

7.5

Las ventajas de una atención en balance

“Sé feliz en el momento,
esto es suficiente.
Cada momento es todo lo
que necesitamos, no más”.
Madre Teresa de Calcuta

¿Te has puesto a pensar cómo sería estar más atento? Imagina que pudieras hacer la tarea sin distraerte. Atento, sin revisar seis veces el teléfono celular, sin sentirte bombardeado por un sinfín de pensamientos, sin pensar en la fiesta del viernes todo el tiempo. ¡Acabarías mucho más rápido! Podrías salir más tiempo con tus amigos o tener más tiempo libre. Suena fantástico, ¿cierto? La realidad es que, actualmente, pareciera que no contamos con una mente así de atenta. ¡Pero te tenemos buenas noticias! La atención se puede mejorar con la práctica. Ésta es una posibilidad real y está a tu alcance. En esta lección exploraremos los balances de la atención y los beneficios que pueden traer a tu vida cotidiana.

1. Lee el siguiente cuento e identifica en el texto cómo influye la atención en la experiencia de Luciano.

SuperAtento

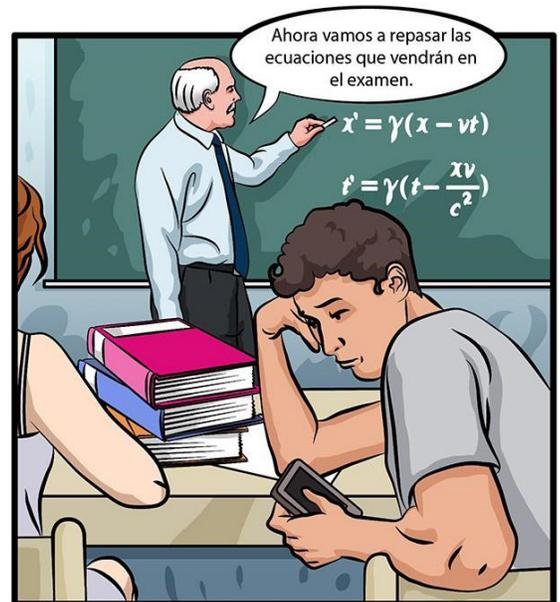
Luciano siempre ha querido conocer más detalles sobre la vida de Einstein pero la voz del maestro de matemáticas suena lejana y confusa. Los ojos se le cierran por momentos.

—Ahora vamos a repasar las ecuaciones que vendrán en el examen —dice el profesor con el plumón en la mano, frente al pizarrón.

Luciano, se apresura a sacar sus apuntes, es necesario pasar ese examen o se irá a extraordinario.

—Para despejar X es importante...—escucha decir al profesor mientras oprime el ícono de Instagram para ver si Felipe ha subido alguna foto con Jimena. No hay nada nuevo en Instagram. ¿Y en Snapchat? ¡Bah! No puede concentrarse en eso ahora. Irse a extraordinario significa truncar sus planes para las vacaciones.

¿Y en Facebook? Esta foto de Jimena no la había visto, se ve muy linda. ¿Qué hará ella en vacaciones?, pero el examen, agg. ¡Basta! Necesita escuchar al profe. Su cabeza lo vuelve loco con tantos pensamientos.



La ecuación avanza sobre el pizarrón como jeroglíficos que ya no entiende.

Cuando suena el timbre de salida, Moni y otros compañeros se acercan a Luciano. Él no los escucha ni les hace caso porque quiere hablar con Jimena. No puede dejar de pensar en ella, su imagen es como un chicle pegajoso. Las pocas notas que había tomado caen junto con su cuaderno de la mochila que se balancea chueca y mal cerrada sobre su hombro. Moni le grita para que se detenga pero Luciano no la escucha.

—¡Hey, Jimena! —ella se detiene y gira hacia atrás —¿estudiamos juntos para el examen de mate? —pregunta Luciano.

—No puedo, me lo pidió primero Felipe y ya ves cómo es él. Estaría en chino concentrarnos en algo los tres juntos.

—¿Y para el de historia?

