



Atención a la respiración

Edad:6-8

Introducción:

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

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 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

Algo que hacemos desde que nacemos, sin apenas darnos cuenta de ello, es respirar.
¿Cuándo nos damos de cómo respiramos?
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 respiras (pedir que lo hagan) cuando estás 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?

Descripción

La atención plena nos facilita que nos demos cuenta de cómo nos sentimos en cada momento y tengamos capacidad para parar un instante y calmarnos, antes de que nuestras emociones influyan negativamente en lo que pensamos o en nuestra conducta. Con la práctica cada vez se es más consciente de lo que nos está pasando y de lo que ocurre en nuestro entorno.
Aumentaremos además nuestra capacidad para disfrutar de esas pequeñas cosas que nos producen emociones positivas.

Ejercicio1

Te proponemos diferentes ejercicios cortos que puedes hacer para que alumnos y alumnas comiencen a tomar conciencia de la respiración, antes de hacer ejercicios más largos. La postura corporal es muy importante en estos ejercicios, por lo que también has de prestar atención a ello e insistir para que se tome el hábito de mantener una buena postura y prestar atención a la misma. También es importante que se habitúen a hacer los ejercicios con respiración abdominal. Ambas cosas, postura y respiración abdominal, es mejor recordarlo al inicio de cada ejercicio y si es necesario durante el ejercicio.

En los ejercicios tendrás que ir guiando con voz suave y muy despacio para evitar que pierdan la atención. Con la práctica, les costará menos mantener la atención y podrás ir alargando los silencios.

Ejercicio 1 (2-5 minutos) Inhalar y exhalar con retenciones del aire:

Es importante indicarles que los ejercicios de respiración se han de hacer sin tensión, de forma relajada. En alguna ocasión, alguien puede necesitar otro ritmo de respiración al que se va marcando; no pasa nada, cada uno debe respirar a un ritmo natural, pero sí es importante que vayan siguiendo las indicaciones, por ejemplo de respirar en tiempos, de retener, etc.

Es importante que quien guía la respiración observe al grupo y vea que el ritmo que va marcando resulta cómodo.

Puedes dar las siguientes indicaciones para comenzar este ejercicio, que se hace sentados en la silla:

Colocaros en una postura con la espalda derecha, los pies apoyados en el suelo, las manos apoyadas en las piernas, mejor boca arriba. El cuello recto, que no esté la cabeza inclinada hacia arriba. Lo mejor es que esté un poquito hacia abajo, acercando la barbilla al pecho. Imagina que sale una cuerda desde tu coronilla hacia arriba y tiran de ella para estirarte el cuello. Cierra los ojos suavemente, manteniendo la frente, los párpados y la mandíbula relajados.

Fíjate ahora en tu respiración, y para comenzar, haz una respiración profunda. Inhala.... Y exhala....(hazla tú fuerte para que la oigan y les guíe)

Hacemos dos respiraciones profundas más. (hazlas tú para que se oigan)

Ahora Respira normalmente, cogiendo y soltando el aire por la nariz. Iremos haciendo pequeñas retenciones del aire después de llenar los pulmones y también cuando lo terminemos de expulsar.

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

Ejercicio 2

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.

Con niños no hay que forzar las retenciones, por lo que hay que empezar con tiempos cortos, para que aprendan a tomar conciencia de la respiración y presten atención a su forma de respirar. Es bueno inhalar y exhalar siempre a través de la nariz para incrementar la capacidad pulmonar.

Con más pequeños, en los primeros días, comenzar con dos minutos, o en función de cómo se vea al grupo que sigue el ejercicio. No apures el tiempo, no deben terminar cansados o aburridos.

Ejercicio 2 (5 minutos) Respiraciones con diferentes ritmos

En este caso, haremos el ejercicio con movimiento, marcando el ritmo de las respiraciones con los pasos. Se va caminando por el espacio y coordinando las respiraciones con los pasos, según las indicaciones que se vayan dando.

Por ejemplo:

Inhala dos pasos, exhala dos pasos: inhala, inhala, exhala, exhala.

Inhala tres pasos, exhala tres pasos: 1,2, 3; 1, 2, 3.

Inhala cuatro pasos y exhala en un salto.

Inhala dos pasos y exhala en dos saltos, etc.

Puedes introducir cualquier movimiento, giros, brazos, palmadas,...

Adáptalo a las edades de los grupos.

Con niños más pequeños tiene que ser muy sencillo y suave.

Ejercicio 3

Ejercicio 3 (5 minutos) Distintos tipos de respiraciones.

