

EL CIRCULO DE LA ARMONIA

Reseña

Representa esta opción de trabajo metodológico, un punto de vista con el cual el docente y estudiantes encuentran el espacio ideal para acrecentar una verdadera comunicación en la diversidad de experiencias y vivencias de la vida de un centro educativo; de una adecuada selección y planificación en el momento educativo; los resultados serán muy enriquecedores.

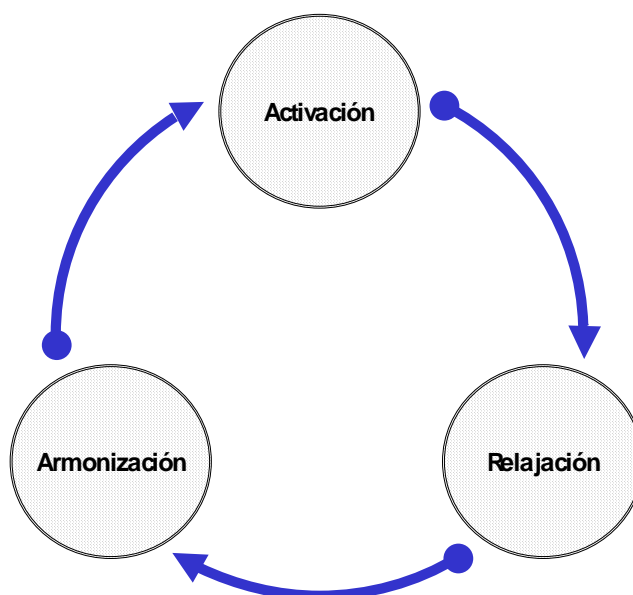
Círculo de la Armonía

Se denomina Círculo de la Armonía a aquel espacio de tiempo del cual un grupo de estudiantes, grado o sección (nivel) disponen antes del inicio de las lecciones formales en el diario acontecer de la vida de la escuela. Como espacio de tiempo, no deberá excederse dicha vivencia a 10 o 15 minutos; tiene como propósito fundamental el preparar psicológicamente al alumno al espacio mental para el aprendizaje, llámese conocimiento, habilidad, o destreza y que de una forma u otra evidencie y asegure que habrá bienestar cognitivo, afectivo y psicomotor.

Dentro de los componentes que sustentan esta metodología o espacio cotidiano de trabajo se encuentran:

- Armonización
- Activación
- Relajación

Gráficamente se podrían expresar de la siguiente manera:



Componentes

Es la estructura para esta experiencia que tiene carácter educativo, pedagógico y fundamentalmente el espacio del cual el estudiante interioriza, refuerza, vivencia actitudes y valores que permitirán a éste crecer como individuo y persona humana, con un alto sentido por su bienestar personal, familiar y social.

Armonización

Debido a la evidente crisis de integración concertación en el marco de la familia y sociedad, este lapso de tiempo de reflexión y de acción permite que el alumno alcance emocionalmente una predisposición para dirigir su esfuerzo y empeño al aprendizaje ejercitando en él vivencias que propenden a la búsqueda del equilibrio socio emocional y de identidad personal individual, en donde el docente introduce actitudes y valores mediante el diálogo abierto, reflexivo y participativo.

Son experiencias dirigidas y orientadas por el docente, con una alta dosis de motivación y de impacto para el alumno. Como lapso de tiempo no excede más allá de los 3 a 5 minutos; la camaradería, el diálogo abierto, la interacción grupal, son la base esencial para que el alumno alcance ese espacio de quietud que le permita crecer en vivas experiencias. Manifestando en sus acciones fe, optimismo, devoción y en general un alto espíritu de superación personal.

Activación

Como espacio de trabajo, aquí el alumno alcanza el momento propicio para ejercitar de una manera progresiva, gradual, sistemática e individualizada un repertorio básico de actividades, juegos, habilidades y destrezas de gran significación que le permitan estimular órganos y sistemas corporales con el fin de dejarlos en una mejor condición de ejecutoria impregnada de economía en el esfuerzo. En la medida en que estas vivencias y experiencias sean interiorizadas en la vida del niño-niña, joven y adolescentes de una manera permanente, los beneficios físicos y mentales serán cada vez más evidentes en las tareas y obligaciones cotidianas.

Este espacio de tiempo de vida de un centro educativo debe ser planteado en la integridad de la dinámica del Círculo de la Armonía, no excediendo de los 3 a 5 minutos.

