

Tekst 7**Mindfulness: la atención plena**

(1) Apenas he empezado a escribir este artículo cuando mi ordenador me ha avisado de que tengo tres correos nuevos. Además, he recibido dos llamadas y varios mensajes. Después he leído el periódico para comprobar si había sucedido algo relevante en el mundo del deporte. Media hora y aún no he escrito
5 ni una sola línea.

(2) La desconcentración es continua. Mi único consuelo, si podemos llamarlo así, es que esto no me ocurre solamente a mí, es el signo de los tiempos digitales. Según las estadísticas, como máximo pasaríamos unos once minutos de media concentrados en una actividad antes de que algo o alguien nos interrumpa. Y si
10 nadie lo hace, somos nosotros mismos quienes desconectamos. No estamos acostumbrados a estar presentes en el presente. Nuestro cuerpo está, pero no nuestra cabeza. Nos hemos habituado a la distracción, a la atención parcial. Uno quiere estar tan conectado que se le olvida que lo primero es hacerlo con uno mismo. Y esto produce estrés, ansiedad, sensación de agobio, de llegar tarde a
15 todo, de no tener tiempo para nada.

(3) Así, no es extraño que el concepto de *mindfulness* tenga éxito. Esta práctica de origen budista cuenta con más de 2.500 años de antigüedad. Sin embargo, en Occidente no aparece hasta hace unos treinta años para tratar problemas asociados al estrés y al dolor crónico. Hoy, las aplicaciones de este concepto se
20 extienden a casi todos los campos, como por ejemplo al de la educación y la enseñanza. Es habitual ver que las universidades ofrezcan a sus alumnos talleres de atención plena. Son conscientes de que en la mayoría de los casos lo que separa el éxito del fracaso no depende del talento natural, sino de la capacidad de concentrarnos. La concentración permite retener conceptos,
25 relacionarlos e incorporarlos en nuestras estructuras de pensamiento. Se ha de comprender que el cerebro no es multitarea. Solo podemos concentrarnos en una cosa a la vez y si no lo hacemos, si intentamos estar en varios lugares al mismo tiempo, no conseguiremos un resultado tan satisfactorio como otras personas que con igual o menor capacidad que nosotros sí que son capaces de
30 poner todo el foco de su atención en una actividad.



Entrenamiento

(4) La atención se entrena. Aquí explicamos dos ejercicios que podemos hacer:

Ejercicio 1. Se trata simplemente de tomar unos dibujos en blanco y negro, sacar los lápices de colores y ponerse a pintar. Con atención. Abstraídos. Concentrados. De la misma manera que cuando éramos niños. Esta actividad,
35 tan simple, reducirá nuestro ruido interior, nos permitirá entrenar el arte de poner el foco en una sola actividad, conectaremos con nuestra parte creativa.

Ejercicio 2. Igual que los deportistas aprenden que para mejorar el rendimiento deben respirar correctamente, nosotros también tendremos que practicar la respiración. Básicamente se trata de regular la respiración, darnos cuenta de
40 que se está respirando y olvidarse de todo pensamiento que quiera desconcentrarnos en este ejercicio.

adaptado de: El País, 07-12-2014

Tekst 7

1p 25 ¿Qué frase resume el primer párrafo?

- A Es fácil distraerse.
- B Es importante descansar.
- C Hacer deporte mejora la concentración.
- D Hoy en día se trabaja demasiado.

Lee el párrafo 2.

1p 26 ¿Qué se entiende aquí por “el signo de los tiempos digitales” (línea 7)?

- A Estar más interesado en el trabajo que en la gente que le rodea.
- B Estar tan ocupado que no queda tiempo para relajarse.
- C Que cuesta poner la atención en una sola actividad.
- D Ser adicto a todas las nuevas tecnologías.

1p 27 ¿Cómo se relacionan los párrafos 1 y 2?

En el párrafo 2

- A se contradice lo que se opina en el párrafo 1.
- B se explora el tema del que se dan ejemplos en el párrafo 1.
- C se soluciona el problema que se introduce en el párrafo 1.

Lees alinea 3.

2p 28 Geef van elk van de onderstaande beweringen aan of de bewering wel of niet overeenkomt met de inhoud van alinea 3.

- 1 In het Westen wordt mindfulness al eeuwenlang beoefend.
- 2 Tegenwoordig wordt in het onderwijs ook mindfulness aangeboden.
- 3 Succesvol zijn of falen hangt vooral af van je concentratievermogen.
- 4 Als je je concentreert, kun je goed multitasken.

Noteer ‘wel’ of ‘niet’ achter de nummers op het antwoordblad.

In alinea 4 worden twee mindfulnessoefeningen uitgelegd.

2p 29 Wat houden deze twee mindfulnessoefeningen in?

Vul de volgende zin aan:

Oefening 1 houdt in dat je ...1..., oefening 2 houdt in dat je ...2...