

## DAROCA

---

### Taller de memoria: juegos y acertijos de lógica y matemáticas.

**Profesor:** Joaquín Antón

**Comienzo:** miércoles 28 de enero de 2026

**Horario:** miércoles de 17 a 19 h

#### **Introducción**

Fomentar el pensamiento matemático y el desarrollo del razonamiento lógico a través de acertijos y juegos de ingenio.

Exponer algunos conceptos matemáticos básicos, así como de otras ciencias.

#### **Objetivos**

Exposición teórica, cuando sea necesario, pero sobre todo mucha práctica, dedicando la mayoría del tiempo a resolver acertijos, juegos de lógica, de geometría, ilusiones ópticas, paradojas matemáticas o físicas...

#### **Metodología**

Los acertijos y problemas lógicos están basados en los libros de Sam Loyd, Martin Gardner, Yakov Perelman, Jean-Pierre Alem, John Katzenbach y otros.

Se aprovecharán estos juegos para introducir algunos conceptos matemáticos, según el nivel de conocimiento de los alumnos.

#### **Programa**

Los acertijos y problemas lógicos están basados en los libros de Sam Loyd, Martin Gardner, Yakov Perelman, Jean-Pierre Alem, John Katzenbach y otros.

Se aprovecharán estos juegos para introducir algunos conceptos matemáticos, según el nivel de conocimiento de los alumnos.

## Kaizen. El camino japonés a una vida plena.

**Profesor:** Juan José Ceamanos

**Comienzo:** viernes 30 de enero de 2026

**Horario:** viernes de 17 a 19 h

#### **Introducción**

La asignatura propone un recorrido por las etapas principales del viaje arquetípico del héroe, integrándolo con los cinco principios del Kaizen (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu y Shitsuke).

A través de esta combinación, se explora la dimensión física, emocional y trascendental del ser humano para favorecer un proceso profundo de autoconocimiento y mejora personal. Este camino busca no solo el crecimiento individual, sino también un impacto positivo en los entornos sociales más cercanos, elevando la calidad de vida propia y de quienes nos rodean.

### **Objetivos**

- Iniciar un proceso de autoconocimiento profundo y personal.
- Mejorar física y emocionalmente a través de los principios del Kaizen.
- Aplicar las etapas del viaje del héroe como guía para la evolución personal.
- Desarrollar hábitos de orden, claridad, disciplina y mejora continua.
- Trascender la mejora individual para generar un impacto positivo en los círculos sociales cercanos.
- Incrementar la calidad de vida propia y de las personas del entorno.

### **Metodología**

Metodología mixta de exposición teórica y nuevas metodologías de la educación en trabajo cooperativo con distintas técnicas didácticas que fomentan la autonomía y el aprendizaje en equipo, aprovechando la sinergia de la diversidad de los alumnos.

Se realizarán ejercicios prácticos en cada sesión y se concluirá con una técnica de mejora de la atención y la concentración por medio del control de la respiración y el sonido de varios instrumentos: Cuencos tibetanos, chimes, palos de agua, tingsas, flautas. Esta práctica incidirá en una meditación de visualización de los conceptos y contenidos vistos en la sesión y fluirá hacia una relajación final.

### **Programa**

- Hoy es primer día del resto de tu vida: ¿En qué momento del viaje te encuentras? Aún queda aventura.
- La autoconciencia: El arte de la guerra.
- La atención plena: El valor de la atención.
- El equilibrio físico y mental: La teoría de la Relatividad y la Física Cuántica. Where do you stop? La física del Tao. Neurociencia del cuerpo. “Mens sana in corpore sano”.
- La autodisciplina: El poder de los hábitos mata al dragón.
- El ejercicio y la alimentación.
- La meditación y el ocio activo: Los cuencos tibetanos y sensoterapia; el reencuentro con la naturaleza y los baños de bosque; la lectura.
- El autoaprendizaje y las inteligencias múltiples: Inteligencia emocional.
- El regreso: La sabiduría del viajero.