

INFORME: Taller Educación Visual en Todo

Beneficiario: Instituto Ramón Falcón

Fecha: Mayo/Junio 2023

Destinatarios: Alumnos de 1er Año secciones A – B – C - G

Duración: 4 horas

Espacio: Institución IRF – Aulas y Patio

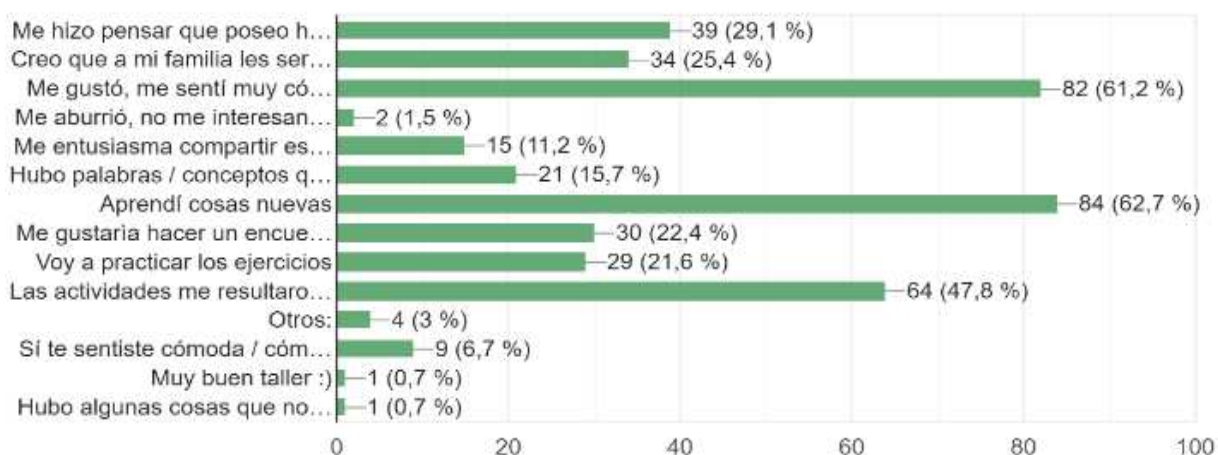
Los alumnos de los 4 primeros años son 134 y se optó no hacer la inscripción de cada uno de ellos. Todos los alumnos que participaron, inclusive el docente que estuvo a cargo en cada encuentro, realizaron las actividades presenciales. Por falta de sol, solamente dos grupos pudieron practicar en el patio, el asoleado. La mayoría de las encuestas fueron respondidas en la clase de computación. Respondieron 117 alumnos, 15 alumnos lo hicieron dos veces y 1 alumno lo hizo tres veces.





Nos gustaría saber cómo fue tu experiencia en los encuentros del taller. (podes marcar más de una opción)

134 respuestas



Si tu respuesta fuera otra, por favor ¿cuéntanos cuál es?

1 - No se jsjsjsj
2 - Que me gusto mucho la clase y la volvería a repetir
3 - Que se siente comodo
4 - Sería que me sentí relajado
5 - No tengo otra. Me siento satisfecho.
6 - Me gusto mucho este taller
7 - Me hizo pensar mucho
8 - ninguna
9 - No se
10 - :)
11 - Fue muy divertido
12 - ninguna
13 - Me relajo tanto que casi me duermo
14 - Que me gustaría compartirlo con mi familia
15 - Me relaje y fue divertido
16 - Me gusto todo



