

10.5

Atención a los sentidos

“Todo nuestro entendimiento comienza por los sentidos...”
Immanuel Kant

Seguramente has pensado que tu rendimiento escolar puede ser mejor. Poner atención en clase, puede ser un elemento para mejorarlo y entonces generas una determinación absoluta: “a partir de mañana toda mi atención estará en el profe y el pizarrón”. Sin embargo, al día siguiente notas que por más que te esfuerzas, siempre hay algo que te distrae: las risas de los compañeros, el teléfono celular, tus propios pensamientos. ¿Qué hacer entonces? ¿Cómo entrenar la atención cuando hay tantos distractores que no podemos concentrarnos en la respiración? Una buena forma de hacerlo es atendiendo a los sentidos. En esta lección aprenderás a enfocarte conscientemente en los distintos estímulos de los sentidos. El objetivo es que puedas utilizar cualquier elemento de la experiencia para entrenar tu atención, además podrás cultivar la facultad para mantenerte alerta y encontrar novedad en lo cotidiano.



1. Para este ejercicio tendrás que seguir las instrucciones verbales del profesor. No obstante, aquí te ofrecemos una guía de lo que tienes que hacer para repetir la práctica en casa.

- Comienza con tres inhalaciones profundas, llevando el aire hasta tu abdomen y dejando que salga a su propio ritmo. Luego deja que la respiración asuma su ritmo natural, sin que intentes controlarla.
- Mantén en todo momento una actitud de apertura y curiosidad a fin de que puedas notar cosas que normalmente pasas por alto.
- Cierra los ojos y pon toda tu atención a los sonidos. ¿Puedes escuchar el movimiento de tus compañeros?, ¿quizás hasta la forma en la que respiran? Poco a poco suelta los sonidos.
- A continuación, dirige tu atención a los olores que puedas percibir. ¿Qué tipo de olores detectas?, ¿sudor, comida, perfume?
- Dirige tu atención a la boca y lo que puedes percibir por medio del gusto. ¿Puedes distinguir los sabores en tu boca?
- Coloca ahora tu atención en las sensaciones del cuerpo. Trata de notar algún cambio de temperatura en la cara o en el latir de tu corazón. ¿Puedes sentir los dedos de los pies? ¿Puedes sentir las palmas de las manos sin voltear a verlas? Suelta las sensaciones del cuerpo.
- Por último, abre los ojos y observa a todas las personas y las cosas que están a tu alrededor, todo aquello que hace un momento percibías con los otros sentidos. Pon atención a los pequeños detalles que resaltan a partir de las formas y los colores. Suelta las imágenes visuales.
- Ahora, con todos los sentidos abiertos, hazte consciente de cómo las cosas cambian: sonidos aparecen y desaparecen todo el tiempo, la luz incrementa o se desvanece, la temperatura baja o aumenta, o cómo nuevos olores aparecen constantemente. Fíjate aún en los más pequeños cambios, en aquello que es diferente.
- Finalmente, vuelve al momento presente de tu respiración y descansa tu atención en ella. Suelta todo esfuerzo y concluye la práctica.

GLOSARIO

Sentidos.

“Capacidad para percibir estímulos externos o internos mediante determinados órganos”.¹

Los cinco sentidos materiales o físicos con los que contamos son nuestra ventana de comunicación con el mundo, pues toda la información que poseemos ahora proviene de ellos.

1. *Diccionario de la lengua española* (2001), Real Academia Española, 22a ed., recuperado de <http://dle.rae.es/?id=XbL0DxO>.

2. En grupos de tres personas discutan las siguientes preguntas.
- I. ¿Cuáles de los estímulos de los sentidos (es decir, sonidos, olores, sabores, sensaciones, formas y colores) les costó más trabajo identificar?

- II. ¿Cuál de estos estímulos de los sentidos (sonidos, olores, sabores, sensaciones, formas y colores) pudiste identificar con mayor facilidad?

3. De manera personal, reflexiona sobre la práctica de atención que realizaste y sobre lo que discutiste con tus compañeros a fin de completar el siguiente enunciado:

- I. Cuando atiendo conscientemente a los estímulos de mis sentidos y le doy importancia al cambio, a todo lo que se mueve, es diferente o novedoso, descubrí que:

Resumen:

Al observar conscientemente los distintos estímulos que activan nuestros sentidos desarrollamos la facultad de utilizar cualquier cosa como el objeto de nuestra práctica de atención. Además, según la doctora Ellen J. Langer, psicóloga investigadora en Harvard, este tipo de atención nos sirve para cultivar dos elementos que ayudan a incrementar nuestra atención. El primero consiste en buscar la novedad en aquello que queramos aprender. El segundo es la práctica de una “suave vigilancia”, es decir, de un estado de alerta y apertura hacia lo que perciben nuestros sentidos, sin tensión y sin ansiedad.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Escoge el sentido al que pudiste atender con mayor facilidad y durante la semana utilízalo para entrenar tu atención durante al menos tres días. Anota alguno de tus descubrimientos aquí:

Para la siguiente semana, escoge ahora el sentido con el que tuviste mayor dificultad y practica con él otros tres días. Anota aquí tus impresiones:

¿Quieres saber más?

En este video de YouTube llamado “*Divertidos juegos para mejorar tu atención*” encontrarás algunos ejercicios interesantes que te permitirán ejercitar tu atención visual. Puedes buscarlo por su nombre o [hacer clic aquí](#)