

Introducción

Algunos de los problemas de conducta y bajo rendimiento académico por los que atraviesan los estudiantes están relacionados con la dificultad de mantener la atención en los contenidos de la clase. Al no poderse concentrar en clase, no sólo comienzan a rezagarse, sino que también distraen a sus compañeros, lo cual genera un clima adverso en el aula.

Como lo han constatado las neurociencias durante los últimos veinte años, la atención, como cualquier otra habilidad con la que contamos, se puede entrenar y desarrollar, generando un impacto decisivo en el mejoramiento de nuestras funciones ejecutivas como la memoria, la autorregulación y el cambio de mentalidad, entre otros.¹ Uno de los métodos más eficaces para tal propósito es atender al respirar. Sin embargo, hay momentos (particularmente aquellos en los que el individuo está bombardeado por varios estímulos) en los que la respiración no es el objeto ideal para la práctica. De ahí la necesidad de aumentar el repertorio de herramientas que pueden hacer del entrenamiento de la atención algo realista y accesible.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen los diferentes estímulos de los sentidos a fin de utilizarlos como parte de su entrenamiento de la atención.

¿Por qué es importante?

Porque tendrán más herramientas para integrar el entrenamiento de la atención a sus vidas.

Conceptos clave

Sentidos.

"Todo nuestro entendimiento comienza por los sentidos..."
Immanuel Kant

Seguramente has pensado que tu rendimiento escolar puede ser mejor. Poner atención en clase, puede ser un elemento para mejorarlo y entonces generas una determinación absoluta: "a partir de mañana toda mi atención estará en el profe y el pizarrón". Sin embargo, al día siguiente notas que por más que te esfuerzas, siempre hay algo que te distrae: las risas de los compañeros, el teléfono celular, tus propios pensamientos. ¿Qué hacer entonces? ¿Cómo entrenar la atención cuando hay tantos distractores que no podemos concentrarnos en la respiración? Una buena forma de hacerlo es atendiendo a los sentidos. En esta lección aprenderás a enfocarte conscientemente en los distintos estímulos de los sentidos. El objetivo es que puedas utilizar cualquier elemento de la experiencia para entrenar tu atención, además podrás cultivar la facultad para mantenerte alerta y encontrar novedad en lo cotidiano.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Introducción para los estudiantes
Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

1. L. Flook, S. Smalley, J. Kitil et al. (2010), "Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children", en *Journal of Applied School Psychology* 26: 1, 70-95, p. 71.

5 min.

Actividad 1:

Lee en voz alta las instrucciones para la práctica de “atención a los sentidos” que está en la variación del estudiante.

- Es conveniente subrayar la importancia de mantener una postura vigilante pero relajada a lo largo del ejercicio.
- Procura dar una pausa entre cada uno de los sentidos para darles tiempo de llevar a cabo la indicación.
- Es posible que haya momentos en donde sea complicado identificar algún objeto, como cuando aparentemente no hay olores en el ambiente o cuando parece que no hay sensaciones en la piel. En estos casos la recomendación es descansar en la ausencia del estímulo, es decir, si no hay olores detectables, nota la ausencia de olor.

Lección 10. Estrategias para entrenar la atención

1. Para este ejercicio tendrás que seguir las instrucciones verbales del profesor. No obstante, aquí te ofrecemos una guía de lo que tienes que hacer para repetir la práctica en casa.
 - Comienza con tres inhalaciones profundas, llevando el aire hasta tu abdomen y dejando que salga a su propio ritmo. Luego deja que la respiración asuma su ritmo natural, sin que intentes controlarla.
 - Mantén en todo momento una actitud de apertura y curiosidad a fin de que puedas notar cosas que normalmente pasas por alto.
 - Cierra los ojos y pon toda tu atención a los sonidos. ¿Puedes escuchar el movimiento de tus compañeros?, ¿quizás hasta la forma en la que respiran? Poco a poco suelta los sonidos.
 - A continuación, dirige tu atención a los olores que puedas percibir. ¿Qué tipo de olores detectas?, ¿sudor, comida, perfume?
 - Dirige tu atención a la boca y lo que puedes percibir por medio del gusto. ¿Puedes distinguir los sabores en tu boca?
 - Coloca ahora tu atención en las sensaciones del cuerpo. Trata de notar algún cambio de temperatura en la cara o en el latir de tu corazón. ¿Puedes sentir los dedos de los pies? ¿Puedes sentir las palmas de las manos sin voltear a verlas? Suelta las sensaciones del cuerpo.
 - Por último, abre los ojos y observa a todas las personas y las cosas que están a tu alrededor, todo aquello que hace un momento percibías con los otros sentidos. Pon atención a los pequeños detalles que resaltan a partir de las formas y los colores. Suelta las imágenes visuales.
 - Ahora, con todos los sentidos abiertos, hazte consciente de cómo las cosas cambian: sonidos aparecen y desaparecen todo el tiempo, la luz incrementa o se desvanece, la temperatura baja o aumenta, o cómo nuevos olores aparecen constantemente. Fíjate aún en los más pequeños cambios, en aquello que es diferente.
 - Finalmente, vuelve al momento presente de tu respiración y descansa tu atención en ella. Suelta todo esfuerzo y concluye la práctica.

