

Perdido en el espacio - y cómo encontrarse a sí mismo con la propiocepción

Realizado Por Tracey Ghassaei Traducido por Maria de Lourdes Carrillo

Materiales necesarios: Loción o aceite perfumado, algo comestible para degustar, dos objetos de textura variada (por ejemplo, una lima de uñas rugosa, un paño sedoso, una canica lisa, etc.), algo con peso (manta, pesas de mano, una pila de libros), una pelota o un mini trampolín, si se dispone de él.

¿Dónde estoy y adónde voy? La gente se ha hecho esta pregunta desde que se tiene memoria, pero las respuestas difieren si se le pregunta a un VIAJERO, a un ESTUDIANTE religioso o a un FILÓSOFO. Los viajeros pueden utilizar las estrellas, los mapas o una BRÚJULA (un instrumento imantado que señala el norte) para guiarse a un destino. Los eruditos religiosos pueden pedir ayuda a un MENTOR (un consejero o líder experimentado y de confianza), a su libro sagrado o mediante la oración. Los filósofos, por su parte, son un grupo difícil de definir, pero la mayoría de las veces se limitan a pensar en su camino. Para la mayoría de las personas, saber dónde están y adónde van es sólo una cuestión de su sentido de la propiocepción.

Deletrear VIAJERO ESTUDIANTE FILÓSOFO

Un consejero o líder experimentado y de confianza es un _____

MENTOR

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



¿Cómo se llama el instrumento magnetizado que señala el norte?

BRUJULA

De Forma:

¿Qué es una brújula? ES UN INSTRUMENTO MAGNETIZADO QUE SEÑALA EL NORTE

Los filósofos resuelven las cosas _____. PENSANDO

De Forma:

¿Cómo resuelven los filósofos las cosas? PENSANDO, PENSANDO SU CAMINO A TRAVÉS DE LAS COSAS

Los viajeros utilizan para guiarse las _____, los mapas y las brújulas.
ESTRELLAS

Nombra dos cosas que los viajeros utilizan para guiarse LAS ESTRELLAS, LOS MAPAS, LA BRÚJULA

Nombra un libro sagrado o un filósofo del que hayas oído hablar.

¿Dónde has viajado?

La mayoría de nosotros podemos nombrar los cinco sentidos que aprendimos cuando éramos pequeños: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Células y tejidos ESPECIALIZADOS de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel reciben ESTÍMULOS (cosas que evocan una reacción específica en un órgano) y los traducen en señales, que luego se envían a través de los nervios al cerebro. El sistema nervioso entiende estas señales y puede responder a ellas. Las cuatro SENSACIONES táctiles PRIMARIAS que sienten las personas son el calor, el frío, el contacto y el dolor. Los demás sentidos son un poco más impresionantes: podemos oír unos 35.000 tonos diferentes y detectar un billón de olores distintos. No sé quién lo ha contado.

Deletrear: SENSACIONES ESPECIALIZADO PRIMARIO

Las cosas que evocan una reacción específica en un órgano se llaman

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



ESTÍMULOS

¿Qué sistema del cuerpo recibe los estímulos sensoriales? SISTEMA

NERVIOSO

¿La vista es a los ojos como el oído a? OIR, ESCUCHAR

Nombra los dos sentidos que empiezan por O. OIDO, OLFATO. ¿Cuáles son dos de las sensaciones táctiles que sienten las personas?

CALOR, FRÍO, CONTACTO, DOLOR

¿Cuántos sentidos aprenden los niños pequeños? 5/CINCO

¿Cuántos tonos pueden oír las personas? 35.000/TREINTA Y CINCO MIL

¿Cómo se llaman las pequeñas protuberancias de la lengua? PAPILAS GUSTATIVAS.

¿Cuál de estos 5 sentidos crees que es el más fuerte en la mayoría de las personas?

¿Cuál crees que es el más fuerte para ti?

VAKTividad Utilicemos ahora los 5 sentidos básicos- (CRP utilizar los materiales reunidos antes de la lección.)

Prueba el _____

Huele el _____

Toca el _____ y el _____

Mira (algo cercano) _____

Escuchar el chasquido/la palmada (CRP chasquea o aplaude)

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



Alumnos avanzados - fuego rápido, dame una palabra para describir cada una de ellas.

¿Cuál de estas experiencias te ha gustado más?

