

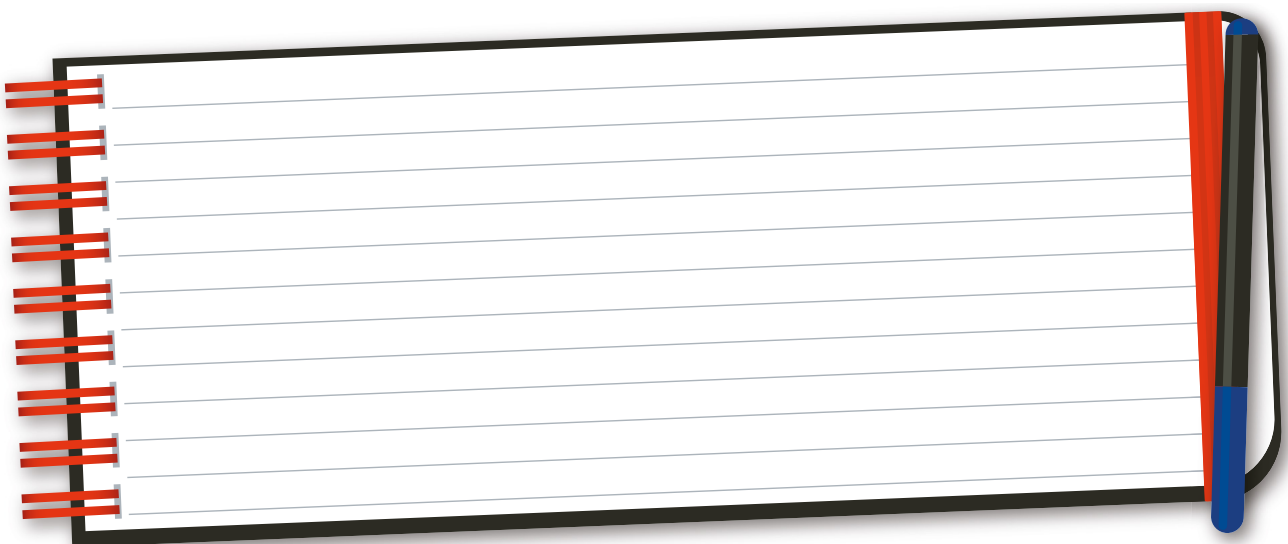
# 12.5

## ¿Qué estrategias me ayudaron más?

*“Cuando todo parezca ir en tu contra, recuerda que el avión despegó contra el viento”.*  
Henry Ford

- Oye, Luis, estoy un poco distraído en clase.
  - ¿Cómo es eso?
  - No puedo seguir la explicación del profesor. Me distraigo y cuando me doy cuenta ya perdí el hilo. Luego me molesto conmigo por estar perdiendo mi tiempo.
  - ¿Sabías que hay muchas técnicas para entrenar tu atención? De hecho la investigación científica ha mostrado que con 20 minutos de práctica diaria durante dos meses ya puedes notar la diferencia. Yo te recomiendo que te levantes un rato antes, busques un lugar cómodo, bla bla... y atiendas a los sonidos... ah, también si no te funciona puedes atender a los olores... bla bla... y durante el día puedes PARAR...
  - ¡Padrísimo! ¡Gracias amigo! Y a ti, ¿cual técnica te funciona mejor?
  - Fíjate que yo no era de distraerme mucho, pero empecé a usar las técnicas para entrenar la atención y ahora me siento más atento. Las que más me han gustado son la de PARAR, atender al respirar y escaneo del cuerpo. Ahora, ¡hasta me siento más aliviado!
- En esta lección te proponemos reflexionar sobre las técnicas aprendidas y comprometerte a hacer las que más te ayudaron.

1. Anota por lo menos tres técnicas, ideas o estrategias que aprendiste en el curso que consideres valiosas para superar una situación conflictiva.



2. En plenaria expongan las técnicas y estrategias que vieron y recuerden del curso. Tu profesor las va a escribir en el pizarrón con el título, grande y en el centro: **Lo que aprendimos.**
3. Debajo de cada técnica, anoten en qué situaciones podrían aplicarla.

Si puedes, toma una foto del pizarrón, imprímela y pégala a continuación. Si no, sácale la foto y guárdala para cuando quieras recordar las técnicas y compartirlas en tu casa, con tus amigos, con familiares.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

### Resumen:

Todos los temas del Programa *Construye T* están diseñados para que los apliques directamente a las situaciones de tu vida cotidiana. Para percibir los efectos que tienen los ejercicios en ti no bastará con conocerlos... ¡hay que aplicarlos! Por ello te recomendamos que hagas el compromiso de hacer tu mejor esfuerzo por llevarlos a la práctica, después puedes contagiar a otros y así aportar tu “granito de arena” para mejorar la relación con tus compañeros y tu familia.

## Para tu vida diaria

Piensa y anota alguna situación conflictiva que hayas tenido en la semana:

---

---

¿Qué estrategia puedes aplicar o aplicaste para lidiar con ella?

---

---

## GLOSARIO

### Compromiso.

Se trata de un acuerdo o una promesa que establece una “obligación contraída”.<sup>1</sup> Al aceptar un compromiso, se está asumiendo la responsabilidad personal de cumplir lo pactado.

## ¿Quieres saber más?

Nuestro cerebro está en constante cambio, tengamos la intención de que cambie o no. En el siguiente video, uno de los neurocientíficos más importantes en el campo del estudio de las emociones y el bienestar, Richard Davidson, comenta que podemos ser responsables de nuestro propio cerebro y desarrollar mayor regulación emocional, atención y tener un cerebro sano. Es gracias a la plasticidad cerebral o neuroplasticidad, que podemos transformar nuestro cerebro a través del entrenamiento. Te recomendamos ver la entrevista que le hacen a Richard Davidson, puedes buscarlo en tu navegador como “Atención, regulación emocional y aprendizaje según Richard Davidson” o [haz clic aquí](#).

1. *Diccionario de la lengua española* (2001), Real Academia Española, 22a ed., recuperado de <http://dle.rae.es/?id=A41ilou>