

Hemisferios *i*trazos

“El cerebro se entrena!!!”

Haciendo unos ejercicios muy sencillos, a lápiz y papel,
tendremos acceso a diferentes partes de nuestro cerebro.

Estimulando, activando, reconociendo
y desarrollando mejoras para la vida diaria.

La nuestra y la de los que tenemos cerca.

Proyecto registrado. Todos los derechos reservados.

*i*trazos

Autora: Dori Alessio

2014 - 2020

¿qué es Hemisferios **i**trazos?

Es un sistema de estimulación y ejercitación viso - constructiva, de la mano **NO** habitual, a través de líneas de trazos.

Este Programa de Estimulación y Ejercitación de los hemisferios cerebrales, usa un método de fichas que plantean la utilización de una de las formas que nos da el arte para EXPRESARNOS y CREAR: **la línea de trazos**. Basado en conceptos de Arte y experiencia. En este caso, trabajamos el LADO DERECHO del cerebro dándole nueva información, dado que la mayoría de la población es diestra.

Aunque trabajan ambos hemisferios. Estimulando la percepción y la concentración en los adultos, y un largo etcétera.

Y cuál es el alma de este programa?, naturalmente todas las personas, la mayoría mujeres, que están viendo los resultados en su propio cuerpo, en su propio modo de pensar.

Cuando se los he planteado las primeras veces, hasta pasados dos meses tal vez, sólo se oía:

pero esto me sale fatal!!!,no lo veo bien,
mi mano es muy torpe, tú crees que a mi edad...
me pueda poner a cambiar mi manera de escribir?
mira cómo me sale?, está torcido!!!
antes no se podía escribir con la mano izquierda!
y tantas cosas más...

y ahora cada un@ de los que estamos trabajándolo, y me incluyo, animamos a que lo prueben y ayudamos a que lo intenten.

Hemisferios **i**trazos . denominación del proyecto



Superficialmente se explica que:

El Hemisferio izquierdo (verbal o diestro)

Controla la praxis y el lenguaje (gramática, sintaxis, semántica) y por tanto: lectura, escritura y cálculo.

Responsable del pensamiento lógico-analítico, racionalista, materialista y temporal.

Respeto al orden y a la normativa.

Va del detalle al todo.

Pensamiento lineal.

Y el Hemisferio derecho (mudo o no verbal)

Controla la capacidad de síntesis, integración, abstracción e intuición.

La percepción de imágenes y sonidos (caras, voces, melodías)

Memoria olfativo.

Responsable de las emociones, la creatividad, la fantasía. la imaginación, la sensibilidad artística, la espiritualidad, la mística...

Va del todo al detalle (espacialidad)

Pensamiento horizontal.

Tenemos dos lados. Trabajan juntos.

Son dependientes uno del otro.

Y depende de cada individuo.

