

AUSARTI

PROYECTO BOSQUE

Alumnas Capacitación Internacional
SNOEZELLEN - Promoción Hezi eta Ikasi
Erandio 2018/2019

Prof. Janire Rojas Caño

Autoras: Laura Rodríguez, Azahara González, Naroa Baskoetxea, Mari Nieves, Saray Rey,
Eukene Martínez, Iosune Sainz, Isabel Maidagán, Sarah Ramírez, Amaya Cuevas, Miren Ronal,
Xenia del Campo

*Dossier de sesiones Snoezelen estructuradas por actividades.

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	<p>La sala tendrá tonos marrones, proyectada la imagen de un bosque y un aroma a tierra mojada. Habrá sonido de un audio de pisadas en hojas secas, un búho y una fuente de cascada de agua. En el suelo habrá colocado un pasillo de hojas secas, ramas y piedras.</p> <p>Fuente de cascada de agua.</p> <p>Olor a tierra mojada.</p> <p>Hojas secas, piñas, ramas, musgo...</p> <p>Proyector con la imagen de un bosque otoñal.</p> <p>Audio de pisadas de hojas secas, cascadas, búhos.</p>
OBJETIVOS	<p>Adquirir la habilidad de relajarse.</p> <p>Potenciar la sensibilidad.</p>
A1	<p>Terapeuta y usuaria entran en la sala que tendrá una luz marrón no muy oscura. En la sala habrá olor a tierra mojada y sonido de pisadas en hojas secas, cascadas, un búho...</p> <p>La usuaria tendrá que caminar por encima de un pasillo de hojas secas y ramas, mientras que con otras ramas iremos tocándole haciéndole sentir que va por un sendero estrecho.</p>
A2	<p>Sentada en una manta de Picnic tendrá para tocar distintos objetos como musgo, piñas, hojas secas, una fuente de cascada... Teniendo delante proyectado el paisaje de un bosque en otoño.</p>
A3	<p>Se tumbará en la manta de Picnic y se le invitará a cerrar los ojos e intentar relajarse mientras el terapeuta le masajea con los distintos objetos durante unos minutos hasta dejarle solo.</p>
A4	<p>Después de finalizar la sesión y sin encenderla luz se le preguntara que sensaciones ha experimentado y si le ha gustado</p>

LAURA RODRÍGUEZ

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	Mantendremos una luz media durante toda la actividad utilizando tonos verdes y marrones predominantes y que vayan cambiando poco a poco. Mantendremos también encendidas a lo largo de la sala las tiras de fibras ópticas y la columna de burbujas programada de igual forma. Pondremos una música de fondo muy suave con sonidos de la naturaleza como animales y el sonido de un arroyo. Colocaremos a la usuaria de frente al proyector sentada en la SR frente a una mesa y desde el ordenador le iremos pasando series de imágenes de elementos que podemos encontrar en un bosque.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer el recuerdo - Trabajar la motricidad gruesa y fina del MMSS - Fomentar la disociación de las dos manos - Propiciar la sensibilidad del MMSS hemipléjico.
A1	<p>En un principio las series serán de 6 imágenes en las que no se encontrará más que un elemento que encaje en el escenario de un bosque. Las imágenes serán de un tamaño grande proyectado en la pared teniendo en cuenta sus dificultades de visión. En la segunda parte las series serán todas de elementos típicos del bosque mientras que habrá uno que no. La resolución la tendrá que apuntar en un folio al final de cada serie y entre imagen e imagen calcularemos un tiempo prudencial. Para fomentar el uso de las dos manos y siendo diestra escribirá con la mano derecha pero utilizará para sujetar el folio la mano izquierda hemipléjica.</p>
A2	<p>En la actividad principal también colocada en la silla de ruedas la colocaremos frente a una mesa táctil de la que disponemos con diferentes agujeros donde hemos colocado diferentes elementos con texturas distintas para trabajar el MMSS izquierdo. Algunos de los elementos que usaremos son: Hojas secas, piedras, tierra, avellanas, agua, palitos, musgo, etc.</p> <p>En el proyector hemos colocado una imagen estática de un bosque como fondo.</p> <p>La idea es que sea capaz de discriminar los elementos con la mano izquierda para favorecer la movilidad y la amplitud de movimiento con ese hombro al mismo tiempo que trabajemos la sensibilidad.</p>
A3	<p>En esta última parte realizaremos una transferencia y nos colocaremos en la cama de agua tumbada en decúbito supino. Bajaremos la intensidad de la luz y dejaremos aunque en los mismo tonos de luz vinculados al entorno del bosque. Nos aseguraremos que la usuaria esté cómoda. También subiremos el volumen de la música para que pueda escuchar mejor los sonidos y discriminar diciendo en alto los sonidos que distinga. Le invitaremos a cerrar los ojos para así potenciar más el sentido del oído. Le dejaremos los últimos minutos para que se relaje con los sonidos y le pondremos en el proyector el video al que pertenecen los sonidos del audio.</p>

