

RECURSOS PARA ESCUCHA SENSORIAL

❖ Olfato

Es el sentido con mayor capacidad de influir en nuestras emociones, comportamientos y estados de ánimo. El ser humano recuerda el 35% de lo que huele, el 5% de lo que ve, el 2% de lo que oye y el 1% de lo que toca. Además, tarda 10 años en olvidar un olor y solo 3 en olvidar una imagen.

La Aromaterapia y Aromacología, son corrientes que investigan el efecto de los aromas sobre nuestras emociones. Algunas de las plantas más utilizadas como calmantes son:

- Lavanda: calmante para equilibrar las emociones fuertes. También es antidepresivo y muy utilizado en caso de insomnio.
- Melisa: calmante y relajante, muy útil para combatir la ansiedad y el insomnio.
- Menta: estimulante de la mente y calmante de nervio. Rectifica la distracción, energizante y estimulante del apetito.
- Otros: activadores de recuerdos pueden ser variados como pan o galleas recientes, humo de fogata, cerezos en primavera, pollo asado, hierva recién cortada, perfume o colonia especial, etc.

Ejercicios

Descubre tu capacidad olfativa

Realiza una cata a ciegas eligiendo (mejor si lo selecciona otra persona) 4 olores/aromas diferentes. Sitúalos en una mesa, cierra los ojos y trata de identificarlos sin error.

Identifica emociones asociadas a olores/aromas

No será tan importante que pongas nombre a lo que huele tu nariz, sino que explores las necesidades que provocan en ti, por ejemplo: calma, frescura, vitalidad

Colaboran:

Financia:

❖ Vista

Cerca del 80% de la información que recibimos del mundo es visual. Crucial para el aprendizaje, desarrollo personal y realización de actividades diarias entre otras, el sentido de la vista también juega un papel importante en la comunicación no verbal, ya que podemos interpretar emociones y expresiones faciales a través de ella.

Percibir detalles visuales como si “escucháramos” lo que cuentan, prestando atención consciente a microexpresiones, texturas, ritmos de movimiento y patrones, es una manera de ejercitar la escucha visual.

Ejercicios

Escuchar conversaciones sin sonido

Pon una serie, película o video y quítale el audio. Intenta deducir el tono emocional, la relación entre personajes y lo que podría estar diciendo.

Observa el entorno como si fuera una partitura

Elige un lugar público (una plaza, un café). Fíjate en cómo la gente se mueve: velocidad, pausas, repeticiones...imagina que cada gesto es una nota.

Lee el subtexto en las manos

Observa a las personas mientras hablan y concéntrate solo en sus manos. Detecta si se tensan, se relajan, acarician objetos, repiten movimientos e intenta adivinar qué emociones acompañan a esos gestos.

Colaboran:

Financia:

La escucha sensorial acerca y conecta a nuestra propia realidad convirtiéndose no solo en fuente de placer y bienestar, sino que permite centrar nuestra mente en el presente. Su práctica regular permite redescubrir nuestro propio mundo, y salir de la ceguera sensorial de que nuestra vida cotidiana, ocupación y carga de cuidados pueda generarnos.

Procurar experiencias que evoquen estados positivos generadores de tranquilidad, producen cambios positivos en nuestra actitud afectiva, en nuestras redes neuronales y constituyen un factor protector en nuestra salud física.

Además, científicos de la Universidad de Monash (Australia) aseguran que hay una relación intrínseca entre estado emocional de la persona, estrés y la música. La Canción “Canon” de Pachelbel fue la utilizada para la investigación.

Canción: https://www.youtube.com/watch?v=JvNQLJ1_HQ0

Ejercicios

Escucha el ahora

En cualquier momento del día, cierra los ojos y centra tu atención en los sonidos que ocurren a tu alrededor, redescubre tu propio mundo. Practícalo en distintos lugares, cuanto más lo practiques más fácilmente distinguirás diferentes sonidos.

Imagina sonidos de la naturaleza

Cierra los ojos e imagina el agua de una catarata, el agua de lluvia sobre el cristal, el agua de un río en el valle, el vaivén de las olas en la playa, el sonido de una tormenta, el sonido de las hojas bajo tus pies al caminar despacio, risas infantiles, el sonido de la naturaleza al atardecer...Tras 10 segundos en cada una, pregúntate ¿a dónde te lleva?, ¿qué te evoca?, ¿qué sientes?

Ejemplo de Escucha sensorial

<https://www.youtube.com/watch?v=PuGStSQopTY&t=25s>

Colaboran:

Financia:

Lista de Canciones de la Felicidad

Para el celebrar el 70 aniversario de la ONU, se creó la Lista de canciones de la felicidad”. Ésta recoge las opiniones anónimas y de personas conocidas. Entre las destacadas están:

- “Every Teardrop is a Waterfall” de Coldplay (elegida por Charlize Theron)
- “We are Young” de Fun (elegida por James Blunt)
- “Mambo No.5 de Lou Bega (elegida por James Blunt)

Escucha otras canciones que crees que debe estar en la lista

❖ Gusto

Olfato y gusto están íntimamente relacionados para complementar la experiencia gustativa. Experimentar la sensación de texturas, consistencia, succión, masticación, temperatura, deglución influyen notablemente en la percepción. Además, sabores concretos no retrotraen a momentos vitales, experiencias y emociones.

Ejercicio

Catas a ciegas

Cierra los ojos y concéntrate en los sonidos que oyes mientras masticas los alimentos, también en el sabor, textura, temperatura... Haz la misma operación, pero con los ojos abiertos. ¿Las experiencias son distintas? ¿Cuál ha sido más intensa?

Colaboran:

Financia:

❖ Tacto

Las personas que crecen con más contacto físico son más equilibradas y menos propensas al estrés. Las sensaciones recogidas a través de este mágico sentido que cubre todo el cuerpo, influyen física y psicológicamente en el desarrollo de la personalidad y de las habilidades sociales.

Lo que estamos pensando o atendiendo en el momento de captar la sensación de calor, frío, vibración, estiramientos, presión, texturas, formas...puede modular la percepción de la experiencia: modulando el toque negativo a través de experiencias positivas, como la meditación, el ejercicio y entrenamiento de la mente; u obsesionándonos con el dolor porque al prestar más atención al dolor, duele más y atendemos más.

Ejercicios

Percepción de texturas y reacción emocional

Realiza una cata a ciegas eligiendo (mejor si lo selecciona otra persona) varios objetos de diferentes texturas. Sitúalos en una mesa, cierra los ojos y deja que el tacto te hable y escúchalo conscientemente, agarra, toca, acaricia, aprieta...siente.

Masajes relajantes

Con la mano, una pluma o un algodón para que experimente diferentes sensaciones en el cuerpo

Recoger basuraleza

Sal a dar un paseo y recoger basura encontrada en la naturaleza (botellas, bolsas de plástico, colillas...). Esta acción es doblemente gratificante porque es beneficiosa para tu salud física y mental y además medioambiental.

Colaboran:

Financia: