



## Entrevista realizada a Isabel Compan



Postgraduada en Ortokinesióloga por la Universidad Blanquerna. Licencia de Estudios Retribuida por la Generalidad de Cataluña sobre la Kinesióloga Educativa. Instructora de Brain Gym®. Instructora de OBO® (Organización Óptima del Cerebro).

Escritora de artículos en revistas educativas sobre Kinesióloga Educativa y Brain Gym. También se dedica a la investigación.

Web: [www.kinemocions.com](http://www.kinemocions.com),

Mail: [isabelcompan@hotmail.com](mailto:isabelcompan@hotmail.com)

### 1.- ¿Qué es Brain Gym?

El concepto de Brain Gym equivale a Gimnasia Cerebral, también conocido como Kinesióloga Educativa.

Brain Gym son una serie de movimientos sencillos y específicos que nos ayudan a materializar nuestras ilusiones o motivaciones vitales. Al movernos las redes neuronales se activan, multiplican sus conexiones y potencian el desarrollo de las dendritas afectadas. La función hace al órgano y cuantas más veces realizamos una acción, más fácil nos resulta repetirla y somos más competentes y eficaces en los resultados que conseguimos. Si nos “entrenamos” como hacen los atletas, por ejemplo en encestar canastas, podemos alcanzar nuestras metas, es decir, conseguir más y mejores encestes.

Los movimientos de Brain Gym se agrupan en función de los aprendizajes que deseamos realizar aplicándolos a tareas concretas: cálculo, ortografía, comprensión lectora, estrategias y resolución de problemas, creatividad, entonación musical, coordinación motora, destreza manual y plástica...

En el mapa cerebral se asocia la emoción al cerebro límbico. Tal y como científicamente se está demostrando esta parte del cerebro se sitúa entre el tronco cerebral (también conocido como cerebro reptiliano) y el neocórtex (o cerebro conceptual).

En Brain Gym hemos asociado a esta situación central del cerebro límbico o emocional, una dimensión de aprendizaje a la que denominamos centraje con la cual relacionamos la actitud (o emoción), la motivación, la planificación, la organización... actividades que tienen que ver con estos aspectos de forma más específica.

La persona que está “centrada” es capaz de comprender perfectamente lo que hace y expresarlo de forma clara.

También le resulta posible conectar con su inspiración, desarrollar todo su potencial creativo y materializarlo en acciones específicas: una coreografía, una música, una historia, un descubrimiento, una invención....

Para desarrollar estas acciones necesita “moverse”, hacer todas las acciones que se requieren de forma organizada y atenta con una “motivación” e ilusión (emoción) para concretar unos resultados y ser capaz de expresarlos y comunicarlos de forma clara y ordenada con una melodía y belleza que subyuguen y conecten con las personas que puedan comprender su mensaje.

Así pues, en función de nuestras motivaciones, establecemos un objetivo específico y con él trabajamos realizando una serie de acciones concretas o movimientos de Brain Gym que nos ayuden a conseguirlo de forma agradable, rápida y eficaz.

## **2.- ¿Cómo influye esta técnica en nuestro bienestar emocional?**

Las actividades de Brain Gym se realizan respondiendo a nuestros intereses emocionales, posibilitando el logro de nuestros objetivos e ilusiones vitales. ¿Cómo puede influir esto en nuestro bienestar emocional?

Mejorando nuestra autoestima y el planteamiento de los valores que realmente nos importan, mejorando nuestra capacidad de sentirnos satisfechos de nosotros mismos, mejorando nuestra capacidad de aceptación de nosotros mismos y de los demás, mejorando nuestra competencia en las actuaciones y acciones concretas, mejorando nuestras capacidades de comprensión y de expresión, mejorando nuestras relaciones con nosotros mismos y los demás posibilitándonos la armonía en nuestra identidad personal y nuestras relaciones afectivas, por nombrar algunos de los aspectos más significativos de nuestro trabajo emocional.

Un ejemplo concreto:

D. B. C. alumno de Tercero de Primaria presentaba dificultades de lectura y de escritura (cambiaba el orden de las letras) y no había sido capaz de aprobar ninguno de los exámenes que había realizado hasta entonces a pesar de prepararse duramente para superarlos. Emocionalmente se encontraba “derrotado” pues trabajando mucho más que el resto sus compañeros sus resultados eran mucho peores.

Siguiendo nuestra recomendación, se apuntó a un Taller de Gimnasia Cerebral (una hora semanal) durante aquel curso.

Cuando aquel año la profesora propuso un examen, él se preparó como de costumbre y a la hora de hacerlo se encontró, como siempre, con la mente en blanco. Puesto que no tenía nada que perder se aventuró a seguir las recomendaciones que le habíamos propuesto en el taller de Brain Gym. Realizó entonces los ejercicios recomendados (pensar en una “X”, ochos perezosos, puntos positivos....) y se dejó llevar por su inspiración anotando aquello que le venía a la mente.

Unos días más tarde, cuando apareció de nuevo en el taller, su cara resplandecía e irradiaba felicidad, no podía acallar su alegría y compartió con nosotros que por primera vez en su vida había aprobado un examen de ciencias naturales con un 9'5 (sobre 10 puntos).

D. B. C. empezó a confiar en sus aptitudes para aprender y cambió su actitud en la escuela. Ahora es feliz, ha descubierto que es competente y capaz de aprender por sí mismo y utiliza para ello las actividades que le permiten conectarse con su potencial.

