

Carles Bayod

Cómo retener **LOS RECUERDOS**

Sensojuegos terapéuticos para
estimular la fijación de la memoria
y la retención de los recuerdos en
el Alzheimer y otras patologías



Serendipity

M

A

I

O

R



Carles Bayod Serafini

CÓMO RETENER LOS RECUERDOS

Sensojuegos terapéuticos para estimular la fijación
de la memoria y la retención de los recuerdos
en el Alzheimer y otras patologías



Desclée De Brouwer

© Carles Bayod Serafini, 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3219-5

Depósito Legal: BI-00262-2023

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

*Los recuerdos son sensaciones de vivencias pasadas
que dan sentido a nuestro presente.*

*Poder retener estos recuerdos a través de vestirlos
con sensaciones es el objetivo de este libro.*

*Unos sencillos juegos de sensaciones, los sensojuegos,
te ayudarán a conseguirlo.*

Índice

Prólogo	11
Introducción.....	15
Aplicación de los sensojuegos.....	17
Pensamiento y sensación.....	19
Niveles y tipos de percepción y expresión	23
Los cuatro niveles	25
Ejemplo de objetos para dibujar y pintar	29

NIVEL 1

Introducción al nivel 1	33
Nivel 1. Desarrollo mis instrumentos para aprender a sentir y expresar .	35
Sensojuegos nivel 1; del 1 al 7.....	37

NIVEL 2

Introducción al nivel 2	53
Nivel 2. Me siento a mí mismo y me expreso.....	55
Sensojuegos nivel 2; del 8 al 14.....	57

NIVEL 3

Introducción al nivel 3	73
Nivel 3. Siento a los demás y me comunico con ellos	75
Sensojuegos nivel 3; del 15 al 21	77

NIVEL 4

Introducción al nivel 4	93
Nivel 4. Siento el entorno y me integro a él	95
Sensojuegos nivel 4; del 22 al 28	97
Conclusiones	111
Vocabulario básico de Sensología	113
Bibliografía	119

Prólogo

El cerebro humano esta dividido longitudinalmente en dos hemisferios que, prácticamente, son dos cerebros. El cerebro izquierdo, donde se hallan las áreas de Broca y de Wernicke, es básicamente el cerebro que habla, el que entiende el lenguaje, el que *describe* la realidad de lo vivido. El cerebro derecho es mudo, se alimenta de sensaciones y, asociado al izquierdo, *expresa* lo que piensa y lo que siente de lo vivido. Ambos cerebros están unidos por un haz de fibras llamado cuerpo calloso, que hace que haya una corriente continua de información entre los dos cerebros.

Pero hay todavía un tercer cerebro, un cerebro externo y virtual, que es el que articula y expresa las sensaciones de la estética. En este *tercer cerebro*, sus neuronas son todas las percepciones de uno mismo y del entorno leídas a partir de las sensaciones estéticas que expresan. En estas sensaciones estéticas está fijada toda la información contenida en el *genoma estético* de la persona y en el *genoma estético colectivo*, que se refleja a través de sensaciones en su cerebro biológico interno, como si de axones y dendritas se tratara.

Es importante tener en cuenta el gran potencial de la estética como elemento de comunicación y archivo, porque mientras la capacidad de lectura estética funciona, este tercer cerebro está vivo y sus archivos de memoria estética, personal y colectiva, también.

El *genoma estético*, es el archivo estético de la esencia de uno, lo que algunos describen como el ser natural, el ser único y diferenciado que cada uno somos. En cuanto al *genoma estético colectivo*, es de donde extraemos nuestra sensación de pertenencia a un grupo o a una cultura. Al mismo tiempo, en este archivo

colectivo se manifiesta nuestro estímulo evolutivo que cada uno marca en su entorno estético, aunque es el artista el gran estructurador y transmisor de este estímulo estético colectivo que nos impulsa a avanzar. Tal vez sea un elemento a tener en cuenta por los estudiosos de la evolución de la especie humana.

En el *genoma estético colectivo*, cada uno da lo que tiene y toma lo que necesita. Por tanto, es el gran armonizador de la sociedad y un ejemplo de gobierno equitativo y justo.

La estética es fundamental en el desarrollo y evolución de la persona. Es lo que nos da la conciencia de nosotros como seres únicos y libres y ejerce un estímulo evolutivo y terapéutico continuo. Es como un espejo que nos refleja partes de nosotros, que no seríamos capaces de comprender ni reflexionar sin esta información sensológica que nos proporciona la estética. Por esto es tan importante recibir una buena formación estética y artística.

Este exocerebro, o tercer cerebro, está unido a los otros dos cerebros biológicos por sensaciones derivadas de la percepción estética. Dichas sensaciones realizan, en un plano no físico, la función que hace el cuerpo calloso en el físico al unir el cerebro derecho con el izquierdo. Este tercer cerebro externo mantiene a los dos cerebros internos informados de todos los procesos estéticos que continuamente estamos viviendo. Es gracias a esta información sensológica que tenemos autoconciencia, sentimos a los demás, empatizamos con ellos, sentimos nuestro entorno, nos integramos a él y lo percibimos como algo vivo. Y todo gracias a la información estética de este tercer cerebro.

