

## 10.6

## PARAR y atender a los sonidos

*“Así como hay un arte de bien hablar, existe un arte de bien escuchar”.*  
Epicteto de Frigia

A veces queremos concentrarnos, pero ¡hay mucho ruido! La gente está hablando, los de al lado tienen su radio prendido o escuchas el sonido de los coches. Entre el ruido externo y el ruido de los pensamientos internos puede parecer que es casi imposible estar tranquilo y enfocarse en algo. En esta lección verás que los sonidos no tienen que ser siempre una distracción. De hecho podemos usar a los sonidos para entrenar la atención y calmar la mente.

1. Escucha la instrucción del maestro. La añadimos por si quieres repetir el ejercicio en casa:

Cuando observen que el profesor levanta el puño de su mano, siéntate derecho y relaja el cuerpo. Realiza tres respiraciones profundas. Por un momento escucha sólo los sonidos a tu alrededor. Intenta solamente escuchar, sin engancharte con el sonido.

Si te distraes, nótalo y regresa tu atención a los sonidos. Simplemente escucha.

Cuando escuches el palmear de las manos de tu maestro o maestra realiza una última respiración profunda. Y regresa a lo que estás haciendo.

2. Marca con una X qué tan calmada o agitada consideras que está tu mente:
  - a. Como una cascada



b. Como un río



c. Como un lago en calma



## GLOSARIO

### Soporte para entrenar la atención.

Se trata del objeto que utilizamos como referente o apoyo para “descansar nuestra atención”<sup>1</sup> y al cual debemos regresar cada vez que surja alguna distracción. Cualquier objeto de los sentidos puede volverse el soporte de nuestra atención: sonidos, olores, formas y colores, sabores o sensaciones táctiles. Se recomienda utilizar las sensaciones de la respiración porque se trata de un estímulo neutro (es decir, que no habrá de alterar nuestra percepción) que está a la mano.

3. Comenten en equipos de tres o cuatro personas:
  - I. ¿Qué sonidos escucharon?
  - II. ¿Cómo está su mente ahora? ¿agitada o en calma?
  - III. ¿Cuál podría ser la utilidad de este ejercicio en la clase de matemáticas?

1. L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016), *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.4, Ciudad de México, p. 136.


## Resumen:



En la lección 4.6 estudiamos la mente-chango. Ésta es la tendencia de la mente de saltar de un pensamiento a otro, a pesar de que quisiéramos que se tranquilizara. ¿Cómo calmamos la mente cuando se comporta como un chango? En esta lección te presentamos una nueva técnica para hacerlo: PARAR y atender los sonidos. Consiste en PARAR por un minuto y atender a los sonidos que escuchas. Trata sólo de escucharlos, sin engancharte a ellos. Si escuchas el sonido de un carro y te surge un pensamiento, como: *¿será una camioneta?, ¿qué tipo de camioneta?, mi camioneta favorita es como la de mi tío, ¡qué bien me cae mi tío!, es mi ídolo, etc.*, entonces ya te fuiste con los pensamientos y perdiste la atención a los sonidos. Si te pasa eso, regresa con suavidad tu atención a los sonidos.





## Para la casa

Llena una nueva tarjeta para trabajar en esta semana.

**ME**  Meta: \_\_\_\_\_

**R**  Mejor Resultado: \_\_\_\_\_ 

**O**  Obstáculo: \_\_\_\_\_ 

**P** Plan: \_\_\_\_\_

Si \_\_\_\_\_ entonces voy a \_\_\_\_\_

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Practica la técnica de PARAR y escuchar a los sonidos por dos días seguidos cuatro veces al día. Luego responde:  
¿Cómo te fue?

---

¿Cómo te sentiste?

---

¿Cuáles fueron tus principales obstáculos?

---

## ¿Quieres saber más?

En el siguiente video el doctor Andrés Martín nos comparte algunos estudios científicos relacionados al *Mindfulness* o atención plena. Te recomendamos buscar en YouTube el video titulado “*Mindfulness: El arte de vivir conscientemente | Andrés Martín | TEDxSantCugat*” o [haz clic aquí](#).