



Atención a las sensaciones

Edad:3-6

Introducción:

Este ejercicio de atención a los sonidos es un estándar, y puedes hacerlo de forma regular, también introduciendo haciendo las variaciones que se te vayan ocurriendo. También te ponemos varias ideas y sugerencias para trabajar con otros sentidos.

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 1 minutos hasta 5 minutos.
Comenzar por ejercicios muy cortos e ir aumentando el tiempo a lo largo de las semanas de práctica.

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

¿Sabéis por qué los duendes y hadas del bosque conocen tan bien todo lo que ocurre allí?

Es porque escuchan muyyyy atentos, y cuando oyen algo se quedan quietos quietos hasta que el sonido desaparece. Su capacidad de escuchar le ha hecho muy sabios.

Si queréis, podemos practicar como los duendes y las hadas.

Vamos a cerrar los ojos e imaginar que estamos en el bosque; en una pradera al sol, descansando tranquilamente.

Hay una gran tranquilidad un silencio total, y se respira tan bien... cogemos aire fresco (inspirar y soltarlo de golpe emitiendo sonido) ahhh.... (Hacer así unas respiraciones para lograr un estado de calma).

Ahora escucharemos un sonido. Da igual de donde provenga el sonido o qué es lo que suena. Sólo vamos a estar atentos

	<p>cuándo dejamos de escucharlo. Cuando ya no oigas nada, levanta la mano en silencio y si quieres puedes abrir los ojos despacio.</p>
<p>Descripción</p> <p>Ejercicio 1</p> <p>Ejercicio 2</p>	<p>Ejercicios iniciales, identificar el momento final del sonido 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. Puedes utilizar crótalos, una campanilla, un triángulo, un cuenco metálico, etc.</p> <p>Atención a los sonidos 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. Puede durar entre 2 o 5 minutos, incluso más si ves que el grupo lo disfruta). 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>
<p>Compartir la experiencia</p>	<p>Dejar que cada día alguien del grupo haga los ruidos con objetos del aula. Los demás deberán adivinar qué es lo que suena.</p>
<p>LEARNING</p>	
<p>Ideas clave</p>	<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 despistarnos menos. ○ Con la atención a los sonidos estamos trabajando la

	<p>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.</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 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"> ○ ¿Qué sonidos has escuchado? ○ ¿Qué sonido te ha gustado más? ¿cuál menos? ○ ¿Dónde sientes los sonidos? (si tienes instrumentos, puedes hacer ver que unos resuenan más en la cabeza, otros en el estómago; o por ejemplo, puedes arrastrar una silla o hacer chillar una tiza en la pizarra y comparar con un portazo o un golpe grave)
<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 hoja, una fruta, una caracola, etc) durante unos minutos. La maestra puede ir indicando, ahora observa los colores,... las texturas,...las formas... ○ 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

	<p>respiración grupo 6-8”.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Un ejercicio de atención al tacto puede ser como el siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Haz piezas de cartón (u otro material rígido) de formas diferentes y tamaños diferentes (en función de las edades). - Para más pequeños, se pueden poner en unas ocasiones piezas geométricas tridimensionales de los juegos de construcción; en otras ocasiones las piezas geométricas de cartón básicas: círculo, cuadrado, triángulo, rectángulo. - Haz dos copias idénticas de cada forma, y pon un juego de piezas en una bolsa y el otro en otra bolsa. - El niño/a escogerá una pieza del primer cesto (con los ojos cerrados), la toca por unos momentos y la debe dejar en la mesa o alfombra; ahora tendrá que encontrar la misma pieza en la otra bolsa, sacarla y comprobar que es igual a la otra. ○ Preparar objetos de diferentes texturas en una caja (fieltro, algodón, lana, goma, plástico,...) para ello puedes forrar bolas de los diferentes materiales. En otra caja, preparar retales de tejidos de las diferentes texturas de los objetos de la otra caja. Se trata de coger un objeto de la primera caja (con los ojos cerrados), tocarlo por un momento y dejarlo junto a la caja. Ahora (puede abrir los ojos sin mirar el objeto) y hay que ir a la otra caja a buscar el material del que está hecho ese objeto. También puede hacerse al revés, primero tocar el material y luego ir a buscar el objeto o la pelota que está hecho de ese material. ○ Estando todos y todas tumbados en el suelo con los ojos cerrados, se les pide que estén atentos a lo que vayan notando en el cuerpo. Se irá pasando unos pañuelos grandes sobre ellos, primero sin tocarles, sólo para producir aire y que lo puedan sentir en la cara; después se desliza los pañuelos sobre ellos para que les pase rozando la cara y el cuerpo. Después se puede pasar igual otro pañuelo algo menos ligero. Colocar algo que de calor (una manta) sobre las piernas o la tripa e ir cambiándolo. Pueden intentar hacer el ejercicio por parejas.
<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> <p>Comparte el juego con los demás</p>



GUIÓN PARA EJERCICIO DE ATENCIÓN A LOS SONIDOS

En este ejercicio, vamos a fijarnos en los sonidos igual que lo hacen los duendes y las hadas en el bosque. ¿Recuerdas? Escuchar hasta el final cada sonido.

Primero vamos a respirar, cogemos aire fresco del bosque,... y soltamos el aire,... Otra vez...

Ahora cierra los ojos con suavidad e inspira profundamente... y suelta el aire poco a poco. Escucha mi voz mientras hacemos un viaje imaginario por el bosque.

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, escúchalo hasta el final, hasta que haya desaparecido.

(sonido de un pájaro. Silencio. Sonido de un pájaro. Silencio)

Cuando oigas un sonido, puedes en silencio decir lo que es. (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. 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)

Vamos a terminar escuchando la campanilla, poniendo atención plena al sonido, hasta que éste desaparezca. (Silencio. Sonido de campanilla).

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