Los sensojuegos que he incluido en este libro son una herramienta fundamental que funciona básicamente con sensaciones a través del tercer cerebro. Sirve para que aprendamos a ser conscientes de la naturaleza de las sensaciones y a relacionarlas emocionalmente con nuestra actividad en todos los niveles, Vg.: emocional, relacional, intelectual, etc. y, a través de ellas, activar el cerebro interno y mejorar la memoria. Esta mejora se produce al acompañar cada vivencia con sensaciones y emociones provocadas a través de sensaciones estéticas del tercer cerebro, o sea, de neuronas virtuales leídas en nuestro entorno y en nosotros mismos, que producen sinestesias que amplían enormemente, en el proceso de la percepción, el número de neuronas implicadas que abarcan diferentes áreas del cerebro biológico. Este implicar a través de sinestesias diferentes áreas, para fijar un recuerdo, hace que la acción de la memoria quede

ampliada, repartida y asociada en varias zonas del cerebro, facilitando que la asociación sinestésica entre ambas áreas, junto con las referencias estéticas del tercer cerebro, fije más fuertemente en la memoria los recuerdos de lo vivido y rescate, en lo posible, los recuerdos vividos ya debilitados.

Introducción

*Ayudemos a retener los recuerdos
estimulando las sensaciones que los envuelven.*

El juego, en general, normalmente va asociarlo al relax y a la diversión y retrotrae nuestro cerebro a épocas en las que el programa básico de la persona, y también de los animales, lo obligaba a jugar para ir desarrollando experiencias que iba reteniendo en la memoria y que luego, en la edad adulta, le iban a servir para desenvolverse socialmente. Por lo cual es muy aconsejable el juego en cualquier terapia, pues el cerebro se relaja y lo asimila como algo positivo y constructivo.

El cerebro es un buen aliado cuando se conoce la forma de comunicarse con él. Una buena forma es a través de FIJAR las sensaciones en el tiempo. Las sensaciones, que son las que visten a los recuerdos, son como un puñado de agua que se escapa entre los dedos, por esto hay que buscar un sistema para poder retener estas sensaciones que ayudarán a retener los recuerdos. Para ello he creado los sensojuegos como una forma de, jugando, desarrollar nuestra gran capacidad de sentir y de asociar dichas sensaciones con las vivencias y los recuerdos.

Los sensojuegos, por tanto, pueden ayudar a paliar el deterioro neurológico, al estimular y unir las sensaciones con las vivencias y los recuerdos, y ampliar nuestras sinapsis, activar nuevas neuronas biológicas y las virtuales de nuestro tercer cerebro, y desarrollar, dentro de lo posible, todo el potencial de nuestros tres cerebros.

Aplicación de los sensojuegos

Los sensojuegos se aplican de forma progresiva; empiezan con estímulos muy simples y, poco a poco, se va penetrando en todas las áreas de actividad del cerebro que, paso a paso, se van estimulando.

En los sensojuegos contenidos en el libro se estimulan, básicamente, cuatro niveles vitales, Vg.: sentir; sentirse; sentir a los demás; sentir el entorno. Y luego, si se tienen condiciones para ello, pueden estimularse otros niveles complementarios.

Por otra parte, a través de jugar con estos sensojuegos se crean relaciones interpersonales, al estimular sensaciones que hacen sentir al jugador cada momento vivido en la relación.

El pasado es estimulado, indirectamente, al asociar sensológicamente las vivencias presentes con las pasadas dentro de un mismo marco emocional.

Al utilizar los sensojuegos se desarrollan el cerebro biológico y el tercer cerebro virtual-estético, estimulando la expresión y comunicación entre los mismos y con el exterior.

En el juego se crean asociaciones y nexos entre los estímulos sensológicos y estéticos dados en los distintos niveles de la percepción / expresión y las sensaciones de los recuerdos, fijando con más intensidad las nuevas vivencias.

Estas asociaciones y relaciones sensológicas y estéticas, crean nuevas sinapsis biológicas y virtuales, activan nuevas neuronas y refuerzan, en general, la actividad cerebral, fundamentalmente la de la fijación de la memoria.

La experiencia holística que se vive con los sensojuegos es muy superior al simple recuerdo. Todos tenemos recuerdos de momentos vividos llenos de sensaciones, en cambio, las vivencias en que las emociones y las sensaciones estaban ausentes se nos han olvidado. Todos hemos oído o dicho; ¡Este día no lo olvidaré jamás! y, verdaderamente, no lo olvidamos, pero es porque este día estuvo lleno de sensaciones. Este día sentimos cada cosa que pasaba. Y cuando evocamos el recuerdo, antes que nada, acuden a nosotros las sensaciones que vivimos y luego se construyen las imágenes y las ideas, que, a su vez, cada una está todavía vestida con las más variadas sensaciones, que estaban archivadas de forma holística en el cerebro.

Las sensaciones evocan los recuerdos de las vivencias; son los cajones en los que las guardamos. Este es el objeto de estos sensojuegos: Vestir el recuerdo con sensaciones, para recordarlo con más fuerza y para que cueste más olvidarlo.