17 - Este taller me generó tranquilidad.
18 - Obligatoria
19 - No tengo otra respuesta
20 - Me gustaría que agregaran un juego
21 - Me gusto mucho y ahora voy a cambiar un par de cosas de mi rutina y me hizo repensar de como afectan los pensamientos hacia el cuerpo.
22 - Me gusto mucho y se siente muy cómodo,voy aplicar varias técnicas
23 - la pase muy bien, me gusta mucho este tipo de cosas.
24 - Fue muy productivo
25 - Que estuvo divertido e interesante
26 - Nada
27 - Nose
28 - hay muchas cosas q no tenían sentido pq tengo un familiar optometrista que no me cuenta lo mismo hacia el tema pero esta bueno aprender mas que nada porque tengo compañeros con problemas de vista
29 - Que me gusto mucho el taller porque me enseñó muchas cosas que no sabia.
30 - Me gustó mucho las experiencias del taller
31 - Ninguna
32 - Estuvo bueno
33 - Me gusto mucho las clases de la vista,me enseñó mas cosas y eso me gusto.
34 - Me gusto mucho sentir mis ojos descansando en este taller
35 - No me deja mandarlo sin responder esta pregunta
37 - no tengo preguntas
38 - Q vallan más seguido
39 - Estuvo bueno
40 - Prestar atención
41 - No nada, la pase re bien
42 - Quisiera aprender mas
43 - Sola mente son esas
44 - Seria que fue una buena forma de saber más sobre la vista
45 - Me gusto la experiencia
46 - No
47 - Ninguna
48 - muy bueno
49 - Que sigan haciéndolo ya que es algo que no muchos hacen y es muy importante para nuestro de bienestar.



50 - que mi cuerpo se relajo bastante.
51 - Me resultó útil
52 - Fue una experiencia muy nueva y me sorprendió una banda
53 - Pues a mi me hizo bien para los ojos
54 - Me gustó aprender cosas nuevas
55 - No entendi algunas cosas
56 - Las actividades fueron divertidas y la experiencia agradable, sin embargo después de los ejercicios el dolor en mis ojos era molesto, también sentía un ardor un poco fuerte y dolor de cabeza. Más allá de eso me encantaría tener muchos más encuentros con el taller de educación visual!
57 - Me sentí muy cómoda en las clases de visualización
58 - No se
59 - Me parecieron muy interesante, siento que si pudieran desarrollar más la información básica de los ojos, sería más fácil de entender.
60 - Las actividades me resultaron divertidas.
61 - Te gustaron las actividades?
62 - xx
63 - me relaje mucho y senti mi vista mas como descansada
64 - Que me entrego haciendo ejercicio visual
65 - Nose
66 - Mi respuesta sería que el taller no me interesó mucho
67 - Hay actividades complejas pero se pueden realizar
68 - No se
69 - También me sentí relajado
70 - Me ayudó demasiado para descansar la vista
71 - Fye muy buena experiencia para xompartur con mi familia
72 - No tengo otra respuesta...
73 - Comprendi muchas coas
74 - No tengo otra
75 - Me gusto mucho y me divertí mucho,espero que nos volvamos a ver
76 - No tengo una respuesta pero ayuda a que tu vistas sean mejores que no te duela los ojos a la hora de usar tecnología
77 - No hubo otra
78 - Es muy buena la clase me ayudó a saber cosas q no sabía
79 - Nada, que pude aprender muchas cosas que no sabia
80 - Me gustó saber nuevas cosas que no sabia y que me ayudarán en un futuro.



81 - Aprendí muchísimo
82 - Fue muy divertido
83 - Que me gusto mucho el taller
84 - Me pareció divertido y util
85 - Me gusto mucho.
86 – Me divertí
87 - Me resultó interesante
88 - que me gusto y fue divertido
89 - desde q hice esos ejercicios veo un poco mejor
90 - Solo me gustó y me sentí comodo
91 - Nada solo me sentí comodo
92 - Lo mismo que puse antess
93 - Tengo mucha curiosidad de saber un poco más
94 - Es algo que sirve mucho para las personas que no sabían estos tipos de cosas
95 - Me relaje
96 - me gustaron mucho los ejercicios, me gustaria tener otra clase mas
97 - aprendí cosas que antes no sabía que eran necesarias
98 - que me gusto mucho la manera en la que explican ya que es breve y te enseñan bien
99 - No tengo otra respuesta
100 - De que son entretenidas las clases
101 - Hacer este tipo de actividades me relaja
102 - me ayudo mucho
103 - Alivio
104 - Me gustó la enseñanza
105 - Fue una experiencia única
106 - Me sentó más cómoda y como relajante
107 - Mi experiencia fue bastante buena, me gustaron todos los ejercicios que hicimos
108 - Me encantó
109 - No tengo otra pregunta
110 - Mm por ahora no tengo preguntas
111 - que me pareció divertido y que fue una experiencia nueva en hacer
112 - La verdad cuando me lo dijeron no me lo creí pero después logre notar unos pequeños cambios en mi vista
113 - Solo esas