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	AMBIENTACION: <ul style="list-style-type: none"> • Luz tenue • Aroma de eucalipto • Imágenes de bosques RECURSOS MULTIMEDIA: <ul style="list-style-type: none"> • Piñas, eucaliptos, ramas, piedras... • Proyector • Silla y mesa • Aromatizador • Tarjetas de imágenes
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fijar la atención • Relacionar objetos • Evocar recuerdos • Fomentar la psicomotricidad fina
A1	<p>FASE DE INTRODUCCIÓN: el paciente sentado frente al proyector, con música relajante, ya que queremos que preste atención a las imágenes. Se le ponen imágenes de bosques y le pedimos que nos diga las cosas que reconoce en las imágenes.</p> <p>A1: enseñar imágenes diferentes, tiene que intentar recordar si las ha visto en las imágenes, y si le han traído algún recuerdo, si le gustan o no.</p>
A2	<p>dar objetos a las manos, primero con los ojos abiertos. Dar piñas de diferentes tamaños y que reconozca cuál es más grande y más pequeño. Luego dar ramas, piedras y eucaliptos, para que haga lo mismo. Que los toque y los huelga. Luego con los ojos cerrados, que los toque y los huelga a ver si puede reconocerlos.</p>
A3	<p>enseñar imágenes de objetos y tarjetas de colores. Que relacione los objetos con las tarjetas y los colores. Por ejemplo las piñas con el árbol y la tarjeta de color marrón.</p>
A4	<p>con imágenes de bosque, ruido de ambiente de bosque con pájaros y agua y aroma de eucalipto, pedirle que este sentado y contarle una historia corta para terminar relajando.</p>

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala con luz media-alta, de fondo en la pared la imagen de un bosque, un Puff en el medio de la sala, hojas en el suelo en diferentes tonos, los cuatro tubos a cada lado, al principio apagados, y una mesa baja con los diferentes materiales anteriormente mencionados y que usaremos en nuestra sesión. - Proyector, imagen de un bosque, imágenes de animales: lobo, búho, ardilla, perro, ballena, camello, pulpo y vaca. - Un puff - Hojas rojas, verdes, eucalipto, musgo, ramas, cuchara, pinza, rosa, bote de colonia. Una caja. - Un pañuelo verde. - 4 tubos de burbujas con tonos verdes, marrones, amarillos, música suave de sonidos típicos del bosque, música instrumental, hojas grandes, bola de pinchos - Dispensador de olores típicos del bosque
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la atención sostenida - Mejorar motricidad fina - Mejorar percepción visual
A1	<p>Ir entrando en la sala con la luz media-alta y mandar o ayudar a sentar al paciente en el puff.</p> <p>AC 1</p> <p>Bajar un poco la intensidad de la luz y explicarle en que consiste la actividad:</p> <p>A continuacion en la imagen del bosque, observará diferentes animales y cuando vea que aparece alguno que habita en el bosque deberá dar una palmada.</p> <p>En 10 minutos sólo pondremos tres animales típicos del bosque, lobo, búho y ardilla. Pondremos 5 que no son típicos, perro, ballena, camello, pulpo, vaca. Sólo deberá dar una palmada cuando vea los del bosque que pondremos a los 3 minutos el lobo, a los 6 el búho y a los 10 la ardilla.</p> <p>Al finalizar le preguntaremos, si le gusta ir al bosque, si le gustan los animales... Si le ha costado hacer el ejercicio (en observaciones anotaremos lo que hayamos visto)</p>
A2	<p>En el mismo puff y con la misma intensidad de luz.</p> <p>1- Le iremos enseñando objetos o cosas que suele haber en el bosque sin dejarle tocar. En el siguiente orden: hojas verdes, musgo, eucaliptos, ramas, hojas rojas. Nos tendrá q ir diciendo que es lo que ve.</p> <p>2-Con un pañuelo verde le taparemos los ojos. Y en una caja meteremos los objetos que le hemos enseñado y otros 4 no típicos; cuchara, pinza, rosa, bote de colonia, le explicaremos y le dejaremos tocar, oler.... Le diremos que si quiere decir algo o preguntar, que lo haga.</p> <p>3- le sacaremos el pañuelo y le dejaremos obsevar todo lo que ha tocado y oido.</p> <p>Le preguntaréis que le ha parecido el ejercicio, si quiere comentar algo... En observaciones pondremos lo que hayamos visto.</p>
A3	<p>Se apagará la luz y en el proyector se pondrá la imagen del bosque y sonidos relajantes típicos del bosque. Se le pedirá o ayudara a recostarse sobre el puff, habrá olores típicos del bosque eucalipto...</p> <p>Le pondremos cuatro tubos de burbujas uno a cada esquina con tonos del bosque, marrones, verdes, amarillos...</p>

