

## Introducción

En numerosas lecciones, a lo largo del curso, hemos revisado dos aspectos de la atención:

- El teórico: ¿Qué es la atención? Las evidencias que sustentan la posibilidad de entrenarla, la neuroplasticidad, los desbalances de la atención, etcétera.
- El práctico: diferentes técnicas para entrenar la atención.

Como sabes, ambos aspectos se complementan. Por ejemplo, conocer qué es la agitación mental nos permite identificarla y elegir una práctica específica para entrenar nuestra atención.

En esta lección de cierre vamos a hacer un recuento de las diferentes técnicas vistas en el curso e indagaremos sobre algunos aspectos teóricos de las mismas, basados en la experiencia empírica.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reflexionen sobre las técnicas de atención vistas en el curso.

### ¿Por qué es importante?

Porque les permite dar continuidad al entrenamiento de la atención.

### Conceptos clave

Entrenamiento de la atención.

### Material

Opcional: instrumento musical, alarma o sonido de celular.

### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

#### Un minuto de atención:

Realiza la técnica de PARAR.

- Ten a la mano algo que pueda funcionar como estímulo auditivo como una alarma, algún sonido del celular, xilófono o percusión, incluso puede ser un aplauso, para marcar el inicio de la pausa consciente que realizarán.
- Al inicio es posible que tengas que exagerar un poco el estímulo auditivo para que lo escuchen.
- Con tus palabras da la instrucción mientras lo van haciendo. Cuando les digas: Para, comenta: “haz una pausa a tus actividades”; Atiende: “a tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción”; Recuerda: “tus metas y aquello que valoras

“Sé feliz en el momento, es suficiente. El momento presente es lo único que necesitamos, nada más”.  
Teresa de Calcuta

A lo largo del curso trabajamos con diferentes técnicas para entrenar la atención. Entre otras cosas, esperamos que puedas leer unos trece renglones de un libro sin distraerte.

De hecho, al otro lado de esta hoja hay tres mariposas escondidas. Pero te pedimos que no des vuelta a la hoja hasta que termines de leer esta introducción.

Las mariposas son bastante difíciles de encontrar. Al estudiante que las encuentre primero el profesor le informará el tiempo que tardó en hacerlo para que se integre al ranking nacional de habilidades atencionales.

El profesor ya empezó a tomar el tiempo. Pero debes primero terminar de leer la introducción.

Si te sientes ansioso o ansiosa por empezar, después de terminar de leer y antes de empezar la búsqueda, PARA y cuenta diez respiraciones. Si tu mente aún no se calmó, PARA de nuevo y cuenta otras 10 respiraciones. Es muy importante hacer este ejercicio con la mente calma ya que se potencia el funcionamiento de las neuronas de búsqueda.

¿Sigues aquí? ¿Aún no diste vuelta la hoja? ¡Felicidades! Éste es el renglón trece. Alcanzaste la meta de leer trece renglones sin distraerte. En silencio, levanta la mano si llegaste a este punto.

Ah, por cierto, no hay tales mariposas del otro lado de la hoja, ni neuronas de búsqueda, ni ranking de jóvenes atentos.

En esta lección te proponemos reflexionar sobre las técnicas aprendidas para entrenar la atención. Una última pregunta: ¿encuentras algún parecido entre las mariposas y tu celular?

1. A continuación te mostramos una lista de las técnicas para entrenar la atención que se presentaron a lo largo del curso. Marca con una X en caso de que tu respuesta sea afirmativa:



CONSTRUYE T

[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autoconocimiento

1

o que es importante para ti”; Aplica: “atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad”; y Regresa: “regresa con una mente más clara”.

- Así repite el ejercicio dos veces y nota si hay cambios en el nivel de voz del grupo.

4 min.

### Lectura de introducción

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

- En esta ocasión, pide que la lean de manera individual.
- La introducción de esta lección es un reto. Se trata de leer el texto sin distraerse, aunque el objetivo del mismo busca lo contrario: distraerlos.
- Puedes aprovechar esta lección para continuar trabajando con el lenguaje emocional y preguntar al final de la lectura qué emociones sintieron. Es probable que digan angustia, ansiedad, entusiasmo, miedo, exaltación, etcétera.

6 min.

