

OBSERVACIÓN DE PÁJAROS

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 11/12)

DESCRIPCIÓN

La terapia en la naturaleza es un método clave para ayudar a las personas con ansiedad, ya que puede alejar sus pensamientos de las preocupaciones por el futuro u otras situaciones. Al centrarse en el presente y en las experiencias en la naturaleza, las personas pueden sentirse tranquilas y relajadas y aliviar la ansiedad. La observación de pájaros es especialmente útil, ya que tanto los sonidos de los pájaros como sus acciones y el simple hecho de observarlos pueden ocupar la mente de forma placentera. Esta actividad proporciona orientación sobre cómo ayudar a las personas mayores con un enfoque estructurado de la observación de aves, así como algunas ideas estructuradas de seguimiento para más adelante.

OBJETIVOS

1. Reducir o aliviar la ansiedad que se experimenta en el momento, así como a medio y largo plazo.
2. Desarrollar el aprecio por la naturaleza y el entorno natural.
3. Proporcionar oportunidades para reflexionar en silencio y crear comunidad mediante el debate sobre las observaciones de aves.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Ninguno, salvo algún espacio al aire libre donde haya pájaros.
2. Opcional: bolígrafo y papel, lápices de colores, dispositivo de acceso a Internet, por ejemplo, un teléfono móvil o un ordenador portátil. Véanse las modificaciones opcionales más abajo.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

1. Acuda a un espacio al aire libre donde las aves estén presentes con frecuencia. Puede ser un jardín, un parque o incluso un espacio urbano.
2. Dé la instrucción de que vas a sentarte tranquilamente a observar y escuchar a los pájaros.
3. Si estás en un espacio urbano, los pájaros pueden ser palomas. Si estás en un espacio verde, como un jardín o un parque, podría haber una gran variedad de pájaros para observar y escuchar.
4. Cuando empieces a ver u oír pájaros, baja la voz para continuar la instrucción. Guía a las personas mayores con las que estés para que se fijen en los pájaros. Observa sus movimientos. Observa lo que hacen. Escucha los ruidos que hacen. ¿Cómo interactúan con su entorno?
5. Después de un rato de observación en silencio, habla con ellos sobre lo que está pasando, lo que están viendo y cómo se sienten al respecto, si es posible sin asustar a los pájaros.

POSIBLES MODIFICACIONES

1. Lleva bolígrafos y papel al exterior. Guía a las personas mayores a tu cargo para que dibujen los pájaros que están observando. Considera la posibilidad de colorearlos. También puedes imprimir esquemas de aves comunes en tu zona para colorearlos.
2. Imprime una selección de aves locales en una hoja y marca las que puedas ver.
3. Cuando vuelvas a entrar, busca en Internet vídeos de las aves que has visto o información en línea sobre ellas, por ejemplo en Wikipedia.
4. Si no es posible realizar esta actividad en el exterior, puedes buscar vídeos de pájaros en Internet y realizar la misma actividad. Alternativamente, cuando escuches los sonidos de los pájaros busca en Internet vídeos de pájaros concretos que hayas visto/escuchado, por ejemplo, en YouTube.

RESULTADOS PREVISTOS

Como técnica de atención plena, centrada en el momento presente, esperamos que los sentimientos de ansiedad se alivien y se sustituyen por sentimientos de calma. Mediante esta actividad, las personas también pueden desarrollar un mayor aprecio por el mundo natural. Por último, al reflexionar y hablar sobre la observación de aves con otras personas, se desarrollará un sentimiento de comunidad y de experiencia compartida con los demás, lo que también puede favorecer el bienestar.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union