	<p>Le pediremos que cierre los ojos y con la bola de pinchos le iremos dando un masaje *1, posteriormente con hojas grandes y por último con el pañuelo que le habíamos tapado los ojos. Si le vemos que esta muy relajado le dejaremos un rato tranquilo. Cuando veamos conveniente iremos aumentando la intensidad de la luz poco a poco y cambiaremos la música a instrumental.</p>
A4	<p>Para acabar la sesión le pediremos que diga una palabra sobre la sesión y que explique por qué si le apetece .</p>

MARI NIEVES CONDE

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	<p>Previo acondicionamiento del aula. La luz será tenue de color verdoso, se les pedirá que entren individualmente y escojan un sitio. El aroma será frutal. La cortina de fibras estará con la luz azul a modo de cascada/rio. En el proyector estará el fondo de un bosque. Y sonará el canto de pájaros a un volumen bajo, acompañado del sonido del viento moviendo las hojas de los árboles.</p> <p>Proyector con imágenes de un bosque, equipo de música, difusor de aroma con esencia frutal, cortina de led, pañuelos/antifaces, mantas, cojines, un saco, hojas secas, flores, castañas o frutos del bosque, palitos, piedra, setas, etc.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la percepción del tacto y el olfato. - Potenciar la cohesión de grupo. - Fomentar la creatividad.
A1	<p>Para comenzar la actividad nos colocaremos en círculo. La terapeuta comenzará la historia para que el grupo pueda continuarla. El primer participante sigue contando la historia retomándola desde el punto dónde la dejó la terapeuta. La historia tiene que ir relacionada con el bosque y cada uno tiene 30 segundos para ello. Cada miembro del grupo añade algo a la historia. Deben seguir el hilo de lo que había contado su compañero/a anteriormente. Al final habremos creado una historia entre todos y todas. En el centro del círculo habrá diferentes tarjetas con dibujos de animales para que puedan cogerlas y apoyarse en ellas para continuar con la historia más fácilmente. También habrá diferentes plantas para que ayude a la imaginación y creatividad dando un toque de ambientación al aula. La duración de esta actividad será entre 10.</p>
A2	<p>Pedimos al grupo que siga sentado en círculo en medio de la sala. La ambientación seguirá siendo la misma que en la anterior actividad. Si observamos que hay poca claridad y los participantes no pueden desarrollar correctamente la actividad, daremos un poco más de intensidad a la luz led verde. En medio del círculo se encuentra un saco que previamente la terapeuta habrá preparado. El saco tendrá dentro diferentes objetos: hojas secas, flores, castañas o frutos del bosque, palitos, piedra, setas, etc. (podemos meter todo lo que se nos ocurra que podamos encontrar en un bosque). En sentido de las agujas del reloj, cada participante se venda los ojos y elige un objeto del saco y se lo pone en la mano. Puede valerse de tacto, olfato y oído para averiguar de qué objeto se trata. Si no lo adivina, los demás pueden ayudar dando pistas. Cuando lo adivine, pasa el turno al siguiente hasta completar la ronda. La duración de esta actividad será de 15 minutos.</p>
A3	<p>En esta actividad hacemos dos grupos. Uno de ellos va a llevar antifaz o una venda para los ojos. Todo acompañado de una música relajante de sonidos del bosque (hojas moviéndose por el viento, un riachuelo, animalitos del bosque, etc).</p> <p>El grupo que tiene los ojos tapados está distribuido de forma aleatoria por la sala. Van a hacer de árboles, así que la distribución es aleatoria pero dejando suficiente espacio entre ellos. Deben tener los brazos extendidos simulando ser ramas. El resto de participantes va a hacer de animales y van a recorrer los brazos, piernas y cuerpo de los “árboles” como si fueran ramas y tronco. Al tiempo pueden</p>

	<p>hacer los ruidos característicos de los animales que representen, ratones, ardillas, pajaritos... Pueden acompañarlo con caricias utilizando diferentes materiales (bola de pinchos, lámpara de fibras, etc.) como si fueran los animales. También pueden ser viento y soplar ligeramente a los árboles. Se puede utilizar un ventilador o agua pulverizada simulando lluvia. El terapeuta debe señalar cuando cambian los animales de guarida. (Vale con que estemos unos 20 segundos con cada pareja). Una vez que la rotación está acabada, cambian de roles. Ahora los árboles pasan a ser animales y viceversa. La duración de esta actividad será de 15 minutos.</p>
<p>A4</p>	<p>Todos acabarán sentados o tumbados en el suelo frente al proyector con imágenes del mismo bosque. Les pedimos que se pongan cómodos, pueden utilizar las mantas, cojines o lo que ellos prefieran. La música seguirá siendo la misma pero en un tono más alto dándole mayor importancia y en cambio, la luz la bajaremos para crear un ambiente más cálido y relajante. Les vamos diciendo que la sesión está acabando y pedimos a cada uno que cuente qué es lo que más le ha gustado y como se han sentido. Les podemos recomendar que cierren los ojos para que puedan expresarse más tranquilamente. La duración de esta actividad será de 10 minutos.</p>