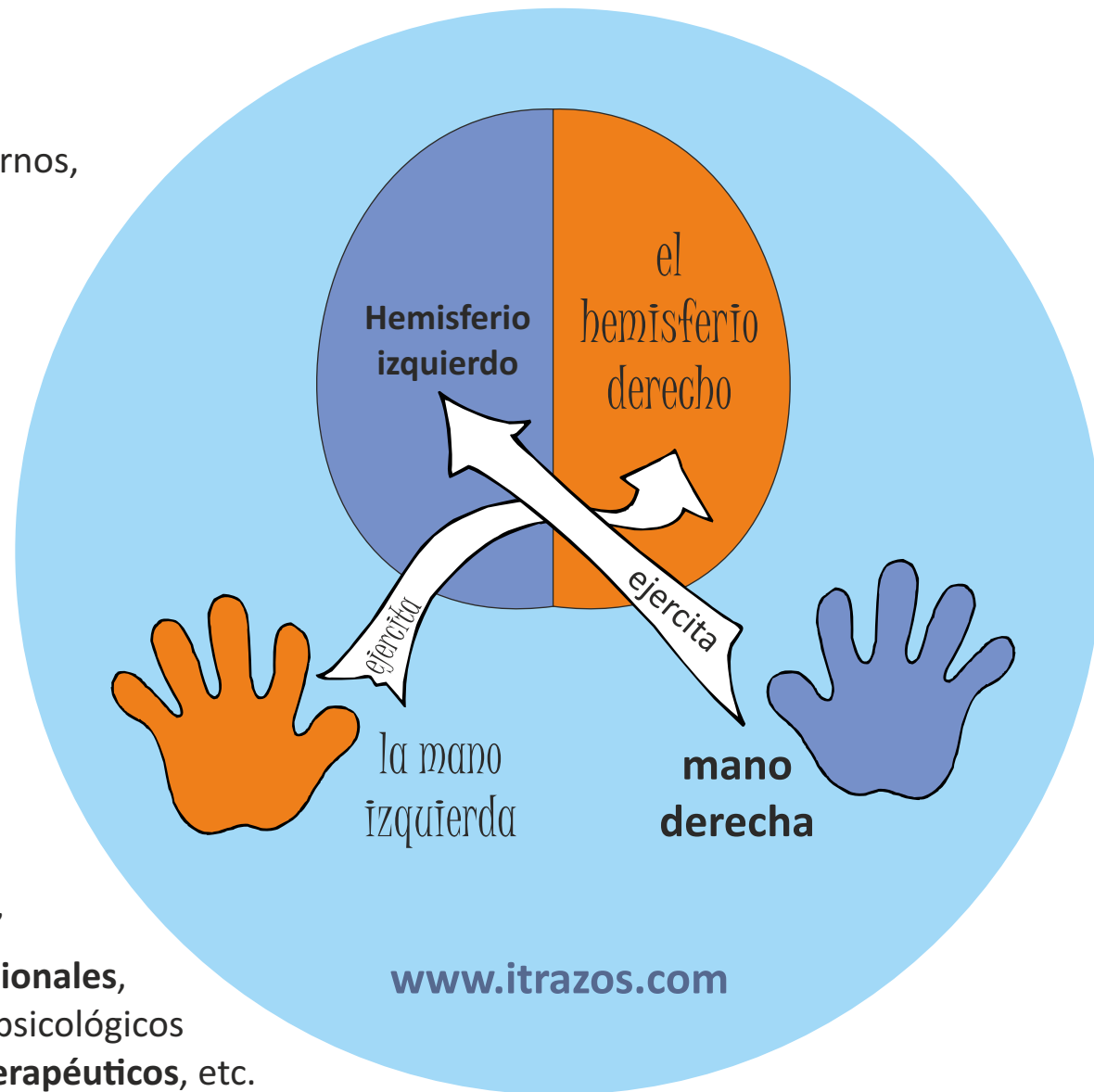
Si usamos nuestra mano
NO dominante
para cuidarnos y protegernos,

