

4.6

La mente-chango

Introducción

¿Qué dirías sobre la habilidad de tus estudiantes para poner atención? ¿Qué dirías sobre tu propia habilidad para enfocar tu atención?

Mejorar esta habilidad tiene enormes beneficios, tanto en la eficiencia para llevar a cabo tareas, así como en el bienestar que nos produce. La técnica que veremos es una herramienta que ayudará a tus estudiantes no sólo a mejorar el clima en el salón de clases, sino también los niveles de concentración y aprendizaje.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes sean capaces de reconocer momentos en los cuales la mente está distraída y agitada.

¿Por qué es importante?

Porque pueden identificar cuándo la atención está fuera de balance y motivarse a trabajar con ella.



Conceptos clave

“mente-chango”.

“Una forma de fomentar nuestra fuerza de voluntad y enfoque es controlar nuestras distracciones en lugar de dejar que ellas nos controlen a nosotros.”
Daniel Goleman

¿Qué dirías sobre tu habilidad de poner atención? ¿Crees que es un problema para ti en la escuela o logras concentrarte con facilidad? Cuando comencemos a observar cómo opera nuestra atención notaremos que es inquieta y caprichosa, muchas veces se comporta como un chango que salta de un lado a otro sin que nosotros siquiera nos demos cuenta de ello. En esta lección exploraremos a qué nos referimos con la “mente-chango”.

- Las siguientes ilustraciones muestran ejemplos de situaciones donde nuestra mente se puede estar comportando como un chango. Haz una autoevaluación: ¿qué puntaje te pondrías si vieras que evaluarte del 1 al 5? El 1 corresponde a nunca y el 5 a muy frecuentemente.

Ilustración	Situación	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
	La maestra está explicando algo y yo no la escucho, estoy pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5
	Un pensamiento de algo que me preocupa se va haciendo más grande en mi mente hasta convertirse -en mi mente- en una tragedia.	1	2	3	4	5

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para el estudiante
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.

9 min.

Actividad 1:
Pídeles que consideren de forma individual cada frase y el puntaje con el que se califican.

- En cada frase del cuestionario se pide que identifiquen diferentes aspectos de una mente distraída, errática y agitada, a lo que llamaremos “mente-chango”.





CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

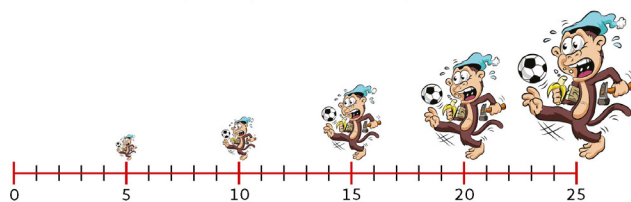
- En general, es muy normal que la mente se comporte como un chango. Queremos atender una situación, pero la mente no nos hace caso y se mueve a otra. Queremos dominarla, pero ella nos domina.
- En los incisos II y III se evalúa numéricamente la “mente-chango”. No es importante el número, sino la reflexión sobre los aspectos disfuncionales de la “mente-chango”. La mayoría de las personas cuenta con una “mente-chango” en diferente intensidad y en diferentes momentos. Lo relevante en este ejercicio es entender lo que es la “mente-chango” e identificar las situaciones donde nos domina.
- Puedes comentar que quienes han respondido que casi nunca o nunca viven las situaciones que se plantearon, se podría decir que tienen un elevado nivel de atención o, también, se puede decir que a veces cuando estamos distraídos ¡no nos damos cuenta de que estamos distraídos!, así que invítalos a seguir observando cómo opera su mente.
- Puedes explicar que para nosotros es tan familiar la “mente-chango” que no la concebimos como un problema. Una propuesta de mejora de nuestra atención, es la que informan numerosas investigaciones recientes donde demostrado que mejorar nuestras habilidades de atención repercute en nuestro desempeño y bienestar.¹

Lección 4. ¿Qué es la atención?

Ilustración	Situación	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente-mente	Muy frecuente-mente
	Un momento estoy haciendo la tarea y al siguiente estoy haciendo cualquier cosa, como ver mi celular.	1	2	3	4	5
	Estoy en el salón, pero estoy pensando en lo que hice antes o en lo que voy a hacer después de la clase.	1	2	3	4	5
	Estoy intentando estudiar para el examen y mi mente está agitada, con ruido interno, no se calla, pasa de un pensamiento a otro, no me deja estudiar.	1	2	3	4	5

I. Una vez completada la actividad suma los puntos de cada apartado. ¿Cuántos puntos obtuviste?

II. Marca la cantidad de puntos que obtuviste al sumar tus respuestas y ubícala sobre la siguiente recta.



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>

Entre mayor sea el puntaje que las personas obtienen, mayor es la frecuencia en que la mente está distraída y agitada. La mayoría de las personas obtenemos puntajes altos pues la mente, cuando no está muy entrenada, salta de una cosa a otra como ¡un chango! Por eso decimos que hay muchos momentos en que nuestra mente se comporta como una “mente-chango”.