### Actividad 1:

Solicita a tus estudiantes que contesten las preguntas de la tabla. En ella se enumeran las diferentes técnicas de entrenamiento de la atención vistas en todas las lecciones del programa.

- Refiere que los ejercicios que estuvieron haciendo a lo largo del semestre son técnicas, o actividades estructuradas con una secuencia preestablecida, que favorece el entrenamiento de la atención.
- No existe una técnica mejor que otra. Simplemente alguna se adapta mejor a cierta persona y a cierta situación. Por

Técnica	¿La viste en clase?	¿Te gustó?	¿La practicaste más de tres veces este semestre?
Atender las sensaciones del respirar			
PARA y atender al respirar			
Escucha y habla atenta			
Escaneo del cuerpo			
Atender las sensaciones corporales			
Observar si la emoción que surge es agradable, desagradable o neutra			
Lectura atenta			
Comer atento			
Atención a los sentidos			
PARAR y a tender a los sentidos			

### GLOSARIO

#### Entrenamiento de la atención.

El entrenamiento de la atención en este contexto se considera una forma de entrenamiento mental. A través de la práctica repetida y sostenida de ciertas técnicas y ejercicios de carácter cognitivo y conductual,<sup>1</sup> los individuos desarrollan la capacidad de dirigir voluntariamente su atención al objeto de su elección y mantenerse con la mente presente, calma y clara y sin engancharse involuntariamente en otros estímulos.

2. Responde las siguientes preguntas:

I. ¿Cuál es tu técnica preferida?

II. ¿La practicas habitualmente?

1. J. Davidson, R. Dunne, J. Eccles et al. (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child Development Perspectives*, 6(2), 146–153. <http://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>

ello se presentaron numerosas técnicas, para que cada quien las pruebe y elija la que mejor le funcione.

- No importa si no conocen alguna técnica. De hecho es muy probable que esto ocurra. Si algún estudiante te pregunta, por ejemplo, ¿cuál era la técnica de PARAR y atender a los sonidos? Puedes contestarle no sé, lo voy a averiguar. También puedes preguntarle a todo el salón: ¿alguien se acuerda cuál es la técnica de PARAR y atender a los sonidos?

Técnicas vistas a lo largo del semestre	Descripción breve	Ubicación en el programa
Atender las sensaciones del respirar	Dirigir la atención a las sensaciones de la respiración. Cuando la mente se distrae, traerla de vuelta al respirar.	4.3 La atención se puede entrenar
PARAR y atender al respirar	<p>PARAR.</p> <p><b>Parar:</b> una pausa en lo que se hace.</p> <p><b>Atender:</b> al estado emocional.</p> <p><b>Recordar:</b> las metas.</p> <p><b>Aplicar:</b> atender a las sensaciones del respirar.</p> <p><b>Regresar:</b> a la actividad que se estaba realizando.</p>	7.2 Aprendiendo a PARAR
Escucha y habla atenta	<p><b>Habla atenta:</b> desde su experiencia, breve, sobre el tema y amable.</p> <p><b>Escucha atenta:</b> atención a la persona que habla, identificando las tendencias a interrumpir, juzgar o planear.</p>	7.4 Escucha y habla atenta
Escaneo del cuerpo	Dirigir la atención a cada parte del cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Notando puntos de tensión, tratando de relajarlos con la exhalación.	7.6 Técnicas de relajación
Atender las sensaciones corporales	Dirigir la atención al cuerpo, notando los cosquilleos, tensión, calor, palpitaciones o alguna otra sensación.	10.1 Atender las sensaciones corporales.
Observar si la emoción que surge es agradable, desagradable o neutra	Traer un pensamiento o emoción a la mente e identificar si la sensación que se experimenta es agradable, desagradable o neutra.	9.2 El aspecto cognitivo de las emociones.
Lectura atenta	Establecer la determinación de poner atención al texto que se lee y cuando haya distracción regresar a la lectura.	10.3 ¿Estoy leyendo?
Comer atento	Dirigir la atención al alimento que se comerá, analizándolo con todos los sentidos, antes y durante su ingesta.	10.4 Cuando como, sólo como.
Atención a los sentidos	Dirigir la atención a los cinco sentidos, uno a la vez. Cuando la mente se distrae traerla de vuelta al sentido que se explora.	10.5 Atención a los sentidos
PARAR y atender a los sonidos	<p>Escuchar sólo los sonidos alrededor.</p> <p>Intentar solamente escuchar, sin engancharse con el sonido.</p> <p>Si la mente se distrae, regresar a los sonidos. Simplemente escucha.</p>	10.6 PARAR: Atender a los sonidos

6 min.

