

7.1

Atención y bienestar

Introducción

Piensa en tus estudiantes durante la clase. Se encuentran resolviendo algún ejercicio, pero los notas inquietos, pensando en la hora de la salida, en el partido de fútbol o en que su mejor amiga los espera en el patio. ¿Consideras que estar distraídos influye no sólo en su aprovechamiento en clase sino también en su bienestar? Estar atentos o distraídos puede determinar la manera en la que nos sentimos. En esta lección abordaremos la importancia de la atención y cómo nos puede brindar bienestar, independientemente de la actividad que nos encontremos realizando.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan la relación entre la atención y el bienestar.

¿Por qué es importante?

Porque fortalecen su motivación para estar atentos.

Conceptos clave

Distracción.

“Cuando lo que estás haciendo es en lo que estás pensando hay una paz implícita que te hace feliz”.
Anónimo

¿Qué haces para sentirte bien? Muchas personas creemos que para sentirnos bien tenemos que hacer lo que nos gusta. Por ejemplo, que debemos salir de vacaciones, estar con nuestros amigos, ver una película o comer algo sabroso. ¿Qué pensarías si te dijéramos que una estrategia más eficaz para sentirte bien es poner atención a lo que estás haciendo? En esta lección exploraremos cuál es la relación entre la atención y el bienestar.

1. Marca la actividad que consideras que te brinda mayor bienestar. Si no la encuentras, dibújala o descríbela en el recuadro en blanco.



2. Imagina que estás realizando la actividad que elegiste en el ejercicio anterior, pero estás distraído pensando en otras cosas.

- I. Describe cómo sería tu experiencia con una mente distraída. Por ejemplo: *estás comiendo tu platillo favorito pero estás pensando en la discusión que tuviste con unos amigos.*



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

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.

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.

3 min.

Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que elijan la situación que consideren les podría brindar mayor bienestar.

- La idea de este ejercicio es que identifiquen factores externos que asociamos comúnmente con el bienestar.
- Recuerda a tus estudiantes que hay un cuadro en blanco por si quieren dibujar o describir alguna actividad que creen que les brinda bienestar y que no se encuentra en las ilustraciones del ejercicio.
- Te sugerimos compartir actividades que tú mismo piensas que te pueden traer bienestar.

6 min.

Actividad 2:

Pide que contesten las preguntas.

Para ayudar a los estudiantes a responder estas preguntas te sugerimos darles ejemplos de tu propia experiencia. Situaciones que te ocurrieron bajo condiciones externas ideales, pero al estar distraído te provocaron cierto malestar, por ejemplo: fuiste a tu taquería preferida pero estabas pensando en los problemas de tu trabajo y no pudiste disfrutar de los tacos como aquella vez que estabas atento y tranquilo.

II. Ahora escribe qué sucedería si en la misma situación estuvieras atento. Por ejemplo: *estás comiendo tu platillo favorito y estás atento saboreando cada bocado.*

3. Lean la frase del poeta Henry Miller: *"En el momento que uno atiende cercanamente cualquier cosa, incluso una brizna de hierba se vuelve en sí mismo un mundo misterioso, asombroso e indescriptiblemente magnífico".*

4. En grupos de tres personas respondan las siguientes preguntas con base en las actividades que realizaron y en la frase que acaban de leer.

I. ¿Cómo influye la atención en nuestra experiencia de bienestar?

II. ¿Qué te puede ayudar a estar más atento a lo largo del día?



Resumen:

La mayoría de las personas pensamos que realizar actividades que disfrutamos como compartir una buena comida con amigos o ver una película son garantía de satisfacción. Sin embargo, si estamos distraídos, con una mente agitada u obsesionados con nuestros pensamientos a veces nos perdemos la oportunidad de disfrutar y apreciar lo que hacemos. ¿Cuántas veces te ha pasado que estás comiendo algo, te lo acabas y ni siquiera notaste su sabor? Cada momento es único y novedoso, si nuestra mente está tranquila y atenta, podemos apreciarlo. Una manera de mantenernos atentos a lo que hacemos y disfrutar más cada momento es entrenar la atención con técnicas como PARAR, la atención a la respiración y otras más que aprenderás en el programa Construye T.

