



Atención a la respiración

Edad: 13-16
Edad: >16

Introducción:

La atención plena es una habilidad básica que podemos entrenar; tiene grandes beneficios, entre ellos, que nos ayuda a mejorar la atención y la regulación emocional. La atención a la respiración es la primera práctica que se recomienda realizar para entrenar la atención plena.

Palabras clave: atención plena, mindfulness, respiración, regulación emocional

Objetivos

- Aprender a tomar conciencia de la respiración
- Crear el hábito de atender a la respiración.
- Reconocer el efecto de la respiración en el estado de ánimo y la relación entre respiración y emociones.
- Aprender una técnica para descansar la mente
- Entrenar la habilidad de atención plena

Materiales

Duración

5-10 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

¿Qué vamos a hacer en esta actividad?

Motivación

Pregunta al grupo sobre la conciencia de la respiración.

¿Cuándo nos damos de cómo respiramos?
¿Cómo respiráis normalmente?

Generalmente es cuando estamos fatigados después de una carrera, cuando nos quedamos sin respiración con el llanto, cuando nos damos un golpe muy fuerte en el estómago, cuando estamos resfriados y no podemos respirar, etc.

¿Cómo respira uno (pedir que lo hagan) cuando está nervioso, enfadado, triste, muy alegre, cuando estás casi dormido, cuando te asustas,...?

¿Creéis que podríamos ser más conscientes de nuestra respiración durante el día, aunque no nos pase nada de eso?

¿Podéis tomar ahora mismo conciencia de vuestra respiración?

¿Para qué nos puede servir prestar atención a nuestra respiración?

¿Cómo respiramos?

<http://www.youtube.com/watch?v=XQ8-ngOoFok>

Leer algún artículo sobre el efecto del entrenamiento de la atención

	<p>Inhala, 1, 2,3, retén, 1,2, exhala, 1,2,3, retén, 1,2. Guía las respiraciones durante unos minutos. A continuación, indica que vas a permanecer en silencio pero que continúen haciendo el ejercicio, marcándose interiormente la respiración. Después de 2-5 respiraciones (en función de cómo veas el grupo), vuelve a marcar el ritmo en alto durante 3 respiraciones y mantén otro silencio. Repite así marcando en alto y dejando silencios durante 5 minutos, que dure el ejercicio. Presta atención a las posturas, y si es necesario recuerda que deben mantener una postura correcta. Recuerda: espalda derecha, pies en el suelo, cuello derecho, cara y hombros relajados. Si es necesario, puedes acercarte a quien veas que le cuesta y ayudarle a colocarse tocándole suavemente. Y para finalizar el ejercicio, haz una respiración profunda,... felicítate a ti mismo por haber hecho este ejercicio. Y cuando quieras, puedes abrir los ojos suavemente.</p> <p>Ten en cuenta que: No hay que forzar las retenciones. Es bueno inhalar y exhalar siempre a través de la nariz para incrementar la capacidad pulmonar. En los primeros días, comenzar con 3-5 minutos, o en función de cómo se vea al grupo que sigue el ejercicio. Y con el tiempo amplía el ejercicio hasta 10 minutos, alargando os tiempos de silencio. No apures el tiempo, no deben terminar cansados o aburridos.</p>
<p>Compartir la experiencia</p>	<p>El ejercicio puede liderarlo un alumno o alumna, después de varias sesiones de práctica.</p> <p>Comentar en alguna sesión las sensaciones que aparecen al hacer el ejercicio, sobre todo es bueno hacerlo en las primeras y después de forma regular, para que no se convierta en un ejercicio automático.</p>
<p>LEARNING ¿Qué podemos aprender con esta actividad?</p>	
<p>Ideas claves</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda 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"> ○ La respiración suave, lenta y profunda nos ayuda a calmarnos, a estar relajados, y por tanto facilita el aprendizaje. ○ Hacer ejercicios de atención a la respiración, es una forma de entrenar la atención plena. Así enseñamos a nuestro cerebro a dirigir la atención con mayor control y despistarnos menos. ○ La atención a la respiración es un primer paso para hacer otros ejercicios atención plena, como la exploración del cuerpo, atención a los sentidos, atención a las emociones y a los pensamientos. ○ Durante el día, utilizamos varios tipos de atención, que tienen diferente nivel de conciencia. Podemos prestar atención

	<p>inconscientemente a algunas cosas y atención plenamente consciente a otras. La atención plenamente consciente ayuda a mejorar el bienestar y ayuda en el aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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
<p>MEANING ¿Para qué hacemos esta actividad?</p>	
<p>Reflexiones de cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas para la reflexión (adáptalas en función del ejercicio): <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo te sentías antes y después de hacer el ejercicio? ○ ¿Te ha resultado difícil hacerlo? ○ ¿En qué momento te ha costado más o menos seguir el ejercicio? ○ ¿Cómo estabas mientras hacías el ejercicio? ○ ¿Qué te ha llamado la atención del ejercicio? • Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> ○ En cualquier momento podemos atender a nuestra respiración durante uno o dos minutos, y eso nos ayudará a relajarnos y concentrarnos. ○ Cuando aprendamos a ser conscientes de nuestra respiración, podremos ayudarnos a estar mejor fácilmente, si en algún momento nos sentimos nerviosos, enfadados o tristes, nos centramos en nuestra respiración, imaginando el aire entrar y salir por la nariz, y observamos cómo cada vez lo hace más suavemente. ○ También podemos por ejemplo, coger un bote de la colección con un olor que nos guste y oler con respiraciones suaves y profundas.
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Afronta el ejercicio con interés y motivación Le resulta fácil mantener la atención durante el ejercicio Se divierte y está activa/o durante el ejercicio. Se muestra con buen ánimo al finalizar el ejercicio Se muestra amable con los demás</p>