

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.