

7.3

Los desbalances de la atención y sus desventajas

Introducción

Es común observar a nuestros estudiantes viendo sus celulares constantemente o a la ventana mientras estás trabajando en clase, parecen ausentes, se muestran adormilados o ansiosos porque no pueden dejar de tener pensamientos recurrentes. Estos desbalances de la atención nos causan dificultades para poder enfocarnos. Frecuentemente nuestros propios pensamientos nos arrastran y nos agobian, nos sentimos intranquilos, se nos dificulta concentrarnos para estudiar, trabajar y cumplir nuestros propósitos. Para trabajar con la atención, primero necesitamos saber cuál es su estado actual, identificar sus aspectos disfuncionales, cómo se manifiestan y nos afectan, lo cual exploraremos en esta lección.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante identifique los desbalances de la atención y las desventajas que estos traen a su vida.

¿Por qué es importante?

Porque le permite explorar la importancia de estar atento.

Conceptos clave

Desbalances de la atención.

"El momento presente está lleno de gozo y felicidad. Si te mantienes atento, podrás notarlo".
Tich Nhat Hanh

¿Te ha pasado que estás escuchando a tu maestro, pero estás distraído pensando en otra cosa? ¿Alguna vez te has sentido bombardeado y agitado por tus propios pensamientos?, ¿has tratado de estar atento pero te sientes somnoliento?, o bien, ¿quieres concentrarte pero no puedes dejar de pensar en el chico o la chica que te gusta? Todos estos son ejemplos de cuando nuestra atención se encuentra fuera de balance. En esta lección exploraremos los desbalances de la atención, cómo se manifiestan y los problemas que pueden traer a nuestra vida cotidiana.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

3 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.
- Para despertar su interés, pide a los estudiantes que levanten la mano los que alguna vez han leído una hoja entera sin saber qué leyeron, los que han estado en una clase escuchando al maestro pero se sienten bombardeados por muchas ideas y pensamientos. Que levanten la mano los que están intentando atender la clase pero sienten que su atención se opaca y les da sueño y los que no pueden dejar de pensar en algo en específico, como, por ejemplo,

1. A continuación vamos a definir y caracterizar los desbalances de la atención. Completa la información que se te pide.

I. Esta ilustración representa la distracción porque:

II. Escribe un ejemplo de cuando te distrajiste en la escuela.

III. Piensa en alguna ocasión en donde la distracción te haya traído algún problema en la escuela:



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

en la chica o chico que les gusta. Puedes decirles que estos son desbalances de la atención y que son muy comunes en todas las personas, pero nos pueden causar problemas tanto en la escuela como fuera de ella.

3 min.

Un momento de atención:
Parar y contar respiraciones (5 ciclos)

- Explica que realizarán un ejercicio de atención, y guía el ejercicio de acuerdo con las siguientes instrucciones:
- Siéntate con la espalda recta.
- Respira cinco veces profundamente y al exhalar elimina cualquier tensión, preocupación o estrés.
- Nota las sensaciones del respirar en tu abdomen, sin forzar tu respiración, sólo obsérvalas.
- Cada vez que tu mente se distraiga, regresa tu atención a cómo se siente respirar en el abdomen.

7 min.

Actividad 1:

Pide que individualmente definan y caractericen los desbalances de la atención, completando la información que se les pide.

- Ten presente la siguiente información junto con ejemplos de tu propia experiencia.
- 1 Distracción:** Estamos distraídos cuando nos proponemos atender algo pero olvidamos aquello que queríamos atender. Por ejemplo, si estás intentando leer un texto y de pronto llegas al final de la página sin haber entendido lo que leíste por estar pensando en tu examen de mañana. Es decir, nos dis-

Lección 7. Estrategias para entrenar la atención



I. Esta ilustración representa la agitación porque:

II. Agustín nos dio este ejemplo de agitación:

“Estaba estudiando para taller de redacción pero me sentía bombardeado por tantos pensamientos y al mismo tiempo tenía hambre por lo que pensaba en los tacos que tanto me gustan y me acordé del partido de futbol que perdimos un día antes, de pronto apareció la imagen de Erika enojada porque no le llamé, era como si mi mente fuera un chango que brincaba de rama en rama. Me sentía intranquilo, agitado”.

III. Piensa y escribe alguna ocasión en donde la agitación te haya traído algún problema en la escuela:



I. Este dibujo representa la somnolencia porque:

Cuando experimentamos somnolencia la mente está nebulosa o adormilada, le falta lucidez y claridad, como una cámara fuera de foco.