Te damos unas ideas para introducir la atención a la respiración, a modo de juego. Haciendo diferentes tipos de respiración, será más fácil tomar conciencia de cómo es la respiración en cada momento, de la entrada y salida de aire, del movimiento del cuerpo que acompaña a la respiración, especialmente el abdomen, de las diferentes sensaciones que se tienen al respirar de diferentes maneras. También se ayuda al desarrollo de la capacidad pulmonar, pero hay que tratar de evitar respirar con exageraciones y forzando.

Durante el ejercicio, ve alternando estas formas de respirar:

Respirar silbando: hacer inhalaciones silbando y exhalaciones silbando.

Respiración de serpiente: inhalar a través de la nariz y exhalar dejando salir el aire a través de los dientes apretados realizando un sonido "siseante" de serpiente, alargando el siseo todo lo que se pueda. Los niños pueden hacer al mismo tiempo el movimiento de serpiente con la mano.

Respiración de león: sentados sobre los talones con las manos en el suelo frente a las rodillas. Inhala y al exhalar, saca la lengua y rugel! Hay que conseguir que los niños no exageren y lo hagan como ejercicio de atención a la respiración.

Y las que se te ocurran...! Puedes preguntar, cómo pensáis que respira un caracol? ¿Cómo respira un perro cansado?

<p>Ejercicio 4</p>	<p>Ejercicio 4. Respiración con aromas:</p> <p>Este ejercicio también ayuda a respirar más profundamente y a conocer hierbas aromáticas u otro tipo de plantas olorosas. Presenta el ejercicio dando importancia a la forma de respirar y a la atención a la respiración.</p> <p>Podéis jugar a adivinar las hierbas aromáticas o especias que contienen unos botecitos que tendrás preparados.</p> <p>Si tenéis macetas con la planta mucho mejor para empezar a conocerlas!</p> <p>Si no hay maceta, prepara también la imagen y nombre de la planta en unas tarjetas o aunque tengáis macetas, se puede poner la tarjeta con la planta en flor.</p> <p>Al principio consistirá más en que vayan identificando el olor con la hierba aromática.</p> <p>Después de unas sesiones, se presentará el reto de adivinar el olor. Para ello, puedes proponer que hay que etiquetar lo botes. Puedes repartir varios botes por el aula, se irán oliendo y quien sepa lo que hay en un bote le pondrá la etiqueta.</p> <p>Al final, se juntarán los botes que llevan la misma etiqueta y se comprobará si todos huelen igual.</p> <p>Puedes también tener dos colecciones iguales y colocar uno en cada parte de la clase. El juego consiste en oler un bote de la colección A, ir hasta donde está la colección B, y localizar el bote que huele igual.</p> <p>También puedes hacer el ejercicio de respiraciones profundas con varitas de incienso.</p> <p>Se trata en este caso, de ir probando la distancia hasta dónde se huele el incienso. En este caso dejas quemar la varita en un rincón de la sala, y se va probando a partir de allí, a qué distancia se deja de oler el incienso, o al revés, a partir de dónde se comienza a oler. Comenzáis a un metro u hacéis una inspiración. Os retiráis (o acercáis) un metro y hacéis otra inspiración,...y vais comprobando si se percibe el olor y con qué intensidad.</p>
<p>Compartir la experiencia</p>	<p>El ejercicio 2 puede liderarlo algún niño, que vaya introduciendo las consignas que elija él mismo, pero tiene que hacerlo con todos.</p> <p>El ejercicio 2 para grupos de más pequeños, se pueden preparar con tarjetas con diferentes animales, que se ponen boca abajo distribuidas por el aula. Los niños irán caminando, y la maestra dirá el nombre de algún niño o niña. Este tendrá que coger la tarjeta que tiene más cerca y enseñarla a todos para que todos imiten la respiración de ese animal. Sólo vale hacer la respiración, hay que evitar hacer sonidos.</p> <p>El ejercicio 4 del juego de aromas, se puede hacer como un juego por equipos. Tendrán que conseguir agrupas los botes por olores.</p>

LEARNING	
Ideas claves	<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 inconscientemente a algunas cosas y atención plenamente consciente a otras. La atención plenamente consciente ayuda a mejorar el bienestar y ayuda en el aprendizaje. ○ 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
MEANING	
Reflexiones de cierre	<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? ○ ¿Qué tipo de cosas notas en tu cuerpo al respirar? ○ ¿Cómo estabas mientras hacías el ejercicio? ○ ¿Qué es lo que más te ha gustado el 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.
Criterios de evaluación	<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>