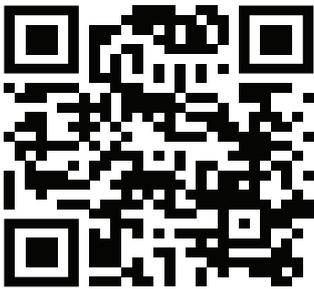


Secunda Senior



Ideas para
motivar y
ambientar
el tema



Soporte audio de esta sesión
para el voluntariado

¡La mente es maravillosa!

Nuestra mente es, sencillamente maravillosa. No es este el contexto para hablar técnicamente de la cantidad de cosas que ocurren en nuestro cerebro, pero ya que la canción que vamos a escuchar y trabajar hoy se llama “Mis Neuronas y Tú”, vamos a descubrir algunas cosas interesantes y sencillas para cuidar eso tan maravilloso que es nuestra mente, donde están almacenados nuestros recuerdos, donde se produce la conciencia de nuestros sentimientos, o desde donde dirigimos todo nuestro cuerpo, nuestras funciones y nuestra vida.

Cuántas veces hemos oído a alguien mayor decir eso de “tengo 90 y tantos años, y me duele esto o lo otro, pero ¡qué bien estoy de la cabeza!”. Y, ciertamente, es una bendición, y la buena noticia es que esto que hacemos en Cantando Emociones, en realidad contribuye a mantener nuestras neuronas en forma, eso que los expertos llaman “plasticidad neuronal” o “neuroplasticidad”. Y ¿qué es eso de la plasticidad neuronal? Pues no es otra cosa que nuestra maravillosa mente siempre se las apaña para buscar nuevos caminos, rutas o conexiones cuando algo falla o se deteriora un poco. Es decir, nuestras neuronas siempre buscan establecer nuevas conexiones, para mantener activas y funcionando nuestras capacidades cognitivas, siempre buscan la mejor solución o camino.

Pero las tenemos que ayudar un poco, claro, necesitan que les aportemos la energía necesaria para ello, y ¿cómo lo hacemos? Pues es tan sencillo como alimentarnos bien, no olvidar frutas, verduras y legumbres en nuestra dieta, hacer ejercicio físico adecuado a nuestra edad, estimular nuestros sentidos con diversas actividades como la lectura, música, la creación artística. La canción de hoy nos da pistas de cuándo las neuronas están felices, activas, creciendo en conexiones, etc. La clave, en resumen, es lo que los sociólogos llaman, tomando prestado el concepto a la medicina, la “sinapsis social”: es decir, que cuanto más conectados estemos a la realidad que nos rodea y entre nosotros, más conectadas y sanas estarán también nuestras neuronas.

Y terminamos con dos curiosidades: una es que cuando dormimos, la mente tiene dentro un personal de limpieza, llamado “neuronas microglía”, que se dedica a limpiar y desechar lo que no es importante, y conservar lo importante, y eso hace que al día siguiente por la mañana “lo veamos todo mucho más claro”. La otra se llaman “neuronas espejo”, y nos ayudan a compartir emociones y sensaciones: ¡Qué mente tan maravillosa!

Mis Neuronas y Tú

César García-Rincón de Castro (2014)

Están mis neuronas cantando
si tú me estás escuchando,
están mis neuronas con duendes
cuando mi vida comprendes.

Están mis neuronas activas
cuando sonríes, me miras,
están mis neuronas contigo
cuando me dices amigo.

¡Qué bello es pensar contigo y sentir!
¡Qué bello es soñar despiertos y vivir!
¡Qué bello es sentir contigo y pensar!
¡Qué bello es vivir despiertos y soñar!

Están mis neuronas unidas,
cuando me quieres, me cuidas,
están mis neuronas creciendo
si estás conmigo aprendiendo.

Están mis neuronas a tope
si pintas un monigote,
están mis neuronas atentas
cuando te cuento y me cuentas.

¡Qué bello es pensar contigo y sentir...

Están mis neuronas en calma
cuando me cuidas con alma,
están mis neuronas con alas
cuando tu amor me regala.

Están mis neuronas felices
si cosas buenas me dices,
están mis neuronas espejo
bailando con tu reflejo.

¡Qué bello es pensar contigo y sentir...

Escuchamos
la canción
y su mensaje



Ir a pista de audio canción

Mis Neuronas y TÚ

César García-Rincón de Castro (2014)

Secunda Senior

Em B7 Em



Es - tán mis neu-ro-nas can - tan-do_ si tú me es-tás es - cu-

5 B7 Am7 B7



chán do,_ es - tán mis neu-ro-nas con duen- des_ cuan-do mi vi-da com

9 Em Em B7 Em



pren- des... Es - tán mis neu-ro-nas ac - ti- vas_ cuan-do son-rí-es me

13 B7 Am7 B7



mi- ras,_ es - tán mis neu-ro-nas con - ti- go_ cuan-do me di-ces a -

17 Em Am7 Em



mi- go_ QUE BE-LLO ES_ PEN SAR_ CON - TI - GO Y_ SEN- TIR

21 F#7 B7 Em



_ QUE BE-LLO ES_ SO- ÑAR_ DES-PIER-TOS Y_ VI- VIR

25 E7 Am7 Em



_ QUÉ BE-LLO ES_ SEN- TIR_ CON - TI-GO Y_ PEN- SAR_ QUE

30 F#7 B7 Em



BE-LLO ES_ VI- VIR_ DES-PIER-TOS Y_ SO- ÑAR_

Secunda Senior



Preguntas para compartir



Canciones que nos emocionan

1. ¿Qué te ha gustado más de esta canción, que frase de la misma subrayas porque te ha sugerido algo especial o importante?

