

## **Tip 11: La atención**

*Tenéis ordenadores en casa y en el colegio, ¿verdad? ¿Cómo hacéis para ir a algún punto de la pantalla del ordenador? ¿Usáis el ratón del ordenador?*

*Nuestra atención en nuestra vida es como el ratón del ordenador.*

*El ratón mueve el cursor en la pantalla del ordenador y se pulsa para seleccionar distintos objetos. Cuando una persona sabe dónde está su propio ratón y sabe cómo usarlo, puede escoger libremente lo que quiere que aparezca en la pantalla de su mente. Si una persona no sabe dónde tiene su ratón, no tiene control, y no va a decidir dónde poner la atención. Cuando concentramos la atención lo que hacemos es permanecer con lo que se ha seleccionado en vez de ir pulsando por todos lados.*

*La atención es como un músculo cuanto más se entrena más efectivo se vuelve. la atención es algo que se puede agotar y por la misma regla se puede volver a repostar.*

*¿Cómo pensáis que se puede recargar?*

*Lo primero es darse cuenta de que se ha agotado. Por ejemplo, me doy cuenta porque se me caen las cosas, me doy un golpe en la cabeza, me siento nerviosa, voy demasiado deprisa, etc...*

*Cuando se agota la atención puedo fijarme en mi respiración paro y respiro un momento o me relajo.*

*Vamos a probar ahora a ver vamos a sentarnos cerramos los ojos y vamos a fijar la atención en nuestra respiración en cómo entra el aire y como sale.*

*¿Me siento más atento a lo que me están explicando ahora que antes de parar?*

*Observar como después de la pausa podéis participar completamente. Podéis usar este tipo de pausas en otras clases y en la vida diaria.*

- *Nos ponemos de pie, nos tapamos los ojos. Tenéis que percibir de dónde viene el sonido (realizar un sonido con un instrumento u objeto) y mover vuestro cuerpo para situaros de cara al sonido.*
- *Ahora sentado en el suelo con los ojos vendados tendrás que señalar con el dedo el lugar de dónde procede el sonido, pero esta vez sin mover la cabeza la cabeza se queda fija en un sitio y tú solo moverás el dedo.*
- *(Situamos 2 objetos delante de los niños, como a unos 70 cm. Pueden ser 2 velas o dos objetos que tengamos por la casa.) Mira a uno de los objetos (decir nombre) y fija tu atención en él. Obsérvalo y durante un ratito. Sin dejar de mirar el*

*primer objeto, ¿puedes ver el objeto que está detrás de él? Ahora fija tu atención en el objeto que está detrás. ¿Cómo has hecho para llevar tu atención al objeto? Sin mirar al primer objeto ¿puedes verlo ahí al lado? Ahora intenta ver los 2 objetos a la vez ¿Cómo haces para conseguirlo? Ahora mira a cualquier otro punto de la sala que te apetezca y mueve tu atención por dónde quieras de la sala. (Se puede dirigir la atención un rato por la sala, pidiendo que miren diferentes objetos y si nos damos cuenta de que no están mirando a dónde les hemos dicho preguntar ¿Dónde tienes la atención en este momento? ¿Qué ha pasado con tu atención? Todo sin enfados, invitando a explorar a dónde y cómo se va la atención.)*