

4.1

¿Cómo se comporta mi atención?

Introducción

¿Qué pensarías si te enteraras de que tus estudiantes la mitad del tiempo están haciendo una cosa y pensando en otra?, ¿crees que esto influya en su estado de ánimo o en su desempeño escolar? Investigaciones acerca de la atención revelan que tanto jóvenes como adultos nos distraemos con facilidad. La distracción influye en nuestro estado de ánimo, productividad y desempeño. En esta lección exploraremos el estado de nuestra atención y las consecuencias que esto tiene dentro del salón de clases.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de identificar el estado actual de su atención y sus consecuencias dentro del salón de clases.

¿Por qué es importante?

Porque les permite dimensionar qué tan relevante es el entrenamiento de la atención en sus vidas.

Conceptos clave

Distracción.

Material

Cualquier aparato para medir el tiempo.

“La mente humana es una mente distraída, y una mente distraída es una mente infeliz”.
Killingsworth y Gilbert

¿Sabías que casi la mitad del tiempo estamos haciendo una cosa mientras pensamos en otra? Mientras estamos en clase, pensamos en el fin de semana. Cuando estamos con los amigos, pensamos en la tarea para el lunes. ¿Te ha pasado algo así? En esta lección vamos a identificar el estado actual de tu atención y sus consecuencias dentro del salón de clases.

1. Para explorar el concepto de atención, lean esta adaptación del cuento de Lauren Alderfer:

Chango atento, panda feliz.

Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y al observarlo le pregunta: “Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿pues qué haces?”

El panda le contesta: “Pues yo como, trabajo, juego, descanso, camino”.

El chango le contesta: “Pues yo también como, trabajo, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú”.

El panda le dice: “Sí, tienes razón. Pero a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?”

El chango le contesta: “Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en trabajar. Mientras trabajo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, estoy pensando en descansar y mientras descanso estoy pensando en caminar”.

“¡Ahhh! Ya veo –dice el panda–, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente”.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 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.

3 min.

Un momento de atención y reflexión:
Explica que para comenzar a explorar el tema realizarán un ejercicio de atención de un minuto. Solicita que por un minuto, mantengan su atención en la respiración.

- Después compartan la experiencia.
- ¿Cuál fue su experiencia al atender a las sensaciones del respirar?
- ¿Cuántos se pudieron quedar todo el tiempo notando la respiración?

- ¿A cuántos les pasó que por un momento su atención se mantuvo en la respiración pero un instante después su atención se fue a otra cosa?
- La intención de estas preguntas es evidenciar que no es tan fácil mantener la atención en algo.

4 min.

Actividad 1:

Solicita un voluntario para leer el cuento del chango y del panda, en caso de que nadie acepte, léelo tú mismo.

4 min.

Actividad 2:

Retoma las preguntas para reflexionar en grupos.

- En esta actividad se busca que los estudiantes reconozcan que distraerse es normal y que a todos nos pasa.
- En la tercera pregunta se espera que los estudiantes den ejemplos sobre cómo se sienten cuando están distraídos, como podrían ser: “cuando mi mente actúa como la del chango me siento ansioso o agitado”, “me siento confundido”, “no puedo estar tranquilo”, “me siento impaciente”.
- Invita a tus estudiantes a leer el estudio sugerido en la sección ¿Quieres saber más? En éste, los investigadores concluyen que:
- Casi 50% del tiempo estamos distraídos, haciendo una cosa, pensando en otra. Una mente capaz de mantenerse presente y atenta genera bienestar.

Lección 4. ¿Qué es la atención?



“¿Pero no es eso lo que hace la mente de todos?”
—pregunta el chango.

“No. Cuando yo como, sólo estoy comiendo. Cuando trabajo, sólo estoy trabajando. Cuando juego, sólo estoy jugando y cuando descanso, sólo estoy descansando. El pasado ya no está aquí, el futuro no ha llegado. Lo que hago es estar atento a lo que estoy haciendo en el momento y creo que es eso lo que me ayuda a estar más tranquilo y feliz”.

“¡Ahh! —dice el chango—, me parece que esa es una habilidad que yo también quiero practicar”.

2. Reflexionen en grupo:

- ¿A quién de ustedes le pasa más seguido como al chango que está haciendo algo, pero pensando en otra cosa?
- ¿A quién de ustedes le pasa con mayor frecuencia como al panda, que mantiene su atención en la actividad que está realizando?
- En general, ¿cómo se siente estar como el chango, haciendo una cosa, pero pensando en otra?

3. Reflexiona qué tanto eres capaz de mantener tu atención enfocada y responde las siguientes preguntas para obtener un diagnóstico de tu atención.

- En el salón de clases, ¿tu mente se parece más al chango (muy distraído) o al panda (muy atento)? Encierra en un círculo la opción que mejor describa cómo se comporta tu mente.

Muy distraído

Distraído

Algo distraído

Algo atento

Atento

Muy atento

GLOSARIO

Distracción.

