



## Dibujar lo que vemos

### Ejercicio de atención y relajación

Edad: 13-16

Edad: >16

**Introducción:** Si consigues dibujar con el hemisferio derecho, dejas descansando al izquierdo, que utilizamos más a menudo para estudiar. Aquí te mostramos varias formas de tomarte un descanso al tiempo que aprendes los grandes trucos del dibujante.

**Palabras clave:** descanso, relajación, hemisferios cerebrales

#### Objetivos

- Dar un pequeño descanso al cerebro (sobre todo al hemisferio izquierdo) y trabajar con el hemisferio derecho.
- Crear el hábito de introducir actividades relajantes entre períodos de estudio y esfuerzo.
- Enseñar a que los niños/as disfruten de los minutos de descanso y conozcan alternativas eficaces de descanso
  - Ejercitar la atención.
  - Desarrollar la paciencia y la calma.

#### Materiales

Lápiz y papel

#### Duración

5-10 minutos el dibujo.

### EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

#### ¿Qué vamos a hacer en esta actividad?

#### Motivación

Podemos aprender una técnica divertida para descansar, y al mismo tiempo, aprenderemos un buen truco para dibujar.

#### Descripción

El ejercicio consiste en dibujar las líneas de la mano. No hay que dibujar el contorno, ni la forma de los dedos, sólo las líneas (las que se leen en quiromancia).  
Para prepararse a hacer el ejercicio, necesitamos un lápiz o bolígrafo y un papel.  
Hay que girar la silla 90° y sentarse de lado a la mesa. Las personas diestras, giran la silla hacia la izquierda, la mesa queda a su derecha. En la mesa tendremos el papel, nos lo colocamos para empezar a dibujar, apoyando el lápiz sobre el punto en el que vayamos a empezar el dibujo.  
Mírate la mano izquierda (los diestros), colocada en frente de tus ojos; estás mirando al frente, por lo tanto, no puedes ver el papel en el que estás dibujando; es más, no debes mirarlo mientras dibujas. Fíjate en un extremo de una de tus líneas de la mano y comienza a dibujarla con todo detalle (recuerda que no debes mirar el papel, no

|  |   |
|--|---|
|  | <p>hace falta que muevas la cabeza en ningún momento). Dibuja milímetro a milímetro, con todo detalle todas las líneas que veas. Cuando a cabes esta primera línea continúa dibujando la siguiente, respetando la distancia entre las líneas, la intensidad de las diferentes líneas, etc. pero sin mirar el papel aunque levantes el lápiz! Continúa dibujando hasta que se te de la indicación de terminar. Haremos el ejercicio durante 10 minutos. Hay que hacerlo en total silencio y concentrado en el dibujo de uno mismo. Respeta el silencio y la concentración de los demás durante todo el ejercicio. Si terminas antes de tiempo, permanece en silencio. (Seguramente a la mayoría les cueste centrarse en el ejercicio, pero poco a poco se va creando el ambiente de silencio y concentración).</p> |
| <p><b>Compartir la experiencia</b></p> | <p><b>El respeto al trabajar en grupo</b><br/>Es una actividad que requiere individualidad y centrarse en uno mismo. Sin embargo, el respeto al grupo, tiene una gran influencia en la experiencia como grupo. Es muy satisfactorio acabar la actividad, y darse cuenta de que se ha hecho en silencio absoluto y en el ambiente de concentración que se crea. Para que el ejercicio salga bien, todos los que forman parte del grupo han de seguir el ejercicio correctamente y no crear distracciones. Realmente siempre hay un componente de trabajo en equipo y es respetar las condiciones que el momento requiere.</p>  |

