



Gisela Boada



1 La evolución de tu cerebro con la edad

2 Gimnasio cerebral

3 Estructura

- Programa básico
- Programa ejecutivos
- Programa estudiantes

# 1 La evolución de tu cerebro con la edad

El cerebro humano evoluciona por la naturaleza hasta aproximadamente los 35-40 años de media, y a partir de esa edad, su evolución dependerá de lo que nosotros hagamos con él.

A los 40 años una persona está relativamente estabilizada desde el punto de vista profesional labora, ha llegado a un cierto nivel y está también relativamente estabilizada en su aspecto familiar, personal, desde el punto de vista de que ha resuelto su esquema de vida de una manera determinada, razón por la cual ocurre algo que me parece importante mencionarlo, rutiniza su vida.

¿Qué significa *rutinizar* su vida? Ya conoce la rutina laboral que tiene que hacer para cumplir con sus tareas. Ya estabiliza su rutina familiar, come en el mismo lugar de la mesa todos los días, hace el mismo camino para ir de su trabajo a la casa y de la casa al trabajo y así sucesivamente reduce la cantidad de alternativas de uso de conexiones neuronales, para cumplir con sus tareas tanto profesionales como personales.

Esto significa un achicamiento del cerebro, en términos metafóricos yo digo *Jibarización* del cerebro, achicamiento funcional del cerebro.

Y este es el problema, entonces con más razón a partir de los 40, que también se puede hacer antes, hay que hacer una estimulación variada del cerebro. Voy a lo más simple, cambiar

tu rutina de ir al trabajo, tu rutina de retorno, cambiar tus formas y maneras de proceder tanto en la casa como en el trabajo, y empezar también en la medida de lo posible, con ejercicios de entrenamiento cerebral.

Esto significa empezar a hacer crecer el cerebro a pesar de superar los 40 años. Un ejemplo ya extremo en este punto, lo que últimamente se ha descubierto es que existe también formas de hacer nacer neuronas nuevas, cosa que hasta hace pocos años atrás el mundo de la neurología lo negaba, y hoy todo el mundo en la neurología lo acepta y lo apoya.

## 2 Gimnasio cerebral

Entrenamiento cognitivo basado en el concepto de [neuroplasticidad](#) y [neurogénesis](#), es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia.

En los orígenes de la neurociencia se creía que la neurogénesis se detenía poco después del nacimiento. Hoy en día sabemos que el cerebro tiene la capacidad de reorganizar sus rutas neuronales, crear nuevas conexiones e incluso crear nuevas neuronas como en el hipocampo. Actualmente existen evidencias de que el cerebro puede “reconfigurarse” después de ciertos daños.

A medida que ganamos en experiencias y nuevas conductas, las conexiones sinápticas se fortalecen, mientras que las que no se usan son eliminadas. Por lo tanto, las neuronas que utilizamos con mayor frecuencia desarrollan conexiones más fuertes y las que nunca se utilizan se debilitan y eventualmente mueren.

Uno de los puntos más importantes es que este neuro-entrenamiento sea personalizado y supervisado por un profesional, ya que las capacidades a fortalecer dependerán de las experiencias propias del individuo y en este caso no sería tendría la misma efectividad un entrenamiento estandarizado. Por lo tanto, el entrenamiento se adapta a ti y a la consecución de tus objetivos.

## ¿Cómo funciona?

El primer paso es una valoración de nuestras capacidades que junto con el seguimiento continuo nos permitirá valorar nuestras mejoras y la consecución de nuestros objetivos.

