

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

EL AULA: REMANSO DE PAZ

# 13- Cromoterapia y Relajación Visual (y II)

- EL AULA:REMANSO de PAZ - El Aula: Remanso de Paz -



Fecha de publicación : Lunes 14 de septiembre de 2009

## **Description :**

¿Puede la reeducación del sentido de la vista aumentar la atención de mis alumnos?

¿Puede ayudar la CROMOTERAPIA?

---

@El Aula: un remanso de paz@

---

# CROMOTERAPIA y Relajación Visual

▶ **El objetivo que se busca es doble:**

1º Conseguir relajar el espíritu. Serenarse.

2º Reeducar el sentido de la vista y aumentar nuestro poder de atención.

▶ Todo eso se conseguirá mediante prácticas conscientes y otras inconscientes.

La motivación más empleada es la de no causar risa en el colegio al que lleguemos para hacer Secundaria.

**Destacar ante otros por nuestra preparación.**



## Todo está en la receptibilidad.

Recibir sensaciones conscientes comprende, no solamente la simple excitación de los sentidos por el sonido, color, dureza, etc. y la consiguiente transmisión de las corrientes nerviosas hasta los centros cerebrales, sino también la **vivificación de las sensaciones**, la **conciencia clara** de las mismas y el dejarlas **archivadas en la memoria**.

▶ **Con la relajación visual pretendo que el alumno imite al niño de pocos años, que sólo recibe.** Se da cuenta del hecho o del objeto, pero no discurre sobre sus causas o efectos. Para eso conserva sus ojos blandos o con frecuente parpadeo, tendiendo a la sonrisa.

▶ Muchas fobias, transferencias, reflejos condicionados, etc. se podrían evitar o curar si percibiésemos el mundo exterior tal cual es.

▶ **Todo es del color del cristal con que se mira** dijo el poeta. Quiere decir que todo puede quedar modificado, y con frecuencia distorsionado, si no somos **meros receptores**, si estamos pensando mientras miramos. **La maestra puede llegar a representar la bruja del cuento.** Vea este Documental sobre LA IMPORTANCIA DEL COLOR

▶ **El objetivo que se pretende conseguir mediante la relajación visual es favorecer la ATENCION del alumno.**



**Según los profesionales en Psiquiatría las causas de una atención defectuosa pueden deberse a:**

## 13- Cromoterapia y Relajación Visual (y II)

---

1º Debilidad orgánica o tensión muscular (miopía, presbicia, .....).

2º Tensión psíquica por problemas afectivos no resueltos (pensamiento en la nube).

3º Falta de entrenamiento.

4º Falta de interés por el trabajo presente.

▶ Dejando a un lado los dos primeros, en los años de experimentación me he concentrado más en los dos últimos puntos. Y hacia ellos me he volcado: **el entrenamiento en la atención y motivar el interés por aprender** (como curiosidad: mis alumnos de Matemáticas de 5º realizaban los ejercicios de 6º de E.P. y aún pedían alcanzar el nivel de 1º de E.S.O.).

▶ **Para favorecer la atención he empleado diversas técnicas.** Unas son ejercicios conscientes, otras inconscientes y alguna que otra subconsciente.

**(Continuará)**