SARAY REY

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	<p>La sala estará decorada en tonos verdes y marrones, el foco colocado en el cromático verde. La bola en marcha simulando hojas de árbol en movimiento, el foco apuntara a la bola para dar sensación de reflejo de hojas en movimiento. Asimismo, la columna de burbujas estará funcionando con las burbujas a una velocidad media (color verde) además de lámparas de fibras de colores encendidas d decorado alrededor de la sala que de sensación de estar en contacto con el entorno de la naturaleza. La fibra óptica del suelo encendida al igual que la cortina de la fibra óptica. En el suelo habrá colocado un pastico de gran tamaño con hojas verdes y decorado con plantas, piñas, piedras planas y erizos de goma con sonido al pisar.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Aumentar la memoria. ☐ Favorecer la discriminación visual y auditiva. ☐ Reconocer los sonidos mediante estímulos.
A1	<p>Terapeuta y usuari@ entraran en la sala y junto con una melodía que simule hojas de árbol en movimiento junto al viento, andaran con los pies descalzos sobre las hojas verdes del suelo y suavemente se pisaran las piñas, piedras planas y cogerán con erizos del suelo para así y después se recogerán metiéndolos en una bolsa de plástico.</p> <p>A continuación iremos a la zona de fibras ópticas. La primera fase será andar sobre las fibras del suelo, simulando el suelo de un bosque, en forma de sendero. Se colocarán al principio menos fibras y se irán aumentando conforme vaya acabando el camino.</p>
A2	<p>En esta segunda fase consistirá en colocar diferentes telas desde suaves a telas más rugosas con diferentes dibujos de relieve que simulen arbustos y un camino. Andando sobre las telas haciendo circuito y posteriormente tumbados pondrá un dispositivo con sonidos de aves. En una primera ronda los sonidos irán acompañados con imágenes proyectadas en la pared, en una segunda vuelta solo se escucharan los sonidos que harán cada pájaro. El usuario debe identificar de qué ave se trata, se hará otra ronda preguntándole de nuevo de forma que comprobaremos si ha llegado a memorizar algunos sonidos</p>
A3	<p>Después pasaremos a relajarnos en el suelo en una colchoneta ergonómica, el usuario se tumbara sobre la misma. El terapeuta bajara la intensidad de la luz, es decir, se pondrá una luz tenue simulando la oscuridad, si preguntando a el usuario así lo requiere (quitando los demás elementos iluminadores de la sala) colocando un proyector de luz con cielo estrellado, con una música de fondo de como cantan los animales nocturnos como por ejemplo búhos, grillos, etc.</p>
A4	<p>A modo de relajación va finalizando la sesión, apagando poco a poco la música y pasando diferentes objetos relajantes por el cuerpo, los cuales ya sabemos previamente que son del gusto del usuario.</p>

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	<p>la sala estará decorada en tonos marrones, el foco colocado en el cromático amarillo, marrón. La bola estará en marcha simulando los rayos del sol entre las hojas. La columna de burbujas estará funcionando con las burbujas a velocidad lenta (color amarillo, verde..).En la pantalla paisaje de bosque grande con árboles y hojas caídas en el suelo dando sensación de frondosidad. En el suelo se colocaran trozos de goma espuma mezclados con celofán y tapándolo sábanas para que al pisar de la sensación de estar pisando hojas.</p> <p>Música con sonidos de pájaros, agua, hojas secas, plumas, globos, baldes con agua, aroma de pino, ventilador</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Trabajar motricidad ☐ Potenciar la atención ☐ Desarrollar y reconocer capacidades propioceptivas ☐ Favorecer el estado de Relajación
A1	<p>Fase de introducción: Terapeuta y usuaria entran en la sala con melodía que simule sonidos de pájaros, agua, andarán sobre el suelo mullido y recogerán hojas del suelo</p> <p>A1: Nos dirigiremos hacia la zona de agua y allí meteremos la mano moviéndola en diferentes direcciones.</p>
A2	<p>Sentadas en el suelo tocaremos las hojas extendidas por toda la zona e invitaremos a la usuaria para que sienta el olor a fresco. A la vez se estarán proyectando imágenes del bosque, música de animales y ruido de agua. Se pondrá en marcha el ventilador muy lento para dar sensación de libertad y de estar realmente en un bosque.</p>
A3	<p>Pasaremos al espacio donde está el puff y se sentará colocándole encima la cortina de fibras con luz amarillenta que nos puede recordar a la hierba alta que retiramos cuando andamos por el campo, bosque... la música será tranquila, con sonido de pajarillos y viento suave. A modo de relajación va finalizando la sesión.</p>
A4	<p>Se concluye la sesión, estando el usuario de nuevo sentado en el suelo y contando su experiencia y la idea del paisaje (bosque) que ha imaginado.</p>