Relajación

Se le denomina relajación al espacio de tiempo que precede a la serie de actividades, juegos y experiencias de aprendizaje que conducen a un logro en el patrón de comportamientos del estudiante.

Como espacio de tiempo, es un regresar a una condición de estado estable, calma, quietud y estabilidad socio-emocional conducente a lograr una conducta de predisposición positiva para el aprendizaje del día.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES PARA CADA ETAPA

Ejercicios para el desarrollo de la Armonización

Iniciar con una motivación general, exaltando actitudes, conductas, comportamientos de los que significa vivir con dignidad, amor, esperanza, y firmeza de que el futuro por venir será más prospero, si en cada momento en que vivimos y existimos le asignamos una razón de ser y de lucha; un objetivo, una meta, una aspiración, un propósito... un ideal.

Ejemplo:

El día de hoy, orientaremos nuestra reflexión a recordar aquella vieja frase de los griegos: MENTE SANA EN UN CUERPO SANO..."

Y ¿Qué significa esto?, representa ni más ni menos que el dominio de la mente sobre el cuerpo, representa la preparación psicológica, entendida ésta como la predisposición mental para iniciar un trabajo físico, en la búsqueda de un beneficio, aspiración, propósito, ideal; iniciarás este ejercicio respirando fuerte, profundo, siguiendo una cuenta de uno a cinco y concentrándote en una respiración abdominal, retienes el aire un momento e iniciar la espiración suavemente a una cuenta de cinco a uno, limpias tus pulmones botando fuerte el aire.

Necesitas estar en calma, tranquilo, sin ninguna preocupación, sin ningún problema. Dedícate este espacio de tiempo y de quietud...

Tu eres una persona, un ser humano, representas una razón de ser en la colectividad; en tu escuela, en tu grupo de amigos(as), en tu familia, barrio; tu mereces escuchar y ser escuchado... debes respetar y ser respetado... debes amar y ser amado... debes estar en paz contigo mismo, con Dios y con tus semejantes... debes demostrar sentimientos nobles y de bondad. Debes entender que las cosas buenas por las que luchas en tu vida requieren de un esfuerzo, momento a momento... día a día. Aleja de ti aquello que te perturba, aquello que no te permite encontrar el éxito en las actividades de tu vida y escuela... aquello que no te permite encontrar la luz que ilumina... aquello que te dispersa y te aleja de tus sanos principios e ideales.

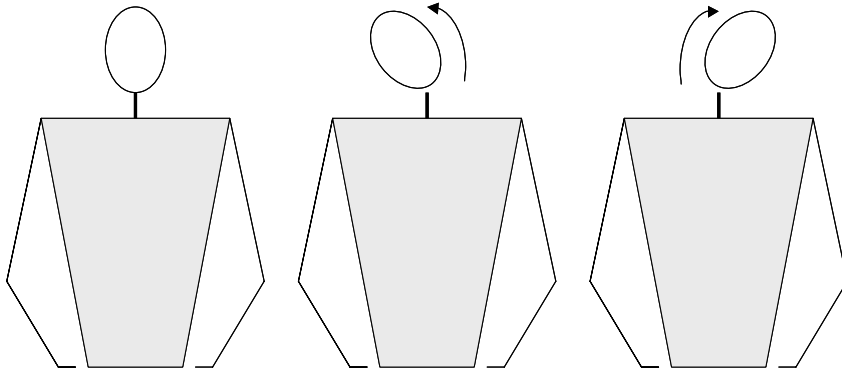
Bien... prepárate para el espacio que sigue, mantén esta disposición y motivación y sólo así encontrarás un poco de bienestar físico y mental que tanto necesitas... yo quiero ayudarte y se que tú pondrás de tu parte para alcanzar y vivenciar el éxito.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVACION

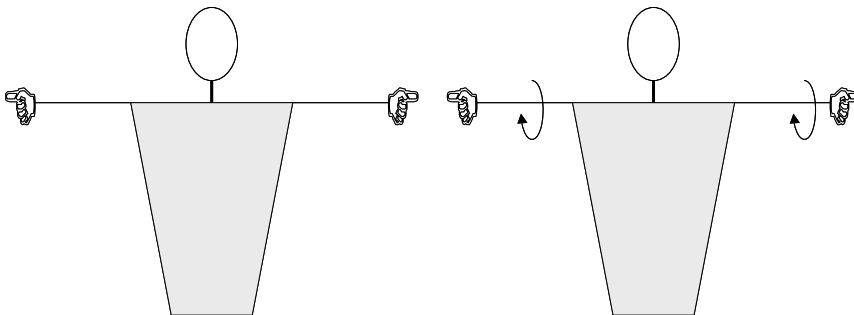
En este aparte, el propósito fundamental radica en activar con ejercicios muy suaves y elementales órganos y sistemas corporales que tiene injerencia directa con aquellos movimientos naturales del ser humano y que de una y otra manera cumplen una tarea de apoyo en la diversidad de actividades cotidianas.