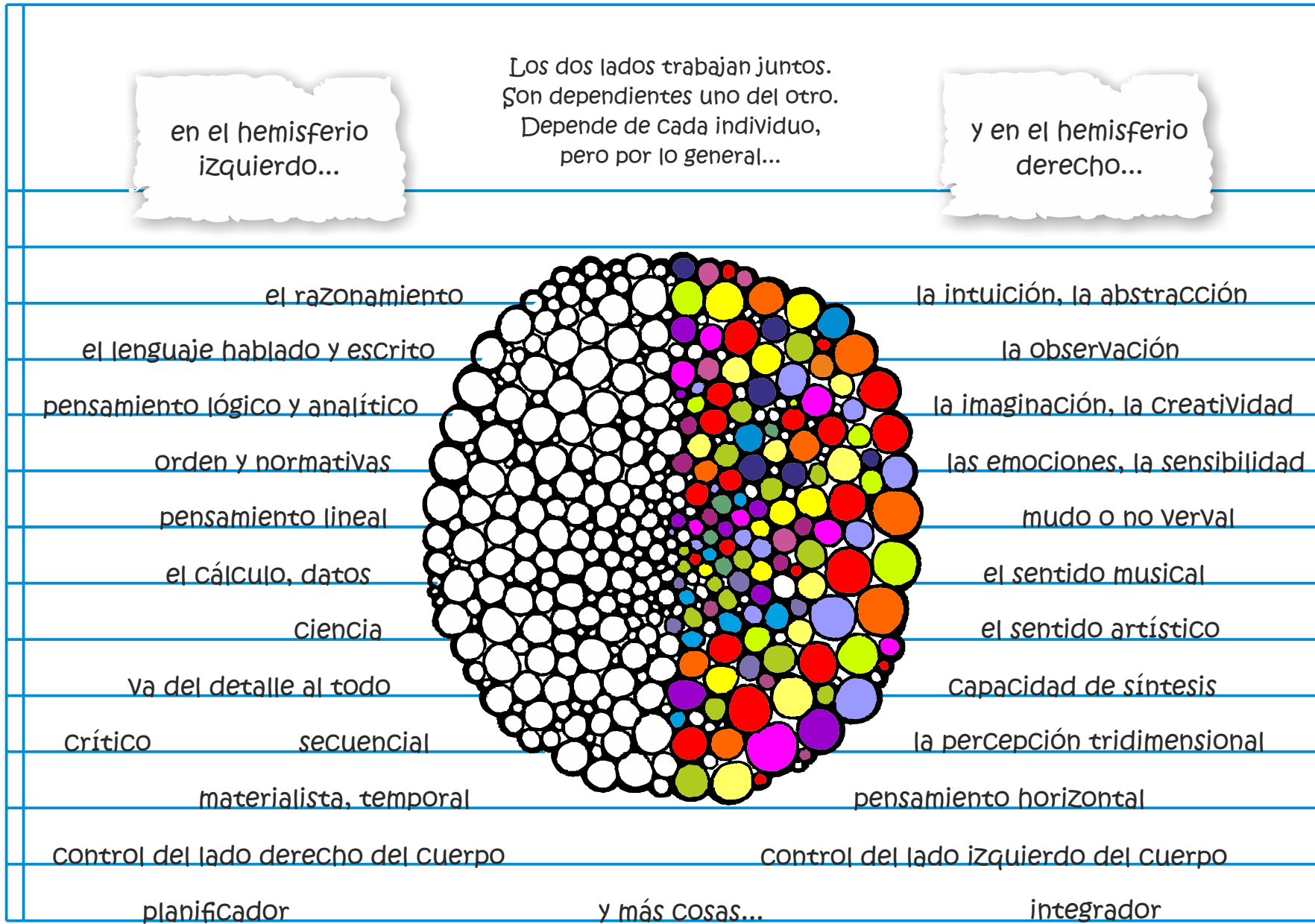
Que sepamos
que además:

“ejercitando
nuestro lado
NO dominante:

**Trabajamos todas las
características
de nuestro hemisferio
NO habitual**

Y ejercitamos por ende
LOS DOS HEMISFERIOS
con múltiples beneficios”
creativos, sociales, **emocionales**,
cognitivos y **educativos**, psicológicos
neuropsicológicos, **fisioterapéuticos**, etc.





Hemisferios itrazos . características de los hemisferios





El Hemisferio derecho es:

- el integrador
- el centro de las facultades viso- espaciales
- no Verbales

de ahí la importancia de trabajarlo
a través del arte.

- . sensaciones, sentimientos
- la parte artística y emocional
- las habilidades sociales y sonoras
- integra las situaciones y los pensamientos de una manera holística
- utiliza el método de síntesis

de ahí la importancia de trabajarlo
en toda la población.

- preventivo de alzheimer (deterioro neuronal)
- estimula la Capacidad cognitiva, conceptual, emotiva (ansiedad)
- mejora la autoestima
- relaja, reflexiona, relaciona
- mejora la concentración
- mejora la socialización
- proyecta sentimientos, permite expresar sentimientos, etc.