2. La canción dice que nuestras neuronas, esas células nerviosas que dan vida a nuestro cerebro, están felices, atentas, creativas, cuando otros nos las activan de diferentes formas. ¿Qué te sugiere todo esto, en qué te hace pensar?

3. Sugiere la canción que las neuronas crecen cuando aprendemos. En realidad, la forma de crecer que tienen es hacer más conexiones o sinapsis entre ellas, y ello mejora nuestras funciones cerebrales. ¿Es importante para tí aprender cosas nuevas y desafiar a tu mente? ¿Por qué?

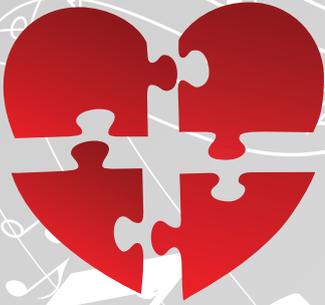
4. La canción dice al final “estás mis neuronas espejo bailando con tu reflejo”. ¿Sabías que las neuronas espejo son las que nos hacen sentir lo que otros sienten y empatizar con ellos, ponernos en su lugar? ¿Qué les dirías a tus neuronas espejo si pudieras hablar con ellas?

5. ¿Qué te sugiere el estribillo de la canción cuando dice ¡Qué bello es soñar despiertos y vivir, vivir despiertos y soñar!? ¿Cuáles son tus sueños hoy? ¿Es importante tener sueños?

¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando necesitas activar tu mente y tu pensamiento? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

-
-
-



Buenas Conexiones

Hemos aprendido en la canción “Mis Neuronas y Tú” que las neuronas nos ayudan a conectar nuestros pensamientos y nuestros sentimientos con los demás, son las que configuran eso que se llama ahora “los mapas mentales” que todos construimos en nuestra mente en torno a ideas centrales o importantes.

Pues vamos a desafiar a nuestra mente construyendo entre todos una red de buenas conexiones o “sinapsis positiva” a partir de una palabra que escribiremos en el centro de una hoja. ¿Qué palabra? Pues una que nos guste especialmente y queramos profundizar sobre los sentimientos y valores que nos despierta y sugiere, como por ejemplo, AMOR, SOLIDARIDAD, FELICIDAD, ALEGRÍA.

Pues bien, escribimos la palabra elegida en el centro de una hoja, con mayúsculas, y con un poco de separación entre sus letras, como si estuviéramos haciendo un crucigrama, para que podamos ir añadiendo palabras cuyas letras se compartan o crucen entre ellas. Por ello, será mejor hacerlo en una hoja cuadrículada. Las palabras sólo se pueden poner en horizontal o en vertical, leyéndose de izquierda a derecha y de arriba a abajo, sin tocarse o confundirse entre ellas, salvo los cruces que comparten letra.

Cuantas más palabras podamos cruzar o conectar añadiendo a esa palabra central, más estaremos desafiando a nuestra mente colectiva, y aprendiendo nuevas formas de comprender la palabra central, con sinónimos, valores, sentimientos, ampliando nuestro vocabulario emocional. Descubriremos que, a medida que vamos añadiendo palabras al mapa o red, más fácil es que se vaya reconectando y enriqueciendo entre todos: ¡Como en la vida misma, todo es empezar y conectar!

Veamos aquí un ejemplo gráfico:

				E									
			A	M	O	R							C
		R		D			A	B	R	A	Z	O	
		E	A					O		Y		N	
		S	T		D			N		U		F	
	S	O	L	I	D	A	R	I	D	A	D		I
		L	A		R			A		A		A	
		V			S			D				N	
		E			E							Z	
		R					E	S	C	U	C	H	A

Secunda Senior



Sugerencias
para vivir
con más
bienestar

Hacer mapas mentales. Un mapa mental es una representación gráfica de una idea, proyecto o ámbito de nuestra vida importante, que nos permite de un sólo vistazo recordar todos los aspectos del mismo. Se suelen hacer, desde una idea central, 5 ramas de colores con sus nombres, y en cada rama principal, 3 sub-ramas con el mismo color que la rama a que pertenecen. Por ejemplo, ¿hacemos un mapa que se llame “Salud y Bienestar”? Sus cinco ramas principales podrían ser: ejercicio físico, lectura, relaciones sociales, aprendizaje y música. Las tres sub-ramas de ejercicio físico podrían ser: andar, bailar y tareas domésticas.

Conexiones sociales. Es importante no perder las conexiones sociales con amigos/as, familiares, compañeros/as de actividades, vecinos/as, voluntarios/as. Si no podemos conectarnos de forma presencial por las circunstancias sanitarias, lo podemos hacer también por teléfono o de forma on-line.

Ejercitar la mente. Hay muchas formas de ejercitar la mente, mediante la lectura, los ejercicios de memoria, los crucigramas, las actividades artísticas y de ocio que impliquen ordenar, memorizar, aprender. Incluso hay actividades de escucha como la radio o los modernos podcast que activan más nuestras neuronas que la televisión, que es más pasiva. Con ello no quiero decir que renunciemos a la televisión, que nos entretiene y nos hace compañía, pero tampoco conviene abusar de ella en detrimento de otras formas de entretenimiento más activo.