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	<p>La sala estará ambientada simulando un bosque, la columna de burbujas estará funcionando a velocidad media (color verde). El proyector nos mostrara la imagen de un bosque en movimiento simulando que vamos paseando. Pasaremos por un caminito de diferentes texturas (colchonetas como hierba, piedras pequeñas, fibras de red como ramas. Al final del paseo colocaremos una silla cerca de un tubo de burbujas con peces, en color azul, telas azules, simulando el rio. Se escuchara música de naturaleza, cantos de pájaros, sonido riachuelo...</p> <p>Colchonetas, piedras, fibra red, silla, caja, proyector, imágenes (bosque en movimiento, objetos, fotos familiares), sonidos, telas azules, tubo de burbujas con peces, columna de burbujas.</p>
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercitar la psicomotricidad 2. Trabajar la memoria 3. Desarrollar la atención
A1	<p>Terapeuta y usuario entraran en la sala bien iluminada, juntos, agarrados del brazo, con una música de fondo que emule los sonidos del bosque (el canto de los pájaros, patos, riachuelo...y nos traslade a un lugar lleno de paz y tranquilidad.</p> <p>A1: Iremos caminando por el bosque(imagen del bosque en movimiento), agarradas, de paseo, pisando diferentes superficies(,colchoneta como hierba, piedras, fibras red como palos...) y salvado obstáculos (caja) hasta llegar a un banquito de madera(silla) cerca del riachuelo (tubo de burbujas en color azul con peces y sonido de agua).Allí se sienta y comienza a recoger las flores(fibra óptica).Primero las agarra con la mano derecha y va separando las tiras como si estuviera haciendo un ramo, con la mano izquierda, y luego al revés.</p>
A2	<p>En la segunda fase, la usuaria sentada frente a la imagen de un bosque, el terapeuta le mostrara imágenes de objetos conocidos que puedan encontrarse por el lugar (animales, flores, arboles...) y tendrá que reconocerlos y nombrarlos. Después, escuchará sonidos y tendrá que saber a qué se corresponden. Y finalmente, escuchara el comienzo de una canción de su época y tendrá que recordar cómo sigue cantando o tararearla (ej: vamos a contar mentiras tralara...).</p>
A3	<p>Le mostraremos fotos de algún familiar, captando así su atención y le pediremos que se fije bien en la ropa, peinado, detalles y comentaremos anécdotas agradables de sus vidas. ej.: mira qué guapa esta tu hermana Águeda, que bien os pasabais cuando ibais a bañaros al rio y coger cangrejos, ¿verdad?</p>
A4	<p>Para terminar la sesión, escucharemos su canción preferida y nos despediremos preguntándole como se encuentra y si le ha gustado el paseo por el bosque.</p>

<p>AMBIENTACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>La sala recreará las sensaciones de un camino por el bosque junto a un río. Estará ambientada en tonalidades verdes. La música será relajante con sonidos de pájaros, viento, agua,... Un humidificador desprenderá aromas a partir de una esencia de pino durante toda la actividad. ¿Te refieres durante toda la sesión?</p> <p>En el suelo se colocarán una serie de esterillas simulando el camino a recorrer en el bosque, con hojas secas sobre ellas aumentando en cantidad según se avanza por el recorrido e incluso algún obstáculo como piedras, montículos y un tronco caído. En ambos laterales habrá lámparas de fibra óptica, un cubo con agua y piedras para reconocer un río, cortinas de fibra óptica para simular una zona de bosque frondoso. Un ventilador a la vez que se le salpica gotas de agua al usuario simulará estar cerca de una cascada. Un foco colocado en el cromático amarillo junto a un foco infrarrojo al final de la secuencia A3 para simular el calor del sol en un claro del bosque.</p> <p>Cortinas de Fibras ópticas, Proyector, Humidificador de esencias, Cubos de agua, Lámparas de fibra óptica, Esterillas, Piedras, Sofá, Antifaz, Cojines, Hojas secas, Plástico de burbujas, Foco cromático LED, Foco infrarrojo, Equipo de música con altavoces y Ventilador. El proyector mostrará la imagen fija de un bosque durante la sesión.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Focalizar la atención -Fomentar la confianza y la seguridad en sí mismo -Canalizar la hiperactividad -Potenciar la sensibilidad
<p>A1</p>	<p>El terapeuta le dará al usuario/a una breve explicación antes de entrar en la sala para que se encuentre más seguro y libere la tensión por el desconocimiento.</p> <p>El usuario estará en todo momento acompañado del terapeuta, ya que él irá con los ojos cubiertos por un antifaz.</p> <p>Entrarán tranquilos y acompañados con sonidos suaves de pájaros, el viento, agua, etc..</p> <p>A1: A continuación, iremos hacia la zona de las esterillas para percibir la diferencia entre el suelo firme y la esterilla, y sentir las distintas texturas. La primera fase consistirá en estimular el tacto en las piernas con las lámparas de fibras simulando las hierbas. El terapeuta moverá al usuario de un lado a otro para trabajar y estimular ambos lados por igual.</p>
<p>A2</p>	<p>Esta segunda fase el usuario encontrará una serie de obstáculos como piedras y cojines bajo la esterilla simulando montículos. El terapeuta le llevará hacia los obstáculos y el usuario deberá identificar de qué objeto se trata. Al final de esta secuencia, el usuario introducirá las manos en el cubo de agua como si fuese el río, para que identifique las piedras que anteriormente ha tocado.</p>
<p>A3</p>	<p>Después simularemos que nos adentramos en la zona de bosque más frondoso tras superar un último obstáculo, una esterilla enrollada simulando un tronco caído. La música será más intensa con los sonidos de ramas. En esta zona el terapeuta colocará la cortina de fibras ópticas como si fueran ramas y el usuario tendrá que ir retirándolas.</p> <p>Una vez retiradas las ramas, se caminará sobre una parte con</p>