114 - Me gustaron muchos las clases

115 - fue la verdad muy lindo el taller

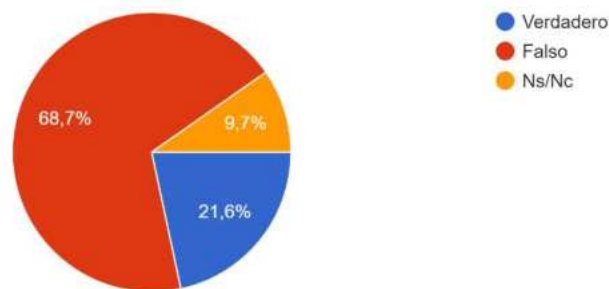
116 - voy a practica los ejercicios

117 - Me hizo mejorar en bienestar

Esta pregunta abierta no se pudo parametrizar porque la disparidad de respuestas.

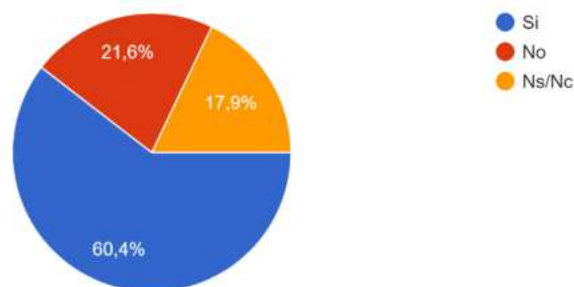
El asoleado ¿puede realizarse con los ojos abiertos, de cara al sol?

134 respuestas



¿Notaste mejoras en tu visión?

134 respuestas



Si en la pregunta anterior respondiste Sí, contanos cuál de las actividades te resultó más agradable y fácil de incorporar

1 - Si



2 - La de frotar las manos y ponértela en los ojos
3 - No
4 - La de pensar que estás en una playa y algo así tapándose los ojos con las 2 manos
5 - El palmeo.
6 - Frotarnos los ojos
7 - Palmeo
8 - ninguna
9 - Nose
10 - La de toparnos los ojos :)
11 - el asoleo
12 - Nose
13 - No se
14 - Imaginar mientras nos tapamos los ojos
15 - Todas fueron increíbles
16 - Me resultó más agradable la actividad en la cual nos tapamos los ojos.
17 - Ns
18 - Nosé todas me gustaron
19 - No fue si
20 - Me resulto más agradable cuando mirar en circulos mientras parpadebamos.
21 - La de frotar las manos y taparnos los ojos con las manos calientes que frotamos recientemente
22 - el ejercicio palmeo
23 - Casi todos
24 - El de calentar las manos y ponerlas en los ojos
25 - Nose
26 - nunca tuve un problema de vision asiq no mejore nada
27 - Le gusto mucho la de taparnos los ojos e imaginarnos muchas cosas
28 - Me gustó la actividad en la cual nos tapabamos los ojos para imaginar
29 - Todas
30 - Las más agradable fue la de cubrirnos los ojos y quedar en total oscuridad
31 - Yo no note que mejore mi visión,solo en algunas partes de las actividades.
32 - No sentí un cambio ya que no uso lentes
33 - Lo mismo que la otra
34 - Lo de el asoleado



35 - creo que fue cuando nos hicieron taparnos los ojos siento que despues del ejercicio me senti bastante bien
36 - De taparse los ojos
37 - Puse no
38 - Colores primarios
39 - Nose la verdad, puede ser que si me alla servido cuando intente con el asoleado.
40 - Aprender cosas nuevas
41 - El asoló
42 - Mi respuesta fue no
43 - En las prácticas he sentido la vista más calmada con los ejercicios
44 – Taparme los ojos
45 - La de taparnos los ojos
46 - La actividad que me resultó mas agradable fue la del papelito con el palito hacia arriba y hacia abajo.
47 - La de taparse los ojos
48 - El asoleado
49 - Fue la de los ojos cerrados hacia el sol y como ciertas cosas cambiaron de color
50 - El de la cara con el sol
51 - Del papelito que lo miras bien y parece una suma,cómo que se juntan
52 - La actividad mas facil fue la de ver 3 circulos
53 - La verdad es que no pude registrar ninguna mejora en mi visión.
54 - las del papel del + y el -
55 - Respondi no
56 - El de ver los tres circulos
57 - El palmeo.
58 - La actividad que me gustó es la de tapar los ojos con las manos y se relajan los ojos y nos hace dormir
59 - xx
60 - en donde te tapabas los ojos y te imaginabas en una playa
61 - El ejercicio que fue más agradable fue el asoleado
62 - Que teníamos que taparnos los hojos y descansaban mis hojos me re gusto
63 - la de el dibujo con dos puntos negros
64 - Me resultó agradable la actividad donde nos tapamos los ojos
65 - No se
66 - Me gusto mucho el asoleo de cara al sol



