

7.5

Las ventajas de una atención en balance

Introducción

¿Te imaginas que te sientas a calificar exámenes y puedes avanzar sin detenerte porque nada te distrae? ¿Te imaginas llegar a casa en la noche, dejar por un momento las preocupaciones, los pendientes y dormir con tranquilidad? Al levantarte te sentirías con más energía, tu mente estaría más lúcida y tranquila. Podrías apreciar mejor cada detalle de tu día. En esta lección vamos a explorar cuáles son y en qué consisten los balances de la atención y los beneficios que pueden traerte a ti, tanto a tu labor docente como en tu vida personal y, por supuesto, a tus estudiantes en su desempeño académico y su bienestar general.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las ventajas de contar con una atención en balance.

¿Por qué es importante?

Porque al conocer las ventajas de una atención en balance generan la motivación para entrenarla.

Conceptos clave

Atención en balance.

"Sé feliz en el momento, esto es suficiente. Cada momento es todo lo que necesitamos, no más".
Madre Teresa de Calcuta

¿Te has puesto a pensar cómo sería estar más atento? Imagina que pudieras hacer la tarea sin distraerte. Atento, sin revisar seis veces el teléfono celular, sin sentirte bombardeado por un sinnúmero de pensamientos, sin pensar en la fiesta del viernes todo el tiempo. ¡Acabarías mucho más rápido! Podrías salir más tiempo con tus amigos o tener más tiempo libre. Suena fantástico, ¿cierto? La realidad es que, actualmente, pareciera que no contamos con una mente así de atenta. ¡Pero te tenemos buenas noticias! La atención se puede mejorar con la práctica. Ésta es una posibilidad real y está a tu alcance. En esta lección exploraremos los balances de la atención y los beneficios que pueden traer a tu vida cotidiana.

1. Lee el siguiente cuento e identifica en el texto cómo influye la atención en la experiencia de Luciano.

SuperAtento

Luciano siempre ha querido conocer más detalles sobre la vida de Einstein pero la voz del maestro de matemáticas suena lejana y confusa. Los ojos se le cierran por momentos.

—Ahora vamos a repasar las ecuaciones que vendrán en el examen —dice el profesor con el plumón en la mano, frente al pizarrón.

Luciano, se apresura a sacar sus apuntes, es necesario pasar ese examen o se irá a extraordinario.

—Para despejar X es importante...—escucha decir al profesor mientras oprime el ícono de Instagram para ver si Felipe ha subido alguna foto con Jimena. No hay nada nuevo en Instagram. ¿Y en Snapchat? ¡Bah! No puede concentrarse en eso ahora. Irse a extraordinario significa truncar sus planes para las vacaciones.

¿Y en Facebook? Esta foto de Jimena no la había visto, se ve muy linda. ¿Qué hará ella en vacaciones?, pero el examen, agg. ¡Basta! Necesita escuchar al profe. Su cabeza lo vuelve loco con tantos pensamientos.



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.

2 min.

Un momento de atención:

Parar y contar respiraciones (3 ciclos)

- Explica que realizarán un ejercicio de atención, y guía el ejercicio de acuerdo con las siguientes instrucciones:
- Siéntate con la espalda recta.
- Respira tres 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.

10 min.

Actividad 1:

Invita a tus estudiantes a leer de manera individual el cuento.

- Explícales que a lo largo del cuento encontrarán descripciones de cómo sería tener una atención en balance. Sugiereles prestar atención a las frases en las que el personaje parece estar presente, en calma, tener claridad y no estar obsesionado con sus pensamientos.
- Las características de una atención en balance son:
- **Presente.** Nuestra atención está en lo que estamos haciendo, sin distraernos. Por ejemplo, estás leyendo un texto completamente concentrado en lo que dice, sin pensar en nada más.
- **Calma y clara.** La mente está serena, lúcida y despierta. Estás en una conferencia, te sientes tranquilo, tu mente está despierta y ágil al escucharla.
- **No se engancha involuntariamente con estímulos o pensamientos.** La mente está consciente de los estímulos que surgen en ella, sin engancharse compulsivamente con ellos, dejándolos pasar cuando así lo quiere. Estás calificando exámenes. Te acuerdas de la junta del viernes otra vez. No te enganchas, dejas ir ese pensamiento y regresas al cuestionario.

Las ventajas de una atención en balance

—¡Luciano!, ¿estás bien? —pregunta la voz agitada de Moni. Luciano mira a Moni de frente y nota en sus ojos marrón la preocupación. La luz del sol ilumina la piel de la chava.

—Te vengo gritando pero no escuchas —dice Moni, entregándole el cuaderno que cayó de su mochila—. Te pregunté en el salón si no te gustaría que estudiáramos juntos para el examen de mate, pero no contestaste.

Es Moni, la que saca mejores notas en mate y en historia, recuerda Luciano sin quitar la vista de los hermosos ojos que acaba de descubrir.

—Va, estaría muy bien, ¿en tu casa? —dice Luciano, consciente de cada palabra que sale de su boca. Van caminando y Luciano se siente ligero, disfruta caminar porque su cuerpo parece más elástico que de costumbre. También percibe el aire sobre su cara y mira, frente a él, con claridad el camino a seguir. Los sonidos del medio ambiente son un concierto callejero que disfruta como nunca.

