



## Hasta donde tu cerebro te quiera llevar

Curiosamente, LA ATENCIÓN no depende directamente de nosotros, ni tampoco responde a nuestra voluntad, por lo que no podemos elegir estar atentos a algo.... “como máximo podemos elegir INTENTARLO”.

LA ATENCIÓN es el proceso cognitivo base por excelencia para que todos nuestros demás procesos mentales (memoria, lenguaje, praxias, gnosias y funciones ejecutivas) se den.

Si una actividad es de nuestro agrado, entonces tendremos una buena atención, y esta será mayor cuanto mayor sea nuestro agrado e interés por dicha actividad. Una parte significativa de la atención es llevada a cabo por el subconsciente, y a este no le importa los objetivos que nos hayamos marcado, ni los pendientes que tengamos por realizar, debido a que el único lenguaje que entiende es el de las emociones. Si estamos a gusto ante lo que estamos haciendo, estamos ATENTOS de manera automática, pero si, por el contrario, no nos agrada la tarea, la inatención será la constante.

La buena noticia es que, como toda capacidad mental podemos mejorarla y en este caso aumentar los tiempos productivos. La clave es la “Gimnasia Cerebral”, que no es más que el

entrenamiento que facilita la creación de redes nerviosas y su conexión eficaz, a través del movimiento de nuestro cuerpo. Sabiendo de ante mano que el movimiento es parte indispensable del aprendizaje y del pensamiento.

Por lo anterior...

### *¡Atrévete!*

- **A BAILAR:** no se trata de ser expertos, sino de divertirse al son de La música que más nos guste.
- **A PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA:** sea cual sea, el objetivo poder liberar la ansiedad y sentirnos con más energía.
- **A LEER:** dedícale un momento del día a aumentar el conocimiento de algo que te llame la atención.
- **A ESCRIBIR:** exprésate por medio de las letras.

Te sorprenderás de lo rápido que tu cerebro comienza a responder a todas estas actividades que lo fortalecen.