

## 12.3

## ¿Qué puedo decir de la atención?

*“Sé feliz en el momento, es suficiente. El momento presente es lo único que necesitamos, nada más”.*  
Teresa de Calcuta

A lo largo del curso trabajamos con diferentes técnicas para entrenar la atención. Entre otras cosas, esperamos que puedas leer unos trece renglones de un libro sin distraerte.

De hecho, al otro lado de esta hoja hay tres mariposas escondidas. Pero te pedimos que no des vuelta a la hoja hasta que termines de leer esta introducción.

Las mariposas son bastante difíciles de encontrar. Al estudiante que las encuentre primero el profesor le informará el tiempo que tardó en hacerlo para que se integre al ranking nacional de habilidades atencionales.

El profesor ya empezó a tomar el tiempo. Pero debes primero terminar de leer la introducción.

Si te sientes ansioso o ansiosa por empezar, después de terminar de leer y antes de empezar la búsqueda, PARA y cuenta diez respiraciones. Si tu mente aún no se calmó, PARA de nuevo y cuenta otras 10 respiraciones. Es muy importante hacer este ejercicio con la mente calma ya que se potencia el funcionamiento de las neuronas de búsqueda.

¿Sigues aquí? ¿Aún no diste vuelta la hoja? ¡Felicidades! Éste es el renglón trece. Alcanzaste la meta de leer trece renglones sin distraerte. En silencio, levanta la mano si llegaste a este punto.

Ah, por cierto, no hay tales mariposas del otro lado de la hoja, ni neuronas de búsqueda, ni ranking de jóvenes atentos.

En esta lección te proponemos reflexionar sobre las técnicas aprendidas para entrenar la atención. Una última pregunta: ¿encuentras algún parecido entre las mariposas y tu celular?

1. A continuación te mostramos una lista de las técnicas para entrenar la atención que se presentaron a lo largo del curso. Marca con una X en caso de que tu respuesta sea afirmativa:

Técnica	¿La viste en clase?	¿Te gustó?	¿La practicaste más de tres veces este semestre?
Atender las sensaciones del respirar			
PARA y atender al respirar			
Escucha y habla atenta			
Escaneo del cuerpo			
Atender las sensaciones corporales			
Observar si la emoción que surge es agradable, desagradable o neutra			
Lectura atenta			
Comer atento			
Atención a los sentidos			
PARAR y a tender a los sentidos			

## GLOSARIO

### Entrenamiento de la atención.

El entrenamiento de la atención en este contexto se considera una forma de entrenamiento mental. A través de la práctica repetida y sostenida de ciertas técnicas y ejercicios de carácter cognitivo y conductual,<sup>1</sup> los individuos desarrollan la capacidad de dirigir voluntariamente su atención al objeto de su elección y mantenerse con la mente presente, calma y clara y sin engancharse involuntariamente en otros estímulos.

## 2. Responde las siguientes preguntas:

I. ¿Cuál es tu técnica preferida?

---

II. ¿La practicas habitualmente?

---

1. J. Davidson, R. Dunne, J. Eccles et al. (2012), Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child Development Perspectives*, 6(2), 146–153. <http://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>

III. ¿Por qué?

---

IV. ¿Cuál es el principal obstáculo cuando intentas entrenar tu atención?

---

V. Con base en tu experiencia, ¿dirías que la atención se puede entrenar? ¿Por qué?

---

VI. ¿Has tenido algún beneficio al entrenar tu atención? ¿Cuál?

---

3. Comenten las respuestas del ejercicio anterior en equipos de tres o cuatro compañeros.

### Resumen:

El entrenamiento de la atención tiene importantes beneficios. Está comprobado que mejora nuestra salud, nuestro rendimiento académico y nuestro bienestar emocional.<sup>2</sup> Además, resulta muy efectivo para disminuir el estrés. Por esta razón, en este programa le hemos dado mucha importancia a este tema. Sin embargo, todas las personas son distintas y a unas les funciona una técnica y a otras, otra. Elige la que te funcione mejor y practícala como parte de tu rutina diaria para que puedas gozar de sus beneficios. Asimismo, repasa las lecciones 4 (¿Qué es la atención?), 7 (Estrategias para trabajar con la atención) y 10 (Estrategias para entrenar la atención), para que no tengas dudas de lo que tienes que hacer y puedas avanzar en tu entrenamiento.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

2. J. Davidson, R. Dunne, J. Eccles et al. (2012), Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education, *Child Development Perspectives*, 6(2), 146-153. <http://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>

## Para tu vida diaria

Escribe un pequeño texto en el que expliques a un amigo una técnica para entrenar la atención. Incluye recomendaciones, beneficios y argumentos que consideres importantes para convencerlo.

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Quieres saber más?

Phil Jackson es entrenador de básquetbol profesional en Estados Unidos. Tal vez has escuchado hablar de Michael Jordan, de los Toros de Chicago, o de Kobe Bryant, de Los Lakers de Los Ángeles. Jugadores excepcionales que entrenaron con Phil Jackson. Este entrenador se enfocó en que los jugadores tuvieran fortaleza mental. La técnica que les enseñó fue bautizada por él como “una respiración, una mente”. En esta práctica los jugadores entrenaban su atención para calmarse y centrarse, así como para regresar al juego con una mente más clara. De hecho practicaban técnicas como las que aprendiste en este curso. Para ellos, dicen, fue la clave del éxito.<sup>3</sup>

Para entender la importancia de trabajar con la mente y las emociones para un atleta, te recomendamos ver el fragmento de la película “*El camino del Guerrero*”. Encuéntrala en tu buscador como “*Sacar la basura de la mente (El camino del Guerrero)*” o [haz clic aquí](#).

3. P. Jackson, y H. Delehanty (2014), *Eleven rings: The soul of success*, Penguin.