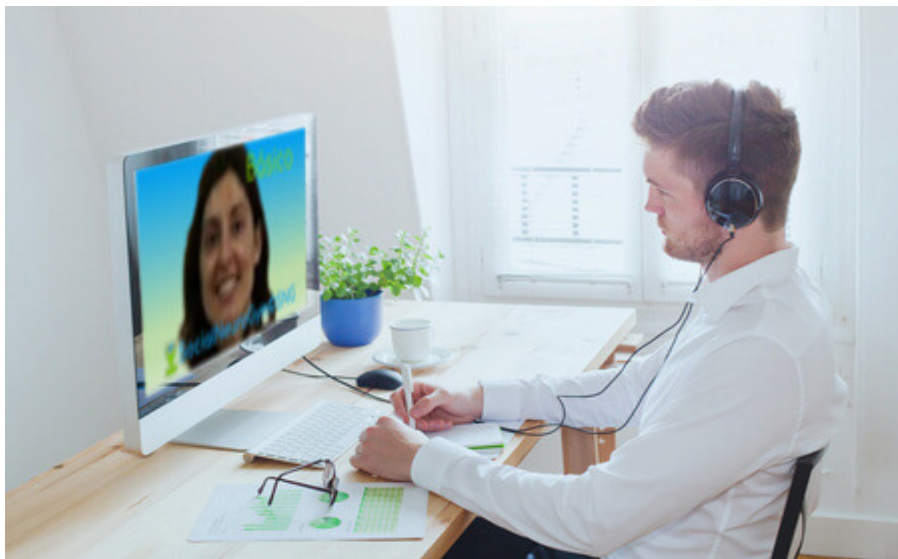
Posteriormente se elaborará un entrenamiento personalizado en base a los resultados obtenidos en la valoración inicial y a los objetivos que se pretenden conseguir. Este entrenamiento será supervisado por profesionales y habrá una interacción periódica entre "entrenador" y "entrenado" para poder trabajar conjuntamente y establecer un *feedback* adecuado.

Se harán valoraciones regulares de los avances y mejoras conseguidas.

## 3 Estructura del gimnasio cerebral

Funciones del gimnasio cerebral:

- Mejorar la plasticidad neuronal.
- Aumentar el funcionamiento cerebral.
- Aumentar el potencial.
- Prevenir el avance de déficits cognitivos.



### Programa básico (duración 3 meses)

En este programa trabajaremos de forma genérica las habilidades cognitivas como la percepción, la atención, la memoria, la comprensión, la orientación, el razonamiento y las funciones ejecutivas

#### **Entrevista inicial**

Entrevista online personalizada, de aproximadamente ½ hora de duración donde se plantearán las preferencias (ANEXO I) y objetivos de la persona a entrenar, se explicará y enviará por

mail el “Inventario de indicadores de tensión y ansiedad” (ANEXO II) y se acordará el tiempo diario que se va a dedicar al entrenamiento con el fin de ajustar el entrenamiento al tiempo disponible.

Por último, se facilitará el acceso a la herramienta y se realizará una breve explicación de la batería de test a realizar.

### **Batería test herramienta.**

14 test que se realizan una única vez y se disponen de 14 días para realizarlo (muy importante: el entrenamiento no será plenamente personalizado hasta que no se realice la valoración de las capacidades).

Abarca 5 áreas cognitivas: razonamiento, memoria y aprendizaje, percepción, funciones ejecutivas y atención.

### **Entrenamiento (entre 15’ y 30’ diarios).**

- Ejercicios herramienta tres días a la semana.
- Ejercicios y rutinas enviadas por mail.
- Contacto entrenador/entrenado por mail.
- Entrevista seguimiento (semanal o quincenal en función del entrenamiento y el tiempo disponible por parte del entrenado) Valoración mensual.



## **Entrevista seguimiento (duración aproximada 15/20 minutos)**

Consulta de dudas, feedback entrenamiento y ajuste del mismo en caso de necesidad, planteamiento de nuevos objetivos.

Explicación de pautas y rutinas de relajación para reducir la ansiedad.

Pautas y rutinas de estimulación cognitiva.

Propuesta de nuevos ejercicios para la semana.

Envío por mail de lo expuesto durante la entrevista de seguimiento.

**Valoración mensual. Se realizará a través de un informe que se enviará vía mail.**

**Fin entrenamiento.**

Una vez finalizado el periodo de entrenamiento básico se puede acceder a los entrenamientos intensivos de capacidades concretas.