### Actividad 2:

Los estudiantes continúan trabajando de manera individual y responden el cuestionario identificando la técnica que perciben como favorita.

1 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. Fin de la lección.

- Cierra agradeciendo a tus estudiantes por el esfuerzo realizado a lo largo del semestre. Si lo consideras oportuno, también puedes darle la palabra a alguien que desee expresar lo que siente.
- **¡Muchas gracias a ti por tu esfuerzo y dedicación! Esperamos que este curso también haya sido de utilidad para ti.**

¿Qué puedo decir de la atención?

III. ¿Por qué?

IV. ¿Cuál es el principal obstáculo cuando intentas entrenar tu atención?

V. Con base en tu experiencia, ¿dirías que la atención se puede entrenar? ¿Por qué?

VI. ¿Has tenido algún beneficio al entrenar tu atención? ¿Cuál?

3. Comenten las respuestas del ejercicio anterior en equipos de tres o cuatro compañeros.

### Resumen:

El entrenamiento de la atención tiene importantes beneficios. Está comprobado que mejora nuestra salud, nuestro rendimiento académico y nuestro bienestar emocional.<sup>2</sup> Además, resulta muy efectivo para disminuir el estrés. Por esta razón, en este programa le hemos dado mucha importancia a este tema. Sin embargo, todas las personas son distintas y a unas les funciona una técnica y a otras, otra. Elige la que te funcione mejor y practícala como parte de tu rutina diaria para que puedas gozar de sus beneficios. Asimismo, repasa las lecciones 4 (¿Qué es la atención?), 7 (Estrategias para trabajar con la atención) y 10 (Estrategias para entrenar la atención), para que no tengas dudas de lo que tienes que hacer y puedas avanzar en tu entrenamiento.



2. J. Davidson, R. Dunne, J. Eccles et al. (2012), Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education, Child Development Perspectives, 6(2), 146-153. <http://doi.org/10.1111/j.1375-8506.2012.00240.x>



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autoconocimiento | 3



### Para tu vida diaria

Escribe un pequeño texto en el que expliques a un amigo una técnica para entrenar la atención. Incluye recomendaciones, beneficios y argumentos que consideres importantes para convencerlo.

---

---

---

---

---

---

---

### ¿Quieres saber más?

Phil Jackson es entrenador de básquetbol profesional en Estados Unidos. Tal vez has escuchado hablar de Michael Jordan, de los Toros de Chicago, o de Kobe Bryant, de Los Lakers de Los Ángeles. Jugadores excepcionales que entrenaron con Phil Jackson. Este entrenador se enfocó en que los jugadores tuvieran fortaleza mental. La técnica que les enseñó fue bautizada por él como "una respiración, una mente". En esta práctica los jugadores entrenaban su atención para calmarse y centrarse, así como para regresar al juego con una mente más clara. De hecho practicaban técnicas como las que aprendiste en este curso. Para ellos, dicen, fue la clave del éxito.<sup>3</sup>

Para entender la importancia de trabajar con la mente y las emociones para un atleta, te recomendamos ver el fragmento de la película "El camino del Guerrero". Encuéntrala en tu buscador como "Sacar la basura de la mente (El camino del Guerrero)" o haz clic aquí.

3. P. Jackson, y H. Delehanty (2014). Eleven rings: The soul of success, Penguin.



## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Te recomendamos que tú también recapitules sobre lo que aprendiste de la atención y su entrenamiento. Puedes repasar las lecciones anteriores y analizar si las técnicas te trajeron algún beneficio. ¿Necesitas algo para seguir avanzando? ¿tienes dudas? ¿Qué metas te propones? También puedes analizar qué impacto tiene o podría tener entrenar la atención en el salón de clase y cómo podrías hacer para seguir mejorando su aplicación en los siguientes cursos.

## 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 su técnica favorita de entrenamiento de la atención.					
Los estudiantes enunciaron un aspecto teórico basado en su experiencia empírica (obstáculo, beneficios, posibilidad de entrenar la atención, etcétera).					
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					