

# 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 *itrazos*?

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.

Hemisferios *itrazos* . denominación del proyecto

Dori Alessio. Directora y creadora de Hemisferios *itrazos*

*itrazos*

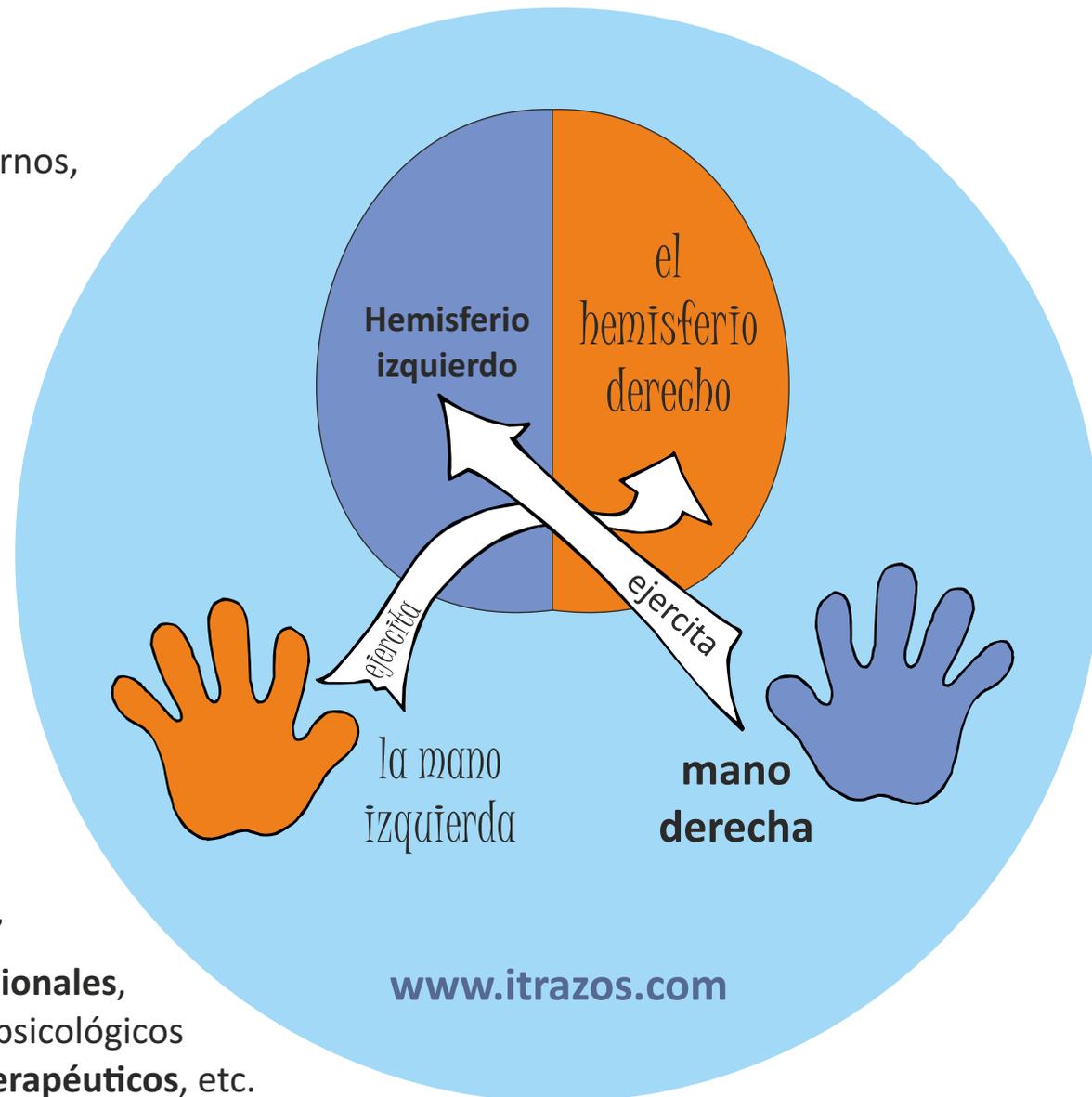
Si usamos nuestra mano  
**NO** dominante  
para cuidarnos y protegernos,

