

4.2

La agitación mental

Introducción

Hay momentos en los que las ideas, las preguntas, los recuerdos, las preocupaciones, los sentimientos se mezclan y aparecen sin descanso en nuestra mente. Es posible que tras el agotamiento que esto provoca hayas pensado: necesito despejarme, necesito tranquilidad. La agitación mental es también para tus estudiantes un obstáculo para alcanzar lo que se proponen, por ejemplo, para estudiar, para estar atentos en clase. En esta lección, los estudiantes podrán reconocer cuándo su mente está agitada y aplicarán una técnica para calmarla: Atender a las sensaciones del respirar. Con una mente más tranquila tus estudiantes podrán hacer frente de mejor manera a las situaciones que enfrentan día a día.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de reconocer cuándo su mente está agitada y aplicar una técnica para calmarla.

¿Por qué es importante?

Porque saben que pueden aplicar una técnica que les ayude a calmar su mente cuando lo necesiten.

Conceptos clave

Agitación mental.

"Emancípate de la esclavitud mental, nadie más que tú puede liberar tu mente".
Bob Marley

—Mi cabeza es un caos. Pienso en lo que me dijo Mariana anoche. ¿Qué voy a hacer con el trabajo de ética? La discusión de esta mañana... parece que yo siempre tengo la culpa. ¡Es injusto! Mejor voy a estudiar a casa de Julián. No, mejor trato de avanzar un poco más aquí. ¿Avanzar? ¡Si no he podido pasar de la primera hoja!

¿Te has sentido así alguna vez? Cuando la mente está agitada, se mueve de un estímulo a otro sin descanso. En esos momentos, ¿te gustaría tener una mente más tranquila, más en calma? Imagina que tu mente se pudiera parecer a un estanque de agua cristalina perfectamente quieto, que no es perturbado por el viento o el oleaje. En esta lección vamos a reconocer cuándo nuestra mente está agitada y practicaremos una técnica para calmarla.

1. Mi mente como pelota de brillantina



¿Has visto esas esferas de vidrio de Navidad o pelotas que tienen agua y brillantina por dentro, que al agitarlas la brillantina enturbia el agua y no puedes ver claramente a través de ella?

Cuando nuestra mente está agitada por muchos pensamientos, se parece a la pelota de brillantina. Vemos con poca claridad y nos sentimos intranquilos. Nuestra capacidad de pensar se nubla. Contesta las siguientes preguntas de forma individual.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para 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.

6 min.

Actividad 1:

Lee o pide que lean a qué se refiere la analogía entre la mente y la pelota de brillantina.

- Puedes explicarles que nuestra mente es como el agua y los pensamientos como la brillantina. Una mente agitada por muchos pensamientos no puede ver con claridad, lo mismo que cuando la brillantina opaca la claridad del agua.

- Para ayudarles a contestar las preguntas puedes dar un ejemplo personal:
- Llegando a casa, tenía mi mente en todas las cosas que debía hacer al día siguiente, mis hijos pedían atención, la junta de vecinos era también esa noche, ya era tarde. Mi mente estaba agitada.
- Me sentía angustiado y estresado.
- No pude concentrarme bien, casi no pude avanzar en lo que quería hacer.

2 min.

Actividad 2:

Si gustas, puedes comenzar con tu experiencia. Completa la siguiente frase y compártela con tu grupo, por ejemplo: *Mi mente se siente agitada como una pelota de brillantina cuando... estoy pensando en que dije algo que no debí de haber dicho.*

- Pide que completen la frase de forma oral cuando sea su turno. Recuérdales que siempre pueden decir “paso”, si por cualquier motivo en ese momento no quieren compartir.
- Con esta actividad tus estudiantes podrán escuchar de sus compañeros distintas situaciones en las que su mente está agitada y reconocer así en los demás circunstancias que también podrían provocar agitación mental en ellos.

I. Describe una situación de la semana pasada en la que hayas sentido agitada tu mente. ¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo?

