

4.3

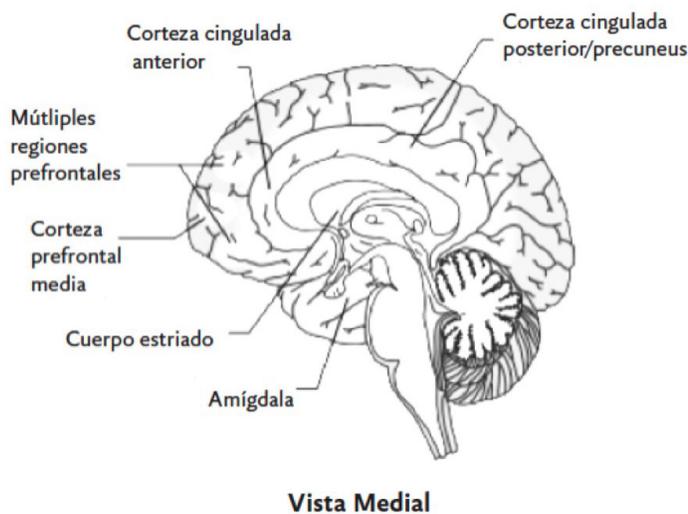
La atención se puede entrenar

“La atención es un músculo mental. Como cualquier otro músculo, se puede fortalecer con el entrenamiento apropiado”.
Daniel Goleman

Constantemente nos están pidiendo poner atención. Pero, ¿alguna vez alguien te enseñó cómo hacerlo? ¿Sabías que la atención se puede entrenar? Así como has desarrollado otras capacidades a través del entrenamiento y la repetición, la atención es una habilidad que se fortalece con el entrenamiento. En esta lección vamos a conocer una herramienta comprobada por la ciencia para entrenar tu atención: La atención al respirar.

1. Lean la información de la neurociencia con respecto a la herramienta para entrenar la atención.

Investigaciones de neurocientíficos han demostrado que la atención es una habilidad que se puede entrenar y desarrollar con prácticas en las que se dirige la atención a las sensaciones del respirar. Estas prácticas fortalecen áreas específicas del cerebro que se muestran en la imagen, que tienen que ver con la capacidad de regular la atención y las emociones.¹



2. La atención es una habilidad que se puede desarrollar a través de varias herramientas. Una de ellas es la práctica de atender las sensaciones del respirar. Revisen las instrucciones y bajo la guía del docente realicen la práctica.

1. Figura. Regiones del cerebro que se activan y modifican con el entrenamiento de la atención. Tomada de Tang, Hölzel y Posner (2015). Regiones que involucran: 1) Control de la atención: corteza cingulada anterior; 2) Regulación emocional: regiones frontales, límbicas y del cuerpo estriado; 3) Conciencia de nosotros mismos: corteza prefrontal media y corteza cingulada anterior y precuneus

1. Acomodar el cuerpo:



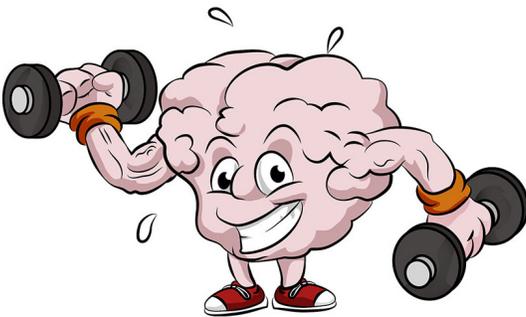
Espalda derecha, cuerpo relajado.

2. Atender las sensaciones del respirar:



Escoge la parte de tu cuerpo en donde te sea más fácil sentir que estás respirando, puede ser en todo el cuerpo o centrarte en el abdomen o la nariz. Y enfoca toda tu atención ahí.

3. Regresar y regresar:



En cuanto intentes hacerlo es muy posible que por tu mente pasen todo tipo de ideas, recuerdos, planes. Eso está bien. Toda la práctica se trata de que te des cuenta cuando estás perdido en esos pensamientos y regreses tu atención a la respiración, una y otra vez. Cada vez que regresas estás ejercitando tu cerebro y fortaleciendo el “músculo” de la atención.

3. Repasen la información que hemos visto y contesten:

I. ¿La atención se puede entrenar?

II. ¿Cuál fue la herramienta que vimos en esta lección para entrenar la atención?

III. ¿Sintetiza las instrucciones para hacer la práctica?

IV. ¿Cuál podría ser un beneficio de realizar esta práctica para el desarrollo de tu atención?

Resumen:

Los estudios han comprobado que el entrenamiento de la atención es posible a través de realizar prácticas como atender las sensaciones del respirar.² Cada vez que repites la instrucción de regresar y regresar tu atención a lo que haces, ejercitas tu cerebro fortaleciendo el “músculo” de tu atención. Poco a poco estás rompiendo el hábito de estar perdido en los pensamientos, al tiempo que estás fortaleciendo la habilidad de enfocarte en lo que sucede en el momento. Estos ejercicios aumentan la concentración, favorecen los procesos de regulación emocional, reducen el estrés y la depresión.

2. 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, AtentaMente Consultores A.C.

GLOSARIO

Entrenamiento mental. Procedimiento mediante el cual ponemos en práctica métodos y técnicas que producen alteraciones en procesos emotivos y cognitivos básicos como la atención, la regulación de emociones y el fortalecimiento de ciertas actitudes como la mentalidad de crecimiento y el sentido de eficacia (Tang *et al.* 2015; Davidson *et al.* 2012)



Para tu vida diaria

Ejercita tu cerebro. Selecciona dos días de la semana para realizar la práctica de atender las sensaciones del respirar por un minuto. Cada vez que te distraigas, regresa, regresa y regresa.

¿Cuándo lo voy a hacer? Escribe dos días	¿A qué hora?	¿Cómo me sentí al hacerlo? (con más tranquilidad, con más tensión, etcétera)

¿Quieres saber más?

Sobre algunos de los estudios realizados alrededor del entrenamiento de la atención y sus beneficios puedes buscar en Google en la página www.atentamente.mx este extracto del manual “Trabajar y Vivir en Equilibrio” titulado: “La atención es una habilidad que se puede entrenar”. [Haz clic aquí.](#)