



## TEST: HEMISFERIOS CEREBRAIS

### Aprendendo con todo o cerebro

Diariamente, o ser humano realiza diversas actividades en función das súas habilidades, as cales son tamén coñecidas como 'dons'. Desta forma, dise que o científico posúe un **don analítico**, mentres o pintor posúe un **don artístico**.

Certamente, estes dons non son máis que **habilidades innatas** xeradas no cerebro, e dependentes dos hemisferios: trátase dos hemisferios cerebrais **esquerdo** e **dereito**.

Funcionan de xeito cruzado (no sentido da localización); o lado esquerdo do noso corpo está controlado principalmente polo hemisferio cerebral dereito, e todo o realizado co lado dereito está dominado polo hemisferio esquerdo.

En canto ao campo visual, cada ollo envía a información a ambos os dous hemisferios. A metade esquerda do espazo visual é vista polo hemisferio dereito, en tanto a metade dereita é percibida polo hemisferio esquerdo.

Cada un deles especialízase nunha forma distinta de procesar a información, que complementa a do outro hemisferio.

Ningunha é superior á outra, e **é a suma de ambas as dúas** o que lle dá á mente a súa **asombrosa flexibilidade**, e o que xera o **pensamento efectivo**.

Durante moitos anos tívose pleno recoñecemento das funcións do hemisferio esquerdo, e mesmo se lle creu máis capaz que o dereito.

A pesar de que grande parte dos seres humanos se ven dominados por un dos hemisferios cerebrais, é necesario facer fincapé en que ambos os dous son utilizados, quizais un máis que outro, pero nunca un só.

¿Queres identificar cál é o teu hemisferio dominante?



### ¿CAL DOUS HEMISFERIOS É PREDOMINANTE?

Con este test, poderás ter unha noción bastante aproximada do grao de desenvolvemento de cada un dos teus hemisferio cerebrais. Coas técnicas de memoria que veremos a continuación, **potenciaremos o traballo conxunto** de ambos os dous.

#### 1. **CANDO TEÑO QUE RESOLVER UN PROBLEMA...**

- a) Imaxino as distintas solucións antes de analízalo.
- b) Reflexiono, tomando nota das diferentes posibilidades, para poder elixir a mellor alternativa.
- c) Recordo experiencias pasadas que saíron ben e inspírome nelas.
- d) Espero a ver se a situación se resolve soa.

#### 2. **SOÑAR ESPERTO É...**

- a) Unha perda de tempo.
- b) Divertido e relaxante.
- c) Unha axuda real para atopar solucións creativas.
- d) Un recurso válido para planificar o futuro.

#### 3. **NA MIÑA VIDA COTIÁ...**

- a) Anoto na miña axenda todo o que debo facer, e consúltooo permanentemente.
- b) Alcánzame con visualizar na mente os meus compromisos.
- c) Deixo que as cousas vaian chegando.
- d) Programo o día prevendo o tempo necesario para cada actividade.

#### 4. **¿CALES HOBBIES PREFIRO?** (Subliñar un ou varios).

- a) Natación. b) Tenis. c) Acampar. d) Pescar. e) Cantar. f) Xardinaría. g) Tocar música. h) Ler. i) As artes e/ou as artesanías. j) A fotografía. k) O ocio absoluto. l) Viaxar. m) Andar en bicicleta. n) Coleccionar. o) Escribir. p) Xogar xadrez. q) Resolver adiviñas. r) Bailar. s) Camiñar e/ou correr. t) Conversar e debater.



5. **SE QUIXESE, POR EXEMPLO, APRENDER A BAILAR MELLOR, NECESITARÍA...**

- a) Imitar, deixándome levar pola música.
- b) Aprender a secuencia, e memorizala por etapas.

6. **EXPRÉ SOME SUFICIENTEMENTE BEN CANDO FALO.**

- a) Si.
- b) Non.

7. **SE NECESITO RECORDAR DATOS, NOMES OU CALQUERA OUTRA INFORMACIÓN:**

- a) Visualízoo na mente.
- b) Anótoo.
- c) Repítoo varias veces (mesmo en voz alta).
- d) Asíocio cunha información anterior.