¿qué soluciones aporta este proyecto?

Disminuye

en la medida de cada persona,
el deterioro cognitivo,
en casos de trastornos leves,
desarrolla los campos
del hemisferio derecho,
en la mayoría de los casos...
y el izquierdo, en las personas zurdas,
ampliando habilidades
y capacidades de los individuos.

- produce cambios
- desarrolla la capacidad de adaptación

también

- pintar o dibujar, relaja
- desconecta de la realidad
 - aporta paz interior
 - regula la respiración
 - reduce el estrés
- mejora la atención y la memoria
- conecta directamente con el interior,
con las emociones.
- mejora las habilidades

Hemisferios itrazos . justificación

Primero quiero decir que los dos primeros días no sabía a dónde iba, no tenía más fundamento que la palabra de un amigo fisioterapeuta que me envió con neurólogo que me dijo: si haces estos ejercicios con personas mayores, durante un tiempo prolongado:

“retarda el deterioro cognitivo” , cosa que para mí fue suficiente.

Luego empezamos a observar que algo más estaba ocurriendo. Y ya hubo más consultas a diferentes profesionales amigos: un neuropsicólogo, fisioterapeutas, psicólogos@s, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, docentes, psicopedagog@s, médicos, enfermer@s, y con el tiempo a más profesionales que usan las manos, artesanos, músicos, creativos, deportistas y entrenadores, etc.

Y en con el tiempo fueron apareciendo los fundamentos: gente que trabajaba este tema de modo similar:

neurosicología, neuroeducación, neurobiótica, neurofisioterapia

y siguió creciendo y mis alumnos seguían mejorando con los ejercicios, y yo, claro.

Fundamentos:

Wilson también destaca la teoría antropológica actual que dice que el uso temprano de las herramientas, combinado con la evolución de la especialización hemisférica asociada al uso de la mano «proporciona tanto el contexto neurológico como el conductual» para propiciar la evolución en sí mismo del lenguaje humano.

“Pero mientras sigas siendo el mismo de siempre, mientras tu huella electromagnética siga siendo la misma, no puedes esperar obtener otro resultado, cambiar tu vida es cambiar tu energía, para poder hacer un cambio básico en tu mente y en tus emociones. Si deseas tener un nuevo resultado, debes suprimir el hábito de ser el mismo de siempre y reinventarte.”

(Joe Dispenza, pág. 49 del libro “Deja de ser tú”, 2012, 11ª edición, Ediciones urano)

Ha estudiado lo que denomina neuroplasticidad o capacidad de la mente para modificar los circuitos que conectan las neuronas, lo que supone un inmenso cambio en la vida física y anímica de las personas. (del libro)

“Los zurdos viven en ‘un mundo de diestros’, en el que toda clase de artefactos incluso los pianos, están hechos pensando principalmente en las necesidades de los diestros. A consecuencia de ello, los zurdos se han adaptado a un mundo de diestros y a menudo usan la mano derecha, aunque su tendencia natural sea usar la mano izquierda”

(Chris Mcmanus, pág. 191 del libro “Mano derecha mano izquierda”, sobre la asimetría del cerebro. Londres 2002. Edic. de intervención Cultural/Biblioteca Buridán.

