

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Respiro con los sonidos



# GUÍA 2







## Respiro con los sonidos

El **objetivo** de esta guía es usar el proceso respiratorio como base segura para explorar cómo te sientes por medio de la actividad de atención a los sonidos externos.

### Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para realizar la práctica.
- Ayuda de un familiar, un compañero o de tu docente para que te lea las instrucciones de la práctica mientras tú la realizas. Si esto no es posible, te indicaremos qué hacer.

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



## Instrumentos de viento



¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de acercarte a tu propio proceso respiratorio. Antes de empezar, nos gustaría invitarte a leer el siguiente **texto**.<sup>1</sup>



Cada una de las familias de instrumentos musicales tiene sus características particulares y por ende sus ventajas. En el caso de los **instrumentos de viento**, como la flauta, el principal beneficio es mejorar la capacidad pulmonar. Las personas con tres años de práctica de un instrumento de viento pueden tener un 70% más capacidad pulmonar que las personas que no lo practiquen.

Por otro lado, tocar instrumentos de viento también mejora la calidad de las horas de sueño debido a que **la respiración es más profunda y uniforme**, logrando un descanso más consolidado. Incluso hay estudios que aseguran que esta práctica musical puede evitar enfermedades respiratorias como el asma, habiéndose registrado beneficios en numerosos casos de pacientes, muchos de ellos niños.

Todo esto es posible porque, al aprender a tocar estos instrumentos, como la flauta, los niños aprenden a expulsar la cantidad de aire correcta e **incrementan la oxigenación del organismo** sin darse cuenta, tonificando sus pulmones.



Te invitamos a contestar la siguiente pregunta en tu cuaderno:

- ¿Has experimentado algún beneficio por respirar de una manera particular, por ejemplo, respirar lento y profundo? ¿Cuál?

<sup>1</sup> Little Musical Steps. (Septiembre de 2016). Mejorando la respiración con música. Recuperado de: <https://littlemusicalsteps.com/2016/09/aprendemos-respirar-gracias-la-flauta/>



## Los sonidos

Te proponemos realizar la siguiente práctica de respiración. **Solicita a un familiar que lea el paso a paso en voz alta y haciendo pausas largas entre cada uno**, mientras tú realizas la práctica. Juntos se demorarán aproximadamente diez minutos en terminarla.



1 Encuentra una postura que te permita estar a la vez relajado y alerta, preferiblemente sentado o sentada.

2 Estira un poco la columna vertebral y rota ligeramente los hombros hacia atrás y hacia abajo, abriendo el pecho y relajando el abdomen.

3 Empieza tomando tres respiraciones profundas y cada vez más lentas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

4 Después de la tercera exhalación, permite que la respiración recupere el ritmo normal y tanto como puedas suelta el control sobre ella.

5 Puedes cerrar tus ojos y atender a los sonidos a tu alrededor, empezando por los más lejanos, luego los que están a una distancia media y al final los sonidos más cercanos.

6 Prueba a llevar la atención a tu respiración y a la sensación de como entra y sale el aire de tu cuerpo, y continúa escuchando los sonidos por unos momentos.

7 Lentamente recupera el ritmo natural de tu respiración y agradécete por haber realizado esta pausa.

Después de practicar, considera las siguientes preguntas:

- 1) ¿Notas algún cambio en el cuerpo después de practicar poner atención a tu respiración por algunos minutos?
- 2) ¿Estuviste todo el tiempo concentrado en la respiración?
- 3) Si te distrajiste, ¿sabes reconocer qué actividad estuviste haciendo, quizás recordando, imaginando, pensando?



Te invitamos a anotar las respuestas en tu cuaderno:

---

---

---

---

---



Si no cuentas con el apoyo de otra persona para leer el paso a paso, o si quieres seguir practicando y cuentas con conexión a Internet, puedes escuchar el siguiente **audio** que te guiará en la práctica de respiración con los sonidos.



En un momento de estrés, nuestro corazón se acelera y presentamos aumento de temperatura y sudoración.

Por suerte, podemos ayudarnos a **regular** tomando algunas respiraciones más lentas y observando cómo se encuentra nuestro cuerpo con **aceptación**.

## Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a conocer mejor **tu respiración** con esta guía. Te invitamos a responder con honestidad las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Sientes que te ayudó este ejercicio de respiración? ¿De qué manera? ¿Notaste algún cambio en tu **postura corporal**?

Revisa **cómo te encontrabas antes de realizarlo** y **cómo te sientes ahora**.

En la **próxima guía** te acompañaremos a cultivar el sentido de **amabilidad y valoración hacia ti mismo** como una herramienta para sentirte bien, conocer mejor tu cuerpo y tu mente, y elevar tu bienestar emocional.

¡Te deseamos una feliz semana!

**¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



[ensenaporpanama.com/miaula](https://ensenaporpanama.com/miaula)

## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