	<p>plástico de burbujas, para que la sensación emule el cruji de ramas rotas en el suelo. Superada esta parte llegamos a la zona que recrea la proximidad de una cascada. Se encenderá el ventilador y se salpicarán unas pocas gotas sobre la piel del usuario. La música será más intensa con el sonido de agua.</p> <p>A continuación, el terapeuta explicará al usuario que vamos a llegar a un claro en el bosque, se encontrará una luz amarilla potente sobre su rostro y un foco infrarrojo que incidirá cierto calor sobre el usuario. La música será más intensa con el sonido de pájaros. Para finalizar esta secuencia se propone al usuario ir hacia el sofá, donde va a finalizar la sesión.</p>
A4	<p>Para concluir la sesión, el usuario sentado sobre el sofá se quitará el antifaz y se quedará durante un mínimo de 8 minutos observando las imágenes y escuchando la música.</p>

SARAH RAMÍREZ

<p>AMBIENTACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>La sala está decorada como un bosque en otoño. Luz tenue, no muy oscuro.</p> <p>Habría una proyección en la pared de bosque otoñal enfrente de los espejos para dar sensación de amplitud y de realismo.</p> <p>Los tubos de burbujas estarían encendidos a media potencia con un color oscuro y encima las fibras simulando los árboles y las ramas sin hojas. En el suelo habría hojas secas y/o plumas simulando la caída de las hojas cerca de los árboles. El ventilador estaría cercano para favorecer el movimiento de las hojas y las fibras.</p> <p>Las fibras portátiles estarían colocadas en el otro lado, seguidas con un pañuelo azul oscuro y/o gris por encima para simular un río. Al lado de este río habría piedras y alguna hoja y plumas.</p> <p>También habrá fotos escondidas de diferentes imágenes relacionadas con las estaciones del año.</p> <p>Justo cerca del río pondría el sillón de tal manera que desde esa posición se vea toda la sala. Cerca estaría la pizarra tapada con un pañuelo de seda.</p> <p>Tubos de burbujas, espejos, fibras, difusor de esencias, esencia de lavanda, hojas secas y/o plumas de tonos marrones y amarillos.</p> <p>Proyector, pizarra, pañuelos de colores, fibras portátiles, ventiladores, fotos de las estaciones del año, sillón y piedras. La música ambiental sería una música suave con sonidos de pájaros, el viento moviendo hojas y sonido de agua.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la capacidad de detección de emociones. - Trabajar las sensaciones a través de los sentidos. - Promover la focalización de la atención. - Trabajar la orientación temporal. - Trabajar los miedos en espacios abiertos.
<p>A1</p>	<p>Terapeuta y usuario entran en la sala y junto con la música ambiental, todo encendido y luz tenue. Se presenta la sala y se pone en situación al usuario y se le pide que se descalce. Se le pide que cierre los ojos y que escuche la música. Para finalizar la introducción, se le pide que abra los ojos y que identifique la estación del año que cree que corresponde con la ambientación de la sala.</p> <p>A1: A continuación iremos a la zona de las fibras óptica y de los tubos. La primera fase será tocar las ramas de los árboles e intentar coger las que se mueven por el ventilador, se le pedirá que haga lo mismo con las hojas y con las plumas que hay en el suelo. El terapeuta le irá preguntando qué es lo que le hace sentir y cuál es la respuesta de su cuerpo, irá apuntándolo.</p> <p>Una vez que finalice con los objetos en movimiento se le pedirá que abra a los tubos de burbujas. 10 mins.</p>
<p>A2</p>	<p>Le pediré que se siente a la orilla del río y observe las fibras de colores. El proyector de la pared alternará fotos de pájaros y de animalillos del bosque, el sonido ambiental será un sonido más de búhos y de pájaros de una intensidad mayor que en la primera fase.</p> <p>Se le pedirá que identifique las fotografías que hay escondidas entre las piedras, las hojas y plumas alrededor del río y que las clasifique por estaciones del año verbalmente. Se le preguntará a qué estación del año cree que corresponden y que le hacen sentir las imágenes que está viendo. Le ayudaré a ir haciendo cuatro montones</p>

