



Atención a las sensaciones

Edad:6-8

Edad:9-12

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 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.

<p>Descripción</p> <p>Ejercicio 1</p> <p>Ejercicio 2</p>	<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 crócalos varias veces, dejando un pequeño silencio en medio.</p> <p>Puedes utilizar crócalos, una campanilla, un triángulo, un cuenco metálico, etc.</p> <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 niños/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>
<p>Compartir la experiencia</p>	<p>Dejar que cada día alguien del grupo haga los ruidos con objetos del aula. Después de haber adquirido práctica con las semanas, también pueden guiarla.</p> <p>Compartir en grupo la experiencia.</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.

	<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... ○ También es muy bonito hacerlo con láminas de obras

	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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: <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). - Haz dos copias idénticas de cada forma, y pon un juego de piezas en una bolsa y el otro en otra bolsa. Organiza la actividad en pequeños grupos, cada uno de los cuales tendrá que tener dos bolsas que contengan las mismas piezas. La actividad consiste en que por turnos, cada niño/a escogerá con los ojos vendados una pieza de la primera bolsa, y tendrá que encontrar la misma pieza en la otra bolsa. El otro niño es el observador. Se pueden colocar las bolsas a una distancia para que tenga que desplazarse (requiere mayor atención). Después de escoger la pieza de la primera bolsa no se puede volver a tocar. ○ Preparar retales de tejidos de diferentes texturas, distribuirlos por el espacio. Por parejas, uno lleva los ojos vendados; el otro le entrega un retal para que lo palpe; quien lleva los ojos vendados y está haciendo el ejercicio de tacto, le va explicando al otro lo que nota y cómo describe lo que toca a nivel físico y emociones o escenas que le transmite. Se turnan, cada 1-2 minutos o cada 2 piezas. La maestra indica cuando se cambia el turno.
<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.
<p>Recursos</p>	<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 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>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Afronta el ejercicio con interés y motivación Le resulta fácil mantener la atención 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 fijarnos 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 mientras hacemos un viaje imaginario. 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 los sonidos que hay dentro del aula/Los sonidos que provienen del exterior/Lo sonidos que provienen de tu propio cuerpo

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 de atención y relajación. Y puedes abrir despacio los ojos.