Ahora, volvamos a ese otro sentido del que hemos oído hablar: la PROPIOCEPCION. Este no es uno de los que los niños de la edad de PREESCOLAR escuchan, pero definitivamente lo usan. La palabra viene de las palabras en LATIN proprius, "propio", y capere, "el verbo tomar o agarrar". La propiocepción es la capacidad del cuerpo de percibir su propio ser y saber, o captar, dónde se encuentra en el espacio. Este sentido, a menudo llamado el sexto SENTIDO, también puede indicarte si te estás moviendo o si hay PRESIÓN en tus articulaciones. En la mayoría de los casos, ni siquiera necesitas la vista para entender dónde estás en el

espacio. Piensa en que te despiertas en la oscuridad de la noche y tienes que ir al baño: puedes sentarte en la cama y poner los pies en el suelo sin verlo, levantarte y empezar a moverte hacia la puerta de tu habitación y, con suerte, encontrar la salida sin chocar con la pared. Puedes saber si pasas de la alfombra al suelo sin mirarte los pies, o si te tocas la nariz con el dedo sin mirarte en un espejo, o si cierras los ojos y no te caes.

Deletrear: SENTIDO ARTICULACIONES PREESCOLAR ¿En qué sentido te sientes en el espacio? PROPIOCEPCIÓN ¿De qué idioma procede la palabra propiocepción? LATIN

La palabra latina capere significa?..... TOMAR, AGARRAR

"Propiocepcion" también viene de proprius. ¿Se te ocurre otra palabra de origen latino con "propri" en el centro que tenga que ver con la pertenencia a una persona o grupo? APROPIADO, EXPROPIADO, INAPROPIADO, PROPIETARIO

VAKTividad Cierra los ojos e intenta tocarte la nariz.

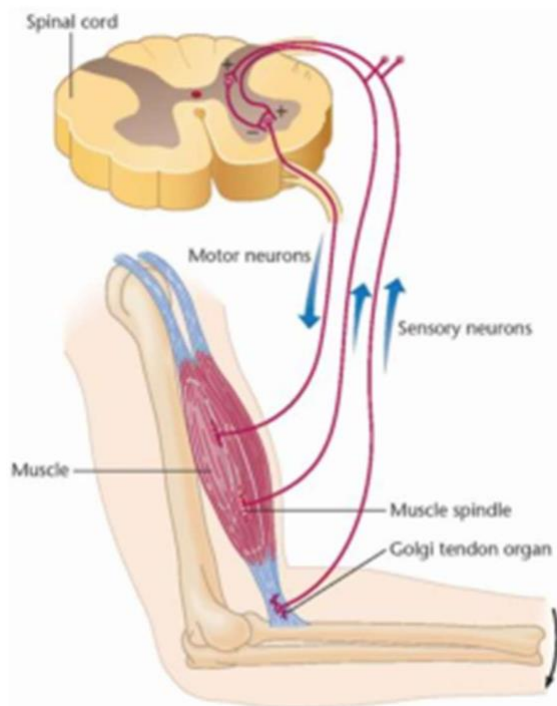
Para la propiocepción, no necesitas una brújula para encontrar el camino, sino sólo propioceptores, que son RECEPTORES sensoriales a lo largo de tus músculos,

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



TENDONES y articulaciones. Perciben los cambios de longitud del músculo cuando se estira y se contrae con el movimiento, y la cantidad de fuerza que se aplica. El ÓRGANO DEL TENDÓN DE GOLGI son los propioceptores de los tendones y los ESPINILLOS MUSCULARES corren a lo largo de las fibras musculares. El cerebro o la médula espinal reciben señales de todos los espinillos musculares, los órganos tendinosos de Golgi y los receptores articulares y establecen un sentido de la POSICIÓN y el MOVIMIENTO del cuerpo. Estos sensores proporcionan una RETROALIMENTACIÓN casi instantánea para ayudarte a mantenerte erguido y activo.



http://www.medicallook.com/human_anatomy/organs/Proprioceptors.html

Deletrear: TENDÓN RECEPTOR RETORNO

Los receptores en los tendones se llaman... ÓRGANO DEL TENDÓN DE

GOLGI.

Los receptores de los músculos se llaman... ESPINILLOS MUSCULARES

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



Tu cerebro recibe señales y establece la sensación de _____ y _____
POSICIÓN / MOVIMIENTO

Nombra una de tus articulaciones. TOBILLO, MUÑECA, HOMBRO, RODILLA, CODO,
ETC.