67 - Puse descansar la vista
68 - La actividad que me parecio mas facil de incorporar fue la de taparnos los ojos
69 - Taparse la cara con la palma y abrir lentamente la mano
70 - Me resuto facil casi todo
71 - Dije No
72 - La de taparse los ojos y relajarte
73 - La de sacudir las manos juntas para calentar las manos u después relajarse y ponerlas en la cara
74 - Me resultó agradable la clase
75 - Me ayudó bastante las clases
76 - El palmeo
77 - La de taparnos los ojos, eso me ayudo a que mi vista se relajé.
78 - La actividad que me resultó más agradable fue la del punto ciego
79 - La de taparme los ojos y luego abrirlos estuvo muy bueno
80 - Respondi que no en la anterior pregunta
81 - La actividad que me pareció más agradable y fácil fue la de acercar el papel con dos círculos dibujados y el lápiz en medio
82 - Me gusto cuando cerramos los ojos y imaginamos un escenario.
83 - La de calentar las manos y taparte los ojos
84 - Ninguna
85 - lo de los puntos en la hoja
86 - la 1ra
87 - Nosé pero se me ISO muy tranquilo y la más agradable fue cuando me imaginé que estaba en la playa
88 - Cuando me imaginé en la playa
89 - Mi respuesta fue no
90 - Cuando hicimos la práctica de pestañar cuando usas el celular
91 - El ejercicio que más me resultó agradable fue en donde tuvimos como un relajo de ojos imaginado cosas con los ojos cerrados
92 - puse "no"
93 - nose
94 - Hacer yoga facial
95 - Me resultó fácil de incorporar la actividad donde nos tapamos los ojos como un descanso, después de hacer eso siento menos pesada la vista
96 - me gusto mucho la de cerrar los ojos y imaginar
97 - Me gusto saber mucho la vision de los ojos
98 - La actividad de descansar la vista

99 - La que mas me gustó fue el palmeo
100 - la de ver un circulo y despues con nuestros ojos lo volviamos a ver de diferente manera,dos circulos
101 - Nose
102 - El de tapando los ojos con la mano y imaginar que estamos en otro lugar
103 - La actividad en el patio
104 - Bostezar
105 - Las que me resultó más agradable fue cuando teníamos los ojos cerrados con cara hacia el sol Me resultó más agradable y fácil la de cuando nos tapamos ante el sol.Dentro veía varios colores abrí mis ojos y todos parecían pitufos
106 - La verdad la que me ayudó bastante fue cuando cerramos lo ojos y miramos al sol.
107 - Todas fueron divertidas
108 - Todas las actividades agradables.
109 - la de ver el sol con los ojos cerrados me pareció mas facil de incorporar
110 - Me gustó la actividad en la que avía que mirar al sol durante unos minutos tapando te los ojos con las manos y mientras pasaba el tiempo podías ver unos colores. la verdad me gustó esa actividad
111 - Todas fueron agradables y faciles
112 - La de ir afuera y asolear me parecio increible
113 - no
114 - Nada
115 - Cuando nos tapamos los ojos con las manos y nos imaginamos un lugar tranquilo
116 - La de tapar los ojos
117 - Todas estuvieron bien

El 80% de los alumnos identificaron actividades positivas

Los correos electrónicos de los alumnos son 117. No todos son válidos. Esto se comprobó al recibir rebotados los correos electrónicos de por lo menos 5 constancias del curso.