	<p>diferentes en función de las estaciones del año que vaya realizando.</p> <p>Para ir finalizando esta segunda fase, le pediremos al usuario que toque las fibras con el pañuelo encima y que toque las piedras, que escuche la música y que identifique los animales proyectados, para ir calmando las emociones que se hayan podido generar.</p> <p>Una vez finalizada la segunda fase, se le pedirá que verbalice como se ha sentido y lo asocie con una reacción corporal. El terapeuta tomará nota. 20 mins</p>
A3	<p>Pasaremos ahora al sillón. El usuario se sienta en posición cómoda. Se reorganiza la ambientación se pone un cielo estrellado nocturno y se pone sonido de grillos suave con viento. Se le informa de que ya estamos terminando nuestro paseo por el bosque. Se apagará el ventilador y se dejará sólo iluminado las fibras, se apagara los tubos. La luz estará apagada en este momento.</p> <p>Se le pide que cierre los ojos y se procede a encender el difusor de esencias con la esencia de lavanda. A modo de relajación se le pasan los pañuelos de seda por el cuerpo y se le hace masajes con las plumas y las hojas. 10 mins</p>
A4	<p>Para concluir, se le pedirá al usuario que destape la pizarra y que escriba cómo se ha sentido y que describa como ha respondido su cuerpo. También los sentidos trabajados durante la sesión. Se guardará para las futuras sesiones dentro del proyecto. 5 mins</p>

AMBIENTACIÓN Y RECURSOS	<p>Aroma de lavanda, luz suave con led de color azul, sonidos del bosque (viento moviendo las hojas de los arboles+ el piar de los pájaros). En el Proyector se proyecta una imagen del bosque donde se percibe cómo se mueven las hojas suavemente, junto a un río cayendo en cascada y rodeado de algunas flores. Una caja de zapatos donde meteremos: Hojas verdes de los arboles (pino, roble y abedul), flores, plumas, araña pequeña de plástico, tierra, ramas, botella con agua, hierba, piedras, trozo de hierba, cola de conejo, zanahoria, nueces, semillas.</p> <p>Marioneta Duende (Kiko). Seis tarjetas con una cuerda para poder colgarla del cuello y en ellas aparece el nombre + imagen o fotografía: Pinos y Robles, Pájaros, Familia de insectos, Conejos y ardillas, Río, jardín florido.</p> <p>Historia o cuento para reflexionar sobre los seres que habitan en un bosque</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Potenciar la escucha activa en grupo. -Ampliar el vocabulario relacionado con los elementos de un bosque generando diferentes asociaciones. -Favorecer la empatía a través de los personajes de una historia. -Generar valores de respeto y cuidado por el medio ambiente. -Estimular los sentidos relacionándonos con diferentes objetos.
A1	<p>INTRO: Damos la bienvenida al grupo al bosque donde el objetivo principal es que se sientan libres y disfruten de la naturaleza que les rodea. Les presentamos a Kiko que es un duende que vive en el bosque y que les servirá de guía en la aventura de hoy. 8 mins.</p> <p>A1: El Terapeuta a través de la marioneta Kiko pregunta al grupo que es lo que pueden ver en su bosque. Una vez que el grupo verbaliza los diferentes elementos, Kiko pregunta a cada una de las personas que es lo que más le gusta de lo que pueden percibir y por qué. Kiko reparte a cada uno la tarjeta con el dibujo de lo más parecido que hayan verbalizado.</p> <p>Cada persona dedica 1 minuto a mirar su fotografía y a identificarse con ese elemento.</p> <p>Después las personas crean un círculo junto a Kiko y colocan en el centro una caja con diferentes elementos del bosque. Kiko les explica que es su mayor tesoro y que todos los seres vivos que vienen a su bosque tienen que cuidar de todos esos elementos. ¿Dónde creemos que se sentirán bien esos elementos?</p> <p>En orden, uno a uno, irá sacando de la caja un elemento y se lo dará a la imagen del bosque en la que consideré que ese elemento se vaya a sentir más vivo y feliz.</p> <hr/> <p>Para finalizar preguntaremos a cada uno de las personas si se han sentido identificados con cada uno de los elementos.</p>
A2	<p>El Gnomo toma protagonismo, se presenta como la figura que cuida del bosque y les cuenta una historia que paso hace tiempo en un pueblo en el que vivía su abuelo. (Presentación del gnomo y Historia del Bosque Enfadado) Después de escuchar la historia, el gnomo preguntará a cada uno de los elementos del bosque que está representado por cada una de las tarjetas que es lo que han escuchado que les hacían los seres humanos. Cada uno de los personajes intentará representar su enfado tal y como lo explica la historia. Reflexiones: Con ayuda de Kiko reflexionaremos a través de los diferentes elementos qué debemos hacer para conseguir que el</p>

