



PARA REFLEXIONAR: ¡Atención!

Recuerda los desbalances de la atención:

1.- Distracción: Cuando nos proponemos atender algo pero la mente se mueva u olvida aquello que quería atender. Ejemplo: estás haciendo una cosa pero tu mente está en otro lado. No atiendes bien porque estás “perdido”.

2.- Falta de calma y claridad: La falta de calma es cuando la mente está hiperactiva, hay tantos pensamientos que nos sentimos como bombardeados y dominados por ellos. La falta de claridad se manifiesta como sopor o sueño, la mente está nebulosa, opaca o adormilada. Ejemplo: tienes mucho ruido mental, o estás cansado. Tu mente se siente poco clara porque está agitada u opaca y no puedes atender bien a lo que estás haciendo.

3.- Fijación: La mente atiende, se engancha, se fija y exagera ciertos aspectos de la realidad de manera involuntaria. Ejemplo: Tienes algún recuerdo y no lo puedes soltar: tu mente vuelve a él una y otra vez, tu atención se centra y aferra a eso nada más.

Ahora responde las siguientes preguntas:

1.- Piensa en algún momento en que por haber hecho algo desafortunado te sentiste mal.

a) ¿Puedes identificar en qué momento cometiste el error?

b) ¿Cómo era tu atención en ese momento? ¿Puedes detectar si estuvieron presentes uno o más desbalances de la atención: distracción, falta de calma, falta de claridad o fijación?