1	abbyya2023@gmail.com
2	abelcushcaguapanama@gmail.com
3	abigailmaylenc57@gmail.com
4	adrianomatiasquispevargas@gmail.com
5	agustinaarroyo2016@gmail.com
6	aithumile10@gmail.com
7	albanysf2106@gmail.com
8	albarracinbenja65@gmail.com
9	alexdelacruzruiz75@gmail.com
10	allisonzurita26@gmail.com
11	allissoncortezlirio2009@gmail.com
12	alvarezluca17@gmail.com
13	analialuquekm@gmail.com
14	andresliendo@gmail.com
15	anithek158@gmail.com
16	annypaolacoronel26@gmail.com
17	antonellazenteno1512@gmail.com
18	aracelijazmingayosoperez@gmail.com
19	balbinolaradelfina@gmail.com
20	belen.aguirre.28092009@gmail.com
21	benavidesmariana08@gmail.com
22	benicasla2009@gmail.com
23	biancarapp_segura10@hotmail.com
24	burgosvalentina72@gmail.com
25	camilalaime15@gmail.com
26	candia.martina11@gmail.com
27	carlacequeira19@gmail.com
28	cequeirakaren1@gmail.com
29	cristian84m@gmail.com
30	danaamerio07@gmail.com
31	dashelsinchic@gmail.com
32	deliangiegonzalez9@gmail.com
33	diegobenjaminbaez09@gmail.com
34	dofacu2009@gmail.com
35	dshelsinchico@gmail.com
36	dylangordillo22@outlook.com
37	dylanrobles772@gmail.com
38	dylli.luna@gmail.com
39	eichengrunbianca@gmail.com
40	elchangodb@gmail.com



41	esmeraldasofia2009@gmail.com
42	eugeniabcabana@gmail.com
43	fernandezmarerisabela@gmail.com
44	francescaj.vera@hotmail.com
45	gazzanotina@gmail.com
46	gilianadgg@gmail.com
47	gonzalezmilagrosnayla@gmail.com
48	guidoalbertoescalante@gmail.com
49	guillemosand777@gmail.com
50	hernandezguillenmartin2@gmail.com
51	hernangonzalesanchez2@gmail.com
52	jazminquispeayma@gmail.com
53	jesuehw10@gmail.com
54	ke093941@gmail.com
55	kiaraagostinaa1@gmail.com
56	kiarajazminreinoso@gmail.com
57	kiarapj@gmail.com
58	lauty.tello6@gmail.com
59	leilairanisandoval1309@gmail.com
60	leonardoanagua21@gmail.com
61	leonelhernan08@gmail.com
62	lolamazziotti09@gmail.com
63	luciaag1810@gmail.com
64	luciano.abalos24@gmail.com
65	maisimitocrack@gmail.com
66	mariaabelenn010@gmail.com
67	mariasivincha.mp@gmail.com
68	mariela.albares2009@gmail.com
69	martinaaylenledesma@gmail.com
70	martintorelli540@gmail.com
71	matiaso@outlook.com.ar
72	matthewcruzadozapata70@gmail.com
73	maximoflo200709@gmail.com
74	maximovitullo@gmail.com
75	mayrasaigua10@gmail.com
76	mendezadylan733@gmail.com
77	micaelasanchezandrea2021@gmail.com
78	molinabenjamin2020@outlook.com
79	munozjazmin14t@gmail.com
80	nahiaravillaverde19@gmail.com
81	nicolesanchez0210@gmail.com
82	nicoquemero02@gmail.com



83	orianarocio10@gmail.com
84	paulacortese2018@gmail.com
85	pereiradelfinamariel@gmail.com
86	piaacasimiroo@gmail.com
87	ramiroaxelcastro@gmail.com
88	raulmontesinos363@gmail.com
89	reyeslizett01@gmail.com
90	rocioacallapa@gmail.com
91	roldanangelina07@gmail.com
92	romerolucio009@gmail.com
93	santino7432@gmail.com
94	serfatysamir@gmail.com
95	silva.diana.lu@gamil.com
96	silvasofiazoe@gmail.com
97	solangelinesaavedrivasquez@gmail.com
98	t.s.r.1763@gmail.com
99	tarrillovioleta375@gmail.com
100	tatianasolf11@gmail.com
101	tatyperez30@gmail.com
102	thiagoaguilera2419@gmail.com
103	thiagodcuervo09@gmail.com
104	thiagodranovsky@hotmail.com
105	thiagojesus379@gmail.com
106	thiagoloza2@gmail.com
107	tineodiego43@gmail.com
108	tobypatinga@gmail.com
109	valenlunna0o@gmail.com
110	villegasvalentina696@gmail.com
111	vivafernandez00@gmail.com
112	xiomiblanco07@gmail.com
113	yacof09@gmail.com
114	zahirqueve13@gmail.com
115	zairaoliva86@gmail.com
116	zascamila8@gmail.com
117	zoeaylenluciaargote@gmail.com



