

GIMNASIA LABORAL COGNITIVA

¿POR QUÉ REALIZARLA?



Así como nuestro cuerpo se agota y manifiesta por medio de dolor y cansancio que necesita un descanso o cambio de posición o actividad; nuestro cerebro sufre también de agotamiento y cansancio con las actividades rutinarias y esfuerzos a nivel mental al cual lo exponemos en el día a día; esto se manifiesta con **desconcentración, sueño, distracción, cansancio visual, aburrimiento, dolor de cabeza y estrés.**

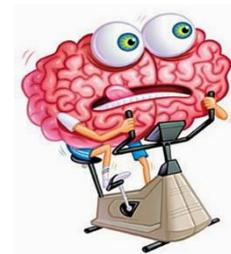
La gimnasia cognitiva permite a nuestro cerebro descansar y recargar energías; activándolo para mejorar nuestro desempeño y minimizar errores en el trabajo.

BENEFICIOS:

- ✓ Mejora el aprendizaje
- ✓ Evita el desuso de neuronas
- ✓ Ayuda a prevenir el Alzheimer
- ✓ Fortalece la Memoria, Atención y Concentración
- ✓ Mejora las habilidades de lectura y escritura
- ✓ Incentiva la imaginación y creatividad



- ✓ Retarda el envejecimiento cerebral
- ✓ Mejora la resolución de problemas
- ✓ Ayuda a combatir el estrés
- ✓ Mejora las relaciones interpersonales y el clima laboral
- ✓ Pueden ser realizados por todos los trabajadores (no hay restricciones).



¿CÓMO SE REALIZA?

Se destinan 5 a 10 minutos una o dos veces al día durante la jornada laboral y pueden ser combinados con la Gimnasia Laboral Física. Se realizan en grupo o individual.

POR MEDIO DE ACTIVIDADES COMO:

- Rompecabezas
- Sopas de letras
- Busca el personaje
- Adivinanzas
- Busca las diferencias
- Resolución del problemas
- Ejercicios de coordinación mente-cuerpo
- Actividades con mano no dominante (ejemplo escribir, dibujar, etc)
- Incentiva la asociación mente con sentidos como el tacto y el olfato (identificar cosas por su tacto u olor)



ACTIVIDADES:

- Utilizar un día el reloj en la mano contraria a la habitual
- Realiza actividades o tareas con la mano no dominante
- Cambia por un día de lugar, algún elemento que uses frecuentemente en tu escritorio como por ejemplo la papelería, el teléfono, el calendario.
- Tomar de una caja o recipiente una moneda y sin mirar identificar la denominación de cada una. (Puedes hacerlo con tus compañeros para ver quien identifica el mayor número de monedas.)



EJEMPLOS:

Atención: Encuentra los siguientes números

K	O	C	H	O	E	T	Y	Q	H	B	S	E	I	S	CIEN
V	N	A	E	T	C	M	H	U	M	Y	R	E	M	I	CINCO
Q	S	C	I	E	N	O	I	I	M	C	T	N	O	L	CUATRO
M	N	M	I	Ñ	Y	E	T	N	I	I	M	U	L	P	DIEZ
U	N	O	V	M	A	I	T	C	F	N	E	E	P	E	DOS
W	C	P	U	N	C	S	M	E	T	C	W	V	N	D	DOSCIENTOS
X	T	L	O	U	O	T	I	N	B	O	O	E	P	C	TRES
V	I	A	Y	D	M	X	Z	V	T	V	O	I	D	U	SEIS
M	N	Y	B	V	O	H	J	M	A	S	Q	M	O	B	SIETE
T	M	S	I	E	T	E	Y	Q	A	V	U	X	S	Z	TRECE
G	A	N	S	E	T	M	I	N	C	Y	I	P	C	A	UNO
D	L	P	M	C	A	Ñ	L	I	Q	E	N	M	I	C	QUINCE
I	T	Ñ	O	U	M	T	R	E	S	O	I	I	E	E	QUINIENTOS
E	B	D	M	E	I	P	M	M	R	C	E	P	N	Y	ONCE
Z	F	O	C	M	U	E	C	E	R	T	N	U	T	N	OCHO
L	P	N	S	A	P	I	O	N	B	M	T	C	O	M	VEINTE
T	O	U	B	C	U	A	T	R	O	Y	O	H	S	E	NUEVE
V	E	I	N	T	E	V	E	P	M	M	S	Y	T	Ñ	MIL

Percepción y Atención: Encuentra las 5 diferencias.



¿Cuál de las dos ardillas llegará primero al centro del árbol y se comerá primero las bellotas? Encuentra el camino.

Después, observa las dos ardillas y marca las 5 diferencias que hay entre ellas.

Por último, localiza entre las hojas del árbol 5 animales y coloréalos.

