

# PINCHADA LIBRE DE GLOBOS

Antes de entregar el material, se explica bien el ejercicio.

## PINCHADA LIBRE DE GLOBOS SIN ATENCIÓN PLENA

### INSTRUCCIONES.

Vamos a formar parejas. Ahora uno se pone enfrente del otro y pega sus pies al suelo para no moverse.

Uno de vosotros va a recibir un globo que debe inflar y atar.

El otro, recibirá un alfiler.

Lo único que tenéis que hacer cuando yo diga “YA” es pinchar el globo del compañero. El que tiene el globo no puede resistirse.

Breve comentario en grupo de la experiencia (recoger antes los alfileres por seguridad).

Materiales necesarios:



- 1 globo por alumno/a
- 1 alfiler con cabeza grande (por seguridad).

### ¿SABÉIS QUE ES EL PILOTO AUTOMÁTICO?

El “piloto automático” significa que actúo sin darme cuenta o que no sé lo que estoy haciendo. Simplemente, me dejo llevar. Es muy importante que sepamos que se aprende mucho mejor y más rápido si se pone mi atención en lo que quiero aprender (por ejemplo, entender las reglas de un juego nuevo y poder jugar sin problemas). Todos podemos aprender a poner atención. Todo lo que aprendo depende de si estoy atento o desatento. Cuando estoy atento me entero bien de todo y puedo comprenderlo. Pero si tengo mi atención en otra cosa posiblemente no me entere de nada y me cueste mucho aprenderlo. Por eso, es muy importante saber poner atención a lo que sucede en cada momento, aprendiendo en cada momento. Y todo esto es lo contrario a “piloto automático”. Es decir, ya se lo que estoy haciendo o aprendiendo en cada momento. Porque mi atención está en ello.

## PINCHADA DE GLOBOS CON ATENCIÓN PLENA

Antes de entregar el material, se hace el ejercicio de respiración con atención plena y se repasan las instrucciones del ejercicio.

**PRÁCTICA PREPARATORIA:** Comenzamos con uno de estos ejercicios para generar el estado de atención plena a través de la respiración:

“Atención a la respiración” / “Respiración 4 x 4” / “Respiración 4 x 4 x 8” / “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”.

### INSTRUCCIONES:

Seguimos con la misma pareja de antes. Nos situamos de nuevo uno frente al otro y pegamos nuestros pies al suelo para no movernos. Ahora, vamos a repetir el ejercicio que hemos hecho al principio pero con una gran diferencia: vamos a estar muy atentos a lo que pasa cuando se explota un globo.

Quién sostiene el globo va a poner toda su atención en el globo y en cómo se explota.

Quién tiene el alfiler va a poner toda su atención en el alfiler y en cómo hace explotar el globo.

Cuando veas que tu mente se escapa y se pone a pensar en otra cosa (como que estás nervioso o te da miedo o te encanta hacer esto o lo que sea), atrapa en seguida a tu mente y vuelve a poner toda tu atención en cómo explota el globo. Como si fuera a cámara lenta para que puedas ver todo lo que pasa.

**PUESTA EN COMÚN SOBRE LA EXPERIENCIA:** (recoger antes los alfileres por seguridad)

- ¿Cómo te has sentido en el ejercicio?
- ¿Te has dado cuenta de lo que pasa cuando se explota un globo?
- ¿Has podido ver si tu mente se escapaba y se ponía a pensar en otra cosa? - ¿Qué has hecho cuando te has dado cuenta que ya no estabas atento al globo o al alfiler?
- ¿Ha sido diferente de la primera vez que hemos hecho este ejercicio? ¿Por qué?
- Con este ejercicio hemos aprendido que ...