Educación Visual en Todo

28

La visión es el sentido en el que se apoya el 90% de nuestra actividad cotidiana.

22

Incorporar sencillas prácticas diarias nos permite un descanso profundo a la retina,

obtener mayor tolerancia a la luz intensa, tonificar y mejorar la circulación sanguínea en la zona ocular.

18

PARPADEO. Para ayudar a mantener la lubricación de los ojos, parpadea con frecuencia.

16

Cambia el plano visual cada 15 minutos o menos, saca la vista de la pantalla y enfoca un punto distante a 6 metros o más para relajar el mecanismo focal de cerca.

14

ASOLEADO. De cara al sol suave, con los ojos cerrados, mueve lentamente la cabeza de un lado a otro, de 1 a 5 minutos diarios en verano, 5 a 15 minutos diarios en invierno.

13

PALMEO. Frota tus manos, calentando las palmas. Levemente ahuecadas, cubre con ellas tus ojos cerrados. El talón de las manos se apoya suavemente sobre los pómulos, la frente descansa sobre los dedos, evitando ejercer cualquier presión sobre los globos oculares. Siéntate con los codos apoyados sobre una mesa o un almohadón y con una respiración relajada descansa de 1 a 5 minutos, visualizando un paisaje agradable o, simplemente, en la oscuridad generada. Frente a la computadora, realízalos más cortos pero más frecuentes, de 5 a 10 segundos cada vez, "palmeo express" :-)

12

De vez en cuando dale un día completo de descanso a tus ojos, ¡vacaciones para los ojos!

10

La excesiva cantidad de tiempo que se pasa en espacios interiores y en actividades que implican una «visión de cerca», especialmente delante de pantallas, está provocando que un mayor número de personas padezcan miopía, sequedad ocular y diversos problemas asociados.

8

Resprender a ver naturalmente tiene una profunda influencia en cómo percibimos y cómo interactuamos en el mundo.

6

De una forma agradable y lúdica podemos encontrar el poder y el placer de la visión. La excesiva cantidad de tiempo que se pasa en espacios interiores y en actividades que implican una «visión de cerca», especialmente delante de pantallas, está provocando que un mayor número de personas padezcan miopía, sequedad ocular y diversos problemas asociados.

4

Modelo de constancia que se entregó a los alumnos.



Se entrega la presente constancia como devolución y agradecimiento, a todos los alumnos que cursan el Primer Año de nivel secundario, divisiones A, B, C y G en el Instituto Hogar de Niños Ramón L. Falcón (A- 167) y que durante el mes de Junio de 2023 participaron y completaron las actividades presenciales y virtuales del Taller: Educación Visual en Todo, realizado en la Institución como acción extracurricular, con una duración total de cuatro (4) horas. El Taller fue implementado por especialistas de ASOLEA, en alianza con la Fundación T.E.A. (IGJ N°106/2007 – CABA) para su Programa de Actividades y Experiencias en Entornos Educativos y Espacios Comunitarios. La presente constancia será enviada a los correos electrónicos registrados en la encuesta de cierre de la actividad, autoridades del Instituto y especialistas de ASOLEA. Queda registrado solamente su texto en el Libro de Actas de la Fundación T.E.A. II – Rubrica 43013-17 – Foja 94, a los 28 días del mes de Julio de 2023, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



Lic. Julio A. Acosta
Presidente
Fundación T.E.A.

www.tea.org.ar

Las talleristas en acción



15 - Responsable de seguimiento: María E. Pi de la Serra – mariapi@tea.org.ar



FUNDACION TEA
TRABAJO EDUCACION AMBIENTE



