

7.3

Los desbalances de la atención y sus desventajas

*“El momento presente está lleno de gozo y felicidad. Si te mantienes atento, podrás notarlo”.
Tich Nhat Hanh*

¿Te ha pasado que estás escuchando a tu maestro, pero estás distraído pensando en otra cosa? ¿Alguna vez te has sentido bombardeado y agitado por tus propios pensamientos?, ¿has tratado de estar atento pero te sientes somnoliento?, o bien, ¿quieres concentrarte pero no puedes dejar de pensar en el chico o la chica que te gusta? Todos estos son ejemplos de cuando nuestra atención se encuentra fuera de balance. En esta lección exploraremos los desbalances de la atención, cómo se manifiestan y los problemas que pueden traer a nuestra vida cotidiana.

1. A continuación vamos a definir y caracterizar los desbalances de la atención. Completa la información que se te pide.

I. Esta ilustración representa la distracción porque:

II. Escribe un ejemplo de cuando te distrajiste en la escuela.

III. Piensa en alguna ocasión en donde la distracción te haya traído algún problema en la escuela:





I. Esta ilustración representa la agitación porque:

II. Agustín nos dio este ejemplo de agitación:

“Estaba estudiando para taller de redacción pero me sentía bombardeado por tantos pensamientos y al mismo tiempo tenía hambre por lo que pensaba en los tacos que tanto me gustan y me acordé del partido de futbol que perdimos un día antes, de pronto apareció la imagen de Erika enojada porque no le llamé, era como si mi mente fuera un chango que brincaba de rama en rama. Me sentía intranquilo, agitado”.

III. Piensa y escribe alguna ocasión en donde la agitación te haya traído algún problema en la escuela:



I. Este dibujo representa la somnolencia porque:

Quando experimentamos somnolencia la mente está nebulosa o adormilada, le falta lucidez y claridad, como una cámara fuera de foco.

II. Javier nos contó que “Estaba tratando de escuchar a la maestra de taller de lectura, pero la voz de la maestra se alejaba, se me cerraban los ojos y parecía que hubiera niebla interna, como que mi mente se opacaba”.

III. Piensa en alguna ocasión en donde la somnolencia te haya traído algún problema en la escuela:

I. Este dibujo representa la fijación porque:
Cuando experimentas fijación no puedes dejar de darle vueltas a una idea o pensamiento, la mente se engancha y exagera situaciones.



II. Escribe un ejemplo de cuando experimentabas fijación en la escuela.

III. Piensa en alguna ocasión en que la fijación te haya traído algún problema en la escuela:

2. Escribe cuál de los cuatro desbalances es el que más afecta tu vida escolar.

Resumen:

Los desbalances de la atención son comunes en todos nosotros. Para mejorar nuestra atención, hay que identificarlos al igual que las consecuencias que tienen todos los días tanto en la escuela como fuera de ella.



Desbalance de la atención	Definición	Ejemplo	Desventaja o problema	Estrategias para contrarrestarlos
Distracción	Estamos distraídos cuando nos proponemos atender algo pero olvidamos aquello que queríamos hacer.	Estás leyendo un libro, pero te encuentras pensando en tus próximas vacaciones y ni siquiera te das cuenta que no estás entendiendo el texto.	Se nos dificulta llevar a cabo lo que nos proponemos. Cometemos errores.	Atiende a tu respiración por unos momentos y trae tu atención a lo que estás haciendo en ese momento.
Agitación	La mente se mueve de un lado a otro como la flama de una vela agitada por el viento, incapaz de iluminar con estabilidad. Es tan hiperactiva, hay tantos pensamientos que nos sentimos como bombardeados y dominados por ellos, lo cual nos genera ansiedad o intranquilidad.	Estuviste muy atareado durante el día y tienes tantos pensamientos que no puedes dormir. Te sientes agitado, no te puedes tranquilizar.	Nos produce estrés.	Cuando te sientas muy agitado, hacer ejercicio te puede ayudar a calmar tu cuerpo y tu mente.
Somnolencia	Cuando no tenemos claridad, la mente está nebulosa o adormilada, le falta lucidez y claridad como si fuera una cámara fuera de foco.	Estás tratando de escuchar al expositor de una conferencia, pero tu atención pierde nitidez, te sientes adormilado, no te enteras de lo que está pasando.	No podemos concentrarnos, nuestra capacidad de pensar y analizar es limitada.	Siéntate derecho, levanta tu mirada e inhala profundamente y suelta el aire con fuerza. Puedes repetir 2 o 3 veces.
Fijación	La mente se engancha con un pensamiento o estímulo y exagera ciertos aspectos de la realidad.	Tuviste una discusión con tu mejor amigo y no puedes dejar de pensar en eso. Entre más lo piensas te sientes más agobiado.	Exageramos e inventamos problemas donde no los hay.	Exhala con fuerza un par de veces y siente cómo esto te ayuda a soltar pensamientos recurrentes.

Para tu vida diaria

Durante esta semana elige el desbalance que te causa más problemas, practica PARAR tres veces durante el día, identifica este desbalance y obsérvalo.

Escribe tu experiencia:

¿Quieres saber más?

Te invitamos a explorar este divertido y original video para verificar qué tan atento estás. Búscalo en google como “whodunnit?” o [haz clic aquí](#).

GLOSARIO

Desbalances de la atención.

Disfunciones o desequilibrios que afectan nuestra capacidad para mantener el interés en el objeto deseado. En general, son tres los factores que provocan tal desbalance, a saber, distracción, falta de calma y claridad y fijación.¹

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. 117.