- **Innovación:** 1. Este método se ha desarrollado con un programa de fichas correlativas, se trabaja en una institución de la isla. Sólo se aconseja que se trabaje la mano izquierda a modo de terapia a nivel físico, aunque artístico y emocional y social. Ha nacido en Fuerteventura y no se hace en ninguna otra parte.
- **Neurológico:** 2. Existe gran necesidad de aplicarlo desde el punto de vista neurológico para retardar el deterioro cognitivo, de adultos en primera instancia, puesto que “tod@s vamos camino a...” en mayor o en menor grado, por un tema PREVENTIVO- SALUDABLE.
- **Calidad de vida:** 3. La imperiosa necesidad de trabajarlo con mayores cuando su deterioro cognitivo aún es controlable (60 - 65 años), y con mayor razón en edades sobre los 70- 80 años, cuando les sirve aún más. Aunque planteamos trabajarlo en todas las edades mejorando desde la edad en que estás.
- **Medioambiental:** 4. Tiene unos gastos casi ínfimos de producción y de ejecución, tanto como que se puede trabajar casi su totalidad, hasta reutilizándolo con folios.
- **Nacido de una necesidad:** 5. Ha surgido desde una necesidad por aportar algo más a mis alumn@s del Centro de Mayores de Puerto del Rosario, puesto que trabajo con ell@s desde hace varios años, la aplicación de la pintura y el dibujo ya los tenemos muy trabajados. y este es un aporte de motricidad fina, para ell@s y para otras personas que no han dibujado. Adaptándonos al grupo.
- **Artístico - Creativo:** 6. Utilizar primero líneas de trazos sencillos e ir aplicando más tarde técnicas plásticas, le hace más completo, diferente, variado, cambiante y con una evolución que no tendrá más que el límite de la creatividad.

Y muchos otros

objetivo:

Estimular el lado del cerebro que no usamos habitualmente a través del **hábito** de uso de la mano NO habitual,

aplicando un **método** que utiliza la **línea de trazo** como herramienta, para **reducir o desacelerar el deterioro cognitivo**,

en mayores sobretodo. Pero como preventivo en el resto de la población adulta. Y en niñ@s, es darles ambas herramientas, su hemisferio izquierdo y el derecho. En adolescentes y jóvenes, es mostrarles sus hemisferios, conocerse y poder saber cuales son sus mejores herramientas y desarrollar las otras.

El despertar del hemisferio que está dormido, mejora las capacidades y habilidades en todos los niveles, y edades.

destinatari@:

Todas las edades, sin necesidad de que sean pacientes.

Todas las personas, incluso con deterioros cognitivos leves.

- favorece la fluidez de la línea de trazos, que nos muestra que hay un trabajo hecho internamente en el cerebro.
- explora las posibilidades de cada un@ en lo que refiere a la expresividad a través de la imagen gráfica.
- mejorara la caligrafía a través del desarrollo y tratamiento de “líneas que dibujan palabras”, cómo método.
- estimulando el Hemisferio derecho, también podemos restaurar o estimular el izquierdo.
- compactar la costumbre de usar ambas manos, cuando no van en paralelo.
- comprender que usamos habitualmente una sola de las manos pero que somos capaces de despertar la otra
- al final de la cesión, se hace una conceptualización de lo vivido, experimentado y sentido. Esto lo desarrolla el hemisferio izquierdo. Con lo cual, se hace un trabajo integrador a lo largo de los talleres.
- da paso a experiencias e impresiones nuevas que cambiarán “el punto de vista”, ampliándolo en todos los sentidos y en todas direcciones.
- como **preventivo del deterioro neuronal**,
- estimula la capacidad de adaptación, favoreciendo a una educación inclusiva, y de ponerse en lugar del/a otr@; trabaja la empatía. Valorar al/la otr@ como es, desde la composición de sus hemisferios.
- flexibilizando la elasticidad del cerebro, que repercutirá a nivel cognitivo, neuronal, conceptual y emotivo.
- mejorando la autoestima y el conocimiento de sí mism@, de capacidades y cualidades; también las propias limitaciones...
- propiciando una relajación, concentración, consiguiendo aprendizajes...
- desarrollando un modo de expresar sensaciones y sentimientos, etc. etc.

