



Atención a los sonidos

Edad 13-16

Edad >16

Introducción:

La atención plena se entrena con ejercicios de atención a las sensaciones. Este ejercicio de atención a los sonidos es un estándar y puedes hacerlo de forma regular.

Palabras clave: atención plena, mindfulness, sentidos, sonidos

Objetivos

- Desarrollar la atención a los sentidos
- Entrenar la atención plena

Materiales

Grabación o guión (sobre todo en las primeras veces)
Objetos para hacer sonidos
Crótalos, campana o cuenco.

Duración

Desde 2 minutos hasta 15 minutos.
Comenzar por ejercicios muy cortos e ir aumentando el tiempo a lo largo de las semanas de práctica.

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

Pedir que se cierren los ojos y se haga silencio total. Hacer unas respiraciones para lograr un estado de calma.
Se explica que van a escuchar un sonido, y que sólo tienen que escuchar, da igual de donde provenga el sonido o qué es lo que lo provoca. Sólo vamos a estar atentos al sonido y a cuándo dejamos de percibirlo.
Cuando ya no oigas nada, levanta la mano en silencio y si quieres puedes abrir los ojos despacio.

Se explica que los ejercicios de atención a los sonidos se hacen así, sólo escuchando y atentos a las sensaciones que aparecen en nuestro cuerpo.

Para edades de 13-16, leer algún artículo sobre el efecto del entrenamiento de la atención plena en el cerebro. Ya es muy fácil encontrarlos, también puedes encontrar o pedirnos algún artículo científico.

	http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html
Descripción	
Ejercicio 1	<p>Ejercicios iniciales, identificar el momento final del sonido</p> <p>Los ejercicios que se hacen al comienzo de la práctica, pueden consistir en el explicado en la parte anterior de motivación, es decir, sólo en atender a cuando se deja de escuchar el sonido. Permaneciendo con los ojos cerrados todo el ejercicio, se hace sonar los crótalos varias veces, dejando un pequeño silencio en medio.</p> <p>Puedes utilizar crótalos, una campanilla, un triángulo, un cuenco metálico, etc.</p>
Ejercicio 2	<p>Atención a los sonidos</p> <p>El siguiente ejercicio es ya un poco más largo. Explicamos un ejercicio estándar, y tú lo puedes adaptar y variar en la medida que necesitas o desees. Al final de este documento, está transcrito un guión que puedes utilizar.</p> <p>Puede durar entre 2 o 15 minutos.</p> <p>Cuanto más mayores van siendo los alumnos/as o más entrenados están, puedes ir aumentando los minutos del ejercicio y la duración de los sonidos.</p> <p>También puedes prepararte una grabación con los sonidos e ir pausando y poniendo los sonidos, o con archivos que puedes reproducir con el ordenador. Puede descargar algunos que hemos añadido con este recurso</p>
Compartir la experiencia	<p>Después de haber adquirido práctica con las semanas, también pueden guiarla.</p> <p>Compartir en grupo la experiencia.</p>
LEARNING	
Ideas clave	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta las ideas de la sección "Learning" de este Módulo 2 para transmitir al grupo ideas y conceptos interesantes, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hacer ejercicios de atención a los sonidos, es una forma de entrenar la atención plena. Así enseñamos a nuestro cerebro a dirigir la atención con mayor control y

	<p>despistarnos menos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Con la atención a los sonidos estamos trabajando la parte de sensaciones del triángulo de la atención plena. Es de los ejercicios que resulta más fácil porque está relacionado con las sensaciones, que percibimos físicamente. También podemos entrenarnos con ejercicios de atención a lo que vemos, a lo que olemos, tocamos o gustamos. ○ La atención plena hace que dejemos de hacer muchas cosas en piloto automático y disfrutemos más las cosas que nos pasan. ○ Practicar la atención plena tiene variados beneficios para los estudiantes. ○ La práctica de la atención plena se hace con curiosidad a lo que percibimos con nuestros sentidos, sin juzgar, sin pensar. Tenemos que ser como observadores externos que curiosean sobre algo que aparece.
<h2>MEANING</h2>	
<p>Reflexiones de cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Te ha resultado difícil hacerlo? ○ ¿Qué aspectos describirías de la experiencia? ○ ¿Qué te ha llamado más la atención del ejercicio? • Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> ○ El entrenamiento de atención plena requiere constancia y regularidad. Es mejor practicar unos minutos cada día, que mucho rato una vez a la semana. ○ Entrenar la atención plena es muy sencillo, o requiere nada especial. Cómo algo aparentemente tan sencillo tiene tanto impacto en el cerebro y en nuestro bienestar?
<p>Sugerencias e Ideas para ejercicios de atención a los sonidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Otros ejercicios de atención a las sensaciones se hacen atendiendo a otros sentidos, como la vista, el olfato, el tacto. <ul style="list-style-type: none"> ○ Atención a la vista: observar un objeto (a ser posible que sea natural, como una hja, una fruta, una caracola, etc) durante unos minutos. La maestra puede ir indicando, ahora observa los colores,... las texturas,...las formas...