	bosque este feliz; ¿Qué le gustaría a los arboles? Y a los animales? Y a los insectos? Y al rio? 12 mins
A3	<p>Ambientación: Ponemos música relajante</p> <p>Nos juntamos por parejas. Cada persona con los elementos que le corresponden va masajeando a la otra persona que en ese momento está tumbada de forma relajada. Cada 3 minutos cambiamos de pareja hasta que todos hayan probado el tacto de todas las texturas.</p> <p>Finalmente de forma individual cogemos nuestros elementos y nos masajeamos con cada uno de ellos sintiendo su tacto, su olor y el bienestar que nos transmiten.</p> <p>Nos despedimos de Kiko el duende y este nos preguntará si nos ha gustado su experiencia en este bosque. ¿Qué dirían que es un bosque feliz o enfadado?? 8 mins.</p>

MIREN RON

<p>AMBIENTACIÓN Y RECURSOS</p>	<p>La sala estará decorada en tonos verdes y marrones, el foco en cromático verde. La bola en marcha simulando el movimiento de las hojas gracias al reflejo del foco. El tubo de burbujas estará a velocidad lenta en tonos verdes. Cerca del tubo una pequeña fuente de cascada. Estarán colocadas fibras ópticas largas colgando simulando las ramas de los árboles. En el suelo habrá 4 grandes cajas (1x1 metros) con diferentes elementos de un bosque, una caja llena de hojas, otra con césped, agua y tierra. Recipiente con hojas, recipiente con césped, recipiente con agua y piedras de río, recipiente con tierra, fibras ópticas, cama de agua, foco de luz, bola de techo, telas con diferentes tonos de verde y marrón, tubo de burbujas, fuente zen pequeña de cascada, foco de calor, música instrumental relacionada con el bosque, audios con sonidos de la naturaleza, proyector, imágenes de su entorno natural de la infancia.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir un estado relajante para el usuario - Transportar al usuario a un bosque - Estimular la capacidad sensorial del tacto - Acercar al usuario a su infancia
<p>A1</p>	<p>El terapeuta acompañará al usuario, abrirá la puerta y le explicará que van a entrar a la sala. Empezará a sonar una melodía instrumental relajante y le explicará que se ha decorado la sala de una forma especial para pasar en ella un ratito agradable. A1: Se sentará al usuario en una silla para quitarle los zapatos y remangarle los pantalones. Se reproducirá una melodía instrumental que represente los sonidos del bosque. El terapeuta colocará al usuario delante del primer recipiente (tierra) le tapaná los ojos con un antifaz para centrar al usuario en el sentido del tacto, le pedirá que introduzca un pie y después el otro y le invitará a caminar por la tierra. Le Indicará que verbalice cómo se siente y qué le pasa por la cabeza. Posteriormente hará lo mismo con el recipiente de césped, agua y hojas. Al introducirle en el recipiente con césped se le acercará un foco de calor simulando el sol. Muy buena idea Cuando se vaya a introducir al usuario en el recipiente de agua el terapeuta acercará la fuente para simular el sonido de un riachuelo. Mientras se le coloca en el recipiente de hojas el terapeuta moverá las fibras ópticas colgadas simulando el movimiento de las ramas. Antes de pasar a la siguiente actividad se volverá a pasar por los recipientes en sentido contrario sin los ojos vendados, se le sentará en la silla y se le limpiarán los pies aunque no se le pondrán los zapatos.</p>
<p>A2</p>	<p>En la actividad principal, sentado en la silla se proyectarán imágenes sobre la naturaleza de su entorno cercano. Lugares que él conoce desde su infancia. Reproduciremos sonidos relacionados con el bosque al mismo tiempo y preguntaremos al usuario si reconoce esos lugares y qué le</p>

	<p>transmiten. Según su capacidad de respuesta profundizaremos en los recuerdos pudiendo preguntar por nombres de lugares, personas cercanas relacionadas, actividades, edad, animales,...</p> <p>Para finalizar esta actividad o como una subactividad dentro de ésta, le pediré que cierre los ojos y se imagine en uno de estos sitios durante un par de minutos. Aquí podemos acompañar, una visita guiada, verbalmente, siempre que tengamos información sobre uno de esos lugares o su lugar favorito. Esta subactividad, la pasaría a la A3, y la utilizaría como parte final de relajación.</p>
A3	<p>Para finalizar la sesión, en esta última actividad tumbaré al usuario en la cama de agua con una luz verde tenue.</p> <p>Se reproducirán sonidos del bosque con una melodía relajante de fondo.</p> <p>Se colocarán las telas sobre el usuario y se le dejará unos minutos relajarse.</p> <p>Se le irán quitando las telas a modo de masaje, suavemente.</p> <p>El terapeuta quitará la melodía instrumental dejando solo sonidos del bosque.</p> <p>Por último se le invitará a ir abriendo los ojos poco a poco e ir incorporándose a su ritmo para después preguntarle qué tal se ha sentido durante la sesión y acompañarle fuera de la sala.</p>