

4.3

La atención se puede entrenar

Introducción

Constantemente pides a los alumnos poner atención, pero, ¿alguna vez les has enseñado cómo hacerlo? ¿Sabías que la atención es una habilidad que se puede desarrollar con el entrenamiento adecuado? Los estudios científicos, como los del Dr. Richard Davidson, han demostrado que entrenar la atención es posible a través de prácticas como atender las sensaciones del respirar. Esta práctica mejora habilidades cognitivas como la memoria o la capacidad de planear, aumenta la concentración, favorece los procesos de regulación emocional, reduce el estrés, la fatiga emocional y la depresión.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de identificar que la atención se puede entrenar por medio de prácticas como la atención a la respiración.

¿Por qué es importante?

Porque les permite saber que ésta es una habilidad que se puede fortalecer.

Conceptos clave

Atención a la respiración.

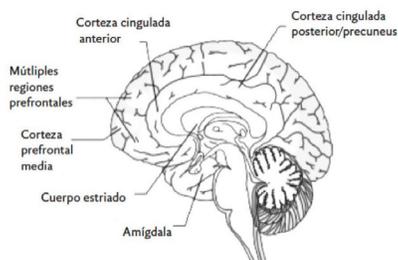
Material

Opcional: video.

“La atención es un músculo mental. Como cualquier otro músculo, se puede fortalecer con el entrenamiento apropiado”.
Daniel Goleman

Constantemente nos están pidiendo poner atención. Pero, ¿alguna vez alguien te enseñó cómo hacerlo? ¿Sabías que la atención se puede entrenar? Así como has desarrollado otras capacidades a través del entrenamiento y la repetición, la atención es una habilidad que se fortalece con el entrenamiento. En esta lección vamos a conocer una herramienta comprobada por la ciencia para entrenar tu atención: La atención al respirar.

1. Lean la información de la neurociencia con respecto a la herramienta para entrenar la atención. Investigaciones de neurocientíficos han demostrado que la atención es una habilidad que se puede entrenar y desarrollar con prácticas en las que se dirige la atención a las sensaciones del respirar. Estas prácticas fortalecen áreas específicas del cerebro que se muestran en la imagen, que tienen que ver con la capacidad de regular la atención y las emociones.¹



Vista Medial

2. La atención es una habilidad que se puede desarrollar a través de varias herramientas. Una de ellas es la práctica de atender las sensaciones del respirar. Revisen las instrucciones y bajo la guía del docente realicen la práctica.

1. Figura. Regiones del cerebro que se activan y modifican con el entrenamiento de la atención. Tomada de Tang, Hölzel y Posner (2015). Regiones que involucran: 1) Control de la atención: corteza cingulada anterior; 2) Regulación emocional: regiones frontales, límbicas y del cuerpo estriado; 3) Conciencia de nosotros mismos: corteza prefrontal media y corteza cingulada anterior y precuneus



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.

3 min.

Actividad 1:

Solicita que lean la información de la neurociencia con respecto a la herramienta para entrenar la atención.

- Así como un músculo se entrena haciendo ejercicio y se hace más fuerte, al practicar la atención a la respiración se fortalecen las áreas del cerebro que tienen que ver con regular la atención y las emociones.

3 min.

Actividad 2:

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 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.

Lección 4. ¿Qué es la atención?

<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 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 muy 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>

2 | Autoconocimiento

- 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.

3. Repasen la información que hemos visto y contesten:
I. ¿La atención se puede entrenar?

II. ¿Cuál fue la herramienta que vimos en esta lección para entrenar la atención?

III. ¿Sintetiza las instrucciones para hacer la práctica?

IV. ¿Cuál podría ser un beneficio de realizar esta práctica para el desarrollo de tu atención?

Resumen:

Los estudios han comprobado que el entrenamiento de la atención es posible a través de realizar prácticas como atender las sensaciones del respirar.² Cada vez que repites la instrucción de regresar y regresar tu atención a lo que haces, ejercitas tu cerebro fortaleciendo el "músculo" de tu atención. Poco a poco estás rompiendo el hábito de estar perdido en los pensamientos, al tiempo que estás fortaleciendo la habilidad de enfocarte en lo que sucede en el momento. Estos ejercicios aumentan la concentración, favorecen los procesos de regulación emocional, reducen el estrés y la depresión.

2. L. Chernicoff 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. AtentaMente Consultores A.C.

GLOSARIO

Entrenamiento mental. Procedimiento mediante el cual ponemos en práctica métodos y técnicas que producen alteraciones en procesos emotivos y cognitivos básicos como la atención, la regulación de emociones y el fortalecimiento de ciertas actitudes como la mentalidad de crecimiento y el sentido de eficacia (Tang *et al.* 2015; Davidson *et al.* 2012)

3 min.

Actividad 3:

Pide a tus alumnos que en pequeños grupos repasen la información que se discutió y contesten las preguntas.

- Esta es la actividad de cierre y busca que los estudiantes identifiquen que la atención se puede entrenar a través de la práctica de atender la respiración.

1 min.

Resumen:

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



www.sems.gob.mx/construyet

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

Para generar la determinación de entrenar nuestra atención debemos reflexionar sobre las desventajas de estar distraídos y sobre las ventajas que nos traería tener una mente más atenta. Considera esto en tu propia experiencia, ya que la motivación para practicar sólo cobra fuerza para nosotros y para nuestros estudiantes cuando podemos ver la importancia del entrenamiento en nuestras vidas.

La práctica de poner atención a la respiración está diseñada para que la podamos integrar en nuestra vida y gradualmente cultivar una atención que nos permita estar más presentes y enfocados, con mayor calma y claridad en todas nuestras actividades e interacciones.

La forma en la que abordamos el entrenamiento es con una actitud suave, con el cuerpo y la mente relajados. Si practicamos con mucha tensión, la mente tiende a agitarse más y nos agotamos.

* L. Chericoff y E. Rodríguez (2015), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Herramientas para descubrir y entrenar a la mente, módulo 1. Panorama general, cultivar calma y discernimiento, AtentaMente Consultores A.C.



Para tu vida diaria

Ejercita tu cerebro. Selecciona dos días de la semana para realizar la práctica de atender las sensaciones del respirar por un minuto. Cada vez que te distraigas, regresa, regresa y regresa.

¿Cuándo lo voy a hacer? Escribe dos días	¿A qué hora?	¿Cómo me sentí al hacerlo? (con más tranquilidad, con más tensión, etcétera)

¿Quieres saber más?

Sobre algunos de los estudios realizados alrededor del entrenamiento de la atención y sus beneficios puedes buscar en Google en la página www.atentamente.mx este extracto del manual "Trabajar y Vivir en Equilibrio" titulado: "La atención es una habilidad que se puede entrenar". [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 que la atención se puede entrenar por medio de prácticas como la atención al respirar.					
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					