

4.6

La mente-chango

“Una forma de fomentar nuestra fuerza de voluntad y enfoque es controlar nuestras distracciones en lugar de dejar que ellas nos controlen a nosotros.”
Daniel Goleman

¿Qué dirías sobre tu habilidad de poner atención? ¿Crees que es un problema para ti en la escuela o logras concentrarte con facilidad? Cuando comencemos a observar cómo opera nuestra atención notaremos que es inquieta y caprichosa, muchas veces se comporta como un chango que salta de un lado a otro sin que nosotros siquiera nos demos cuenta de ello. En esta lección exploraremos a qué nos referimos con la “mente-chango”.

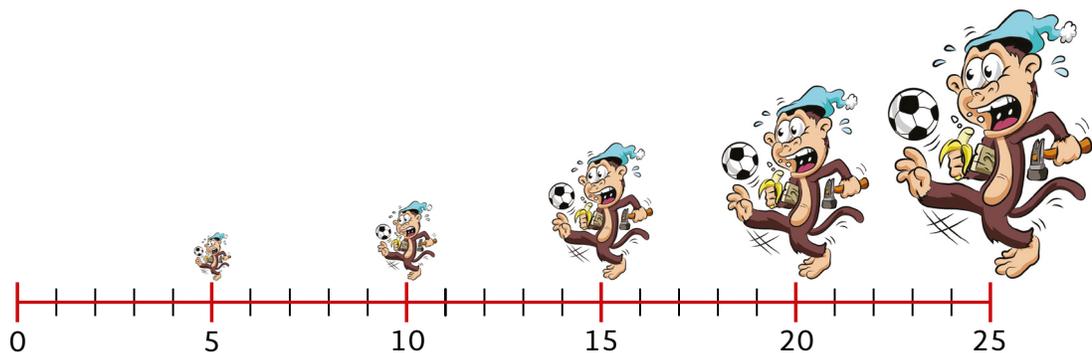
1. Las siguientes ilustraciones muestran ejemplos de situaciones donde nuestra mente se puede estar comportando como un chango. Haz una autoevaluación: ¿qué puntaje te pondrías si tuvieras que evaluarte del 1 al 5? El 1 corresponde a nunca y el 5 a muy frecuentemente.

Ilustración	Situación	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
	La maestra está explicando algo y yo no la escucho, estoy pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5
 <p>¿Qué querra? ¿Ya no quiere que la acompañe? ¿Se habrá enojado conmigo? ¿Habrá sido porque anoche no le respondí rápido? ¿Tendré que decirle que estaba haciendo mi tarea y no escuché su mensaje?</p>	Un pensamiento de algo que me preocupa se va haciendo más grande en mi mente hasta convertirse -en mi mente- en una tragedia.	1	2	3	4	5

Ilustración	Situación	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente-mente	Muy frecuente-mente
	Un momento estoy haciendo la tarea y al siguiente estoy haciendo cualquier cosa, como ver mi celular.	1	2	3	4	5
	Estoy en el salón, pero estoy pensando en lo que hice antes o en lo que voy a hacer después de la clase.	1	2	3	4	5
	Estoy intentando estudiar para el examen y mi mente está agitada, con ruido interno, no se calla, pasa de un pensamiento a otro, no me deja estudiar.	1	2	3	4	5

I. Una vez completada la actividad suma los puntos de cada apartado. ¿Cuántos puntos obtuviste?

II. Marca la cantidad de puntos que obtuviste al sumar tus respuestas y ubícala sobre la siguiente recta.



Entre mayor sea el puntaje que las personas obtienen, mayor es la frecuencia en que la mente está distraída y agitada. La mayoría de las personas obtenemos puntajes altos pues la mente, cuando no está muy entrenada, salta de una cosa a otra como ¡un chango! Por eso decimos que hay muchos momentos en que nuestra mente se comporta como una “mente-chango”.

2. Discute con tus compañeros ¿qué tipo de problemas puede generar la “mente-chango”?

3. Tener una mente distraída y agitada puede traernos problemas y ser un obstáculo en el logro de nuestras metas. Elige una meta que desees cumplir, puede ser la misma de la semana pasada. Imagina cómo es que la “mente-chango” podría convertirse en un obstáculo para lograrla. Completa la tarjeta MEROP con los espacios que faltan.

ME		Mi meta es: _____
R		Mejor resultado: _____ 
O		Obstáculo: <u> Mi “mente-chango”, ya que </u> 
P	Plan:	
Si _____ entonces voy a _____ <small style="display: flex; justify-content: space-between; width: 80%; margin: 0 auto;"> Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo) </small>		

GLOSARIO

Mente-chango.

Es una metáfora para ejemplificar cuando la mente está distraída y agitada. Así como los changos saltan de rama en rama, la mente salta de distracción en distracción.



Resumen

Cuando comenzamos a observar cómo funciona nuestra mente notaremos que a veces es tan errática, inquieta y caprichosa como un chango. La mente exagera y omite aspectos de la realidad, nos distrae con múltiples ocurrencias e incansable alboroto. Nos angustia con temores y dudas, inventa historias, nos saca del momento presente divagando entre fantasías y ensueños, algunos eufóricos y otros terriblemente pesimistas. Esta tendencia de la mente a saltar sin parar es a lo que llamamos “mente-chango”. Puede que sea la responsable de muchos de los problemas que nos aquejan y puede ser un obstáculo en el logro de nuestras metas. Así como un atleta mejora su estado físico con cada entrenamiento, la “mente-chango” también se puede entrenar para que esté más tranquila y concentrada. A lo largo de estos semestres, aprenderás más al respecto en Construye T.

Para tu vida diaria

- A lo largo de la semana explora en qué momentos la “mente-chango” está más agitada y cuándo está más tranquila. La “mente-chango” estuvo más agitada cuando:

La “mente-chango” estuvo más tranquila cuando:

- Revisa la tarjeta MEROP de la lección anterior y describe en una frase cómo te fue (por ejemplo: *me ayudó mucho, tengo ganas de continuar con la misma meta, logré cumplirla, se me olvidó, me di cuenta que era una meta imposible, creo que el obstáculo era otro, etcétera*).

¿Quieres saber más?

¿Quieres entrenar a tu mente para que no esté distraída y agitada, saltando de una cosa a otra como la “mente-chango”? Como sugerencia para ello, te invitamos a conocer los estudios de la neurocientífica Sara Lazar sobre el entrenamiento mental. Búscalo en YouTube con el título “*How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge 2011*”, o [da clic aquí](#).