



ATENCIÓN

Manejar la atención es una habilidad base para desarrollar otras habilidades sociales, emocionales, de gestión de conflictos y de liderazgo. Existen diferentes técnicas para entrenar la atención, muchas de las cuáles utilizan un “objeto” para practicar, como una imagen, la propia respiración, el propio cuerpo o los sonidos y objetos del entorno.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Entrenar la habilidad de atención.
- Disfrutar.

PASO A PASO

EJERCICIO 1 – ATENCIÓN QUIETOS EN LA RESPIRACIÓN

1. Nos ubicamos en un lugar cómodo y en una posición que nos permita estar alertas y relajados al mismo tiempo. Puede ser de pie, en una silla, en el suelo, u otra posición. Lo importante es que estamos en una posición cómodas y alerta al mismo tiempo.
2. Ahora respiramos hondo una vez. Sentimos como nuestro cuerpo se mueve al respirar. Respiramos hondo otra vez, sintiendo como nuestro abdomen y pecho se mueven. Ahora respiramos hondo una tercera vez, tratando de sentir el frío que se siente en la zona de la nariz y sobre el labio superior cuando el aire entra.
3. Ahora comenzamos a respirar de forma natural. Con delicadeza y de forma amable y cariñosa, pondemos nuestra atención en la respiración. Podemos poner la atención en el abdomen cuando se mueve al respirar, o en la sensación de frío en las fosas nasales, o en cualquier sensación del cuerpo implicada en la respiración.
4. Con la atención en el cuerpo, ponemos atención cuando inhalamos, cuando exhalamos, y en los espacios intermedios entre cada inhalación y exhalación.
5. Imagina que la respiración es el lugar donde descanda tu mente. Imagina que tu respiración es como un conjín suave, donde tu mente descansa.
6. Si nos damos cuenta de que algo nos distrae, si nos damos cuenta de que nuestra atención se fue hacia algún sonido,, sensación o pensamiento que no es nuestra respiración, nos alegramos de

haberlo notado, y con mucho cariño, traemos de vuelta nuestra atención a la respiración nuevamente.

7. Nos mantenemos unos segundos más con la atención en nuestra respiración. Nuevamente, si nos damos cuenta de que algo nos distrae, si nos damos cuenta de que nuestra atención se fue hacia algún sonido, sensación o pensamiento que no es nuestra respiración, nos alegramos de haberlo notado, y con mucho cariño, traemos de vuelta nuestra atención a la respiración nuevamente.
8. Nos mantenemos unos segundos más con la atención en nuestra respiración.
9. Y ahora volvemos. Muchas gracias por su atención en este ejercicio.

Ejercicio adaptado de Chade-Meng Tan (2012).

EJERCICIO 2 – ATENCIÓN CAMINANDO

1. Nos paramos de pie en una posición neutra. Dirigimos la atención a nuestro cuerpo. Ahora tomamos conciencia de que nuestro cuerpo pesa, que hay una gravedad y que está parado sobre el suelo. Tomamos conciencia de nuestro peso, y del peso de nuestro cuerpo en nuestros pies. Ponemos atención al peso que sienten nuestros pies. Tomamos conciencia de nuestra posición sobre el suelo.
2. Ahora comenzamos a caminar. Tal como caminamos siempre. Caminamos medio minuto por cualquier parte, sin rumbo. De la misma forma que siempre lo hacemos.
3. Ahora nos detenemos donde quiera que hayamos llegado. Ahora vamos a volver a caminar, pero esta vez muy lentamente y poniendo atención a cada paso. Partimos dando el primer paso, muy muy lentamente. De manera muy lenta y con mucha atención vamos dando este primer paso. Levantamos nuestra pierna lentamente, luego apoyamos el talón, dejamos caer el pie y nuestro peso muy lentamente, sintiendo cada sensación en el pie. Ponemos atención al cambio en el equilibrio cuando vamos pasando el peso desde una pierna hasta la otra pierna. Luego vamos dando el otro paso muy lentamente de la misma manera. Si podemos poner atención a cada sensación que vamos experimentando al dar cada paso, excelente. Camina un rato de esta manera muy lentamente, de forma de ir atendiendo cada sensación al caminar lentamente.
4. Ahora anda recuperando algo de velocidad, solo un poco. Trata de ir inhalando y exhalando en cada paso. En un paso inhalas, en otro paso exhalas. Si puedes y si te relaja, trata de ir sincronizando de a poco tus pasos con tu ritmo de respiración. O al revés, si puedes y si te relaja, trata de ir sincronizando tu respiración con tu ritmo agradable de caminar. Sigue caminando y respirando de la forma que sea calmada y natural para ti.
5. Este ejercicio lo puedes hacer siempre que quieras, siempre que tengas que caminar a cualquier lado. No es necesario que lo hagas caminando lento. Puedes hacerlo cuando caminas hacia tu casa, cuando vas hacia tu trabajo, cuando vas a comprar, cuando paseas a tu perro, o en tu trabajo cuando vas a una reunión. De esta forma puedes descansar tu mente, relajarte y practicar la atención al mismo tiempo.
6. Muchas gracias por participar de este ejercicio.

Ejercicio adaptado de Chade-Meng Tan (2012).

MÁS INFORMACIÓN

- Chade-Meng Tan. (2012). Search Inside Yourself.



Guía de Actividades “Atención” por [Grupo Ciencia Más Diálogo - ONG de Desarrollo Ciencia Más Diálogo](#) se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

Esta es una licencia Cultura Libre.



¡Difunde esta actividad!

Está permitido copiar, difundir y modificar este documento, siempre y cuando se mencione a los autores “Grupo Ciencia + Diálogo, www.grupocmd.com”.