Actividad VAKT: Traza el bucle de retroalimentación en el dibujo. Ahora traza tu
brazo hasta la cabeza y vuelve a ella.

La propiocepción puede verse AFECTADA (debilitada o dañada) por afecciones
neurológicas, como la enfermedad de Parkinson y la esclerosis múltiple, por
LESIONES comunes, como un esguince de tobillo, o por EMBORRACHARSE (beber
demasiado alcohol). Si te quedas dormido en una posición extraña o te sientas
demasiado tiempo, la presión sobre los nervios corta los mensajes al cerebro y el
brazo o la pierna se siente como DORMIDO o con un cosquilleo cuando te
levantas. Los AMPUTADOS (una

persona a la que se le ha cortado un miembro) también sufren una pérdida
propioceptiva y, a veces, siguen sintiendo el miembro FANTASMA o ausente.

Deletrear: LESIONES HILO FANTASMA

¿Cuál es el sinónimo nombrado en el texto de debilitado o dañado?

AFECTADO

Entre las afecciones neurológicas que pueden afectar la propiocepción se
encuentra: _____ y la esclerosis múltiple. PARKINSON

De igual forma:

¿Por qué afecciones neurológicas se puede ver afectada la propiocepción?

PARKINSON / ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¿Cómo se llama a una persona a la que le han cortado un miembro?

AMPUTADO

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



¿Cómo se llama a una persona que ha bebido demasiado alcohol?

BORRACHO

¿Qué puede hacer que tu miembro se duerma y sienta un cosquilleo?

DORMIRSE EN UNA POSICIÓN EXTRAÑA / ESTAR SENTADO DEMASIADO TIEMPO

¿A qué más se refiere la palabra fantasma? ESPÍRITU, APARECIDO, etc.

El sistema propioceptivo también ayuda a regular las respuestas a los estímulos sensoriales. Las personas autistas buscan con frecuencia la información propioceptiva para regular sus emociones y respuestas a la ESTIMULACIÓN sensorial. Algunas formas de hacerlo son:

- Morder o masticar objetos.
- HIPEREXTENDER las articulaciones (extenderlas con fuerza más allá de sus límites normales), como doblar los dedos hacia atrás.
- Golpear partes del cuerpo entre sí, como golpear la mandíbula con la mano.
- Correr, saltar o pisar fuerte en lugar de caminar.
- Sentarse con las rodillas metidas por debajo.
- Rebote en una pelota o trampolín.
- Columpiarse, especialmente colgado de los brazos.
- Buscar una presión profunda, como un gran abrazo, un apretón de cabeza o una manta con peso.
- Llevar cosas pesadas, como una pelota con peso o libros.

Estos tipos de aportes propioceptivos pueden resultar seguros, organizadores y calmantes para muchas personas, especialmente si utilizan estas técnicas a lo

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



largo del día, y no esperan a sentirse realmente DESREGULADAS. El EJERCICIO en general puede ayudarte a mejorar tu sentido de la propiocepción, ya sea con el yoga, la bicicleta o paseando al perro.

Deletrear: ESTIMULACIÓN DESREGULADO HIPEREXTENDER ¿Qué palabra significa extender con fuerza más allá de sus límites

normales? HIPEREXTENDER

Los aportes propioceptivos pueden resultar seguros, _____ y

calmantes para muchas personas. ORGANIZADORES

¿Qué puede ayudarte a mejorar tu sentido de la propiocepción?

EJERCICIO

Dime una forma de buscar una presión profunda. UN GRAN ABRAZO / UN APRETÓN DE CABEZA / UNA MANTA CON PESO.

¿Cuál es tu tipo de ejercicio favorito?

Actividad VAKT: Probemos algunas de estas técnicas y veamos cómo se sienten. Da opciones disponibles, como un abrazo, pesas, rebotar, pisar fuerte, aplaudir con fuerza o sentarse de rodillas

¿Con cuál de ellas disfrutas?