En casa de ella, frente al cuaderno, viendo cómo Moni resuelve la ecuación, Luciano está atento, concentrado, presente. Entiende el proceso matemático como si no hubiera hecho otra cosa en su vida que hacer ecuaciones. Es una experiencia poderosa concentrarse plenamente en lo que desea, en lo que estudia, en lo que vive. Ya no brinca de una idea a otra en un completo caos. Su mente parece la flama de una vela que ilumina todo sin ser movida por el viento, un lago en calma que refleja todo.

—¡Listo! No sabía que eras tan bueno para mate —dice Moni.

—Ni yo —contesta Luciano asombrado de sí mismo. Ambos sonríen satisfechos.

—¿Tienes energía para estudiar el porfirato? —pregunta Moni al tiempo que saca sus apuntes de historia.

—Claro, es una buena idea —responde él. Luciano estira los brazos. Le sorprende darse cuenta que no se aburrió ni se siente cansado. Lo que antes parecía tedioso le resulta divertido. El recuerdo de Jimena vuelve por un instante, pero lo deja pasar. Ahora es él quien decide donde poner la atención con



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

3 min.

Actividad 2:

Para finalizar, responderán dos preguntas que tienen que ver con los beneficios que les puede traer desarrollar una atención en balance.

- Recupera las respuestas de 2 o 3 estudiantes que quieran compartirlas.
- Enfatiza que todos de alguna u otra manera hemos experimentado estos balances en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, regularmente

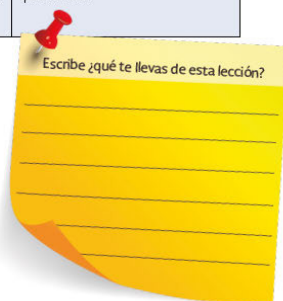
nuestra atención se encuentra en desbalance. Recuérdales que los ejercicios que estamos llevando a cabo a lo largo del programa nos ayudan a entrenar nuestra atención. Con la práctica podremos experimentar una atención balanceada y gozar sus beneficios.

- En el resumen hay algunos ejemplos sobre los beneficios o ventajas de desarrollar una atención en balance.

Resumen:

Contar con una atención en balance te puede traer múltiples beneficios tanto en la escuela como fuera de ella. A continuación, hay una tabla con las características de una atención en balance y algunos de sus beneficios.

Características de una atención en balance	Definición	Ejemplo	Ventaja o beneficio
Presente	Nuestra atención está en lo que estamos haciendo, sin distraernos.	Estás leyendo un texto completamente concentrado en lo que dice. Si algo te distrae, rápidamente te das cuenta y regresas al texto.	Nos permite llevar a cabo lo que nos proponemos, cometemos menos errores y somos más eficientes (hacemos más en menos tiempo). Disfrutamos más lo que hacemos.
Calma y clara	La mente está tranquila y a la vez lúcida y despierta.	Estás en una conferencia, te sientes tranquilo(a) y a la vez tu mente está ágil.	Reduce el estrés. Nos sentimos más tranquilos. Aumenta nuestra capacidad de pensar y analizar de forma más objetiva.
No se engancha involuntariamente	La mente está consciente de los estímulos que surgen en ella, sin engancharse compulsivamente con ellos, dejándolos pasar cuando así lo quiere.	Estás en la clase de historia y recuerdas algo que te preocupa. Sabes que pensar en eso no es útil en ese momento. Puedes dejar pasar el pensamiento y regresar tu atención a la clase.	Nos permite ser más flexibles y liberarnos de pensamientos recurrentes que nos obstaculizan hacer lo que queremos.



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



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

PARAR: Te invitamos a usar esta herramienta durante la semana dentro y fuera de la escuela para que tu atención pueda estar en balance. Observa cómo se encuentra tu atención en ese momento, si estás distraído, agitado, somnoliento o aferrado a algún pensamiento. Observa y respira tres veces. Invita a tus estudiantes a que practiquen PARAR, utiliza durante tu clase una campana, alarma o cualquier instrumento como señal para que observen si su atención está en balance o si están experimentando alguno de los desbalances de la atención. Si es el caso, invítalos a que respiren tres veces y vuelvan a la actividad que estaban realizando. Puedes hacer un cartel para el aula con las características de una atención en balance y fuera de balance y preguntar a tus estudiantes antes de empezar la clase cuántos están agitados, cuántos distraídos, etcétera. Lo anterior te servirá como herramienta de autoevaluación de la atención en el grupo.

Lección 7. Estrategias para entrenar la atención

Para tu vida diaria

Durante la semana te sugerimos que tengas presente el balance de la atención que te parezca más importante y practica PARAR para cultivarlo. PARA, cuenta tres respiraciones y regresa a lo que estabas haciendo con una mente presente, calma y clara y ausente de fijación según el que hayas elegido. Anota aquí tu experiencia.

¿Quieres saber más?

Diversos laboratorios en las instituciones de investigación más prestigiosas de los Estados Unidos de América como Harvard y Stanford han realizado estudios que revelan que con sólo entrenar la atención por veinte minutos diarios durante ocho semanas es posible observar cambios significativos en la estructura cerebral. Estos cambios tienen como efecto una mayor capacidad de atención, mayor empatía, mayor resiliencia, incremento en las conductas prosociales y mayor bienestar.²

² M.E. Kemerly, C. Foltz, J.F. Cavanagh et al. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses, *Emotion* 12 (2), 338–50. <http://doi.org/10.1037/a0026118>

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 mencionaron los beneficios que los balances de la atención traen a su vida.					
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					