



TALLER

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR DOCENTE

SESIÓN 4

Cultivo de una atención plena

1. PRESENTACIÓN

Bienvenidos y bienvenidas a la Unidad N.º 2, la cual se centra en la comprensión de la relación dinámica entre una mente distraída y una mente presente. A lo largo de esta unidad, se busca mostrar cómo el cultivo de una atención más enfocada contribuye a una vida más consciente del momento presente, así como a un mayor nivel de autocuidado y bienestar en la vida cotidiana.

Los objetivos de la unidad son:

1. Reconocer la diferencia entre una atención distraída y una atención enfocada.
2. Comprender la importancia de la atención como fuente de bienestar.
3. Incorporar prácticas y estrategias que permitan traer la atención al momento presente.

En esta cuarta sesión se inicia una nueva etapa del recorrido formativo desarrollado hasta ahora. Si en las sesiones anteriores la invitación estuvo orientada principalmente a tomar contacto con el cuerpo, la respiración y la experiencia presente, en esta oportunidad se dedicará un espacio especial a explorar un aspecto fundamental de este proceso: la atención.

La atención está presente de manera constante en la vida cotidiana. En el contexto educativo, es un concepto ampliamente utilizado en la práctica docente, especialmente al invitar a las y los estudiantes a concentrarse y a conectarse con lo que ocurre en el aula. Sin embargo, esta misma invitación también puede dirigirse hacia la propia experiencia.

En este sentido, surge la posibilidad de preguntarse: ¿qué ocurre con la propia atención a lo largo del día?, ¿dónde suele situarse?, ¿con qué facilidad se mantiene en el momento presente y con qué frecuencia se desplaza hacia preocupaciones, tareas pendientes, recuerdos o distracciones?

Actualmente, se vive en un contexto que constantemente compite por la atención. Las notificaciones, múltiples estímulos y demandas diarias pueden llevar a funcionar en “piloto automático”, sin plena conciencia de lo que se está haciendo, sintiendo o experimentando.

Por ello, cultivar la atención no se limita únicamente a concentrarse más, sino que implica desarrollar la capacidad de reconocer dónde se encuentra la mente en cada momento y, una y otra vez, volver con amabilidad al presente.

2. DATOS GENERALES DE LA SESIÓN

Nombre de la Unidad	Cultivo de una atención plena
Número de sesión	4
Nombre de la sesión	Recobrándonos de la distracción: Mente por defecto, meta-cognición y cultivo de un estar presentes.
Relator/a	Rodrigo Brito
Duración	3 horas (aproximadas considerando las prácticas diarias)

3. PREGUNTAS PARA MOTIVAR Y ESCUCHARSE

En esta sesión se dará inicio a la exploración del tema de la atención. De manera intencionada, este acercamiento se realizará a través de palabras y conceptos, aun reconociendo que la atención es una experiencia más amplia y directa que cualquier definición que se pueda elaborar sobre ella.

A partir de ello, se propone la lectura de una serie de citas breves. La invitación no es únicamente a centrarse en las ideas o explicaciones que presentan los distintos autores, sino también a reconocer aquello hacia lo que estas palabras apuntan.

Así como una palabra puede señalar un paisaje sin ser el paisaje en sí mismo, estas definiciones buscan orientar la atención hacia una experiencia que todas las personas conocen de manera directa: la experiencia de estar atentas y atentos.

Durante la lectura, se sugiere adoptar una actitud de observación. Más allá de comprender cada frase desde lo intelectual, se invita a notar qué ocurre en la propia experiencia. Por ejemplo, observar si alguna cita permite reconocer, aunque sea por un instante, el acto mismo de atender; o bien, si despierta sensaciones, pensamientos o asociaciones vinculadas a la experiencia personal o al quehacer docente.