II. ¿Cómo te sentías?

III. ¿Cómo actuaste o qué dijiste?

IV. ¿Qué consecuencias tuvo la manera en que actuaste o lo que dijiste?

2. Completa la siguiente frase y, si te sientes cómodo, compártela con tu grupo.

Mi mente se siente agitada como una pelota de brillantina cuando...

GLOSARIO

Agitación mental.

Se trata de un desbalance de la atención en el que la mente es constantemente atraída hacia todo tipo de estímulos que la secuestran. Se encuentra sobreestimulada por pensamientos, ideas o emociones que aparecen de forma vertiginosa y compulsiva. Usualmente se experimenta intranquilidad y ansiedad (Chernicoff y Rodríguez, 2016).

3. Realiza la práctica: *Atender a las sensaciones del respirar*, que dirigirá tu profesor siguiendo los siguientes pasos.

| | |
|---|---|
| <p>1. Acomodar el cuerpo:</p>  | <p>Espalda derecha, cuerpo relajado.</p> |
| <p>2. Atender las sensaciones del respirar:</p>  | <p>Escoge la parte de tu cuerpo en donde te sea más fácil sentir que estás respirando, puede ser en todo el cuerpo o puedes centrarte en el abdomen o la nariz. Y enfoca toda tu atención ahí.</p> |
| <p>3. Regresar y regresar:</p>  | <p>En cuanto intentes hacerlo es posible que por tu mente pasen todo tipo de ideas, recuerdos, planes. Eso está bien. Toda la práctica se trata de que te des cuenta cuando estás perdido en esos pensamientos y regreses tu atención a la respiración, una y otra vez. Cada vez que regresas estás ejercitando tu cerebro y fortaleciendo el "músculo" de la atención.</p> |



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento

3

normal. No hay que pelearse con ellos ni querer ahuyentarlos, pero tampoco hay que dejarse llevar por ellos. Lo que hacemos es sólo notarlos y regresar la atención a las sensaciones del respirar.

- Regresar y regresar la atención a las sensaciones del respirar es lo que entrena esta habilidad.
- Al final de una práctica de atención siempre es buena idea hacer un par de preguntas para que el grupo pueda compartir su experiencia. Por ejemplo: ¿Cómo les fue?, ¿pudieron notar cómo se sintieron al prestar atención a la acción de respirar?, ¿dónde pudieron sentir la respiración?
- Es muy importante saber que puede haber todo tipo de experiencias en el grupo y que todas están bien. Incluso es recomendable comentar que para algunas personas hacer esta práctica les puede traer calma, mientras que a otras las puede hacer notar su intranquilidad. Esto es normal y es algo con lo que seguiremos trabajando.

• Otras recomendaciones:

- En caso de que durante la práctica haya sonidos que puedan distraer al grupo, puedes decir: "Si tu atención se va con los ruidos de afuera, sólo date cuenta y regresa tu atención a las sensaciones del respirar".
- Si los estudiantes están muy inquietos, puedes reconocer esto e invitarlos a moverse un poco. Se pueden balancear de un lado a otro en su silla o estirarse y luego volver a intentar la práctica.
- Al final pide a tus estudiantes que compartan su experiencia en grupos de tres personas.

7 min.

Actividad 3:

Realiza la práctica *Atender a las sensaciones del respirar*.

- Pide a tus estudiantes que se sienten con la espalda derecha, y el resto del cuerpo relajado.
- Solicita que por un minuto se mantengan quietos, en silencio y dirijan su atención en las sensaciones del respirar en todo su cuerpo, en el abdomen o su nariz. Donde sea mejor para cada quien.