GLOSARIO

Sentidos.

“Capacidad para percibir estímulos externos o internos mediante determinados órganos”.¹

Los cinco sentidos materiales o físicos con los que contamos son nuestra ventana de comunicación con el mundo, pues toda la información que poseemos ahora proviene de ellos.

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



2. En grupos de tres personas discutan las siguientes preguntas.
- I. ¿Cuáles de los estímulos de los sentidos (es decir, sonidos, olores, sabores, sensaciones, formas y colores) les costó más trabajo identificar?
- _____
- _____
- _____
- II. ¿Cuál de estos estímulos de los sentidos (sonidos, olores, sabores, sensaciones, formas y colores) pudiste identificar con mayor facilidad?
3. De manera personal, reflexiona sobre la práctica de atención que realizaste y sobre lo que discutiste con tus compañeros a fin de completar el siguiente enunciado:
- I. Cuando atiendo conscientemente a los estímulos de mis sentidos y le doy importancia al cambio, a todo lo que se mueve, es diferente o novedoso, descubrí que:
- _____
- _____
- _____

Resumen:

Al observar conscientemente los distintos estímulos que activan nuestros sentidos desarrollamos la facultad de utilizar cualquier cosa como el objeto de nuestra práctica de atención. Además, según la doctora Ellen J. Langer, psicóloga investigadora en Harvard, este tipo de atención nos sirve para cultivar dos elementos que ayudan a incrementar nuestra atención. El primero consiste en buscar la novedad en aquello que queramos aprender. El segundo es la práctica de una "suave vigilancia", es decir, de un estado de alerta y apertura hacia lo que perciben nuestros sentidos, sin tensión y sin ansiedad.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

5 min.

Actividad 3:

Por último, de manera individual, los estudiantes deberán examinar la relevancia de utilizar cualquiera de los sentidos como objeto de su práctica de atención, dándole particular énfasis al cambio o a la novedad en lo que percibieron.

- Puedes ayudarlos a responder formulando algunas preguntas generadoras como:
 - ¿Creen que es posible entrenar la atención bajo cualquier circunstancia?
 - ¿Qué podemos hacer si queremos practicar en un entorno en el que hay mucho ruido? ¿O si hay muchos estímulos visuales alrededor? ¿Podríamos usar estos elementos como parte de nuestro entrenamiento?

2 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

5 min.

Actividad 2:

Pídeles que en grupos de tres personas contesten las siguientes preguntas.

- En la primera de ellas pide que identifiquen el objeto de los sentidos que más trabajo les costó atender y que expliquen el motivo de la dificultad.
 - La segunda va en sentido contrario a la anterior, pues tendrán que indicar el objeto de los sentidos al que les fue más fácil atender y explicar la razón de que así fuera.
- Al término de los cinco minutos concluye el ejercicio de discusión señalando lo interesante que resulta que cada quien tenga una experiencia distinta y que, sin importar las variaciones, todos estos estímulos pueden convertirse en objetos de atención.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Es muy importante que intentes hacer la práctica de atención a los sentidos antes de la sesión en clase para que puedas hacer aportaciones que provengan de tu propia experiencia.

Cuida que durante la discusión en grupo se practique la escucha atenta (sin interrumpir, sin juzgar lo que otros dicen y sin planear lo que se va a decir mientras otros hablan) y el habla atenta (que la participación sea breve, relacionada al tema y que provenga de la experiencia).

Te recomendamos el video “*Volver a nuestros sentidos*” de Jon Kabat-Zinn en el que habla sobre la importancia de enriquecer nuestra percepción con atención plena. Puedes buscarlo por su nombre o [hacer clic aquí](#).

Para tu vida diaria

Escoge el sentido al que pudiste atender con mayor facilidad y durante la semana utilízalo para entrenar tu atención durante al menos tres días. Anota alguno de tus descubrimientos aquí:

Para la siguiente semana, escoge ahora el sentido con el que tuviste mayor dificultad y practica con él otros tres días. Anota aquí tus impresiones:

¿Quieres saber más?

En este video de YouTube llamado “*Divertidos juegos para mejorar tu atención*” encontrarás algunos ejercicios interesantes que te permitirán ejercitar tu atención visual. Puedes buscarlo por su nombre o [hacer clic aquí](#)

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron al menos dos estímulos sensoriales para entrenar su atención.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					