



La visualización, una buena estrategia para el aprendizaje

Ser en la escuela, ser en el aprendizaje

Eulàlia París, Pilar Coll

Diferentes actividades de aula muestran buenas prácticas que preparan el cuerpo y la mente para el aprendizaje. Saber colocar el cuerpo nos predispone a estar atentos y vivos; tomar conciencia de la propia respiración ayuda al autocontrol y a la concentración; la visualización facilita la concentración, la serenidad y la buena disposición para el aprendizaje, venciendo el cansancio, el estrés y la dispersión.

▣ **PALABRAS CLAVE:** postura básica, respiración consciente, visualización, cooperación, aprendizaje, discusión, consenso, pacto, interioridad, cuerpo y mente.

La interioridad se enseña y se aprende

«Ya tengo bastante trabajo y no acabo el programa» o «Solo me falta dedicar tiempo a relajar a este alumnado rebelde, disperso, desinteresado...» son, entre otros, comentarios habituales que planean, de manera muy visible, en el ambiente del claustro.

La Escola Pia Nostra Senyora, integrada en el colectivo de escuelas de la Escola Pia de Catalunya, atenta y sensible al proceso de enseñanza-aprendizaje de todo el alumnado y con la voluntad explícita de velar por el entorno y el contexto donde se produce el aprendizaje, entiende que **son indispensables unas determinadas y adecuadas condiciones personales y ambientales para que cada aprendiz pueda crecer y desarrollar sus propias capacidades, habilidades y destrezas para aprender de manera progresiva y exitosa.**

Los educadores y educadoras, profesionales de la educación, sabemos que el desarrollo cognitivo –que ha centrado desde siempre la acción educativa– es importante e indispensable; pero, también sabemos que la escuela ha de incluir, naturalmente y de manera cotidiana, el trabajo espiritual y emocional del alumnado, para que pueda vivir plenamente en una sociedad cada vez más compleja,

AULA DE...

La escuela del ser

Identidad y autonomía personal

3C

AULA DE...

La escuela ha de incluir, naturalmente y de manera cotidiana, el trabajo espiritual y emocional del alumnado, para que pueda vivir plenamente en una sociedad cada vez más compleja, y para que se sienta corresponsable

y para que se sienta corresponsable en la construcción de un mundo más justo, más solidario y más en paz, siempre al lado de los más desfavorecidos.

La postura básica, la respiración consciente y la visualización

La propuesta de sesiones que presentamos a continuación está pensada para llevarla a cabo con alumnos y alumnas de tercer ciclo de primaria y primero de secundaria, aunque puede ser adaptada a otros ciclos. Se pretende crear un contexto y un clima favorable y de referencia para el alumnado, y se presenta siguiendo un orden de menor a mayor dificultad.

El interés y la finalidad de las diferentes actividades reside en que el alumnado pueda llegar a trabajar de manera cooperativa, y que conozca sus habilidades y valores para poder cooperar con su grupo de trabajo.

Postura básica

Objetivo

Saber relajarse en cualquier momento, situación o contexto, usando alguna herramienta o estrategia aprendida, para autocontrolarse.

Descripción

Las primeras sesiones son introductorias y sirven para crear un clima de trabajo favorable y ayudar a disipar temores y algunos prejuicios.

Se inicia al alumnado en la postura básica, necesaria para la relajación en el aula. En cualquier momento, el educador o la educadora puede detener la clase para hacer una actividad que haga a los alumnos y alumnas ser conscientes del ahora y aquí, y tomen decisiones posturales y de conciencia emocional.

Les enseñamos, por tanto, a relajarse en su lugar habitual, el aula, y en el lugar que ocupan, la silla y la mesa de trabajo. Buscamos la normalidad; el entorno es el que es y no hay ninguna necesidad de que se modifique.

Para introducirles en la actividad, se apagan las luces y se pone música muy suave. Se invita a los alumnos y alumnas a seguir las indicaciones y, con calma y sin prisas, se les ayuda para que, poco a

poco, vayan identificando y encontrando la postura más adecuada.

Fase de desarrollo

El educador o la educadora va dando las indicaciones posturales (duración: 1-2 minutos):

- > Colocaremos las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo.
- > Nuestra espalda estará recta, pero no rígida.
- > Pondremos los glúteos bien atrás.
- > Notaremos que las lumbares están apoyadas en el respaldo del asiento.
- > Nos fijaremos en las manos. Las abriremos y las dejamos, lentamente y bien distendidas, sobre las piernas o encima de la mesa.
- > Intentamos cerrar los ojos, sin hacer fuerza, o dejarlos entreabiertos.
- > Tendremos la boca entreabierta, sin hacer fuerza.
- > Haremos que la lengua descansa sobre la mandíbula inferior.
- > Aguantaremos la postura, pensando qué parte del cuerpo está en tensión.