**LEARNING**  
**¿Qué podemos aprender con esta actividad?**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <p><b>Ideas claves</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El cerebro tiene necesidad de descansos cortos cada cierto tiempo de concentración (60-90 minutos); en realidad, se utiliza en la escuela mucho más el hemisferio izquierdo del cerebro para la realización de las tareas. Por eso, una forma de hacer descansar al hemisferio izquierdo, es hacer trabajar el derecho. Escuchar música, o poner música y bailar de forma espontánea, dejándonos llevar, es buena forma de descansar.</li> <li>• Cada hemisferio participa de forma diferente en una misma tarea. ¿Qué ocurre cuando dibujamos? Cuando hacemos un dibujo, si utilizamos el hemisferio izquierdo, que seguro que se impone porque es el que estamos acostumbrados a usar, dibujaremos con la lógica, el análisis y la representación y el significado de lo que queremos dibujar; pero el hemisferio derecho es el que realmente nos será más útil para hacer un buen dibujo. ¿Por qué? Porque con el lado izquierdo dibujamos los símbolos que para nosotros representan aquello que vemos, dibujamos nuestra imagen mental. Y con el hemisferio derecho dibujamos lo que realmente vemos. Por ejemplo, intenta dibujar una cara, o la cara de tu compañero, o si tienes un espejo, dibuja tu rostro. ¿Qué tal? ¿Has dibujado tu ojo o un ojo cualquiera? ¿Y la boca? Para dibujar tu ojo o tu boca, será mucho mejor que dejes participar al hemisferio derecho; no te fijas en que tienes un ojo delante; fíjate</li> </ul> |
|----------------------------|--|



en las líneas y cópialas, las curvas, las sombras, acierta con las inclinaciones de las líneas, la distancia entre las líneas, los contrastes entre las luces, y plasmando líneas, curvas y manchas, conseguirás un ojo más parecido al tuyo.

- No es sencillo hacer este tipo de tareas en las que el hemisferio izquierdo intenta imponerse, porque siempre intentamos comprender lo que estamos dibujando, o qué color irá mejor. Pero si insistes, al final prevalecerá el derecho y el hemisferio izquierdo se irá a tomar un descanso.
- Se puede aprovechar esta actividad para enseñar cómo cada hemisferio cerebral trabaja de manera diferente. Hay que ir trabajando con las dos hemisferios porque los dos son importantes y complementarios, y hacen su función en cada tarea que hacemos.

Se puede explicar que cada parte del cerebro está a cargo de diferentes procesos mentales:

**Hemisferio izquierdo**

- Lógica
- Razonamiento
- Lenguaje
- Números
- Análisis
- Linealidad, secuenciación
- Abstracciones

**Hemisferio derecho**

- Emociones
- Música
- Imaginación
- Imágenes
- Color
- Reconocimiento de formas
- Creatividad general

Es como si dos personas distintas habitaran en nuestro cerebro, unidas como siameses a lo largo de la línea media (el cuerpo calloso). Una de ellas es verbal, analítica, dominante. La otra es artística pero muda, casi misteriosa en su totalidad.

A lo largo de nuestra vida es muy común que el hemisferio izquierdo domine al derecho y no le deje expresarse o no le hagamos caso. Sin embargo, debemos hacerlo trabajar también y que llegue a entenderse con el hemisferio izquierdo.

- Es importante por eso abordar temas en la escuela o en casa desde las imágenes, desde la música y desde el arte, educar en auto regulación emocional así como estimular la creatividad. Y ser conscientes de no perder este aspecto del crecimiento a lo largo de nuestra vida.

- El ejercicio que se propone, es un ejercicio que también ayuda a entrenar la atención, al igual que otros ejercicios propuestos en otras fichas, de movimiento y relajación.

