

MAR BUENO

AUMENTAR EL CAMPO VISUAL PARA EXPANDIR LA CONCIENCIA



**GOLD
VISION
2023**

29 de mayo

VISIÓN PERIFÉRICA

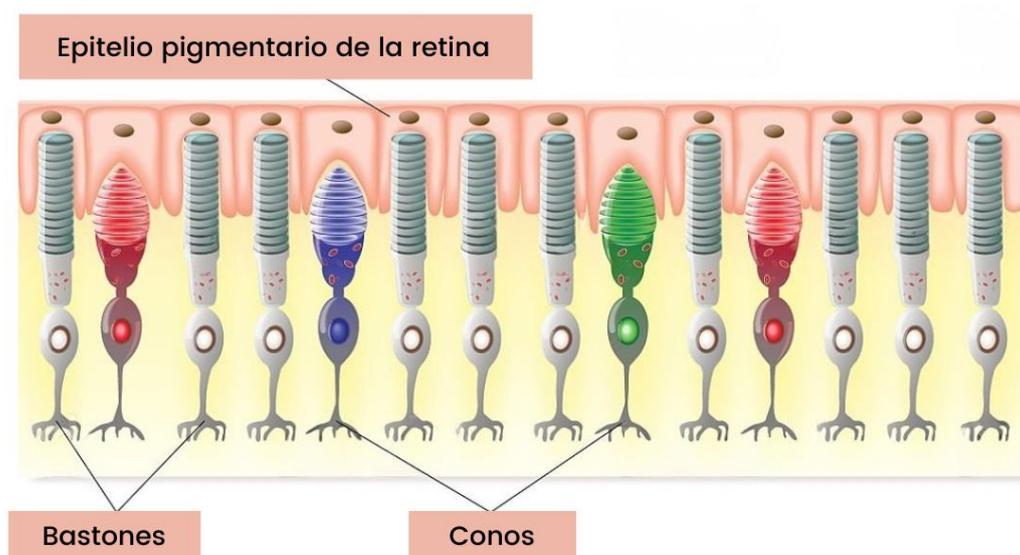
La visión periférica es la que te permite ver el entorno en general y puede abarcar casi 180°.

Está relacionada con la localización y el reconocimiento de los objetos que se encuentran a nuestro alrededor.

Es crucial para poder desenvolvernos en nuestro día a día y nos permite:

- poder movernos por la calle,
- ubicarnos en sitios desconocidos,
- conducir,
- subir o bajar escaleras,
- hacer deporte o
- todas esas pequeñas funciones cotidianas que necesitan que seamos conscientes del mundo que nos rodea, aunque no estemos totalmente enfocadas/os en él.

La visión periférica **funciona correctamente gracias a los bastones**, unos 120 millones de células fotorreceptoras de la retina, encargadas de la visión periférica y nocturna. Estas células tan especializadas se comunican con el cerebro a través del nervio óptico para transmitir la información.



¿Por qué es tan importante desarrollar una buena visión periférica?

En la época de las cavernas la visión periférica estaba altamente desarrollada.

Gracias a ella nuestros ancestros podían detectar los peligros y las oportunidades. Desde ese punto de vista, ha sido crucial para la supervivencia.

Sin embargo, en la actualidad este tipo de visión se ha reducido, debido sobre todo a que pasamos muchas horas mirando un ordenador y en espacios cerrados.

Esto no sólo provoca que se vaya deteriorando nuestra visión, sino que, además, nos está haciendo más difícil ver más allá de lo obvio.

Uno de los mayores retos cuando trabajamos la visión periférica es ampliar la mirada.

Esto se traduce a nivel óptico en un aumento del campo visual y a nivel mental en fomentar nuestra amplitud de miras.

Por otra parte, se ha podido comprobar que una mejora de la visión periférica conlleva un estímulo de la visión central.

Por lo tanto, también mejora la agudeza visual.

En la sesión de hoy realizamos ejercicios para aumentar nuestro campo visual y expandir nuestra conciencia.

Ejercicios y recomendaciones para mejorar la visión periférica

1. Ejercicio dos dedos índices:

Mirando un objeto de lejos, ponemos los dedos índice a la altura de los ojos y los vamos separando lentamente hasta donde podamos seguir viéndolos.

2. Ejercicio de ojo-dedo índice:

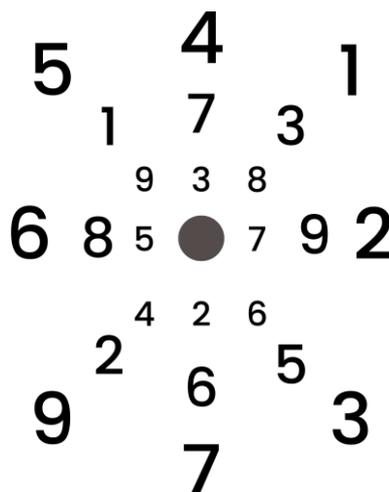
Situamos uno de los dedos índices a la altura de los ojos y relajamos la vista hasta verlo doble. En ese momento comenzamos a moverlo en todas las direcciones mientras lo seguimos con la mirada, viéndolo duplicado y captando todo lo que entra en nuestro campo visual.

3. Detección de mínimos movimientos:

En este ejercicio se necesitan a dos personas. Una enfrente de la otra, con 2 metros de separación. La persona que hace el ejercicio debe mirar a la otra persona, a la altura de la cabeza, pero enfocando más allá, como si mirase a través de ella. Esta otra persona debe realizar movimientos sutiles hasta que la primera los detecte mientras sigue mirando de forma relajada a la altura de la cabeza. Este ejercicio también puede realizarse con un grupo de personas e intentar detectar de los movimientos de alguno o de todos los integrantes del grupo.

4. Ejercicio de puntos fijo de observación:

Bien en la página de un libro o en una hoja rellena con números y letras, trazas un punto con un lápiz en el centro. El ejercicio consiste en mirar a ese punto e identificar las palabras o los números y letras que se encuentran a su alrededor. También lo puedes hacer con esta lámina que tienes al final de este pdf para que puedas imprimirla.



5. Pasear por calles muy transitadas:

Debemos relajar la mirada e ir mirando más allá de los obstáculos que puedan aparecer, como otras personas o mobiliario urbano. Asombrosamente, y gracias a la visión periférica, seremos capaces de seguir caminando sin tropezar con ellos.

6. Crear mapas mentales:

Este ejercicio consiste en utilizar la visión periférica para ser capaces de, fijándonos en una de las ramas del mapa, memorizar y alcanzar uno o dos niveles siguientes de la misma.

5

4

1

1

7

3

9

3

8

6

8

5



7

9

2

4

2

6

2

6

5

9

3

7