



## Inventario sensorial

Edad:13-16

Edad:>16

### Introducción:

Conocer y tomar conciencia de las cosas que nos hacen sentir bien, va a ser un recurso para poder mejorar nuestro bienestar.

**Palabras clave:** sentidos, emociones positivas, regulación emocional

### Objetivos

- Desarrollar la atención a los sentidos
- Conocer las cosas que nos producen buenas emociones a nosotros mismos
- Conocer a los demás, interesándonos por las cosas que les producen buenas emociones.
- Adquirir recursos para la regulación emocional

### Materiales

### Duración

15 minutos

## EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

### Motivación

Puede ser interesante explicar lo que es un inventario y seguramente se pueda relacionar con algún tema que se esté trabajando en el aula. ¿Con qué se asocia hacer un inventario? Generalmente con un almacén, pero la idea de inventario la podemos aplicar en cualquier ámbito y nos puede ser de mucha utilidad. Hacer un inventario es hacer un recuento de las cosas que tenemos. Por ejemplo, podemos hacer un inventario de nuestra biblioteca, un inventario de nuestro armario, un inventario de lo que hay en la nevera. Al hacer un inventario clasificamos las cosas y somos conscientes de lo que tenemos. Preguntar si han realizado alguna vez un inventario, y ¿de qué cosas podemos hacer inventarios? ¿Para qué sirve hacer un inventario? La propuesta es hacer un inventario de las cosas que nos hacen sentir bien.

### Descripción

La realización del inventario consiste en hacer una lista de las cosas o actividades que te hacen sentir bien, que te producen buenas emociones. Ver un listado completo en las siguientes páginas LEARNING, y selecciona en función del grupo de edad.

La actividad se puede hacer a nivel individual, dedicando 10-15 minutos individualmente a escribir en el cuadro del inventario (al final del documento) las cosas que a cada uno le hacen sentir bien.

	<p>A continuación o en otra sesión, se puede poner en común, reflexionando en mayor medida sobre las emociones que provocan esos generadores, ayudándonos del listado de emociones.</p> <p>Poner los resultados en común y preguntad si hay algo que nos haya sorprendido de lo que han dicho los demás compañeros. Si hay algo en lo que antes no habíamos pensado y que ahora podríamos añadir a nuestra lista.</p>
<p><b>Compartir la experiencia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedicar algunos días pequeños momentos o una sesión para que se vaya compartiendo el inventario entre los compañeros/as, bien en pequeño grupo o con la clase.</li> <li>• Por parejas o en pequeño grupo, intentar adivinar las cosas que los demás han puesto en sus inventarios.</li> <li>• Buscar en el grupo aquello que aparece con más frecuencia o de forma más común al grupo.</li> <li>• Hace un inventario de grupo y centrándolo en el contexto del aula, es decir, buscando las sensaciones agradables que se encuentran en el aula y en el grupo, proponiendo cosas y debatiendo hasta acordar qué se incluye en el inventario.</li> </ul>
<p><b>LEARNING</b></p>	
<p><b>Ideas clave</b></p>	<p><b>El origen del inventario sensorial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esta idea del inventario ha sido dada a conocer por un médico, después de 20 años de utilizarla con sus pacientes y ver que resultaba muy útil para mejorar el bienestar, estar más alegre, más activo, sentirse mejor y experimentar más vivencias positivas.</li> <li>○ Por ejemplo, él explica una experiencia con una paciente, en la que tras hacer el inventario de conciencia sensorial, le propone que realice tareas que estuviesen centradas en las experiencias placenteras que las rosas le provocaban a la paciente. La paciente le escribió al día siguiente una carta en la que explicaba que solamente el hecho de pensar sobre las actividades que podría hacer y en imaginarse en contacto con la naturaleza había cambiado sus pensamientos y sentimientos de autodestructivos a otros placenteros, de disfrute y diversión.</li> <li>○ Después de muchos años de utilizar este cuestionario y de haberlo realizado a más de 2000 personas, el resultado es que la mayoría de las actividades placenteras están relacionadas con la naturaleza. Solo en tres ocasiones, se ha hecho referencia a ver la TV y es inusual que los adolescentes anoten en la lista actividades relacionadas con los juegos de ordenador.</li> <li>○ Sin embargo, sorprendentemente, la mayor parte del tiempo libre se pasa delante de la TV o el ordenador.</li> </ul>