—También voy a estudiar con Felipe.

—Vale, no importa, pensé que necesitabas mi ayuda —dice Luciano, frustrado, mientras baja a grandes zancadas por las escaleras.

En la calle, caminando hacia su casa, Luciano abre Whatsapp para mirar cuándo fue la última vez que Jime se conectó. ¿Y si les caigo en su casa de sorpresa? Bah, ella ya dijo que no. ¿A qué hora se pusieron de acuerdo para estudiar juntos? Abre Instagram, pero olvida porque lo abrió y aprieta el ícono de Facebook cuando siente un golpe seco y fuerte en la cabeza.

Cae de sentón al piso. Medio mareado descubre frente a él un gran tronco de árbol que sube hasta perderse en el cielo. La corteza parece tener luz propia en su interior, y la savia, que circula por el árbol, se derrama hasta cubrir a Luciano por completo. Él siente la calidez de su cuerpo y la suavidad de su ropa sobre la piel. El aire frío penetra por sus fosas nasales. Pone su mano sobre el suelo para levantarse y percibe la frescura de la tierra. Llovió hace poco. El olor a hierba húmeda le parece delicioso. Los pensamientos que lo abrumaban se aquietan. Las ideas no lo torturan ni se pelean para predominar en su mente. Está tranquilo, en paz y percibe su entorno con claridad.



—¡Luciano!, ¿estás bien? —pregunta la voz agitada de Moni. Luciano mira a Moni de frente y nota en sus ojos marrón la preocupación. La luz del sol ilumina la piel de la chava.

—Te vengo gritando pero no escuchas —dice Moni, entregándole el cuaderno que cayó de su mochila—. Te pregunté en el salón si no te gustaría que estudiáramos juntos para el examen de mate, pero no contestaste.

Es Moni, la que saca mejores notas en mate y en historia, recuerda Luciano sin quitar la vista de los hermosos ojos que acaba de descubrir.

—Va, estaría muy bien, ¿en tu casa? —dice Luciano, consciente de cada palabra que sale de su boca.

Van caminando y Luciano se siente ligero, disfruta caminar porque su cuerpo parece más elástico que de costumbre. También percibe el aire sobre su cara y mira, frente a él, con claridad el camino a seguir. Los sonidos del medio ambiente son un concierto callejero que disfruta como nunca.

En casa de ella, frente al cuaderno, viendo cómo Moni resuelve la ecuación, Luciano está atento, concentrado, presente. Entiende el proceso matemático como si no hubiera hecho otra cosa en su vida que hacer ecuaciones. Es una experiencia poderosa concentrarse plenamente en lo que desea, en lo que estudia, en lo que vive. Ya no brinca de una idea a otra en un completo caos. Su mente parece la flama de una vela que ilumina todo sin ser movida por el viento, un lago en calma que refleja todo.



—¡Listo! No sabía que eras tan bueno para mate —dice Moni.

—Ni yo —contesta Luciano asombrado de sí mismo.

Ambos sonríen satisfechos.

—¿Tienes energía para estudiar el porfiriato? —pregunta Moni al tiempo que saca sus apuntes de historia.

—Claro, es una buena idea —responde él.

Luciano estira los brazos. Le sorprende darse cuenta que no se aburrió ni se siente cansado. Lo que antes parecía tedioso le resulta divertido. El recuerdo de Jimena vuelve por un instante, pero lo deja pasar. Ahora es él quien decide donde poner la atención con

flexibilidad y lucidez. Ya no se engancha con sus obsesiones, ya no es víctima del desorden mental. Es dueño de su mente.

Por un momento Luciano mira a Moni con toda atención y concluye que ella debe haberse golpeado con el mismo árbol.

—Sí —responde Moni, con una chispa que le brilla en los ojos.

2. Antes de golpearse con el árbol, Luciano sufría de todos los desbalances de la atención: distracción, falta de calma, somnolencia y fijación. A partir del golpe experimenta lo que sería tener una atención en balance. Su mente está presente y no se distrae, es calma y clara y ya no se engancha involuntariamente con pensamientos o preocupaciones.

