



HEMISFERIO DERECHO HABILIDADES PARA TRABAJAR

Nuestro cerebro está compuesto por dos hemisferios que se dividen en el derecho e izquierdo, teniendo asignado cada uno de ellos una serie de funciones muy específicas. Dependiendo del lado que utilicemos más seremos más o menos hábiles para realizar unas cosas u otras.

En el hemisferio izquierdo se desarrolla todo aquello que tiene que ver con la lógica, la habilidad numérica, la ciencia, el razonamiento o el lenguaje hablado y escrito.

Por su parte, las personas que utilizan más el hemisferio derecho suelen estar más capacitadas para las labores creativas (artísticas, musicales...), están dotadas de una buena imaginación e intuición y percepción tridimensional.

En la siguiente infografía queda bastante detalladas algunas de las habilidades que se desarrollan en cada uno de los hemisferios de nuestro cerebro. Evidentemente, todo esto está muy generalizado y es tan solo una pincelada de lo muchísimo que puede dar de sí.

¿Por qué dos personas en exactamente la misma situación interpretan su realidad de forma completamente distinta? ¿Qué hace que una experiencia sea catastrófica para unos y aceptables para otros?

Además de la experiencias vividas y creencias ancladas en nuestro inconsciente, parte de esta interpretación de la realidad es responsabilidad de nuestro cerebro y las diversas formas de funcionar en cada uno de nosotros.

Es de sobre conocida que uno de los órganos más importante de nuestro cuerpo está compuesto por dos hemisferios, derecho e izquierdo, éstos ocupan el 85% del espacio en nuestro cerebro y en su corteza se almacena la mayoría de la información.

Dependiendo de que hemisferio trabaje más o menos en el procesamiento de la información la realidad será seleccionada e interpretada de una manera u otra.

Un dato curioso, por ejemplo, es que los zurdos utilizan más su lado derecho y los diestros su lado izquierdo. Es por esto que los zurdos son considerados más sensibles e imaginativos.

Veamos primero que características y funciones le son propias al hemisferio izquierdo. Esta parte de nuestro cerebro se encarga del lenguaje, la aritmética, el habla, la lógica.

Con este hemisferio analizaremos, abstraeremos, mediremos el tiempo, planearemos procedimientos paso a paso, verbalizaremos y escribiremos. Durante muchos años se consideró que gracias a la región cerebral izquierda pudimos desarrollar una inteligencia mucho más avanzada que la del resto de seres vivos.

La forma de trabajar en este hemisferio es distinta al del derecho. En esta parte procesamos la información poco a poco y de manera analítica mientras que en el derecho procesamos toda la información a la vez.

Por otro lado, en nuestro hemisferio derecho reside la creatividad, intuición y el pensamiento no lineal. Está especializado en sensaciones, sentimientos y habilidades espaciales visuales y sonoras, como la música o el arte. Con él captamos los objetos en el espacio y su combinación para formar un todo, entendemos metáforas, soñamos y creamos nuevas combinaciones de ideas

Durante años fue considerada de menor importancia que la izquierda a pesar de que gracias a ella podemos desarrollar habilidades tan importantes como la interpretación de emociones, percibir las formas de manera integral e intuir respuestas.

Procesa la información de manera más rápida que la parte izquierda pero de manera menos eficaz. Por tanto, utilizaríamos nuestra parte derecha en situaciones de emergencia cuando hay que analizar y decidir de manera muy rápida.

Todo el mundo utiliza ambos hemisferios, sin embargo hay personas que utilizan más uno u otro. No se trata de utilizar uno u otro, en la mayoría de las ocasiones no compiten entre si, sino que se complementan de una u otra manera para nutrir nuestra interpretación de la realidad con varias perspectivas. Sin embargo, hay personas que se sientan más cómodas con los razonamientos basados en la lógica y en análisis (ingenieros, contables o abogados) y otros se inclinan más hacia razonamientos intuitivos y no lineales (inventores, animadores o consejeros).

Ambos hemisferios se comunican a través de un denso haz de fibras nerviosas, el cuerpo calloso, que es ligeramente más grueso en las mujeres lo que les permite un mejor intercambio de información.

