

## SUGERENCIAS PARA DINAMIZAR EL INTERACTIVO

### VISUALIZACIÓN 1

#### El mar

Los ejercicios de visualización estimulan entre otras cosas la creación de imágenes mentales, que son prácticamente tan eficaces como las experiencias reales por lo que respecta a la configuración de la estructura cerebral. *Visualizar* significa "imaginar", ver mentalmente personas, objetos, escenas, etc., no de una manera discursiva, sino dirigiendo la mirada al interior, concentrándose en la recreación de estímulos e imágenes relacionadas con todos los sentidos. Conseguir imaginar a voluntad colores, sonidos, formas y acciones ayuda a tranquilizar la mente y proporciona relax y tranquilidad. La neurobiología es una ciencia que corrobora la utilidad de este método.

Cuando se hacen de manera continuada, los ejercicios de visualización proporcionan un recurso importante para descargar tensiones, afrontar miedos, mejorar la autoestima y afrontar situaciones desagradables. Hay que dedicar, por tanto, un tiempo a adquirir práctica, antes de usar el ejercicio en situaciones que requieran tranquilizar a los participantes por algún motivo específico. Las visualizaciones también contribuyen a desarrollar la capacidad de imaginar y la capacidad de pensar en el futuro.

Si nunca habéis hecho una actividad de este tipo, es interesante que practiquéis alguna visualización antes de trabajarla en clase con los alumnos, para poder entender mejor la naturaleza y las posibilidades de esta práctica. Disponéis de la transcripción de la locución en el apartado "Materiales del recurso", por si queréis preparar la sesión de antemano o necesitáis hacer alguna adaptación, etc.

Este interactivo propone la escucha de una visualización y funciona a modo de introducción, dado que el animado personaje que la presenta explica, antes de empezar, cuál es la posición corporal que hay que adoptar y la manera en que hay que respirar siempre que se realiza un ejercicio de este tipo.

Es importante que los niños aprendan a respirar con el diafragma para realizar estos ejercicios. Para ello, es muy útil indicarles que deben respirar "hinchando la barriga". La respiración debe ser profunda pero lenta y relajada. Conviene evitar que los niños y niñas respiren de manera exagerada para evitar la hiperventilación que puede conllevar sensación de mareo. Dadles tiempo para que se adapten, es necesario cierto entrenamiento para conseguir un estado de relajación y concentración adecuado para desarrollar el ejercicio.

Debéis comentar que, si al principio algunos chicos no consiguen concentrarse o ver las imágenes que sugiere el cuento, no deben preocuparse, es normal, pero es importante que no abran los ojos ni hablen hasta que finalice la locución, que dura menos de 5 minutos.

Aseguraros que todos han entendido bien las instrucciones del personaje y aclarad dudas, en caso de que las haya, antes de empezar propiamente a escuchar la visualización con los ojos cerrados.

Una vez haya acabado la locución, comprobad que todos los chicos han abierto los ojos y se encuentran bien. Algunas veces, pocas, este ejercicio puede hacer emerger cuestiones aparcadas en el subconsciente que pueden dar lugar a experimentar emociones como el miedo, la rabia o la tristeza, de forma intensa. Si ello ocurre, hay que escuchar con sincero

interés a los niños sin censurar ni juzgar lo que quieran expresar, y sin tratar de negar sus emociones, sean cuales sean, de manera que se sientan acogidos y respetados.

Para activarse después del estado meditativo que propicia la visualización, suelen ayudar algunos bostezos, desperezarse y frotarse el cuerpo enérgicamente con las manos, tal y como muestra el personaje de la animación. Es conveniente que los chicos sigan en silencio, tratando de recordar y saborear la experiencia antes de pasar a comentarla en voz alta, contestando de forma individual a las siguientes tres preguntas que plantea el personaje, antes de despedirse:

¿Qué has imaginado?

¿Qué es lo que más te ha gustado?

¿Cómo te sientes ahora?

No forcéis a nadie a intervenir, la participación debe ser en este caso totalmente voluntaria. Con el tiempo, es muy probable que los chicos que al principio sean reticentes a explicar su experiencia al resto de compañeros, se vayan animando progresivamente a hacerlo.

En ningún caso se trata de censurar u opinar sobre lo imaginado, sino de compartir la sensación de bienestar que cada uno haya experimentado a través de las imágenes recreadas. Podéis comentar también cualquier otro aspecto que os parezca adecuado o que surja espontáneamente en el transcurso de la conversación. Independientemente de que les apetezca intervenir, o no, de forma oral ante todo el grupo, animarles a contestar las preguntas aunque sea interiormente y especialmente a que se concentren en la última (“¿Cómo te sientes ahora?”), una cuestión que los niños y niñas suelen dejar de lado y es de gran importancia, porque les ayuda a ser conscientes de los sentimientos que experimentan en momentos dados.

Puede ser también adecuado proponer que hagan un dibujo para tratar de expresar su experiencia, recurriendo al lenguaje plástico, o bien que efectúen gestos y movimientos para explicar sus sensaciones recurriendo al lenguaje corporal y también que intenten traducir la sensación interior expresándose a través del lenguaje musical. No todas las personas son igual de diestras en el manejo de los diferentes lenguajes, por tanto hay que darles la oportunidad de que usen aquel o aquellos con los que se sientan más cómodos, y el lenguaje verbal no siempre será el escogido.

Debéis estar atentos a los comentarios y expresiones de los alumnos después de estos ejercicios: a menudo se ponen de relieve inquietudes, deseos, conflictos, etc. que ayudan a conocerlos mejor. Hay que manejar con mucho tacto estas aportaciones y ser siempre respetuosos con ellas.

Os recomendamos practicar esta visualización repetidas veces.

Para los más pequeños, encontraréis una buena colección de visualizaciones en dos libros de Maureen Garth titulados *Luz de estrellas* y *Rayo de luna*, publicados ambos por la editorial Oniro.