

Introducción

En la lección 4.6 se identificaron algunos desbalances de la mente, los cuales identificamos metafóricamente como mente-chango. Según la ciencia, la atención se puede entrenar y, con ello, disminuir la tendencia a la actividad descontrolada de la mente.¹ Como resultado, cada vez tendremos más eficiencia para dirigir y mantener voluntariamente la atención en el objeto que decidamos. Un requisito para lograrlo es cultivar primero la relajación, lo cual hicimos en la lección 7.6. Ahora continuaremos con otro método para continuar con el entrenamiento de mejorar la atención mental: PARAR y atender a los sonidos. Una ventaja de esta técnica es que aprenderás que los sonidos, no tienen que ser una distracción. Se pueden usar para entrenar la atención.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan los sonidos como soporte para el entrenamiento de la atención.

¿Por qué es importante?

Porque pueden conocer otra técnica para entrenar su atención.

Conceptos clave

Soporte para la atención.

*"Así como hay un arte de bien hablar, existe un arte de bien escuchar".
Epicteto de Frigia*

A veces queremos concentrarnos, pero ¡hay mucho ruido! La gente está hablando, los de al lado tienen su radio prendido o escuchas el sonido de los coches. Entre el ruido externo y el ruido de los pensamientos internos puede parecer que es casi imposible estar tranquilo y enfocarse en algo. En esta lección verás que los sonidos no tienen que ser siempre una distracción. De hecho podemos usar a los sonidos para entrenar la atención y calmar la mente.

1. Escucha la instrucción del maestro. La añadimos por si quieres repetir el ejercicio en casa:
Cuando observen que el profesor levanta el puño de su mano, siéntate derecho y relaja el cuerpo. Realiza tres respiraciones profundas. Por un momento escucha sólo los sonidos a tu alrededor. Intenta solamente escuchar, sin engancharte con el sonido. Si te distraes, nótalos y regresa tu atención a los sonidos. Simplemente escucha.
Cuando escuches el palmeo de las manos de tu maestro o maestra realiza una última respiración profunda. Y regresa a lo que estás haciendo.
2. Marca con una X qué tan calmada o agitada consideras que está tu mente:
 - a. Como una cascada



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Introducción

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.

5 min.

Actividad 1:

Pídeles que trabajen de manera individual.

- Realiza el ejercicio por uno o dos minutos aproximadamente.
- Lo importante en este ejercicio es que al PARAR usen el sonido como su objeto de atención. En ese momento la intención es simplemente escuchar.

1. Y.-Y.Tang y M.I. Posner, (2009), Attention training and attention state training, en Trends in Cognitive Sciences, 13(5), 222–227. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.009>

- Para comenzar el ejercicio levanta el puño de tu mano, tal como se indica en las instrucciones que vienen en la lección del estudiante. La idea es que puedas usar este gesto en el futuro para indicar a tus alumnos que es el momento de PARAR y atender a los sonidos.

2 min.

Actividad 2:

Pídeles que pausen y observen cómo está su mente.

- Evaluar el estado mental es un ejercicio de autoconocimiento. En este caso se pide identificar el grado de distracción y agitación mental usando como imagen el movimiento del agua en cascada (mucha agitación y distracción), del río (agitación moderada) y del lago (una mente en calma).
- Un aspecto esencial de la técnica de PARAR es que nos permite romper el piloto automático y tomar conciencia de nuestras necesidades, pensamientos, emociones y acciones.

Lección 10. Estrategias para entrenar la atención

b. Como un río



c. Como un lago en calma



GLOSARIO

Soporte para entrenar la atención.

Se trata del objeto que utilizamos como referente o apoyo para “descansar nuestra atención”¹ y al cual debemos regresar cada vez que surja alguna distracción. Cualquier objeto de los sentidos puede volverse el soporte de nuestra atención: sonidos, olores, formas y colores, sabores o sensaciones táctiles. Se recomienda utilizar las sensaciones de la respiración porque se trata de un estímulo neutro (es decir, que no habrá de alterar nuestra percepción) que está a la mano.

3. Comenten en equipos de tres o cuatro personas:
 - I. ¿Qué sonidos escucharon?
 - II. ¿Cómo está su mente ahora? ¿agitada o en calma?
 - III. ¿Cuál podría ser la utilidad de este ejercicio en la clase de matemáticas?

1. L. Cherricoff 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. 136.

7 min.

Actividad 3:

Pide que en grupos de tres o cuatro personas reflexionen sobre PARAR y atender los sonidos con base en las preguntas.

- Las respuestas a estas preguntas están en el resumen de la lección del estudiante. Léelas previamente.
- Alienta a tus estudiantes a que repitan el ejercicio varias veces al día. Que empiecen haciéndolo unas pocas veces, dos o tres, y que aumenten gradual-

mente de acuerdo a cómo van sintiendo el método.

- Recuérdales que llenen su tarjeta MEROP que está en la sección *Para tu vida diaria*. Como siempre, es individual. Aprovecha tu también para hacer la tuya.

Resumen:

En la lección 4.6 estudiamos la mente-chango. Ésta es la tendencia de la mente de saltar de un pensamiento a otro, a pesar de que quisiéramos que se tranquilizara. ¿Cómo calmamos la mente cuando se comporta como un chango? En esta lección te presentamos una nueva técnica para hacerlo: PARAR y atender los sonidos. Consiste en PARAR por un minuto y atender a los sonidos que escuchas. Trata sólo de escucharlos, sin engancharte a ellos. Si escuchas el sonido de un carro y te surge un pensamiento, como: *¿será una camioneta?, ¿qué tipo de camioneta?, mi camioneta favorita es como la de mi tío, ¡qué bien me cae mi tío!, es mi ídolo, etc.*, entonces ya te fuiste con los pensamientos y perdiste la atención a los sonidos. Si te pasa eso, regresa con suavidad tu atención a los sonidos.



Para la casa

Llena una nueva tarjeta para trabajar en esta semana.

M Meta: _____

R Mejor Resultado: _____

O Obstáculo: _____

P Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Practica la técnica de PARAR y escuchar a los sonidos por dos días seguidos cuatro veces al día. Luego responde:
¿Cómo te fue?

¿Cómo te sentiste?

¿Cuáles fueron tus principales obstáculos?

3 min.

Resumen:

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

1 min.

Escribe en un minuto

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta técnica la puedes usar en todas tus clases ya que ayuda a enfocar y a relajar a tus estudiantes y fomenta un mejor clima en la clase. Incluso, puedes establecer como regla que cuando palmeas tus manos (o haces un sonido específico con algún objeto que consigas) los estudiantes practiquen PARAR y atiendan los sonidos. Para que los estudiantes no se aburran, también puedes pedir en algunas ocasiones practiquen PARAR y cuenten las respiraciones o que hagan la técnica de escaneo del cuerpo.

No te olvides de usar tú mismo esta técnica. Te ayudará mucho para calmar tu mente y enfocarla en tus múltiples actividades, incluso en los ambientes más ruidosos.

Lección 10. Estrategias para entrenar la atención

¿Quieres saber más?

En el siguiente video el doctor Andrés Martín nos comparte algunos estudios científicos relacionados al *Mindfulness* o atención plena. Te recomendamos buscar en YouTube el video titulado "Mindfulness: El arte de vivir conscientemente | Andrés Martín | TEDxSantCugat" o [haz 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 describieron su experiencia al utilizar los sonidos como soporte 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					