

4.1

¿Cómo se comporta mi atención?

“La mente humana es una mente distraída, y una mente distraída es una mente infeliz”.
Killingsworth y Gilbert

¿Sabías que casi la mitad del tiempo estamos haciendo una cosa mientras pensamos en otra? Mientras estamos en clase, pensamos en el fin de semana. Cuando estamos con los amigos, pensamos en la tarea para el lunes. ¿Te ha pasado algo así? En esta lección vamos a identificar el estado actual de tu atención y sus consecuencias dentro del salón de clases.

1. Para explorar el concepto de atención, lean esta adaptación del cuento de Lauren Alderfer:

Chango atento, panda feliz.

Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y al observarlo le pregunta: “Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿pues qué haces?”

El panda le contesta: “Pues yo como, trabajo, juego, descanso, camino”.

El chango le contesta: “Pues yo también como, trabajo, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú”.

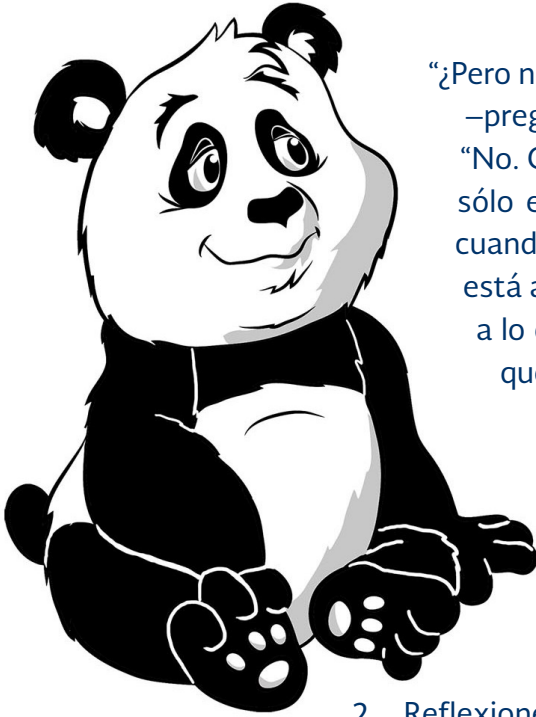
El panda le dice: “Sí, tienes razón.

Pero a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?”

El chango le contesta: “Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en trabajar. Mientras trabajo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, estoy pensando en descansar y mientras descanso estoy pensando en caminar”.

“¡Ahhh! Ya veo –dice el panda–, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente”.





“¿Pero no es eso lo que hace la mente de todos?”

–pregunta el chango.

“No. Cuando yo como, sólo estoy comiendo. Cuando trabajo, sólo estoy trabajando. Cuando juego, sólo estoy jugando y cuando descanso, sólo estoy descansando. El pasado ya no está aquí, el futuro no ha llegado. Lo que hago es estar atento a lo que estoy haciendo en el momento y creo que es eso lo que me ayuda a estar más tranquilo y feliz”.

“¡Ahh! –dice el chango–, me parece que esa es una habilidad que yo también quiero practicar”.

2. Reflexionen en grupo:

- I. ¿A quién de ustedes le pasa más seguido como al chango que está haciendo algo, pero pensando en otra cosa?
- II. ¿A quién de ustedes le pasa con mayor frecuencia como al panda, que mantiene su atención en la actividad que está realizando?
- III. En general, ¿cómo se siente estar como el chango, haciendo una cosa, pero pensando en otra?

3. Reflexiona qué tanto eres capaz de mantener tu atención enfocada y responde las siguientes preguntas para obtener un diagnóstico de tu atención.

- I. En el salón de clases, ¿tu mente se parece más al chango (muy distraído) o al panda (muy atento)? Encierra en un círculo la opción que mejor describa cómo se comporta tu mente.

Muy distraído

Distraído

Algo distraído

Algo atento

Atento

Muy atento

GLOSARIO

Distracción.

Consiste en retirar el interés de la situación o tarea que estamos llevando a cabo. Puede implicar cambios físicos como apartar la mirada del objeto de nuestra atención, así como el dejarse llevar por ideas, recuerdos, emociones, pensamientos o imágenes que no guardan relación con la actividad que estamos desempeñando (Gross, 2015). Mientras estamos distraídos olvidamos cuál era nuestra intención y no nos damos cuenta de que estamos distraídos (Simons y Chabris, 1999).

4. Piensa sobre las consecuencias de estar distraído o atento dentro del salón de clases y ejemplifícalo con una frase:

Y mientras tanto _____
(escribe tu nombre)

con la mente distraída como la del chango...

En otro momento _____
(escribe tu nombre)

Con la mente atenta como la del panda...

Resumen:

La atención es indispensable para el éxito académico, para comprender nuevos temas, poder enfocarse en los exámenes y ser más eficiente en trabajos y tareas.¹

Por el contrario, la “mente del chango”, distraída, nos dificulta el aprendizaje, nos tardamos mucho más tiempo en estudiar o realizar una tarea y no nos ayuda a aprobar los exámenes.

Para trabajar con nuestra atención primero necesitamos saber cuál es su estado actual, cómo nos afecta y qué nos hace sentir. Esta exploración nos ayudará a reconocer los aspectos que obstaculizan el funcionamiento óptimo de nuestra mente y a dimensionar qué tan relevante es el entrenamiento de la atención para nuestras vidas.



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

La próxima vez que empieces a hacer la tarea pregúntate ¿estoy pensando en algo diferente a lo que estoy haciendo? Puedes poner un letrero en tu cuaderno, lápiz o donde hagas la tarea que te recuerde hacer el ejercicio de preguntarte: ¿Estoy atento a la tarea o estoy pensando en algo distinto?.

¿Quieres saber más?

Killingsworth y Gilbert, de la Universidad de Harvard, realizaron un experimento para averiguar qué tan distraídos estamos.

Encontraron que casi la mitad del tiempo estamos distraídos, haciendo algo pero pensando en otra cosa. Además se dieron cuenta de que las personas se sentían menos satisfechas cuando estaban distraídas.

Concluyeron que la satisfacción que nos brinda una actividad depende más de la atención que ponemos al ejecutarla que de la actividad en sí.

Si quieres saber más de este experimento busca en Youtube el video titulado: “¿Quieres ser más feliz? Mantente en el momento presente”, o [da clic aquí](#).

1. D. Goleman (2015), Focus: la importancia de desarrollar la atención para alcanzar la excelencia, Kairos.