	<ul style="list-style-type: none"> ○ También es muy bonito hacerlo con láminas de obras de arte, pero sólo hay que fijarse en los colores, texturas y formas. Mejor si son abstractas para no dar significado a lo que se ve. Al principio puede costar meterse en el ejercicio. ○ Para hacer atención al olfato, revisa el recurso de atención a los olores que aparece en "Atención a la respiración". ○ Un ejercicio de atención al tacto puede ser como el siguiente: Prepara retales de tejidos de diferentes texturas, una pieza de cada material, del tamaño de un pañuelo (30x10 ó 20x20). Y tantas piezas como la mitad del número de personas que van a participar. Además, necesitaréis pañuelos para tapar los ojos a todos quienes participen. El ejercicio hay que hacerlo en silencio. Separa el grupo de participantes en dos: A y B y que se coloquen en dos partes del espacio. Pide que se tapen los ojos con un pañuelo o antifaz. A los del grupo A, entregas un pañuelo a cada uno que deben llevar en la mano cogido solo de una punta. Pide que cada persona del grupo B encuentre a alguien del grupo A y solo pueden unirse a través de la pieza textil. Cuando todo el mundo esté emparejado, da la consigna de que presten atención a la textura del pañuelo de la pareja. A continuación, B se separa de A. Distribuirse por el espacio caminando, (puedes poner música) cuando veas que las parejas se han dispersado, da la consigna de que B ha de encontrar de nuevo a su pareja A sólo a través del tacto del pañuelo. Este mismo ejercicio se puede hacer sin pañuelo, tomando como referencia las manos de la otra persona. En este caso, cuando todos están con los ojos cerrados, se distribuyen por el espacio caminando. Pide en un momento dado que se coloquen de pareja con quien encuentran a su lado. Deben tocarse las manos por un momento. Luego se vuelven a mezclar todo el grupo, hasta que vuelves a pedir que encuentren a su pareja solo por el tacto de las manos. El ejercicio hay que hacerlo en silencio sin dar ninguna otra clase de pista. Cuando encuentren a la pareja se quedan quietos esperando a que todos terminen. Pueden quitarse mientras el pañuelo, pero permanecer en silencio.
<p>Variaciones de la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar una grabación de música de la naturaleza. No guiar el ejercicio, sino dejar la grabación y atender a ella. Después se comparte sobre lo que se ha escuchado y lo que ha gustado más, y sobre las sensaciones

	experimentadas.
Recursos	<p>En esta Web te puedes descargar sonidos al ordenador para hacer el ejercicio del guión: www.freesound.org. Así puedes ir modificando el ejercicio para hacer sesiones diferentes.</p> <p>En youtube se encuentran muchos vídeos de sonidos de naturaleza que puedes utilizar también para este tipo de ejercicio.</p> <p>Atención a una gota de agua (3 primeros minutos, luego queda en silencio) http://www.youtube.com/watch?v=CXCkPuuvS2c</p> <p>Atención a la lluvia: http://www.youtube.com/watch?v=uCD7cKFD_W0</p> <p>Pero sin duda, el mejor recurso es la propia naturaleza. Haced algún día el ejercicio en el patio (pero en horario de clase). Si el entorno es rural hay que aprovecharlo!</p>
Criterios de evaluación	<p>Afronta el ejercicio con interés y motivación</p> <p>Le resulta fácil mantener la atención</p> <p>Se siente bien al finalizar el ejercicio</p>



GUIÓN PARA EJERCICIO DE ATENCIÓN A LOS SONIDOS

Fuente: Inteligencia emocional infantil y juvenil. Linda Lantieri.