Para acabar, hay que invitar a los alumnos y alumnas a que, muy despacio, vayan moviendo los dedos de los pies y los de las manos; que hagan movimientos suaves con las manos, los brazos, los hombros y la cabeza, y, cuando les vaya bien, que abran los ojos. Cada uno ha de encontrar su propio ritmo. Se encienden las luces y se retoma la actividad.

Respiración consciente

Objetivo

Tomar conciencia de la propia respiración, sabiendo parar la actividad que se está realizando durante unos segundos y en cualquier momento y contexto, para reconducir el estado emocional.

Descripción

Se iniciará el trabajo de toma de conciencia de la propia respiración. A lo largo de la sesión, se ayuda al alumnado a centrar la atención y a fijarse expresamente en el proceso de entrada y de salida del aire.

Se inicia la actividad recordando la postura básica. Se apagarán las luces y se acompañará la actividad de una música suave. La voz suave y calmada del educador o la educadora servirá de guía, y solamente dará las instrucciones indispensables. Se recuerda a los alumnos y alumnas que la espiración ha de durar más que la inspiración, aproximadamente el doble. Una vez en situación, se les pide que:

A lo largo de la sesión, se ayuda al alumnado a centrar la atención y a fijarse expresamente en el proceso de entrada y de salida del aire

DIEZ CONSEJOS PARA EL ALUMNADO

Siguiendo a López González (2008), estos son los diez consejos para el alumnado:

1. Relájate siempre en primera persona (yo... nombre).
2. Sé siempre consciente de lo que haces. Tú controlas lo que haces durante la relajación. Podrás «salir» en cualquier momento.
3. Relájate con los ojos cerrados, siempre que sea posible.
4. Concreta la postura correcta y mantenla.
5. Confía en el proceso y sé constante.
6. Admite y acepta las nuevas sensaciones que experimentes.
7. Si te mareas, pide ayuda al profesorado.
8. No rompas nunca de manera brusca la relajación.
9. Entra y sal del proceso de relajación lentamente. Teniendo siempre en cuenta la respiración.
10. Si puedes elegir, escoge lo que más te relaja, no lo que más te apetezca.

- > Busquen una imagen mental, que tenga movimiento constante de ida y vuelta. Por ejemplo, las olas del mar, un columpio, el péndulo de un reloj... y que acompañen el movimiento con su respiración.
- > Se fijen en el aire que entra por la nariz y que lo expulsan muy lentamente por la boca, sin perder de vista el movimiento de la imagen.
- > Vayan encontrando el propio ritmo de respiración y repitan el ciclo tres o cuatro veces.

Se les ayuda a acabar la actividad pidiéndoles que inspiren y espiren mientras dicen mentalmente: «Inspiro poco a poco, espiro lentamente». Esta frase puede servirles para sus relajaciones.

La visualización para aprender a trabajar en cooperación

Presentamos un trabajo de visualización en distintas sesiones en las que el alumnado aprende a trabajar cooperativamente.

Todos somos necesarios

Objetivo

Reconocer las propias cualidades y destrezas, a través de la lectura y el análisis de un cuento, para hacer aportaciones tranquilas y exitosas en el grupo cooperativo.

Descripción

La actividad consiste en leer y trabajar el cuento de Jaume Soler y Mercè Conangla

AULA DE...

La escuela del ser

Identidad y autonomía personal

3C

AULA DE...

*Asamblea en la carpintería*¹ para identificar y reconocer que todas las personas del grupo somos igual de importantes e indispensables, y que cada una tiene cualidades necesarias. La duración es de 45 minutos. La sesión comienza con la práctica de la postura básica y la respiración consciente, se entrega el cuento al alumnado y se deja unos minutos para la lectura individual.

Una vez hecha la lectura, comentan en pequeño grupo lo que han entendido, lo que les ha gustado o han aprendido. Han de escuchar lo que dice cada integrante del grupo, sumando las ideas de todos.

Se hace una puesta en común en gran grupo y se acaba la sesión con una relajación e identificando las cualidades de cada uno.

El trabajo en equipo cooperativo

Objetivo

Expresar las propias cualidades y destrezas, a partir de la observación de las actitudes y los comportamientos de las otras personas, con la finalidad tener modelos de referencia.

Descripción

La proyección de un cortometraje de diferentes fábulas de animales,² cuyos personajes son pingüinos, hormigas o cangrejos, permite mostrar el sentido de la cooperación.

El alumnado tendrá que identificar los rasgos distintivos de la cooperación que aparecen en el cortometraje (por ejemplo, el vídeo de las hormigas de la imagen 1). Después, deberá compartir sus conclusiones y relacionarlas con la propia práctica. Duración: 30-45 minutos.

Se recuerda el trabajo hecho en las actividades anteriores y se pide a los alumnos y alumnas que busquen las cualidades de los diferentes personajes.