Para las personas que tienen dificultades con la propiocepción, mantener un ESPACIO PERSONAL aceptable también puede ser difícil. Si no puedes juzgar dónde estás tú, es más difícil juzgar dónde está otra persona. La mayoría de las personas prefieren mantener una cierta distancia con los demás, en función de su RELACIÓN. Este espacio es como un escudo invisible, o burbuja, alrededor de uno mismo. Las diferentes culturas tienen diferentes NORMAS (costumbres, reglas): un grupo puede apartarse y hacer una reverencia a las personas que conoce, mientras que otros se abrazan o se besan al saludar. Otros factores que influyen en la proximidad

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



son si la otra persona es del mismo GÉNERO, y si tu relación con la otra persona es familiar, amistosa, profesional o INTIMA (romántica). Si se apartan o se sienten incómodos, añade más espacio entre ellos. Aunque oler, probar o tocar puede parecer una buena manera de obtener más información sensorial sobre algo, generalmente no es bien recibida por otras personas, especialmente sin el CONSENTIMIENTO (aprobación, permiso). Alguien a quien conozcas bien puede entender este tipo de INTERACCIONES, pero los desconocidos o los nuevos conocidos suelen preferir otros métodos para conocerse. En caso de duda, es mejor preguntar.

Deletrear: RELACIÓN INTERACCIÓN CULTURAS

¿Cuál es otra palabra para una relación romántica? INTIMA

¿Qué palabra significa costumbres o reglas? NORMAS

¿Cuál es una forma de saludar a las personas conocidas? REVERENCIA / ABRAZO / BESO

¿Cómo se describe el espacio personal? ESCUDO INVISIBLE / BURBUJA

Explica o pon un ejemplo de género.

_____, Probar o _____ son formas de obtener información sensorial sobre algo, pero no son bien recibidas por otras personas como forma de saludo si tu no tiene su consentimiento previo. OLER / TOCAR

De igual forma:

¿Qué tipo de actividades necesitan el consentimiento para hacerlas con

otras personas? OLER / PROBAR / TOCAR

¿Quién crees que está bien que te siente cerca en el sofá? ¿A quién le

parece bien que pongas tu cara en su pecho?

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



Ya que estamos aprendiendo sobre la propiocepción, vayamos al interior y revisemos la INTEROCEPCIÓN, que es el estado interno de tu cuerpo. Es un proceso de "integración de la información procedente del interior del cuerpo en el sistema nervioso central". INTEGRAR significa unir cosas para que formen parte de un todo mayor. Los receptores INTEROCEPTIVOS se encuentran por todo el cuerpo en nuestra piel, músculos, huesos y órganos internos. Al igual que la propiocepción, este sentido no es tan conocido como

la vista o el oído, pero implica a todo el cuerpo en todo momento. Es el sentido que utilizas para percibir las SEÑALES de muchas emociones y estados corporales, como hambre, sed, picazón, necesidad de orinar, la ansiedad o la excitación sexual. Gracias a estas pistas sensoriales, sabes que el estómago está rugiendo, que tienes una sensación de mareo, que estas de malhumor o que estas TEMBLANDO; significan que tienes hambre y necesitas comer. De igual forma, con estas pistas puedes identificar que un ritmo cardíaco acelerado, una espalda tensa o un estómago agitado significan que te sientes ansioso.

Deletrear: TRASTORNO SEÑALES INTEROCEPCIÓN

¿Qué palabra significa el estado interno de tu cuerpo? INTEROCEPCIÓN

¿Qué palabra significa unir cosas para que formen parte de un todo mayor?

INTEGRAR

De igual forma:

¿Qué significa integrar? UNIR COSAS PARA QUE FORMEN PARTE DE

UN TODO MAYOR

¿Dónde se encuentran los receptores interoceptivos? EN TODO EL CUERPO / EN LA PIEL / LOS MÚSCULOS / LOS HUESOS/ LOS ÓRGANOS INTERNOS.

Nombra dos estados corporales que haya mencionado. HAMBRE, SED, PICOR, NECESIDAD DE ORINAR, ANSIEDAD, EXCITACIÓN SEXUAL