Consiste en retirar el interés de la situación o tarea que estamos llevando a cabo. Puede implicar cambios físicos como apartar la mirada del objeto de nuestra atención, así como el dejarse llevar por ideas, recuerdos, emociones, pensamientos o imágenes que no guardan relación con la actividad que estamos desempeñando (Gross, 2015). Mientras estamos distraídos olvidamos cuál era nuestra intención y no nos damos cuenta de que estamos distraídos (Simons y Chabris, 1999).

2 | Autoconocimiento



www.sems.gob.mx/construyet

4. Piensa sobre las consecuencias de estar distraído o atento dentro del salón de clases y ejemplificalo con una frase:

Y mientras tanto _____
(escribe tu nombre)
con la mente distraída como la del chango...

En otro momento _____
(escribe tu nombre)
Con la mente atenta como la del panda...



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

6 min.

Actividad 3 y 4:

Invítalos a realizar las actividades y a compartir si lo desean.

- Esta es la actividad de cierre y busca que los estudiantes identifiquen que es muy común estar distraídos y que la distracción tiene consecuencias, como perderse la explicación de temas nuevos y, por lo tanto, no comprenderlos, olvidar la tarea o las responsabilidades, tener que leer varias veces un texto para poder comprenderlo, etcétera.
- Para trabajar con nuestra atención, necesitamos saber cuál es su estado actual, cómo nos afecta y qué nos hace sentir. Esta exploración nos ayudará a dimensionar qué tan relevante es el entrenamiento de la atención en nuestras vidas.
- Lo que se espera es que al final de esta lección el estudiante pueda identificar el estado actual de su atención y nombrar una consecuencia de esto dentro del salón de clases.

1 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.

**Aplicaciones para el aula
y tu vida diaria**

“La mente de chango” está constantemente saltando hacia otra cosa que no es la que estamos haciendo. Esta mente no nos ayuda a lograr lo que queremos y no nos hace sentir bien. Nota cuando tu mente esté como la del chango y pregúntate, ¿esto me ayuda a completar lo que hago?, ¿me hace sentir mejor o peor? Explora el estado de tu atención y sus desventajas en tu vida y reflexiona: ¿será beneficioso cultivar una mente más atenta?

Estudios realizados por Holmbe, Davidson y Luders (2015) demuestran que el entrenamiento de la atención aumenta la concentración y fortalece habilidades cognitivas como la memoria, el juicio y el razonamiento, favorece los procesos de regulación emocional y disminuye el deterioro cognitivo natural del envejecimiento.

La atención es además la base para el cultivo de habilidades socioemocionales como el autoconocimiento y la autorregulación. Durante tus clases ayuda a tus estudiantes a identificar el estado de su

Lección 4. ¿Qué es la atención?

Resumen:
La atención es indispensable para el éxito académico, para comprender nuevos temas, poder enfocarse en los exámenes y ser más eficiente en trabajos y tareas.¹
Por el contrario, la “mente del chango”, distraída, nos dificulta el aprendizaje, nos tardamos mucho más tiempo en estudiar o realizar una tarea y no nos ayuda a aprobar los exámenes.
Para trabajar con nuestra atención primero necesitamos saber cuál es su estado actual, cómo nos afecta y qué nos hace sentir. Esta exploración nos ayudará a reconocer los aspectos que obstaculizan el funcionamiento óptimo de nuestra mente y a dimensionar qué tan relevante es el entrenamiento de la atención para nuestras vidas.

Para tu vida diaria

La próxima vez que empieces a hacer la tarea pregúntate ¿estoy pensando en algo diferente a lo que estoy haciendo? Puedes poner un letrero en tu cuaderno, lápiz o donde hagas la tarea que te recuerde hacer el ejercicio de preguntarte: ¿Estoy atento a la tarea o estoy pensando en algo distinto?

¿Quieres saber más?

Killingsworth y Gilbert, de la Universidad de Harvard, realizaron un experimento para averiguar qué tan distraídos estamos. Encontraron que casi la mitad del tiempo estamos distraídos, haciendo algo pero pensando en otra cosa. Además se dieron cuenta de que las personas se sentían menos satisfechas cuando estaban distraídas. Concluyeron que la satisfacción que nos brinda una actividad depende más de la atención que ponemos al ejecutarla que de la actividad en sí. Si quieres saber más de este experimento busca en Youtube el video titulado: “¿Quieres ser más feliz? Mantente en el momento presente”, o [da clic aquí](#).

1. D. Goleman (2015), Focus: la importancia de desarrollar la atención para alcanzar la excelencia, Kairós.

4 | Autoconocimiento

www.sems.gob.mx/construyet

atención y a reflexionar en sus consecuencias preguntando: ¿cómo están?, ¿su mente se parece al chango o al panda?, ¿esto es una ventaja o una desventaja en este momento?

Para aprender más al respecto, puedes leer la reseña del siguiente libro:

D. Goleman (2015), Focus: la importancia de desarrollar la atención para alcanzar la excelencia, Kairós. Para leer el resumen del libro busca en Google: Resumen del libro Focus 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 identificaron el estado de su atención y una consecuencia de esto dentro del salón de clases.					
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					