Un ejemplo de rivalidad entre ambos hemisferios la podemos obtener con el siguiente ejercicio:

·No leas las palabras, dime el color:

NEGRO ROJO VERDE AZUL MARRÓN ROJO VERDE

En este ejercicio tus hemisferios están compitiendo, mientras que tu hemisferio derecho está centrándose y seleccionando las imágenes, el color, tu hemisferio izquierdo está centrado en la lectura de las palabras. En nuestra cultura predomina el uso del hemisferio izquierdo es por ello que automáticamente tu reacción será leerlas en lugar de fijarte en el color.

Resulta curioso y algo alarmante la ruptura que se aprecia en el método de enseñanza de niños pequeños y jóvenes que están creciendo. Mientras que en la edad infantil se nos enseña explotando nuestro hemisferio derecho a través del lenguaje no verbal, ejercicios gestuales, dibujos, etc. cuando entramos más de lleno en la escuela primaria y secundaria la educación se convierte en un método que utiliza el 95% de las veces el hemisferio izquierdo, apelando a la inteligencia verbal y numérica y olvidándose del resto. Es en ese momento cuando se produce la ruptura y los niños con más uso del hemisferio derecho son tachados de malos alumnos o menos inteligentes cuando la realidad es que necesitan explotar otro tipo de inteligencia. De esto nos habla Howard Garner con su teoría de las Inteligencias múltiples: verbal, numérica, musical, espacial, interpersonal, intrapersonal, corporal, naturalista y, recientemente añadida, espiritual.

En definitiva, no se trata de usar un hemisferio u otro, ambos se complementan, pero uno de ellos influirá en mayor medida en nuestra interpretación de la realidad y habilidades que poseamos. ¿Esto se puede cambiar? En cierta medida el predominio de las actividades de un hemisferio u otro es innato, sin embargo, con el adecuado entrenamiento, experiencia y práctica podrá potenciarse tanto o más el hemisferio que se desee.

Lo mejor que se puede hacer para potenciar el uso del cerebro, es equilibrar los hemisferios para lograr óptimos resultados, fortalecer la relación entre ambos y evitar el trabajar una sola parte. Existen diversos ejercicios para entrenarlos:

Ejercicios para el hemisferio izquierdo

Los ejercicios apropiados incluyen las palabras cruzadas, los juegos de números como el Sudoku, y la organización de listas, tratar de escribir historias en forma secuencial, armar rompecabezas, hacer crucigramas.

Si eres propenso a realizar viajes respondiendo a un impulso, oblígate a sentarte y planificar cada aspecto del viaje antes de hacerlo.

Ejercicios para el hemisferio derecho

Cambiar los hábitos, Descubre nuevas rutas para ir al trabajo, usa la bicicleta u otro transporte en lugar del auto. Mira algo diferente en la televisión; cambia lo que ordenas en tu restaurante, sin analizar primero el menú. Cambia la decoración de la casa de vez en cuando. (si es posible)

Trata de escuchar música barroca (estimulante para el hemisferio derecho) mientras realizas otra actividad como *limpiar la casa o el auto, trabajar en el jardín.

Ejercicios para estimular ambos hemisferios

• *Marcha cruzada*

Tocas la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha. Se pueden hacer de pie, sentado o acostado. También se puede variar el ejercicio tocando con las manos la punta de cada pie. Se puede hacer al ritmo de música o con los ojos cerrados.

• *Figuras geométricas*

Se dibuja un cuadrado en el aire con la mano derecha por lo menos 10 veces y se memoriza el movimiento. Luego se dibuja un triángulo en el aire con la mano izquierda otras 10 veces y se graba el movimiento. Por último, se repiten los dos movimientos al mismo tiempo.

• *Escribir o dibujar*

Escribir círculos u óvalos continuos con la mano izquierda (en caso de ser diestro). También se puede dibujar círculos continuos con ambas manos al mismo tiempo.

• *Colorear un dibujo con la mano que menos se utiliza.*

Escribir con la mano izquierda de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, después cambiar de mano.

- Escribir óvalos continuos con ambas manos al mismo tiempo.
- Movimientos conscientes
- Utilizar la mano menos dominante para realizar actividades cotidianas como:
 - a.** abrir y cerrar la llave del grifo
 - b.** lavarse los dientes
 - c.** tomar algún objeto
 - d.** peinarse
 - e.** atarse los zapatos