Resumiendo:

Si estimulamos nuestra mano NO habitual:

en la gran mayoría de los casos, la mano izquierda

conseguimos el desarrollo de las características
del hemisferio derecho:

**aumentando la creatividad
la intuición, la observación,
las emociones, la empatía, la sensibilidad
la percepción tridimensional,
la capacidad de ver la idea general
“la capacidad de adaptación”
despertar lo que está dormido,**

y que se mejoren las características del lado habitual también
porque funcionan juntos

“y por sobre todas las cosas, mejora individual y del entorno”

Hemisferios itrazos . beneficios

Dori Alessio. Directora y creadora de Hemisferios itrazos

y en el caso de las personas Zurdas:

Si estimulamos nuestra mano NO habitual:

en las personas ZURDAS la mano derecha:

conseguimos el desarrollo de las características
del hemisferio izquierdo:

**aumenta la organización,
mejora el lenguaje hablado y escrito,
mejora la concentración
beneficios para el estudio
el pensamiento lógico y analítico,
el razonamiento, etc.**

y que se mejoren las características del lado habitual también
porque funcionan juntos

“y por sobre todas las cosas, mejora individual y del entorno”

Hemisferios itrazos . beneficios

Dori Alessio. Directora y creadora de Hemisferios itrazos

itrazos

1. Logran mantener el cerebro activo durante los ejercicios.
2. Han mejorado la autoestima, desde ver por ellas mismas, la evolución positiva en el trazo.
3. Logran relajarse y el tiempo se pasa sin darse cuenta, desconectando de sus problemas diarios. Se reduce el estrés.
4. Se sienten a gusto dentro del grupo donde se aprende y se comparte. Donde se pueden expresar opiniones observando.
5. Han mejorado la memoria visual y cognitiva. “La intención de la mano de la atención”.
6. Sin lugar a dudas el trazo ha mejorado y evolucionado hasta dibujar, personas que nunca habían dibujado.
7. Han conseguido organizarse mejor en sus tareas y actividades diarias fuera del taller.
8. Llegan a acordarse de algunos ejercicios también fuera, que les permiten afrontar situaciones.
9. Cada día se enfrentan a retos, a cambios, que les llevan a estar todo el tiempo desarrollando la capacidad para adaptarse
10. Se han encontrado y potenciado capacidades artísticas, de las que disfrutan ahora, y que algunas no sabían que tenían.
11. Han cambiado muchos puntos de vista respecto de cómo se ven las cosas y a las personas.
12. Se ha mejorado el control de pensamientos, hablando de pensamientos positivos y negativos y cómo nos afectan.
13. Han desarrollado la observación, la curiosidad, la exploración, la creatividad.
14. Hay quienes han recuperado el uso de su mano izquierda de nacimiento.
15. Han mejorado las relaciones interpersonales y sociales.
16. Han aprendido a conocerse y reconocer capacidades y limitaciones y que todas se pueden modificar.

Durante 9 meses, se plantea la actividad, con sesiones de **una hora máximo, por día**. Aunque el ejercicio en sí no duraría más de 45 minutos. 15 o 20 minutos diarios en casa es lo óptimo para el ejercicio, fuera del horario de la actividad planteada. Con lo cual en los días previstos presenciales, se darán las indicaciones para el resto de las jornadas.

El tiempo en que se trabaja la actividad propiamente dicha, no debe pasarse de media hora, porque se produce un esfuerzo que no es el acostumbrado y provoca agotamiento y desinterés. Esto del tiempo aumentará según el entrenamiento.

Debería realizarse cada día de **Lunes a viernes** al menos. Sin embargo la realidad nos dice que se puede trabajar **mínimo dos días a la semana**, para establecer una continuidad en el ejercicio. Mejor en las **primeras horas de la mañana** para que el@ destinatari@ esté descansad@.

Un total aproximado de 8 ó 10 horas por mes, durante 9 meses, como el horario lectivo: entre 72 y 90 horas al año. Con mayor utilidad si se mantiene la costumbre y el ejercicio durante 3 o 4 años. Para establecer el estímulo.

17. Se han cambiado conceptos como:

- pero esto me sale fatal - no lo veo bien...
- está muy “cambao”... - mi mano es muy torpe...
- tu crees que a mi edad puedo yo aprender...? - tu crees que seré capaz?

y ahora pensamientos como:

- yo no sabía que podía escribir con la mano izquierda
- yo creía que esa mano no valía para nada
- puedo mejorar con entrenamiento

- incluso animando a las demás personas a apuntarse...