A continuación algunos ejemplos:

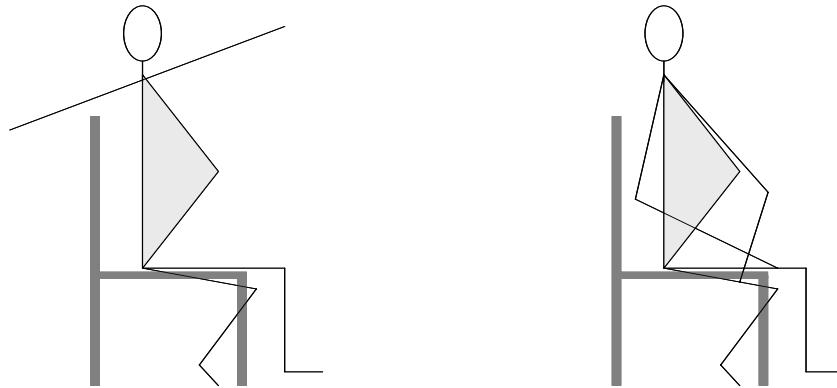
1.- Sentados balancear suavemente el cuello a los lados, izquierda , derecha.



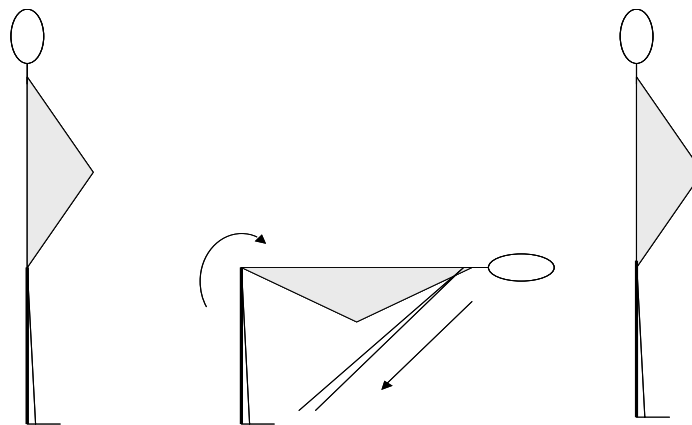
2.- Sentados cómodamente extender los brazos a los lados y en una posición horizontal de estos con los hombros; ejecutar giros pequeños hacia adelante, hacia atrás.



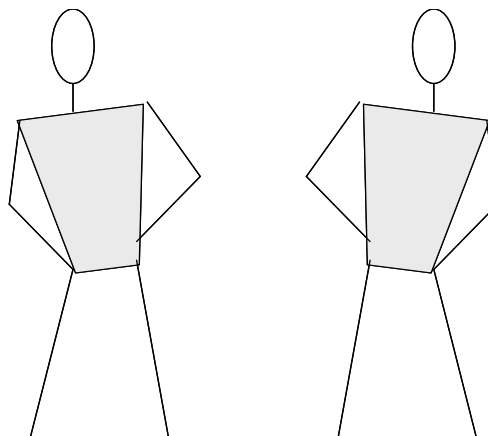
3.- Sentados cómodamente y en una posición idéntica al ejercicio 2, cruzar adelante los brazos, luego hacia atrás.



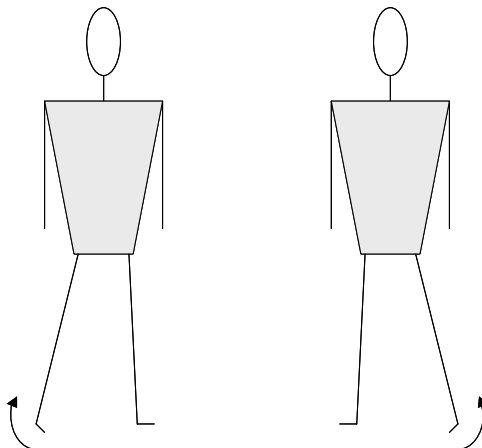
4.- En posición de pie y cómodamente realizar una ligera flexión del tronco hacia adelante, hacia arriba y se continúa el ejercicio varias veces.