En este ejercicio, vamos a practicar la atención plena, fijándonos en lo que está pasando en cada momento, especialmente en los sonidos.

Nos sentamos cómodamente en la silla...apoyamos los pies en el suelo...las manos sobre las piernas...y la cabeza erguida, como si un globo que flotara sobre ella tirase de la cabeza suavemente hacia arriba. ¿Estás listo?

Inspira profundamente para que el aire llegue hasta el vientre...inspira 1,2,3,4...y lentamente suelta 1,2,3,4...Coge aire otra vez 1,2,3,4...y suelta...1,2,3,4.

Ahora cierra los ojos con suavidad e inspira profundamente... y suelta el aire poco a poco. Escucha mi voz e intenta seguir las instrucciones sin que la atención se disperse. Si en algún momento ocurre, que es normal, cuando te des cuenta, vuelve enseguida a escuchar mi voz y seguir las instrucciones, sin preocuparte de por qué te has despistado o de lo que ha ocurrido. Céntrate en mi voz y continúa el ejercicio con atención. Vamos a practicar la atención plena poniendo toda nuestra atención en lo que vamos a oír.

Empezamos escuchando el sonido de una campanilla y notando cuánto tarda en apagarse (sonido de campanilla)

Ahora inspira otra vez y suelta,...inspira... y suelta...

Si estás en silencio, podrás oír otros sonidos. Cuando oigas un sonido nuevo, simplemente ponle un nombre en silencio. Piensa en lo que estás escuchando. Vamos a empezar con una inspiración.... Y suelta...inspira...y suelta...
(sonido de un pájaro. Silencio. Sonido de un pájaro. Silencio)

Cuando oigas un sonido, simplemente ponle un nombre. (Sonido de un pájaro. Silencio) Piensa para ti en silencio: pájaro...pájaro (Sonido de un pájaro. Silencio. Sonido de un pájaro)

Nota como entra el aire ... y sale...entra ... y sale... Estamos listos para escuchar otros sonidos con atención plena. Mientras esperas hasta oír algo, acuérdate de inspirar profundamente y suavemente y soltar el aire suavemente. Cuando escuches un sonido simplemente dale un nombre en silencio.
(Sonido de agua goteando o cayendo. Silencio. Sonido de agua. Silencio)

Acuérdate de decir en silencio: agua cada vez que oigas el sonido. (Sonido de agua goteando o cayendo. Silencio. Sonido de agua. Silencio)

Ahora inspira otra vez y suelta,...inspira... y suelta... Intenta escuchar otros sonidos... Escucha ahora los sonidos que provienen de tu cuerpo. Puede ser de la respiración, de las tripas, de algún hueso o articulación,... presta atención por unos segundos a este tipo de sonidos; mientras yo permanezco en silencio. (dejar unos 10-15 segundos al principio, e ir alargando hasta 30 con la experiencia).

Ahora inspira otra vez y suelta,...inspira... y suelta...



Fíjate a continuación, en los sonidos que provienen de dentro del aula. Sólo escucha, sin dejar que los pensamientos divaguen e intenten buscar explicaciones sobre el sonido. Simplemente pon un nombre. Escucha los sonidos del aula, mientras yo permanezco en silencio. (dejar unos 10-15 segundos al principio, e ir alargando hasta 30 con la experiencia).

Ahora inspira otra vez y suelta,...inspira... y suelta...

A continuación, presta atención a los sonidos que hay fuera del aula, que vienen de la calle, del pasillo,... e igualmente simplemente les pones un nombre y los escuchas con curiosidad, como si fuera una nota musical o un instrumento de una banda. Te dejo unos segundos para que prestes atención a ello.

Muy bien, ahora inspira otra vez y suelta,...inspira... y suelta...

Para terminar, presta por unos momentos atención a tu respiración, cómo entra el aire que inhalas por tus fosas nasales, como pasa por la garganta y llega a los pulmones llenándolos totalmente de aire, y siente cómo al exhalar, tu tripa se hunde para expulsar todo el aire, y siente cómo sale por tus fosas nasales.

Vamos a terminar escuchando la campanilla, poniendo atención plena al sonido, hasta que éste desaparezca. La escucharemos tres veces (Silencio. Sonido de campanilla 3 veces dejando un silencio en medio).

Antes de abrir los ojos, felicítate y date las gracias por haber realizado este ejercicio de atención y relajación. Y puedes abrir despacio los ojos.