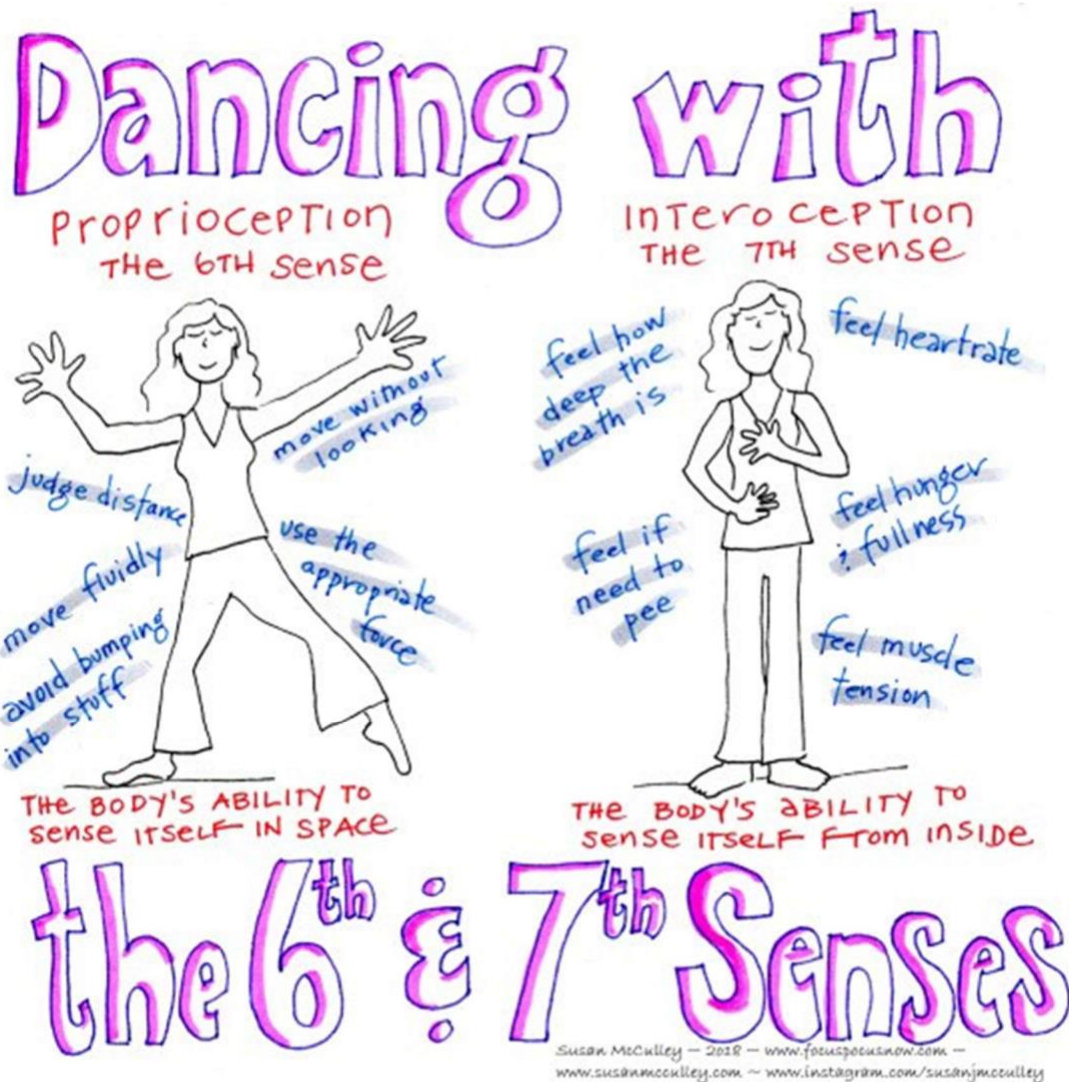
Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



Nombra un indicio sensorial de que tienes hambre. GRUÑIDOS EN EL ESTÓMAGO, SENSACIÓN DE MAREO, TEMBLORES

VAKTivity- Ponte de pie y prueba estas dos posiciones mientras tu CRP lee los pies de foto.



<http://www.susanmcculley.com>

Las personas con una buena capacidad interoceptiva pueden responder a las señales y AJUSTAR su cuerpo en consecuencia. ¿Tienes sed? Bebe algo. ¿Tienes la

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



vejiga llena? Haz una pausa para ir al baño. Al igual que con la propiocepción, algunas personas no PERCIBEN (identifican, reconocen) estas señales interoceptivas de la misma manera que la mayoría. Por ejemplo, una persona puede sentirse demasiado sensible o poco sensible al dolor. Pueden no sentirse llenos y seguir comiendo más allá de lo que necesitan, o no sentir el hambre suficiente para dejar lo que están haciendo y comer. Pueden no sentir la necesidad de ir al baño hasta que es demasiado tarde para ir. O puede que simplemente se sientan

SOBRESTIMULADOS por las señales corporales poco claras y por todas las cosas que suceden dentro de su cuerpo.