2. Discute con tus compañeros ¿qué tipo de problemas puede generar la “mente-chango”?
3. Tener una mente distraída y agitada puede traernos problemas y ser un obstáculo en el logro de nuestras metas. Elige una meta que desees cumplir, puede ser la misma de la semana pasada. Imagina cómo es que la “mente-chango” podría convertirse en un obstáculo para lograrla. Completa la tarjeta MEROP con los espacios que faltan.

ME

R

O

P

Mi meta es: _____

Mejor resultado: _____

Obstáculo: Mi “mente-chango”, ya que _____

Plan: _____

Si _____ entonces voy a _____

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

GLOSARIO

Mente-chango.
Es una metáfora para ejemplificar cuando la mente está distraída y agitada. Así como los cambios saltan de rama en rama, la mente salta de distracción en distracción.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

- En otras variaciones de la lección los estudiantes han practicado técnicas para entrenar la atención que ayudan a calmar la “mente-chango”. Si aún no lo han abordado, lo van a ver en el futuro.
- Un ejemplo de tarjeta MEROP puede ser:
 - Mi meta es: *Entregar a tiempo la tarea de esta semana.*
 - Mejor resultado: *Estar tranquilo y sin pendientes.*
 - Obstáculo: *Mi “mente-chango”, ya que me dificulta terminar la tarea porque me distraigo.*
 - Plan: *Antes de hacer la tarea voy a practicar la técnica de Atención a la respiración que aprendí en otra clase.*

5 min.

Actividad 2:

Pide que comenten la pregunta en grupos.

- La “mente-chango” puede generar problemas como: copiar mal un ejercicio, no escuchar instrucciones, equivocarse al elegir una respuesta de opción múltiple en el examen, hacer mal una cuenta, perder el hilo de una conversación, olvidar una tarea, etcétera.

3 min.

Actividad 3:

Solicita que reflexionen cómo la “mente-chango” puede ser un obstáculo para cumplir sus metas y pide que llenen la tarjeta MEROP.

- La investigación científica ha demostrado que una de las maneras más eficientes para pasar de la intención a la acción en las metas que nos hemos propuesto es identificar posibles obstáculos y elaborar un plan.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

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.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Fácilmente nos dejamos arrastrar por nuestra propia mente errática, distraída, olvidadiza y dispersa. Una de las razones por las que esto sucede es porque estamos tan acostumbrados a ella que ni siquiera notamos qué tan distraídos o desbalanceados a veces estamos. Observa qué tanto tu propia mente se comporta como una “mente-chango” a lo largo del día y nota cómo te sientes, cómo piensas y cómo actúas cuando te dejas llevar por la “mente-chango”. Identificar cuando estamos distraídos y dispersos es la clave para desarrollar una mente más enfocada, calma y clara.

Recuerda trabajar con tus tarjetas MEROP y alentar a tus estudiantes a que también lo hagan.



Resumen

Cuando comenzamos a observar cómo funciona nuestra mente notaremos que a veces es tan errática, inquieta y caprichosa como un chango. La mente exagera y omite aspectos de la realidad, nos distrae con múltiples ocurrencias e incansable alboroto. Nos angustia con temores y dudas, inventa historias, nos saca del momento presente divagando entre fantasías y ensueños, algunos eufóricos y otros terriblemente pesimistas. Esta tendencia de la mente a saltar sin parar es a lo que llamamos “mente-chango”. Puede que sea la responsable de muchos de los problemas que nos aquejan y puede ser un obstáculo en el logro de nuestras metas. Así como un atleta mejora su estado físico con cada entrenamiento, la “mente-chango” también se puede entrenar para que esté más tranquila y concentrada. A lo largo de estos semestres, aprenderás más al respecto en Construye T.

Para tu vida diaria

- A lo largo de la semana explora en qué momentos la “mente-chango” está más agitada y cuándo está más tranquila. La “mente-chango” estuvo más agitada cuando:

La “mente-chango” estuvo más tranquila cuando:

- Revisa la tarjeta MEROP de la lección anterior y describe en una frase cómo te fue (por ejemplo: *me ayudó mucho, tengo ganas de continuar con la misma meta, logré cumplirla, se me olvidó, me di cuenta que era una meta imposible, creo que el obstáculo era otro, etcétera*).

¿Quieres saber más?

¿Quieres entrenar a tu mente para que no esté distraída y agitada, saltando de una cosa a otra como la “mente-chango”? Como sugerencia para ello, te invitamos a conocer los estudios de la neurocientífica Sara Lazar sobre el entrenamiento mental. Búscalo en YouTube con el título “How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge 2011”, o [da 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 pudieron describir por lo menos una característica de la “mente-chango”.					
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					