Responde y discute con el grupo.

- I. ¿Cómo te podría ayudar o beneficiar en la escuela y a cumplir tus metas académicas tener una atención en balance? Escribe un ejemplo:

- II. ¿Cómo te podría ayudar o beneficiar en tu vida cotidiana tener una atención en balance? Escribe un ejemplo:

GLOSARIO

Atención en balance.

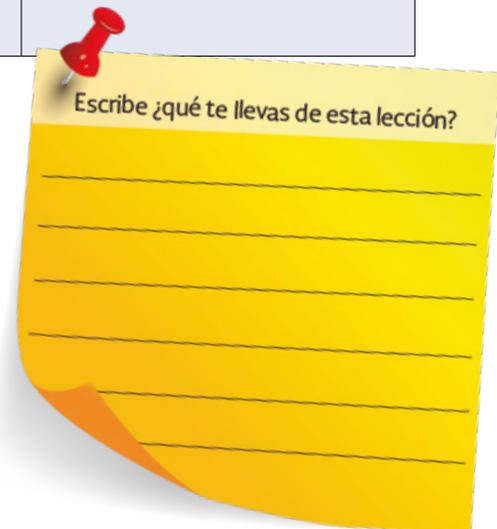
Una atención en balance es aquella que no manifiesta sus aspectos disfuncionales: distracción, falta de calma y claridad, fijación. Se caracteriza por estar: presente, calma y clara y libre de fijación, es decir, que no se engancha involuntariamente con los estímulos, los puede dejar pasar.¹

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 2.2, Ciudad de México, p. 125.

Resumen:

Contar con una atención en balance te puede traer múltiples beneficios tanto en la escuela como fuera de ella. A continuación, hay una tabla con las características de una atención en balance y algunos de sus beneficios.

Características de una atención en balance	Definición	Ejemplo	Ventaja o beneficio
Presente	Nuestra atención está en lo que estamos haciendo, sin distraernos.	Estás leyendo un texto completamente concentrado en lo que dice. Si algo te distrae, rápidamente te das cuenta y regresas al texto.	Nos permite llevar a cabo lo que nos proponemos, cometemos menos errores y somos más eficientes (hacemos más en menos tiempo). Disfrutamos más lo que hacemos.
Calma y clara	La mente está tranquila y a la vez lúcida y despierta.	Estás en una conferencia, te sientes tranquilo(a) y a la vez tu mente está ágil.	Reduce el estrés. Nos sentimos más tranquilos. Aumenta nuestra capacidad de pensar y analizar de forma más objetiva.
No se engancha involuntariamente	La mente está consciente de los estímulos que surgen en ella, sin engancharse compulsivamente con ellos, dejándolos pasar cuando así lo quiere.	Estás en la clase de historia y recuerdas algo que te preocupa. Sabes que pensar en eso no es útil en ese momento. Puedes dejar pasar el pensamiento y regresar tu atención a la clase.	Nos permite ser más flexibles y liberarnos de pensamientos recurrentes que nos obstaculizan hacer lo que queremos.



Para tu vida diaria

Durante la semana te sugerimos que tengas presente el balance de la atención que te parezca más importante y practica PARAR para cultivarlo. PARA, cuenta tres respiraciones y regresa a lo que estabas haciendo con una mente presente, calma y clara y ausente de fijación según el que hayas elegido. Anota aquí tu experiencia.

¿Quieres saber más?

Diversos laboratorios en las instituciones de investigación más prestigiosas de los Estados Unidos de América como Harvard y Stanford han realizado estudios que revelan que con sólo entrenar la atención por veinte minutos diarios durante ocho semanas es posible observar cambios significativos en la estructura cerebral. Estos cambios tienen como efecto una mayor capacidad de atención, mayor empatía, mayor resiliencia, incremento en las conductas prosociales y mayor bienestar.²

2. M.E. Kemeny, C. Foltz, J.F.Cavanagh et al. (2012), Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses, *Emotion* 12 (2), 338–50. <http://doi.org/10.1037/a0026118>