

TAREA N°2. DISEÑAR UNA VISUALIZACIÓN QUE SIRVA PARA TRATAR CONTENIDOS DE UNA MATERIA DE CLASE, CREATIVIDAD O CUALQUIER ASUNTO RELEVANTE.

TÍTULO	Las Matemáticas en la naturaleza.
AUTOR/ES	Carlos Aguilera Medialdea
POSICIÓN	Están sentados en su silla, sin estar tensos ni relajados totalmente notando el peso sobre su torso como si un hilo les tirara de la coronilla. Las manos relajadas sobre los muslos y los dos pies en el suelo. Se sientan de forma individual y paseo por el aula mientras dura el ejercicio.
MATERIALES	No son necesarios
TIEMPO	Sobre 15 minutos
LA MÚSICA	No es necesario
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> – Activar canales de comprensión, no solo el lingüístico. – Disparar la atención y mantenerla. – Aumentar el nivel de concentración. – Liberar al alumno del miedo a una única respuesta correcta. – Conectar con la visión del mundo y las competencias generales del alumno.
SUGERENCIAS EN 9 BLOQUES PARA CONSTRUIR UN TEXTO	
1. INTRODUCCIÓN	<i>Buenas a todos, vamos a hacer una pequeña sesión de relajación mediante un viaje al interior de nuestro ser. Te invito a que te relajes y te dejes llevar durante los próximos minutos.</i>
2. CONCIENCIA CORPORAL SUPERFICIAL	<p><i>En primer lugar, se consciente de tu respiración y de cómo el aire entra dentro de ti y vuelve a salir al exterior notando como roza tus labios al salir. Notas como la barriga se infla y se desinfla en cada exhalación.</i></p> <p><i>Siéntete cómodo, en una postura relajada como si un hilo tirara de tu coronilla y nota que al respirar tus músculos se van relajando más y más.</i></p>
3. CONCIENCIA SENSORIAL	<p><i>Voy prestando atención a los olores que me rodean, al olor de la clase, al olor de mi ropo y de mi cuerpo.</i></p> <p><i>Ahora presto atención a los sabores que siento en mi boca, en mi paladar, debajo de la lengua.</i></p> <p><i>Mi piel está en contacto con el ambiente externo, y puedo notar el contacto del aire con las partes de mi cuerpo descubiertas y el tacto de la piel bajo mi ropa donde aumenta la temperatura.</i></p> <p><i>Ahora te propongo que escuche mi voz junto con los sonidos de dentro y fuera de clase, los sonidos cercanos y los mas lejanos.</i></p> <p><i>Por último, voy prestando atención a las imágenes que de forma arbitraria llegan a mi mente. Imágenes que vienen y van de forma libre y pausada.</i></p>
4. CONCIENCIA MENTAL	<i>Nuestra conciencia es un escenario en el que van apareciendo cosas, imágenes, motivos. No controlo mis pensamientos, simplemente los observo lo que mi mente</i>

SUPERFICIAL	<i>confecciona. Pienso que no soy yo, simplemente soy un espectador de lo que fabrica mi mente.</i>
5. CONCIENCIA EMOCIONAL SUPERFICIAL	<i>Noto que poco a poco la tranquilidad se apodera de mi cuerpo y de mi mente y me voy relajando más y más.</i>
6. CONCIENCIA CORPORAL ENERGÉTICA Y PROFUNDA	<p><i>Traslado todas esas sensaciones a mi piel observando los colores que irradia mi cuerpo. Noto como todo mi cuerpo percibe las sensaciones, como respira, como está en contacto con el aire, como intercambia energía.</i></p> <p><i>Noto como todo esto me hace sentir mejor.</i></p>
7. CONCIENCIA MENTAL PROFUNDA	<p><i>En este momento, soy un observador de mi mente y dejo que los pensamientos vayan apareciendo. Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde junto a grandes árboles, situado entre altas montañas nevadas.</i></p> <p><i>Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.</i></p> <p><i>La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara y que se escucha entre las hojas de los árboles.</i></p> <p><i>Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.</i></p> <p><i>Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor lo que te proporciona una gran sensación de tranquilidad y paz. Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.</i></p> <p><i>Fíjate ahora en las plantas, hierbas, árboles y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules....acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.</i></p> <p><i>Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.</i></p>
8. CONCIENCIA EMOCIONAL PROFUNDA	<p><i>Poco a poco vas observando con curiosidad que todo lo que te rodea esta formado por diminutos triángulos, formas geométricas, números, letras y signos matemáticos. Sin embargo, el paisaje sigue siendo el mismo. Todo está correcto a tu alrededor y todos esos números y formas geométricas te reconfortan, te sientes cercano a ellas.</i></p> <p><i>Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña flor cuyos pétalos son triángulos, sus hojas son esferas y su tallo es un siete, acércate y nota su suave olor a menta.</i></p> <p><i>Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la</i></p>

	<i>temperatura.....y descansa profundamente, muy profundamente.....</i>
9. CIERRE	<p><i>Cuando estés listo para salir de este lugar tranquilo, poco a poco comienza a despertar de nuevo tu cuerpo. Tomas conciencia de tu cuerpo donde te encuentras, no te preocupes, puedes regresar a esta cuando quieras.</i></p> <p><i>Al despertar, traes contigo la sensación de tranquilidad, paz y relajación... Inspira y mueve los dedos de las manos y mueve los pies para despertar tus músculos. Inspira y mueve los hombros. Estírate si así lo deseas mientras exhalas y mueve tu cabeza un lado y al otro. Toma conciencia plena de tu cuerpo y cuando estés listo, abre los ojos y moverte lentamente</i></p> <p><i>Te sientes, tranquilo, sereno y en paz.</i></p>
EVALUACIÓN	

Escribir un texto para aplicarlo en una relajación o en una visualización para el aula. Como sugerencias o recomendaciones, es interesante que tenga en cuenta o participe de estas propuestas:

- Que el registro del lenguaje empleado sea apropiado al nivel educativo del grupo.
- Coméntales que dejen durante todo el ejercicio boca entreabierta , con la lengua apoyada suavemente en el labio inferior.
- Es interesante hacerlo en forma de cuento, atendiendo a los cinco sentidos.
- Puede construirse para que sea: motivo de toma de conciencia de algún conflicto, que trate sobre algo que se esté enseñando, que sirva para que se centren simplemente...
- Prueba en casa el texto antes de usarlo en el aula con tus hijos, sobrinos, hijos de amigos... para sondear qué funcionó mejor y hacerlo con el grupo de manera más fluida.
- Es interesante que construyas una ficha o chuleta con los campos que vas a tocar a modo de guión. Más adelante con la práctica no te hará falta.