18. Se ha trabajado desde la exploración, la búsqueda, la creatividad, la imaginación, la espacialidad, e incluso la sensibilidad y la fantasía, redescubriendo imágenes que parecían estar guardadas desde que eran niñ@s.

19. Se ha aprendido a valorar un dibujo que “ parece hecho por un@ niñ@”, entendiendo que hemos dejado el aprendizaje del dibujo propiamente dicho en aquella época y por eso parece que ahora no sabemos hacerlo bien.

20. Mejoramos las habilidades diarias en tareas de casa.

21. Se ha logrado utilizar las dos manos en otros ordenes de la vida.

22. Se ha aprendido a conocer y distinguir las dos partes del cerebro y la delicada importancia de trabajar los dos hemisferios, para obtener mejores resultados a todo nivel.

23. Hemos comprendido también que muchas cosas dependen de la composición que cada uno traemos, referente a las cualidades y capacidades que tenemos de buenas... y que las que creemos que no tenemos, podemos estimularlas o trabajarlas y obtener un cambio.

24. Y aún descubriendo más cosas...

Productos:

Presencial
o Zoom
consultar

Asociaciones, grupos, escuelas, empresas o instituciones:

PRESENCIAL:

1. Charlas de 1 hora: abierto. Máximo 50 personas

espacio: sala con sillas

De concienciación sobre el estímulo de los hemisferios.....80€

2. Charlas - taller de 2 horas, teórico prácticas: Máximo 20 personas

espacio: sala o aula con mesas y sillas

Explicando el programa, beneficios y práctica.....120€

3. Curso de iniciación: máximo 15 personas (grupos, asociaciones, etc.)

espacio: aula con mesas individuales o mesas grupales y sillas. Pizarra de tiza

3 meses. 2 horas semanales.....480€

4. Taller de ejercitación continua: para conseguir resultados.

Máximo 15 personas (grupos, asociaciones, etc.)

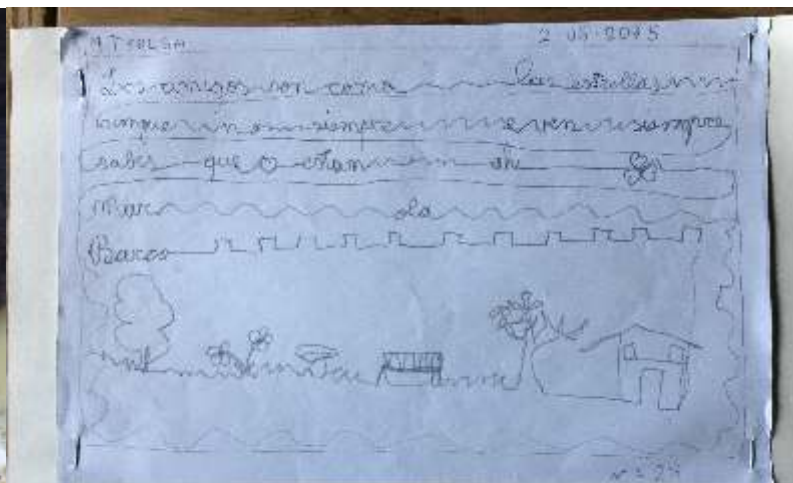
espacio: aula o sala con mesas y sillas. Pizarra de tiza