Deletrear: AJUSTE RESPONSABLE SENSIBLE

¿Qué haces si sientes sed? BEBER

¿Qué haces si sientes tu vejiga llena? IR AL BAÑO

¿Cómo se sienten las personas al tener señales corporales poco claras por todas las cosas que suceden dentro de su cuerpo? SOBRESTIMULADOS

De igual forma:

Algunas personas se sienten sobrestimuladas por SEÑALES CORPORALES POCO CLARAS POR TODAS LAS COSAS QUE SUCEDEN DENTRO DE SU CUERPO.

Si sientes sed, te pones a beber. ¿Qué haces si tienes frío? TE PONES UN CHAQUETA O SWETER, ENCIENDES LA CALEFACCIÓN, ETC.

Como este sistema está estrechamente vinculado a los estados FÍSICOS y EMOCIONALES, también influye en la autorregulación, la resolución de problemas y las habilidades sociales. A las personas que no hablan les puede resultar especialmente difícil dar sentido a estos sentidos y explicar cómo se sienten o las emociones que experimentan. Para algunas personas, las actividades de

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



mindfulness o la MEDITACIÓN (vaciar o concentrar la mente) pueden ayudarles a ser más conscientes de las sensaciones interoceptivas. La ACUPUNTURA (tratamiento con pequeñas agujas), la flotación en agua salada, el masaje y la respiración focalizada son otras TÉCNICAS que algunas personas prueban para ayudar a MODULAR, o alterar, su entrada sensorial.

Deletrear: FÍSICO EMOCIONAL TÉCNICAS

La introspección esta estrechamente vinculado a los estados físicos y

_____. EMOCIONALES

De igual forma:

¿ A que estados esta estrechamente vinculada Otra palabra para alterar es
MODULAR

¿Qué palabra significa vaciar o concentrar la mente? MEDITACION De igual forma:

¿Qué es la meditación? ACTIVIDADES QUE TE AYUDAN A VACIAR O CONCENTRAR LA MENTE

¿Qué tres cosas he dicho que están influenciadas por la interocepción? LA AUTORREGULACIÓN / LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS / LAS HABILIDADES SOCIALES.

¿Dónde se originó la práctica de la acupuntura? CHINA

Pensando en los estados corporales de los que hemos hablado antes (hambre, sed, picor, necesidad de orinar, temperatura corporal, ansiedad, excitación sexual, etc.) ¿hay alguno que te resulte fácil de identificar? ¿Difícil de identificar?

¿Hay alguna técnica de regulación de la propiocepción o de la interocepción que hayas probado y que te resulte útil, o alguna que te gustaría probar? ¿Cómo puedes pedir las cuando sientas que las necesitas?

VAKTivity Prueba una de estas actividades de mindfulness- Meditación de 3 minutos para relajarse <https://www.youtube.com/watch?v=6AAea1zNvV8>
https://www.youtube.com/watch?v=qnez_JDjrYI

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT



musica relax 3 minutos, reiki musica para meditar y relajarse 3 minutos, musica para relaxar 3 minutos

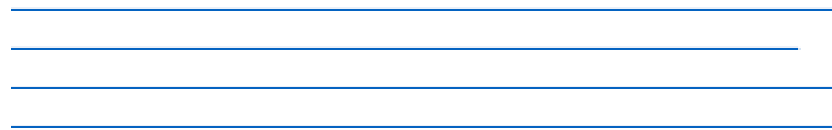
<https://www.youtube.com/watch?v=mxT3al0qxW8>

2 min de meditación con bowls de cristal (no voces)

<https://www.youtube.com/watch?v=uq60mSe0uNc>

REFERENCIAS: <https://southtree.com/blogs/artifact/memories-which-sense-is-the-strongest>

<https://www.sports-health.com/sports-injuries/general-injuries/proprioception-making-sense-body-position>



<https://sensory-processing.middletownautism.com/sensory-strategies/strategies-according-to-sense/proprioceptive>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Interoception>

<https://occupationaltherapy.com.au/interoception/>

The mission of I-ASC is to advance communication access for nonspeaking individuals globally through [training](#), [education](#), [advocacy](#) and [research](#). I-ASC supports all forms of augmentative and alternative communication (AAC) with a focus on methods of spelling and typing. I-ASC currently offers [Practitioner training in Spelling to Communicate \(S2C\)](#) with the hope that other methods of AAC using spelling or typing will join our association

Question Type Key

CONOCIDA – SEMI-ABIERTA – CONOCIMIENTO PREVIO – MATEMÁTICA – ABIERTA – VAKT