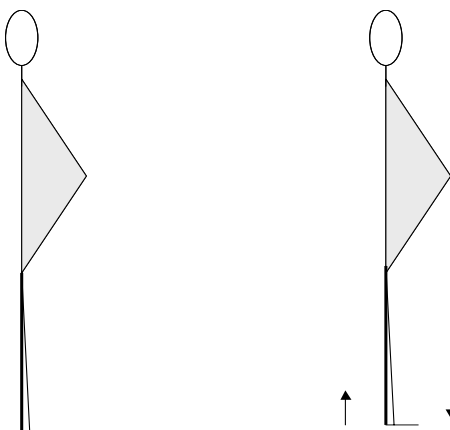
5.- En posición de pie, cómodamente, tomarse la cintura con ambas manos, buena base de apoyo al ancho de los hombros; girar suavemente la cabeza hacia la derecha, izquierda:



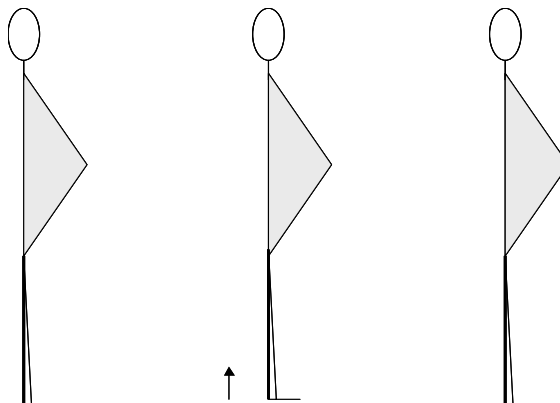
6.- En posición de pie, cómodamente, colocarse como en el ejercicio anterior y empezar a rotar suavemente el tobillo izquierdo, luego el derecho varias veces.



7.- En posición inicial igual al ejercicio anterior elevar el cuerpo con extensión de tobillos activamente y cómodamente varias veces.



8.- Igual al anterior, pero realizar saltitos suavemente golpeando en los muslos con las palmas.



Realizar algún juego social u organizado en donde los niños(as) interactúen, por ejemplo:

“Pañuelos ruidosos”: lanzar un pañuelo al aire, mientras este vuela, los niños ríen alegremente, al tocar el piso guardan silencio; igual al anterior y en lugar de reír, dar palmadas vigorosamente.

Es importante reseñar que este aparte es sólo una sugerencia quedando de parte del docente que niños y jóvenes, el generar otras experiencias de movimiento y juego es una dimensión creativa.

EJERCICIOS PAA EL DESARROLLO DE LA RELAJACIÓN

Aquí lo que se pretende es regresar a una situación de calma orgánica, en donde la respiración se normalice y se esté en una condición de tranquilidad para iniciar la producción intelectual de todos los días.

A continuación un ejemplo del mismo

“Bien niños(as), su trabajo ha sido excelente, ahora quiero pedirles que se sienten rectos cómodamente, con las manos sobre los muslos, espaldas rectas, concéntrense sólo en la respiración profunda vigorosa, inspira a cuenta de 1, 2, 3, 4 y 5 y expira 5, 4, 3, 2, 1.

Mantengan cerrados los ojos, piensen solamente que el día de hoy lo pasaremos felices, aprenderemos mucho, compartiremos, nos acercaremos a Dios, haremos un esfuerzo por alcanzar un objetivo y propósito que el momento nos llame.

Nos esforzaremos por superarnos, por encontrar en cada una de las actividades de la vida de la escuela una razón de lucha, de búsqueda... de aprender conocimientos significativos para nuestro desarrollo personal, familiar y social. Alcanzaremos un estado de quietud, calma, sientan la sangre como se desplaza por nuestras venas y arterías llevando oxígeno y nutrientes reparadores. Piensen sólo en este momento, en este día que el Creador nos da la oportunidad de crecer, compartir y aprender, aprendan a vivir y aprendan a luchar con dignidad y amor, juguemos limpio con nosotros mismos y con nuestros semejantes.

RESEÑA FINAL

Compañero(a) docente, el anterior señalamiento es tan sólo una sugerencia, en el conocimiento más aproximado de sus estudiantes, usted sabrá encontrar el camino y las motivaciones que su grupo requiere; si nos acercamos al niño(a) y joven y consultamos, discutimos, estoy seguro que crearemos el mejor procedimiento para calar y afianzar actitudes y valores altamente positivos en la vida y existencia del ser humano.