Cada estudiante escribe sus observaciones (2-3 minutos), lo comparten en pequeño grupo y unifican las observaciones. Finalmente, cada grupo expone sus observaciones al gran grupo y se extraen conclusiones.

ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA

Cuentan que, a media noche, en una carpintería hubo una peculiar asamblea. Las herramientas se habían reunido para intentar encontrar una solución a las dificultades que tenían y que no les permitían trabajar como era necesario.

El martillo quiso ejercer la presidencia de la reunión, pero rápidamente la asamblea le notificó que debía renunciar: —¡No puedes presidir, martillo! —le dijo el portavoz de la asamblea—. Haces demasiado ruido y te pasas todo el día dando golpes.

—Si yo no presido, pido que también sea expulsado el tornillo, ¡porque hay que darle muchas vueltas para que pueda servir para algo!

El tornillo dijo que aceptaba la expulsión, pero puso una condición:

—Si yo me voy, expulsad también a la lima, ya que es muy áspera de trato y siempre tiene fricciones con los demás.

La lima dijo que no se iría si no expulsaban al metro.

—Se pasa todo el tiempo midiendo a los demás, según su propia medida, como si fuera el único que es perfecto.

Justo en este momento tan delicado, apareció el carpintero, que se puso el delantal y empezó su trabajo. Utilizó el martillo, la lima, el metro y el tornillo. Fue trabajando la madera hasta que tuvo el mueble acabado. Cuando hubo acabado, se marchó.

Cuando la carpintería se quedó vacía de nuevo, la asamblea siguió deliberando. Fue entonces cuando habló el serrucho, que todavía no había dicho nada:

—Señores, ha quedado demostrado que todos tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades; ¡son las que nos hacen valiosos! Así que propongo que no nos centremos tanto en nuestros puntos débiles y que nos concentremos en la utilidad de nuestros puntos fuertes.



Imagen 1. Secuencia de vídeo como ejemplo del sentido de la cooperación

El puzzle

Objetivo

Llegar al consenso en grupo, a través del diálogo, la escucha atenta, la sinceridad y el juego limpio utilizando un puzzle (imagen 2), para otorgar la responsabilidad más adecuada a la manera de ser de cada persona que conforma el grupo.

Descripción

La actividad consiste en que cada miembro del grupo (grupos de 4) escriba una o dos cualidades en una pieza del puzzle. La construcción del puzzle ayudará a hacer visible la cooperación. **El punto de vista y el matiz de cada aportación individual facilitan la discusión, el consenso y el pacto.** Duración: 1 hora.

Cada uno recibe una pieza de un puzzle en blanco. Individualmente, tienen que escribir en ella dos cualidades que cada uno reconoce en sí mismo.

Se pide que el grupo haga el puzzle encajando todas las piezas y que comenten el resultado. Cada uno tendrá que explicar a sus compañeros y compañeras las cualidades que ha escrito y por qué cree que las tiene. El grupo escucha y añade las que considere convenientes.

A partir de las cualidades que se reconocen, proponen las responsabilidades de cada miembro del grupo. Todas las decisiones deben ser alcanzadas por consenso.

Valoración final

Al principio, suelen sentirse extraños con este tipo de actividades y lo más probable



Imagen 2. Puzzle

El trabajo de la interioridad es beneficioso en el aprendizaje y resulta útil ante cualquier contenido

es que les entren ganas de reír. No hay que darle importancia. Esta experiencia demuestra que el trabajo de la interioridad es beneficioso en el aprendizaje y resulta útil ante cualquier contenido.

El clima de aula mejora y se resuelven mejor los conflictos. Con esta buena disposición, podemos plantear cualquier situación de aprendizaje. ■

NOTAS

- <http://bloccs.xtec.cat/paraulesambanima/2015/08/24assemblea-a-la-fusteria/>
- www.youtube.com/watch?v=qvF3jfSWq8A

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2008): *Relajación en el aula. Recursos para la educación Emocional*. Barcelona. Wolter Kluwer Educación.

BIBLIOGRAFÍA

- AA.VV. (2001): *Afectos, emociones y relaciones en la escuela*. Barcelona. Graó.
- GUITART, R. (2002): *Les actituds en el centre escolar*. Barcelona. Graó.

Este artículo fue solicitado por AULA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA en marzo de 2016 y aceptado en junio de 2016 para su publicación.

AULA DE...

La escuela del ser

Identidad y autonomía personal

3C

HEMOS HABLADO DE:

- Identidad y autonomía personal.
- Educación afectiva emocional.
- Convivencia.

AUTORAS

Eulàlia París Pujol

Pilar Coll Iborra

Escuela Pía Nuestra Señora

Barcelona

eulalia.paris@nostrasenyora.epiaedu.cat

pilar.coll@escolapia.cat