

Los adolescentes practican sus habilidades de escuchar y manejar su estrés distinguiendo sonidos en un ambiente tranquilo.



Resumen de la actividad

Propósito

Desarrollar la conciencia y las habilidades de escuchar para hacer frente al estrés.

Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Escuchar y relajarse tranquilamente.
- ▶ Expresar pensamientos a los demás.

Área de aptitudes

Enfrentar el estrés y manejar las emociones
Comunicación y expresión.

Funciona bien para

Adolescentes que podrían beneficiarse de la tranquilidad y el descanso.

Fase

Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

Antes

No es necesario.

Después

No es necesario.

Preparación

No es necesario.

1

Pida a las y los adolescentes que encuentren un lugar cómodo en el piso y que se recuesten con los ojos cerrados. Pueden cubrirse los ojos con las manos o con una prenda extra de vestir si les resulta relajante.

2

||| El facilitador dice:

"Ahora escucharemos y recordaremos. Primero, tomen un minuto para escuchar los sonidos a su alrededor". Los adolescentes tendrán un minuto para calmarse y relajarse.

3

||| El facilitador dice:

"Mientras escucha, intente que su respiración se vuelva pausada y tranquila. Es posible que escuche su propia respiración o incluso el latido de su corazón."

4

||| El facilitador dice:

"Ahora emitiré algunos sonidos. Preste atención y trate de recordar lo que escuche."

Emita una secuencia de cinco o seis sonidos con las manos, pies, voz u otra parte del cuerpo. Elija sonidos que no sean demasiado fuertes o alarmantes. Una secuencia tentativa podría ser:

- ▶ Chasquee los dedos tres veces.
- ▶ Aplauda una vez.
- ▶ Chasquee los dedos tres veces de nuevo.
- ▶ Arrastre un pie por el suelo y luego el otro.
- ▶ Haga clic con su lengua cuatro veces.
- ▶ Silbe.

5

||| El facilitador dice:

"Ahora repetiré la secuencia". Repita la secuencia una o dos veces.

6

||| El facilitador dice:

"No abran los ojos. Levanten las manos si cree que recuerdan la secuencia de los sonidos". Pida a los adolescentes que voluntariamente levanten las manos para solicitar su turno y repetir la secuencia de sonidos.

7

||| El facilitador dice:

"Ahora repitamos la secuencia todos juntos". Haga la secuencia de sonido con todo el Círculo.

8

Emita una secuencia más larga de ocho o nueve sonidos para el Círculo y repítala al menos una vez. Pida a los adolescentes voluntarios que intenten recordar y copiar la secuencia.

9

Optativo: Anime a un adolescente que invente su propia secuencia de sonidos y exhorté al resto del Círculo a recordar y repetir la secuencia.

10

||| El facilitador dice:

"Ahora solo escucharemos los sonidos que nos rodean". Espere un momento en silencio mientras los adolescentes escuchan los sonidos.

Diga en voz baja: "Antes escuchaban a una sola persona. Ahora, traten de ver si pueden escuchar muchos sonidos al mismo tiempo". Espere de nuevo en silencio.

11

||| El facilitador dice:

"Abran los ojos lentamente. Estiren los brazos sobre la cabeza y los pies hacia abajo. Siéntense lentamente". Si algún adolescente se hubiera quedado dormido, ayúdelo a levantarse con suavidad.

12

Compartir y Llevarse consigo:

Analice:

- ▶ ¿Qué escuchó?
- ▶ ¿Son estos sonidos los que suele oír y notar? ¿Por qué o por qué no?
- ▶ ¿Cómo se sintió cuando intentaba oír muchos sonidos diferentes al mismo tiempo? ¿Se sintió diferente al escuchar los sonidos de una sola persona?

13

Explique:

Tratar de concentrarse y escuchar muchos sonidos al mismo tiempo puede fortalecer las habilidades de escuchar y de concentrarse. Puede asimismo ayudar a los adolescentes a relajarse y reducir su estrés.

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Al comienzo de la actividad, las y los adolescentes deben tener el tiempo suficiente para que se sientan tranquilos y cómodos. Pueden bromear o reírse al principio mientras se adaptan al descanso en silencio.
- ✓ Emita una secuencia más corta de sonidos si a los adolescentes les resultara difícil recordarlos y repetirlos, o pudiera ser una secuencia más larga si les resultara demasiado fácil.
- ✓ Use ritmos o música en la secuencia de sonido.
- ✓ Permita que los adolescentes se duerman, ya que les ayudará a liberar algo de estrés.
- ✗ No haga ruidos fuertes.
- ✗ No regañe o corrija a los adolescentes si tuvieron problemas para recordar la secuencia de sonidos.

Adaptación

En lugar de sonidos, use movimientos. También puede pedir a los adolescentes que se sienten en silencio y que muestren movimientos de la mano o el brazo.

Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

Suministros

No es necesario.

Improvisar

Esta actividad brinda a las y los adolescentes la oportunidad de practicar la introspección usando sus habilidades auditivas. Improvise utilizando su sentido visual:

- ▶ Pida a los adolescentes que hagan marcos rectangulares con papel, o que dibujen un marco en el aire con las manos. Deberán enfocar sus ojos en un punto central dentro del marco y explorar lo que pueden ver sin alterar su enfoque.
- ▶ Analice cómo se siente diferente enfocarse en un punto en particular en lugar de su amplio rango de visión.
- ▶ Pida a los adolescentes que intenten dibujar lo que ven dentro de su marco o que lo reproduzcan de otra manera.

Continuar

Repita la actividad regularmente si a los adolescentes les resultara relajante use la segunda parte (donde los adolescentes escuchan los sonidos a su alrededor) para ayudarlos a controlar su estrés.