Entrega evaluación final. Cuestionario de satisfacción



## Programa ejecutivos (duración 6 meses)

Potenciación de las fortalezas mentales:

- Resolución de problemas.
- Manejo de equipos.
- Toma de decisiones.
- Planificación.
- Autorregulación emocional.

Capacidades cognitivas a potenciar: Atención, Memoria y Funciones Ejecutivas.

### **Entrevista online.**

El entrenamiento se inicia a partir de la valoración del programa básico.

Entrevista online personalizada, de aproximadamente ½ hora de duración donde se plantearán posibles cambios en los tiempos a dedicar al entrenamiento y nuevos objetivos y capacidades a desarrollar. Realización del “Test de valoración del estrés” (ANEXO IV).

### **Entrenamiento. (Entre 15’ y 30’ diarios)**

- Ejercicios herramienta tres días a la semana. Estos ejercicios son seleccionados por el entrenador para potenciar las capacidades específicas que se están trabajando.
- Ejercicios y rutinas enviadas por mail (Problemas de lógica, juegos con números, cambios de rutinas...en función del entrenamiento personalizado)
- Contacto entrenador/entrenado por mail.
- Entrevista seguimiento (semanal o quincenal en función del entrenamiento y el tiempo disponible por parte del entrenado)
- Valoración estrés a los tres meses de entrenamiento (ANEXO V).
- Valoración mensual.

### **Entrevista seguimiento (duración aproximada 15/20 minutos)**

Consulta de dudas, feedback entrenamiento y ajuste del mismo en caso de necesidad, planteamiento de nuevos objetivos.

Explicación de pautas y rutinas para reducir el estrés.

Pautas y rutinas de estimulación cognitiva dirigidos a las capacidades a potenciar.

Propuesta de nuevos ejercicios para la semana.

Envío por mail de lo expuesto durante la entrevista de seguimiento.

**Valoración mensual. Se realizará a través de un informe que se enviará vía mail.**

**Fin entrenamiento.**

Entrega evaluación final.

Cuestionario de satisfacción (ANEXO III)

Posibilidad de seguir con el entrenamiento.



## Programa estudiantes (duración 2 meses)

Capacidades cognitivas a potenciar:

- Atención.
- Concentración.
- Memoria.

### **Entrevista online.**

El entrenamiento se inicia a partir de la valoración del programa básico.

Entrevista online personalizada, de aproximadamente ½ hora de duración donde se plantearán posibles cambios en los tiempos a dedicar al entrenamiento y nuevos objetivos y capacidades a desarrollar. Realización de un nuevo "Test de

valoración de ansiedad” y “cuestionario medición estrés” (ANEXO V).

### **Entrenamiento. (Entre 15’ y 30’ diarios)**

- Ejercicios herramienta tres días a la semana. Estos ejercicios son seleccionados por el entrenador para potenciar las capacidades específicas que se están trabajando.
- Ejercicios y rutinas enviadas por mail (Problemas de lógica, juegos con números, cambios de rutinas, etc., en función del entreno personalizado)
- Contacto entrenador/entrenado por mail.
- Entrevista seguimiento (semanal o quincenal en función del entrenamiento y el tiempo disponible por parte del entrenado)
- Valoración ansiedad a los tres meses de entrenamiento a través del “inventario de ansiedad de Beck” (ANEXO VI).
- Valoración mensual.

### **Entrevista seguimiento (duración aproximada 15/20 minutos)**

Consulta de dudas, feedback entrenamiento y ajuste del mismo en caso de necesidad. Planteamiento de nuevos objetivos.

Explicación de pautas y rutinas para reducir el estrés.

Pautas y rutinas de estimulación cognitiva dirigidos a las capacidades a potenciar.

Propuesta de nuevos ejercicios para la semana.

Envío por mail de lo expuesto durante la entrevista de seguimiento.

### **Valoración mensual.**

Se realizará a través de un informe que se enviará vía mail.

### **Fin entrenamiento.**