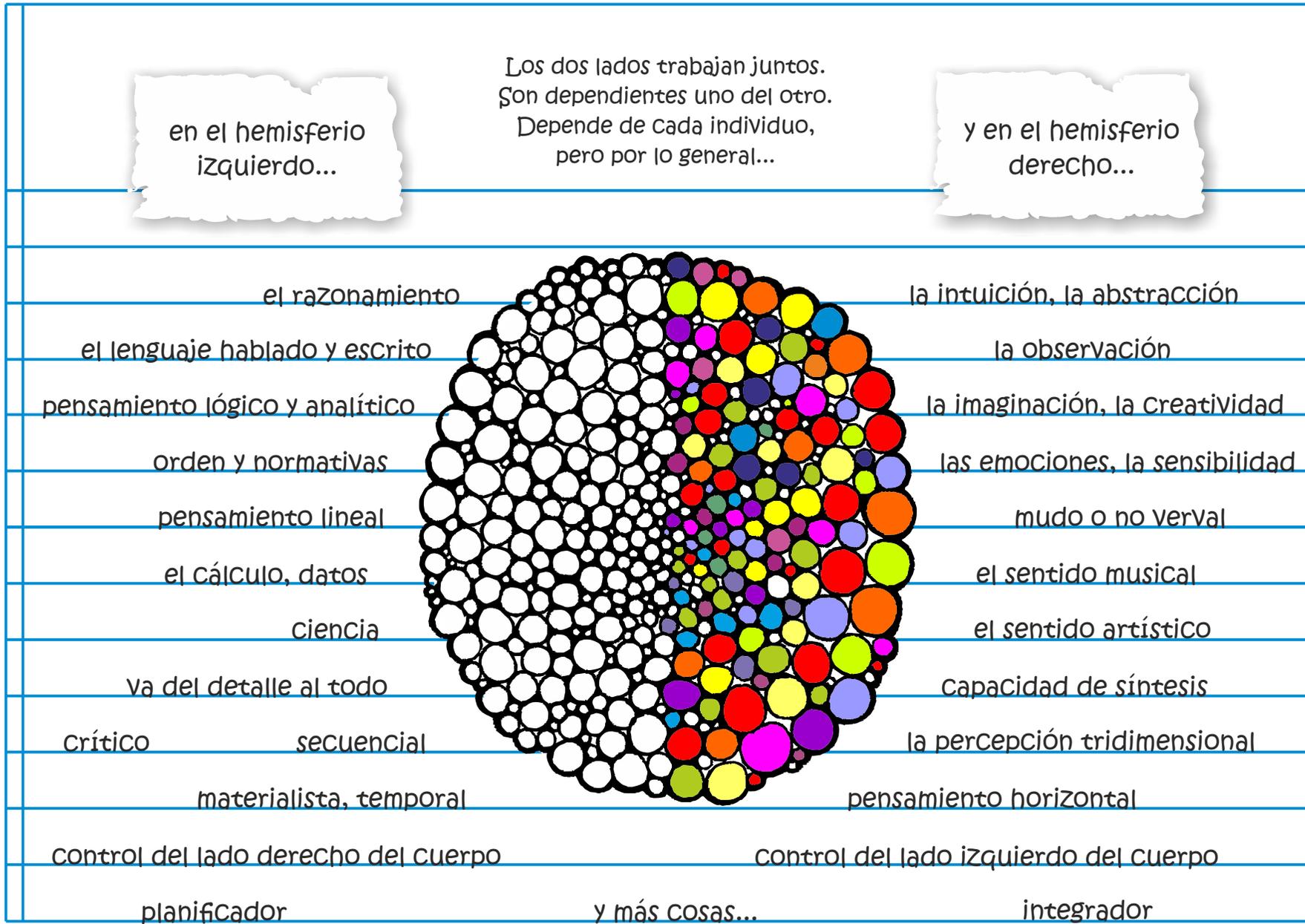
Que sepamos  
que además:

“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



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.

## 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 como preventivo en la población adulta, docentes en especial.

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@:

niños y niñas en edad escolar.  
Docentes. Todas las edades

Todas las personas, incluso con deterioros cognitivos leves.

## temporalidad:

Entre 20 y 30 minutos, dos veces a la semana.  
Para establecer la continuidad como un entrenamiento.  
Mejor en las primeras horas de clase.

Todos los días 15 minutos sería lo ideal. Durante 9 meses,

Con mayor utilidad si se mantiene la costumbre y el ejercicio durante 3 o 4 años.  
Para establecer el estímulo.

Hemisferios itrazos . objetivo . destinatari@s . temporalidad

itrazOS

# 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

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





# Hemisferios **i**trazos



Proyecto desarrollado y trabajando desde 2014.  
En Puerto del Rosario. Fuerteventura. España.

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 Geriátría 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.



dorialessio@itrazos.com  
[www.itrazos.com](http://www.itrazos.com)



gracias