**MEANING**  
**¿Para qué hacemos esta actividad?**

**Reflexiones**

- Preguntas para la reflexión:
  - ¿Cómo te sentías antes y después de hacer el ejercicio?



|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>de cierre</b>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Te ha resultado difícil hacerlo?</li><li>○ ¿Has notado diferencia entre la forma de hacer el ejercicio al principio y después de transcurrido un tiempo?</li><li>○ ¿Te has despistado mientras hacías el ejercicio o has conseguido hacerlo todo seguido?</li><li>○ ¿Cómo estabas mientras hacías el ejercicio?</li><li>○ ¿Qué te ha llamado la atención del ejercicio?</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ideas para reforzar:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Cuando se presta atención a lo que se hace y se está concentrado en la actividad, se disfruta más de ella. Afrontar las tareas con calma y relajación, ayuda a que disfrutemos haciéndolas.</li><li>○ No todas las actividades requieren el mismo tipo de atención y tareas. En ésta por ejemplo, no tenemos que explicarnos por qué las líneas son de esta forma, o por qué hay unas más gruesas y otras más finas. Eso no añade valor a la actividad. Tenemos que tener claros los objetivos de una actividad antes de iniciarla, y saber cómo hay que realizarla para que sea útil. Si realizamos esta actividad con prisas, sin interés, sin concentración, no descansamos el hemisferio izquierdo, que es el objetivo.</li></ul></li></ul> |
| <b>Sugerencias e Ideas</b>         | <p>Es bueno planificar las actividades y exposición de temas considerando cortos períodos de tiempo para insertar en los mismos pequeños descansos, minutos de tranquilidad, relajación o reflexión sobre los contenidos estudiados.</p> <p>Cuando vayas a finalizar la clase, termines de exponer una parte teórica o cambios de actividad, puedes utilizar vídeos de imágenes relajantes de naturaleza o animales con música suave, hacer pequeños ejercicios de relajación, incluidos pequeños automasajes o masajes en grupo para dar ese pequeño descanso al cerebro y facilitar que se asimile lo aprendido.</p>   |
| <b>Variaciones de la actividad</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Hacer un dibujo al revés. Ver la descripción del ejercicio y el material necesario al final de este documento.</li></ul>   |
| <b>Recursos</b>                    | -----  |
| <b>Criterios de evaluación</b>     | <p>Afronta el ejercicio con interés y motivación</p> <p>Le resulta fácil mantener la atención durante el ejercicio</p> <p>Respeto el grupo</p> <p>Se muestra con buen ánimo al finalizar el ejercicio</p>  |

## HACER UN DIBUJO AL REVÉS

En esta actividad vamos a poner a trabajar a nuestro lado derecho del cerebro, que está un poco olvidado por la dominancia del hemisferio izquierdo. Así dejaremos que el hemisferio izquierdo descanse por un momento (al principio puede ser difícil conseguirlo).

A continuación encontrarás varias imágenes de contorno. Elige una de ellas. Imprímela para hacer el ejercicio.

Coloca la imagen al revés, y tápala con una hoja en blanco. Prepara otra hoja en blanco y un lápiz para dibujar.

Desplaza la hoja en blanco que tapa el dibujo de muestra un poco hacia abajo, 2 o 3 centímetros y comienza a dibujar lo que ves; a medida que vas avanzando, ve desplazando el folio en blanco hacia abajo poco a poco.

Cuando estés haciendo el ejercicio, trata de no poner nombre a las cosas, (es decir, que no pienses, esto es la parte de una mano), no pienses en el resultado o en lo que estás dibujando, sólo copia los trazos que ves, las líneas y las curvas (así es como funciona el hemisferio derecho).

Cuando acabes el dibujo, verás que aunque te haya costado al principio, te has acabado fijando en las formas, en las sombras, en las inclinaciones de las líneas, comparando las longitudes y las distancias. Has estado utilizando el lado derecho del cerebro.

Practica este ejercicio buscando dibujos lineales para copiar, y así trabajarás la parte derecha del cerebro. Puedes recurrir a ello antes de hacer una actividad o tarea que requiera creatividad. O simplemente para descansar o, para sorprenderte de ti misma/o!

1. Coloca el dibujo al revés y lo tapas con una hoja en blanco

3. Cuando hayas copiado las primeras líneas, desplaza la hoja en blanco dos centímetros hacia abajo y continúa copiando.

2. Dibuja las líneas y curvas que ves. Fíjate en las inclinaciones, distancias entre líneas,... No pienses en lo que dibujas











