

7.1

Atención y bienestar

“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.
 1. 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.*

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 acababan 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.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

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

Distracción.

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. 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 2.2. Ciudad de México, p. 131.
4. 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 2.2. Ciudad de México, p. 174.