Citas breves		
<p>“Presta atención a tu atención.”</p> <p>Amishi Jha</p>	<p>“La atención es un recurso poderoso, pero frágil.”</p> <p>Amishi Jha</p>	<p>“La conciencia es atención amplificada por la memoria y el aprendizaje.”</p> <p>Antonio Damásio</p>
<p>“La respiración influye directamente en áreas cerebrales relacionadas con la atención.”</p> <p>Nazareth Castellanos</p>	<p>“Cuando prestas atención completa, no hay observador ni cosa observada; sólo hay atención.”</p> <p>J. Krishnamurti</p>	<p>“Donde va la atención, fluye la activación neuronal; y donde fluye la activación neuronal, crecen las conexiones neuronales.”</p> <p>Daniel J. Siegel</p>
<p>“El mundo está en una crisis profunda porque no tenemos una educación para la conciencia.”</p> <p>Claudio Naranjo</p>	<p>“Enseñar siempre: en el patio y en la calle como en la sala de clase. Enseñar con la actitud, el gesto y la palabra.”</p> <p>Gabriela Mistral</p>	<p>“La capacidad de traer de vuelta voluntariamente una atención errante, una y otra vez, constituye la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad.”</p> <p>William James</p>

Actividad de reflexión grupal

Una vez finalizada la lectura, se invita a compartir en pequeños grupos a partir de las siguientes orientaciones:

Identificar una o dos citas que hayan resultado especialmente significativas.

Compartir qué aspectos de la experiencia personal evocó la(s) cita(s), ya sea a nivel de sensaciones, pensamientos o vivencias relacionadas con la atención.

Reflexionar en conjunto sobre cómo esa frase se vincula con la experiencia de enseñar y aprender en el contexto educativo.

Para orientar la conversación, se propone la siguiente pregunta:

¿Qué cita logró evocar con mayor fuerza un aspecto que consideran valioso respecto de la atención y de qué manera se relaciona con su experiencia docente o personal?

Se sugiere mantener una escucha respetuosa y una disposición abierta, valorando la diversidad de experiencias que puedan surgir en el grupo.

Enlace Video Clase 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=QCHdBwAASQk&t=20s>

Práctica guiada:

<https://www.youtube.com/watch?v=QSiDOOnWisQ>

Audio Práctica guiada:

<https://soundcloud.com/cursos-cpeip/practica-sesion-4-meditacion-sentada>

4. REFLEXIÓN Y DESAFÍOS FUTUROS

Al finalizar la práctica, se invita a no retomar inmediatamente la actividad habitual. Se sugiere permanecer sentado o de pie durante aproximadamente un minuto en silencio, permitiendo un espacio de pausa y observación.

Sin necesidad de analizar la experiencia, la invitación es simplemente a notar:

- ¿Cómo se percibe el cuerpo en este momento?
- ¿Ha surgido alguna sensación que antes no estaba presente?
- ¿Se identifica alguna sensación que se perciba más clara o definida que al inicio?

Si alguna sensación resulta especialmente significativa —por ejemplo, relacionada con la calma, la estabilidad o la presencia—, se puede intentar tomar un breve contacto con ella, reconociéndola como un posible recurso al cual volver en otros momentos del día. Esta práctica busca favorecer el desarrollo de un “ancla” interna que apoye la regulación y el bienestar.

Desafíos para la Semana

Durante las próximas dos semanas te invitamos a continuar cultivando la atención a través de tres prácticas sencillas.

1. Realizar diariamente la práctica guiada correspondiente al Audio N.º 4, procurando encontrar un momento que favorezca una participación tranquila y constante.
2. Observar durante el día la diferencia entre estar en piloto automático y estar realmente presente. Nota cómo cambia tu experiencia cuando tu atención está plenamente involucrada en lo que haces.
3. Poner especial atención a los momentos de estrés, ansiedad o exceso de actividades. Observa qué ocurre con tu cuerpo, tus emociones y tu atención cuando las demandas se acumulan.

Te sugerimos registrar en tu bitácora las experiencias y reflexiones que surjan durante la semana.

Reflexión para la semana

¿Cuánto tiempo de mi día siento que estoy realmente presente y atento/a?

Si lo deseas, puedes representarlo mediante un círculo o gráfico simple que te permita estimar cuánto tiempo permaneces realmente presente y cuánto tiempo transcurres en piloto automático. La invitación es a volver a esta pregunta durante la semana y observar qué descubres sobre tu propia atención.

Recurso Complementario (opcional): Video Profundización:

<https://www.youtube.com/watch?v=VOzUYvXR1Wk>