### **3.- Desde su experiencia en el ámbito de la Educación ¿qué tipos de dificultades a nivel emocional se trabajan con el Brain Gym en niños y adolescentes?**

Actualmente están apareciendo en los centros una serie de dificultades escolares totalmente relacionadas con las emociones. La madurez emocional de los padres influye enormemente en los alumnos pues éstos son un reflejo de su entorno familiar. Aparecen actualmente de forma más habitual algunas patologías que hasta ahora habían sido menos frecuentes: hiperactividad, déficit de atención, dislexia....

Los niños y adolescentes con dificultades de aprendizaje padecen una serie de trastornos emocionales que les hacen sufrir en lugar de disfrutar de los aprendizajes durante su etapa escolar. El aprendizaje es una de las mayores satisfacciones de que disfrutamos los seres humanos. Todos nos sentimos felices cuando aprendemos algo nuevo y lo ponemos en práctica. Observemos cómo reacciona un bebé ante cada uno de los nuevos descubrimientos que la vida le ofrece, su forma de vivirlo es mediante el disfrute y el placer, sonríe y celebra cada uno de sus logros.

Nuestra emoción al aprender es igual durante toda la vida ¿en dónde perdimos a los alumnos que sufren cuando van a la escuela?

Nuestro reto como profesionales es ofrecer a nuestros alumnos los recursos que precisan para que sean felices en sus descubrimientos y en sus aprendizajes. Una buena metodología les puede ayudar y los movimientos de Brain Gym les pueden ofrecer el recurso que necesitan para poder responder de forma adecuada a los retos de aprendizaje que se les plantean en las escuelas, los cuales no son más que un ensayo de los verdaderos retos vitales que les va a plantear la sociedad tanto en su vida personal como profesional.

### **4.- ¿Qué aplicaciones tiene el Brain Gym en los adultos?**

Los adultos precisamos “movernos” y aprender a lo largo de toda la vida pues en una sociedad cuyos avances tecnológicos son cada vez más rápidos e innovadores precisamos ser capaces de flexibilizar nuestros conocimientos y adaptarlos a las nuevas tecnologías.

El trabajo es una forma de realización personal, con la cual podemos llegar a identificarnos, sobre todo si nos implicamos emocionalmente en él porque responde a nuestra verdadera vocación.

Brain Gym nos posibilita un rendimiento mayor con un esfuerzo menor, respetando nuestro equilibrio personal somos mucho más eficaces.

Brain Gym es aplicable en múltiples y diferentes áreas.

Cuando se aplica, se reconoce un aumento de su calidad y eficacia: en las oficinas, en los artistas, en los deportistas de élite: atletas, futbolistas, tenistas, golfistas, nadadores.... Todos los practicantes que han utilizado estas técnicas y movimientos dan fe de la mejoría de sus resultados. Disponemos de numerosos estudios que corroboran estas afirmaciones.

## 5.- ¿De qué forma se pone en práctica el Brain Gym en el día a día en el aula?

Cuando nos preparamos para una excursión, nos vestimos de forma adecuada con el calzado apropiado y los cachivaches precisos: comida, linterna, sacos de dormir...

Cuando estamos a la escuela ¿nos preparamos para aprender?

En el aula, antes de empezar la clase, de una forma tranquila, como una rutina de inicio de las actividades, se pueden incorporar algunos ejercicios básicos para la “puesta a punto para aprender”, un sencillo protocolo que denominamos **PACE** y que responde de una forma muy simple a la preparación mínima que necesitamos para realizar cualquier aprendizaje.

**P = positivo.** ¿Cómo es nuestra actitud para un nuevo aprendizaje: tenemos ganas de aprender lo que se propone?

→ actividad propuesta: Ganchos de Cook.

**A = activo.** ¿Estamos “en forma” para aprender? ¿Qué acciones estamos dispuestos a realizar para asimilar el nuevo aprendizaje y ser competentes en él?

→ actividad propuesta: Marcha Cruzada.

**C = claro.** ¿Sabemos lo que vamos a aprender? ¿Es específico “claro” el aprendizaje que vamos a descubrir?

→ actividad: Botones del Cerebro

**E = energético.** ¿Cuál es nuestra actitud frente al aprendizaje? ¿Lo que vamos a aprender nos motiva suficientemente para poner de nuestra parte todo lo necesario para asimilarlo?

→ actividad: Beber Agua.

Estos ejercicios se pueden repetir tantas veces como nos resulten divertidos durante el día, pudiendo añadir o cambiar algunos de ellos en función de las actividades que vayamos a realizar o del estado y de las circunstancias que se vivan en el grupo en ese momento. Repetirlos tiene como consecuencia desarrollar más conexiones neuronales y eso puede mejorar nuestra capacidad de aprendizaje.

## 6.- ¿Qué significa para usted ser inteligente emocionalmente?

La persona capaz de utilizar sus emociones para ser ella misma, relacionarse mejor consigo mismo y con los demás y sentirse realizado en su vida personal y profesional ha conseguido madurar como persona y como ser humano. Brain Gym es una puerta que nos abre la posibilidad de ser nosotros mismos y de vivir una vida plena, en armonía con nuestro entorno y nuestras relaciones vitales, tanto sociales como personales así como a nivel interno con nosotros mismos.

Ser inteligente emocionalmente significa conseguir nuestra excelencia personal para SER plenamente el ser que somos.