8. **RECORDO DOADAMENTE OS ROSTROS.**

- A) Si.
- B) Non.

9) **CANDO ESCRIBO (CARTAS, DIARIO INTIMO, POEMAS)**

- a) Invento palabras.
- b) Gústame a linguaxe poética.
- c) Preocúpame atopar as palabras precisas.

10) **CANDO CONVERSO, SÍNTOME MÁIS A GUSTO:**

- a) Cando escoito.
- b) Cando falo.



11) **NA ESCOLA, PREFERIRÍA:**

- a) A álgebra.
- b) A xeometría.

12) **FAGO XESTOS CADA VEZ QUE:**

- a) Necesito resaltar unha idea.
- b) Expresar sentimentos.

13) **DESPOIS DE ASISTIR A UN RECITAL DE MÚSICA:**

- a) Son capaz de entoar moitos temas.
- b) Recordo moito as letras.

14) **AS SEGUINTE AFIRMACIÓNS CORRESPONDEN AO MEU CASO** (Subliñar as letras pertinentes).

- a) Capto rapidamente o que din contratos, manuais de instrucións e documentos legais.
- b) Entendo ben os esquemas e diagramas.
- c) Visualizo intensamente os personaxes e escenas dunha novela.
- d) Éme doado atopar o que necesito no dicionario ou a guía telefónica.
- e) Gústanme os xogos de palabras.
- f) Tomo moitas notas durante reunións e conferencias.
- g) A miúdo as ideas xórdenme sen saber de onde.

**Puntuación:**

1 : a) 7 ; b) 1 ; c) 3 ; d) 9.

2 : a) 1 ; b) 5 ; c) 7 ; d) 9.

3 : a) 1 ; b) 7 ; c) 9 ; d) 3.

4 : a) 9 ; b) 4 ; c) 7 ; d) 8 ; e) 3 ; f) 5 ; g) 4 ; h) 3 ; i) 6 ; j) 3 ; k) 9 ; l) 5 ;



- m) 8 ; n) 1 ; o) 2 ; p) 2 ; q) 5 ; r) 7 ; s) 8 ; t) 2.
- 5) a) 9 ; b) 1.
- 6) a) 1 ; b) 7.
- 7) a) 9 ; b) 1 ; c) 3 ; d) 5.
- 8) a) 7 ; b) 1.
- 9) a) 9 ; b) 5 ; c) 1.
- 10) a) 6 ; b) 3.
- 11) a) 1 ; b) 1.
- 12) a) 2 ; b) 8.
- 13) a) 9 ; b) 1.
- 14) a) 1 ; b) 7 ; c) 9 ; d) 1 ; e) 1 ; f) 3 ; g) 1 ; h) 9.

### **INTERPRETACIÓN**

Hai que **sumar** o número de puntos obtidos e **dividilos** polo **número de respostas sinaladas cunha cruz** (o número de respostas depende de cántas actividades se sinalaran nas preguntas 4 e 14).

O número que se obtén podemos chamalo **INDICADOR DE PREFERENCIA CEREBRAL (IPC)**. Ao interpretar este dato nunha **escala do 1 ao 10**, obtense o seguinte:

☑ Se o teu **IPC** está entre o **1 e o 3**, predomina o hemisferio cerebral **esquerdo**. Preferides naturalmente os ditados da razón e estás mellor preparada/ou para: carreiras científicas, informática e computación, comunicación e periodismo, administración de empresas e, en xeral, actividades que requiran atención aos detalles e a organización.

☑ Se o teu **IPC** oscila **entre o 7 e o 10**, predomina o hemisferio cerebral **dereito**. As túas inclinacións naturais son as actividades artísticas, nas que a intuición e o emocional poidan xogar un papel importante: pintura, escultura, cerámica, artesanías, decoración, creación de obxectos, poesía, artes visuais, carreiras humanísticas e, en xeral, todo o vinculado ás relacións humanas.

☑ Se o teu **IPC** oscila **entre o 4 e o 6**, a influencia dos teus hemisferios cerebrais **está equilibrada**: pode encarar con confianza tanto as actividades científicas como as humanísticas.