SALUD

7 actividades para ejercitar tu cerebro

17/07/2013

Así como consumir plátanos, té verde, un licuado de avena y brócoli además de agua, es vital para que tu cerebro esté activo, hay actividades que debes realizar para que funcione como una máquina perfecta.

Hacer ejercicio y meditar es clave para que tu cerebro funcione bien - Universia

Dormir y focalizarte solamente en un objetivo, hará que tu cerebro funcione correctamente

No alcanza con tener una dieta especial para que tu cerebro funcione al 100% de sus capacidades. Para que funcione a pleno, también **es fundamental que incluyas en tu vida diaria determinados hábitos saludables** que te permitan ejercitar ese músculo tan trascendente para tu organismo.

Practicar ejercicio físico además de mantener tu apariencia, te hará mentalmente más sano. Por esto, el deporte así como otros hábitos saludables serán claves en tu vida para funcionar mentalmente bien.

El fundador de Neuroleadership Institute, David Rock, y Daniel G. Siegel crearon lo que dieron en llamar la “bandeja de la mente saludable”, conformada por las 7 actividades claves que será bueno que incorpores y que fueron consignadas en un artículo del blog de **El País**.

1. **Dormir** Cuando dormimos, consolidamos la información que aprendemos en el día. En muchos casos, al despertar encontramos la respuesta a un problema que en la noche anterior, fatigados, no logramos conseguir. Aunque la cantidad de horas de sueño que necesita el cuerpo para descansar varía de persona a persona, muchos hablan de que son necesarias ocho horas.
2. **Jugar** Los juegos contribuyen a nuestro lado creativo y emocional. Esta explicación se aplica al por qué aprendemos más cuando disfrutamos lo que hacemos.
3. **Momentos para “no hacer”** Con ello se refieren a los momentos en los que, por ejemplo, escuchamos música sin siquiera atender la letra. A veces, antes de realizar una tarea compleja, es preferible tomarse un momento para “perder” el tiempo con otro tipo de actividades.
4. **Vivir el presente y practicar la introspección** Escuchar una música relajante, practicar algún tipo de meditación o caminar por algún lugar que nos permita relajarnos, son prácticas que contribuyen a reducir el estrés, la presión arterial y la tensión muscular.
5. **Conectarse con otros** Dedicar un momento a las relaciones saludables con otras personas,

Copyright © 2013 Universia Perú. Todos los derechos reservados.

también es clave. Alguna vez se ha incluido la necesidad de tener amigos como un factor que aumenta la esperanza de vida. A nivel biológico, este punto ayuda a nuestro sistema inmunitario, cardiovascular y endocrino.

6. El deporte físico claramente Es uno de los elementos que nos hace sentir más saludable y, a nivel mental, le permite a nuestro cerebro ser más plástico en lo que refiere a capacidades creativas y el aprendizaje. Potencia, además, las actividades defensivas que responden al envejecimiento cerebral u otros daños.

7. Focalizarse en objetivos En la actualidad, la multitarea a la que estamos sometidos muchas veces y la inmediatez con la que vivimos en nuestros trabajos o cursos nos quitan energía. Por esto, es preferible focalizarse en una única tarea.

Fuente: Universia Perú

Copyright © 2013 Universia Perú. Todos los derechos reservados.