II. Javier nos contó que “Estaba tratando de escuchar a la maestra de taller de lectura, pero la voz de la maestra se alejaba, se me cerraban los ojos y parecía que hubiera niebla interna, como que mi mente se opacaba”.

III. Piensa en alguna ocasión en donde la somnolencia te haya traído algún problema en la escuela:

traemos cuando perdemos conciencia de lo que queremos hacer.

2 Agitación: Se presenta cuando nuestra mente está muy activa, con tantos pensamientos que nos sentimos bombardeados por ellos. Todos estos pensamientos que surgen a la vez te producen agitación.

3 Somnolencia: Cuando no tenemos claridad, la mente está opaca, nebulosa o adormilada y no podemos concentrarnos, entonces se nos dificulta estudiar o resolver un problema. Por ejemplo, te sientes somnoliento y no

puedes pensar claramente cuando deberías de estar concentrado en el examen que estás resolviendo.

4 Fijación: El término hace referencia a que la mente se engancha, se fija y exagera ciertos aspectos o situaciones. Nos aferramos a una idea y pensamos una y otra y otra vez en lo mismo. Por ejemplo, no puedes dejar de pensar en el chico o chica que te gusta. Al atender obsesivamente una cosa perdemos objetividad, le damos demasiada importancia y generamos problemas donde no necesariamente los hay.

Los desbalances de la atención y sus desventajas

I. Este dibujo representa la fijación porque:
 Cuando experimentas fijación no puedes dejar de darle vueltas a una idea o pensamiento, la mente se engancha y exagera situaciones.



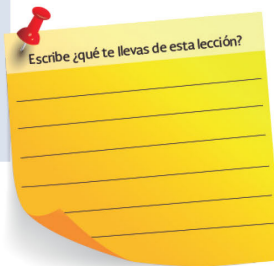
II. Escribe un ejemplo de cuando experimentabas fijación en la escuela.

III. Piensa en alguna ocasión en que la fijación te haya traído algún problema en la escuela:

2. Escribe cuál de los cuatro desbalances es el que más afecta tu vida escolar.

Resumen:

Los desbalances de la atención son comunes en todos nosotros. Para mejorar nuestra atención, hay que identificarlos al igual que las consecuencias que tienen todos los días tanto en la escuela como fuera de ella.



3 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 de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.

3 min.

Actividad 2:

Para concluir, pide que contesten cuál de los cuatro desbalances les afecta más en su vida escolar.

- Puedes recuperar pidiendo que levanten la mano los que contestaron distracción, los que contestaron agitación, somnolencia y fijación.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Identifica la manera en la que actúas cuando experimentas alguno de los desbalances de la atención con el fin de que las aportaciones que hagas en esta lección provengan desde tu propia experiencia. PARA e identifica alguno de los desbalances de la atención cada vez que te acuerdes, dentro del aula, cuando te estés transportando al trabajo, cada vez que suene la campana de la escuela o puedes poner varias alarmas durante el día. Utiliza durante tu clase una campana para invitar a los estudiantes a que PAREN, observen cómo está su mente y su cuerpo, respiren tres veces y vuelvan a la actividad que estaban realizando. Puedes hacer un cartel para el aula con los desbalances de la atención y preguntar a tus estudiantes antes de empezar la clase cuántos están agitados, cuántos distraídos, etc., como herramienta de autoevaluación de la atención en el grupo.

Los desbalances de la atención y sus desventajas

Para tu vida diaria

Durante esta semana elige el desbalance que te causa más problemas, practica PARAR tres veces durante el día, identifica este desbalance y obsérvalo.
Escribe tu experiencia:

¿Quieres saber más?

Te invitamos a explorar este divertido y original video para verificar qué tan atento estás. Búscalo en google como "whodunnit?" o [haz clic aquí](#).

GLOSARIO

Desbalances de la atención. Disfunciones o desequilibrios que afectan nuestra capacidad para mantener el interés en el objeto deseado. En general, son tres los factores que provocan tal desbalance, a saber, distracción, falta de calma y claridad y fijación.¹

1. 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. Versión 2.4, Ciudad de México, p. 117.



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 identificaron los desbalances de la atención que les ocurren con mayor frecuencia.					
Los estudiantes mencionaron las desventajas o problemas que los desbalances de la atención traen a su vida escolar					
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					