

Guión de la técnica “Atención al respirar”

Guión de la técnica “Atención al respirar”

Sabías que...

No es tan relevante cuánto tiempo lo hagas sino la consistencia en la práctica lo que va modificando tu cerebro.

-Dr. Richard Davidson, Centro de Mentes Saludables.

Te invitamos a hacer esta práctica tres minutos al día. Hazlo durante una semana y la siguiente intenta 5 minutos diarios. Si sigues este consejo y no dejas de practicar, te sorprenderás de los resultados.

Postura del cuerpo

Siéntate cómodamente con la espalda erguida y el resto del cuerpo relajado. Puedes tener los ojos abiertos o cerrados, como te sea más cómodo.

Tres respiraciones

Comienza haciendo tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz, permitiendo que se llene la parte baja del abdomen y todo el pecho y al exhalar, hazlo como con un suspiro de alivio y descanso, soltando toda la tensión, toda la preocupación. Hazlo tres veces. Aprovecha la última exhalación para descansar un poco, para soltar. Observa si puedes relajar el cuerpo y relajar la mente.

Relajación

Observa si hay tensión muscular en el cuerpo y, en la medida de tus posibilidades, suelta. Revisa la cara y la cabeza, en particular revisa la frente y el entrecejo, los ojos, la mandíbula, el cuello y la garganta, los hombros, brazos y manos. Revisa el torso empezando por el pecho, observa si lo puedes soltar un poco y relajarlo. Observa el abdomen, la espalda, la cadera. Relaja la cadera, deja que se asiente sobre la silla y relaja las piernas y los pies. Observa si hay alguna otro punto tenso en el cuerpo y si lo puedes soltar está bien y si no lo puedes soltar, también está bien.

Atender la respiración en las fosas nasales. Instrucción básica.

Ahora lleva voluntariamente la atención a las sensaciones del respirar en las fosas nasales, y permite que la mente se calme. Descansa tu atención ahí. Sin bloquear los pensamientos ni las emociones, sólo nótalas. Conscientemente mantén la atención en el respirar.

Es natural que la atención se vaya hacia otras ideas, sensaciones, sonidos, etc. Cuando notes esto, conscientemente regresa la atención al respirar.

Si te sientes agitado (a) o tenso (a), inundado de pensamientos, aprovecha cada exhalación para relajar. Por el contrario, si te sientes cansado (a), con falta de claridad, aprovecha cada inhalación para sentir que, tanto el cuerpo como la mente se aclaran, se vigorizan, se despiertan.

Atender la respiración en las fosas nasales. Contando.

Ahora vamos a practicar una variante de esta técnica que consiste en contar respiraciones. Para ello mantenemos nuestra atención en las sensaciones del respirar en las fosas nasales y vamos a etiquetar el final de cada inhalación con un número, contando tres ciclos completos de respiraciones.

Inhalamos y mentalmente contamos 1 y exhalamos...

Inhalamos y mentalmente contamos 2 y exhalamos...

Inhalamos y mentalmente contamos 3 y al exhalar descansamos por completo, simplemente nos relajamos...

Y en ese momento evaluamos, ¿cómo está la mente y cómo está el cuerpo?

Si ya perdí la postura la puedo corregir.

Si noto que estoy cansado, en el siguiente ciclo de tres respiraciones me enfoco en la inhalación...

Si noto que estoy agitado, en el siguiente ciclo de tres respiraciones me enfoco en la exhalación...

Y nuevamente vamos a hacer otro ciclo de tres respiraciones pero a nuestro propio ritmo. Recuerda cuento tres respiraciones, descanso y evalúo. Mientras contamos, intentamos no distraernos. Hacemos esto en silencio.

A la tercera exhalación permitimos que la mente descanse, se relaje y evaluamos cómo está la mente y cómo está el cuerpo para saber si tenemos que corregir algo en el próximo ciclo. Así con cada ciclo de respiraciones vamos gradualmente equilibramos y balanceamos la atención, como la cuerda de una guitarra que, para que suene bien, no tiene que estar ni muy apretada ni muy suelta.

Último ciclo contando respiraciones:

Inhalamos y mentalmente contamos 1 y exhalamos....

Inhalamos y mentalmente contamos 2 y exhalamos....

Inhalamos y mentalmente contamos 3 y al exhalar descansamos por completo, simplemente nos relajamos.

Suelta el objeto de atención, suelta cualquier esfuerzo y por un momento sólo descansa.

Piensa en el esfuerzo que aplicaste para realizar esta práctica de entrenamiento atencional y desea que pueda beneficiarte a ti y a los que te rodean.

Nuestra interpretación de la realidad y cómo nos conducimos en ella, depende de aquello a lo que le ponemos atención.

Fortalecer la habilidad de la atención es una estrategia útil para regular nuestras emociones pues siendo conscientes de lo que nos pasa estamos en libertad de elegir nuestra respuesta en lugar de reaccionar como lo hacemos habitualmente.

William James, padre de la psicología experimental define la atención de la siguiente manera: “Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es el tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre diversos objetos o trenes de pensamiento posibles. La focalización o concentración de la conciencia [darse cuenta] son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras”

Una atención fuera de balance experimenta: distracción, falta de calma y claridad y fijación.

Una atención desbalanceada genera diversas desventajas: la más importante es la manifestación de esa mente errática e inquieta llamada “mente de chango”. Presas de los desbalances de la atención, generamos problemas donde no los hay, experimentamos estrés y ansiedad, disminuye nuestro sentido de bienestar, y manifestamos baja productividad e incapacidad para aprender.

Una atención en balance se caracteriza por estar: presente, calma y clara y libre de fijación.

Una atención en balance da un espacio de oportunidad que permite responder en lugar de reaccionar ante los estímulos. Reduce el estrés, genera bienestar, favorece una mayor productividad y precisión en lo que emprendemos.

La capacidad de regular la atención es central para el desarrollo y el aprendizaje. Se cuenta con evidencia científica sobre la importancia de la atención en nuestras vidas, nuestro potencial para entrenarla y los beneficios de hacerlo, especialmente en el ámbito educativo.

Una de las técnicas de entrenamiento atencional que se recomienda practicar diariamente de 3 a cinco minutos, es la llamada Atención al respirar, que consiste en atender las sensaciones físicas que acompañan al respirar en el área de la nariz. Una variante de esta técnica es hacerla contando respiraciones.

La otra técnica para entrenar la atención es PARAR que consiste en hacer pausas breves y frecuentes a lo largo del día lo que nos permite extender el entrenamiento en nuestra vida cotidiana.

La atención es una habilidad transversal de Construye T. A lo largo de todo el bachillerato, a la par del desarrollo de las habilidades socioemocionales, los jóvenes también entrenarán su atención y aprenderán cómo usarla para estudiar, conocerse a sí mismos, regular las emociones y pensar con mayor claridad.