2 min.

Actividad 3:

Pide que lean la frase del poeta Henry Miller y contesten las preguntas correspondientes.

- Puedes complementar el ejercicio con ejemplos de tu propia vida que ilustren que más allá de lo que sucede en el mundo exterior, cuando estamos atentos se nos abre la posibilidad de disfrutar lo que sea que estemos haciendo.

3 min.

Actividad 4:

Pide que en grupos de 3 a 4 personas reflexionen y respondan las preguntas de cierre.

- Con esta pregunta se espera que los estudiantes identifiquen que la atención influye en su bienestar.
- Comenta a tus estudiantes que la atención se puede entrenar con ejercicios sencillos como PARAR, atender a la respiración, el escaneo del cuerpo y otros.

Para tu vida diaria

A lo largo de la semana explora cómo te sientes cuando tu mente se encuentra distraída y cuando está atenta. Puedes poner una alarma que te recuerde PARAR¹ cada cierto tiempo. Observa qué sucede cuando logras PARAR. ¿Cómo te sientes cuando estás atento y cómo te sientes cuando estás distraído? Escribe aquí tu experiencia.

¿Quieres saber más?

Killingsworth y Gilbert, investigadores de la Universidad de Harvard, realizaron un experimento para responder a la pregunta: ¿cuál es la relación de la atención y el bienestar? Para la investigación,² utilizaron una aplicación en el teléfono que usaron más de 2 500 personas. Durante distintos momentos del día, los participantes respondieron a través de la aplicación preguntas como:

1. ¿Cómo te sientes en este momento?
2. ¿Qué estás haciendo?
3. ¿Estás pensando en algo distinto de lo que estás haciendo?

Los principales resultados muestran que independientemente de la actividad que los participantes estuvieran realizando:

En casi la mitad de las respuestas, las personas estaban distraídas.

Las personas estaban menos satisfechas cuando estaban distraídas.

Por eso, los autores de la investigación concluyeron que "la mente humana es una mente distraída y una mente distraída es una mente infeliz".³

GLOSARIO

Distraición.

Dispersión o disipación de la atención. Sucede cuando voluntaria o involuntariamente apartamos el interés del objeto sobre el que nos hemos estado aplicando. Una forma de detectar la distracción es identificando la falta de sincronía entre nuestro cuerpo y la mente: "nuestro cuerpo está presente, pero nuestra mente está en otro lado".⁴

1. PARAR: Hacer pausas conscientes a lo largo de tu día para poner atención a lo que te propongas.

2. M.A. Killingsworth y D.T.A. Gilbert (2010), "Wandering Mind is an Unhappy Mind", Science, 330, 932.

3. L. Chericoff 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 2.2. Ciudad de México, p. 131.

4. L. Chericoff 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 2.2. Ciudad de México, p. 174.



CONSTRUYE T

Conoce T Relaciona T Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Te recomendamos realizar el ejercicio del escaneo del cuerpo. Pueden llevarlo a cabo sentados, recargados en su pupitre o incluso acostados, si el espacio es el adecuado.

PARAR: usa esta herramienta durante la semana, trae tu atención al momento presente y respira tres veces.

Aplica PARAR durante tu clase, observa dónde estaba tu atención e invita a PARAR a tus estudiantes con la señal de una campana o algún instrumento musical que tengas a la mano o, incluso, puedes utilizar alguna alarma de tu teléfono. Pídeles que observen dónde estaba su atención, si estaba presente en lo que estaban haciendo o si estaban pensando en el futuro o recordando algún evento pasado.

1 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.

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 describieron con sus palabras la relación entre estar atentos y la sensación de bienestar					
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					