	<p><b>Listado de emociones positivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALEGRÍA: diversión, dignidad, euforia, satisfacción, placer, deleite, entusiasmo, excitación, contento, estremecimiento, gratificación, éxtasis, alivio, regocijo, elevación.</li> <li>• AMOR: afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.</li> <li>• SORPRESA: sobresalto, asombro, excitación, entusiasmo</li> <li>• FELICIDAD: gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción...</li> </ul> <p><b>Herramienta de conocimiento</b> Conocer y tomar conciencia de las cosas que nos hacen sentir bien, va a ser un recurso para poder mejorar nuestro bienestar. El inventario sensorial, es una herramienta muy útil tanto a nivel individual para el autoconocimiento como para el profesorado y el grupo, pues ayuda a conocer a los demás y a saber cómo podemos ayudar a alguien en un momento determinado a sentirse mejor, simplemente recurriendo a aquello que sabemos que le gusta.</p> <p><b>Conciencia y mejora del propio bienestar</b> Sentirnos mejor depende en la mayoría de las ocasiones de que nosotros decidamos querer estar mejor; aunque un amigo te haga enfadar, el seguir enfadado durante mucho tiempo sintiéndote mal y dejando de atender en clase, o por el contrario, saber cambiar el ánimo y estar bien, y dedicado a lo que el momento requiere, depende en gran medida de la capacidad de autorregulación. Esto no quiere decir, que no hables más tarde con tu amigo sobre aquello que te ha hecho enfadar (igual él ni se lo imaginaba). Si tenemos recursos para hacerlo, es decir, si sabemos qué podemos hacer para alegrarnos, nuestro ánimo general será más positivo. Pero para ello, tenemos que aprender a ser conscientes de nuestras emociones, y saber que podemos aprender a regularlas; así no nos dejaremos llevar de forma no controlada por las emociones negativas que alguna mala experiencia nos ha producido.</p>
<p><b>MEANING</b></p>	
<p><b>Reflexiones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas para la reflexión:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Te ha resultado difícil hacerlo?</li> <li>○ ¿Te ha costado más encontrar cosas para un sentido que para otro?</li> <li>○ ¿Puedes revivir con la imaginación las sensaciones que te produce lo que has anotado en el inventario?</li> <li>○ Al escuchar los inventarios de los compañeros, encuentras cosas en común? ¿Hay cosas que no se te habrían ocurrido y que ahora podrías añadir a tu inventario?</li> <li>○ ¿Qué te ha llamado la atención del ejercicio?</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideas para reforzar:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aunque no tengamos nuestras cosas preferidas con nosotros, podemos recurrir mediante el pensamiento a las buenas sensaciones que nos han producido cuando las hemos podido disfrutar.</li> <li>○ Cuando aprendemos a ser conscientes de las emociones, podemos regularlas; si en algún momento nos sentimos nerviosos, enfadados o tristes, podemos utilizar algo de nuestro inventario o pensar en alguna de las cosas de nuestro inventario sensorial y jugar con la imaginación a que disfrutamos de ello por unos momentos. Esto nos ayudará a sentir mejor, y a poder pensar con más claridad sobre las causas de lo que nos ha puesto nerviosos, enfadados o tristes.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sugerencias e Ideas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede utilizar esta idea de inventario, con cualquier tema que se esté abordando en el aula. Por ejemplo, qué música nos resulta placentera, qué instrumentos y voces; qué ambientes en la calle nos resultan más placenteros; qué animales nos producen mejores sensaciones; qué personajes históricos nos producen sentimientos positivos.</li> <li>• Esta actividad puede dejarse abierta a modo de diario, e ir introduciendo aquellas cosas que se van identificando como generadoras de buenas sensaciones.</li> </ul>
<b>Variaciones de la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir por escrito o explicar al grupo por qué algo de lo que se ha escrito en el inventario produce las sensaciones placenteras y explicar experiencias. Aprovechar la actividad para hacer ejercicios de expresión escrita, expresión oral, expresión corporal.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Afronta el ejercicio con interés y motivación          Le resulta fácil pensar en las cosas que le gustan          Se interesa por las cosas que gustan a los demás.          Le gusta explicar lo que le gusta</p>

# INVENTARIO DE CONCIENCIA SENSORIAL

<b>VISTA</b>	<b>SONIDO</b>	<b>OLOR</b>	<b>GUSTO</b>	<b>TACTO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>