- Explica que atender las sensaciones del respirar quiere decir darse cuenta o notar cómo se siente que estás respirando. En las fosas nasales se siente la entrada y salida del aliento. El abdomen se expande y contrae naturalmente al respirar. También se puede percibir el movimiento en otras partes del cuerpo. No es necesario manipular o controlar el ritmo de la respiración. Pide que sólo noten las sensaciones.
- Menciona que por la mente van a pasar todo tipo de pensamientos. Esto es



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento

3

- Tus estudiantes pueden decir que se sienten más tranquilos después de la práctica. Algunos pueden sentirse igual y no percibir cambios. Otros pueden reportar que se sienten más agitados que al iniciar la práctica. Es importante saber que esto es normal, e incluso cuando nos sentimos más agitados se debe simplemente a que nos hemos dado cuenta de la agitación que no habíamos notado antes.

2 min.

Actividad 4:

A modo de cierre, pide que describan una situación específica del ámbito académico en la que creen que podría ayudarles esta práctica.

- Con esta pregunta buscamos que los estudiantes reflexionen sobre las situaciones dentro de la escuela que les pueden provocar agitación mental y en las que pudieran aplicar la práctica de atender las sensaciones del respirar. Por ejemplo, empezar a estudiar para un examen o presentarlo. Recuérdales que en estas situaciones pueden intentar llevar su atención a las sensaciones de la respiración por un par de minutos y observar qué sucede.

En equipos de tres compartan su experiencia:
¿Cómo se sintieron?

Sabías que cuando atendemos al cuerpo, en este caso llevando nuestra atención a las sensaciones del respirar, disminuye la agitación de la mente. Se asienta la brillantina como cuando dejamos de agitar la pelota.

4. Por último, describe una situación específica del ámbito académico en la que crees que podría ayudarte esta práctica.

Resumen:

La mente pierde su calma cuando se encuentra sobreestimada por pensamientos, ideas o emociones. Así como la pelota de brillantina, cuando nuestra mente está agitada, perdemos claridad. Cuando la mente está hiperactiva hay tantos pensamientos que nos sentimos bombardeados y dominados por ellos, lo que nos genera ansiedad o intranquilidad.

Diversos estudios científicos han encontrado que con la práctica de atender las sensaciones de la respiración, nos hacemos más capaces de soltar pensamientos recurrentes que nos inquietan. También se fortalece nuestra capacidad de filtrar información menos importante para atender, recordar y aprender mejor lo que nos importa.¹



1. Catherine E. Kerr et al., (2013), "Mindfulness Starts with the Body: Somatosensory Attention and Top-down Modulation of Cortical Alpha Rhythms in Mindfulness Meditation", en *Frontiers in Human Neuroscience* 7:12. PMC. Web. 2 sept. 2017.

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 ¿qué te llevas de esta lección?:

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

Para tu vida diaria

Puedes conseguir una pelota de brillantina o hacerla tú mismo con una botella de plástico, agua, glicerina, jabón líquido y brillantina. Cuando veas la pelota o la botella recuerda observar cómo está tu mente. Cuando sientas que tu mente está agitada o se presente una situación como la que describiste que te provoca agitación mental, dale un momento a tu mente para que se calme llevando tu atención a las sensaciones de la respiración en tu cuerpo. ¿Qué sentiste? Anota aquí tu experiencia:

¿Quieres saber más?

Si te interesa, puedes hacer otros ejercicios complementarios para calmar la mente como las Meditaciones Filosóficas que proponen en "The School of Life". Puedes buscar el video animado con subtítulos en español en YouTube como "Philosophical Meditations The School of Life", o [da clic aquí](#).

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Cuando notes que tu mente está agitada como la pelota de brillantina, lleva tu atención por un momento a las sensaciones del respirar en tu cuerpo. Deja que "la brillantina de tu mente" se asiente antes de actuar.

Si puedes tener una pelota de brillantina o una esfera en tu salón útila para hacer conciencia del estado de la mente cuando notes agitación. Puedes también hacer esto con una botella de plástico, agua, glicerina, jabón líquido y brillantina.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 5

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 pueden identificar cuándo su mente está agitada. | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | |