

7.3

Enfocándome avanza

“No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos”.

Albert Einstein.

Un conflicto puede despertar emociones fuertes que nos invaden, y esto puede llevar a que el conflicto crezca, o se estanque. Una estrategia muy útil es cambiar el foco de atención de lo que nos altera, por ejemplo, las sensaciones de tu cuerpo, o los sonidos que hay alrededor. Las **técnicas de atención** permiten que la tensión disminuya y la comunicación se restablezca.

El reto es aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

Actividad 1.

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Pon atención a tu respiración, nota si es profunda o superficial, si es rápida o lenta. Relaja cada parte de tu cuerpo. Ahora, pon atención a los sonidos que hay alrededor: atiende primero a los más cercanos, los del aula. Poco a poco ve alejando tu atención hacia los sonidos que hay fuera del aula. Luego, a los sonidos más lejanos, los de la calle. Simplemente escucha, sin juzgar. Ahora, siente la temperatura del ambiente en tu piel. Poco a poco vuelve a tu respiración regular; nota si es más pausada que al principio del ejercicio. Empieza a mover los dedos de manos y pies, la cabeza, los hombros. Cuando estés listo, abre los ojos.

a. Responde aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Qué diferencias notaste en ti antes y después de la práctica de la técnica de atención?

¿Cómo podría esta técnica de atención ayudar en la resolución de un conflicto entre compañeros?

Actividad 2.

Compartan en grupo su experiencia en la actividad anterior y platiquen sobre otros contextos en los que podría serles útil una técnica de atención.

Reafirmo y ordeno

Cambiar el foco de atención en una situación de conflicto, puede ayudar a mirar desde otra perspectiva lo que sucede, y de esta manera encontrar soluciones adecuadas. Las estrategias de atención son una buena herramienta para lograrlo.

**Para tu vida diaria**

Practica alguna técnica de atención por las mañanas, antes de iniciar tus actividades, o por las noches, antes de descansar. Seguramente poco a poco irás notando cambios en tu estado físico y emocional, y lo verás reflejado en tus relaciones y actividades cotidianas.

¿Quieres saber más?

Te compartimos estos videos que explican qué es y cómo practicar el *mindfulness*, una técnica de atención plena que puede ser de mucha utilidad:

El siguiente vídeo, muestra diferentes emociones que expresan algunos jóvenes.

<https://www.youtube.com/watch?v=bzrx9Pw1GJE>

Aquí podrás observar un ejercicio de *mindfulness* que puedes realizar con tus compañeros o familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=tXV-DY-Z6P4>

CONCEPTO CLAVE

Técnicas de atención: procedimientos basados en la práctica de la atención enfocada, que mejoran la conciencia de uno mismo y de las emociones, la relajación física y psicológica.