2 horas semanales . 9 meses, horario lectivo.....1440€

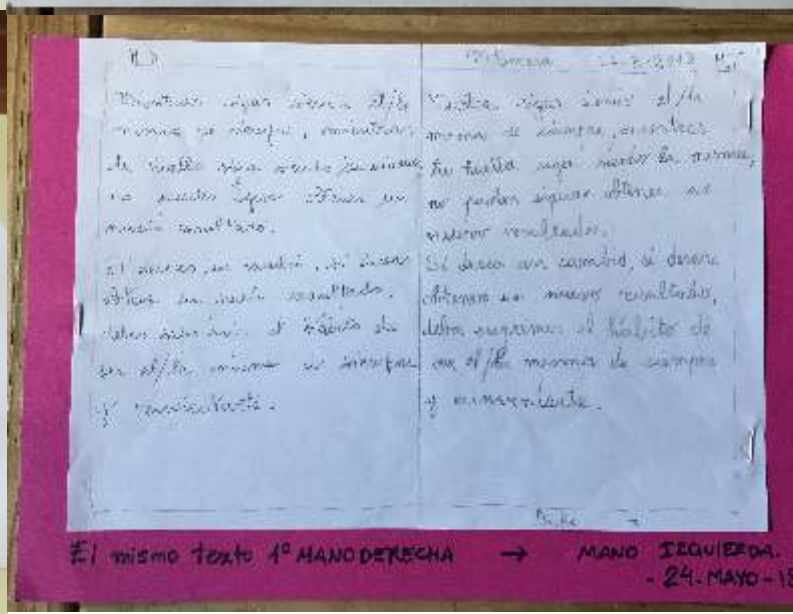
5. Taller en la sede de itrazos (consultar grupos).....50€/ mes

Mayores.....precio reducido

6. Domicilio.....Consultar según el caso



Escritura y trazo Mano Izquierda. 2. Junio 2015.



El mismo texto 1º MANO DERECHA → MANO IZQUIERDA. - 24. MAYO - 18

el tiempo que se tarde, depende de la edad y de la circunstancia.

Hemisferios itrazos . imágenes

itrazos

Hemisferios *i*trazos

Proyecto desarrollado y trabajando desde 2014.

Nacido en el Centro de día para mayores de Puerto del Rosario. Fuerteventura.

Autora: Dori Alessio. (1970)

- . Más de 20 años de experiencia en Artes aplicadas. Manualidades. Barro, títeres. Pintura, Cestería en papel, etc.
- . Artista plástica. Ilustradora. Diseñadora gráfica. Escritora. Compositora
- . 18 años co-fundadora de empresa familiar de Rotulación y diseño. create.
- . 20 Publicaciones de Edición Personal. Libros de diseños Trazos para niños y mayores. Ilustrados y ejercicios.
- . Directora de Sala de Exposiciones, en Create. 1 año.
- . Directora de Trazos Integral Creativo Artístico, talleres sostenibles. Con empresas de la zona. Programa TRAE Fuerteventura. (talleres de reutilización adaptados a la empresa, y reutilización de los propios retales) 2 años.
- . Creadora del Programa Hemisferios itrazos. Y Cuaderno de ejercicios.
- . 2 ponencias en Congreso de Geriatria y Gerontología de Canarias.
- . Charla en Formación Continuada, Centro de Salud de Puerto del Rosario II.
- . 5 años Desarrollo del Programa Hemisferios itrazos en el Centro de día para personas mayores de Puerto del Rosario.
- . Trabajo desde un Equipo multidisciplinar y un Equipo de observación.

El lado derecho es el creativo.
Se utiliza en la visualización de imágenes,
en la expresión de una emoción intensa...

En este proyecto, a dónde se llegue, depende de cada un@.

Estamos hablando humildemente de transformar la realidad, que
Claramente no será la misma desde esta intervención.
Un cambio vigilado en unos cuantos aspectos,
que serán responsables de otros más, por Venir:

Actuando sobre sencillas líneas, obtendremos unos puntos de vista NUEVOS
y mejores en cierto sentido, sobre todo a nivel neurológico;
pero también artístico, sensorial, motor, vivencial, estético;
regenerando, abriendo, compartiendo e integrando.

Habremos explorado dentro de nosotr@s mism@s, analizando y descubriendo.
Divirtiéndonos e insentivándonos por nuestra cuenta.

¡A dibujar y a divertirse!
¡Ojalá siempre dibujes!

Seguir andando, es la tarea.

Dori Alessio . 35600 . Puerto del Rosario . Fuerteventura . tel. 636 50 20 08

elcerebroseentrena@gmail.com

www.itrazos.com

graCias