

Expansión de la Atención (Ampliar el Foco)

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación del ejercicio “*Expansión de la Atención*” de Steven C. Hayes.

Objetivos

1. Entrenar la flexibilidad atencional, pasando de un foco estrecho a un registro más amplio de la experiencia.
2. Reducir la rigidez atencional, especialmente en contextos donde la mente se queda fijada en pensamientos, sensaciones o emociones.
3. Facilitar una relación más flexible con la experiencia interna, promoviendo mayor claridad al momento de responder y tomar decisiones.

Instrucciones para el terapeuta

Ampliar el foco implica un cambio sutil pero decisivo: la atención deja de fijarse en un solo punto y comienza a registrar el movimiento de la experiencia.

Puede introducirse de forma breve y directa: “La ansiedad o la depresión tienden a estrechar la atención. Vamos a expandirla suavemente.”

Indique al paciente que observe el entorno:

“Mira a tu alrededor y encuentra objetos de color negro.”

“Nota la distancia entre un objeto y otro.” “Observa la forma de cada uno.”

“Ahora, cierra los ojos.” “¿Cuáles de esos objetos eran rectangulares?”

“Esto entrena a tu mente a notar que hay más ocurriendo aquí que solo lo que estás sintiendo.”

Aplicación clínica

Este ejercicio se alinea con lo que en la literatura se describe como monitoreo abierto (open monitoring): un tipo de entrenamiento que amplía el campo atencional y favorece una relación más flexible con la experiencia.

En este punto ocurre algo clínicamente relevante: empieza a hacerse visible el espacio entre los eventos.

Ahí es donde se entrena la flexibilidad.

Impacto cognitivo

Cuando esta habilidad se desarrolla, no solo cambia la experiencia subjetiva. También cambia el funcionamiento cognitivo.

La evidencia muestra que distintos entrenamientos atencionales producen efectos diferenciados en procesos mentales y redes cognitivas, incluyendo:

Mayor claridad mental

Aumento en la capacidad de cambiar de foco (*set-shifting*)

Fortalecimiento de funciones ejecutivas

Reducción de la interferencia de estímulos irrelevantes

Ejemplo en ADHD

En el TDAH, el foco suele oscilar entre la distracción y la hiperfijación.

Este ejercicio entrena una habilidad de mover la atención de forma deliberada y ampliar el campo perceptivo.

A nivel funcional, puede ayudar a:

Interrumpir respuestas automáticas

Mejorar el control inhibitorio

Aumentar la regulación atencional en tiempo real

Se observan efectos positivos en:

Atención sostenida

Flexibilidad cognitiva

Regulación emocional

Ejemplo en ansiedad

En la ansiedad, la atención tiende a estrecharse alrededor de amenaza, sensaciones internas o pensamientos repetitivos.

Ampliar el foco permite:

Disminuir la fusión con la experiencia interna

Reducir la reactividad emocional

Aumentar la capacidad de observación sin respuesta automática

Desde esta perspectiva, el entrenamiento atencional no cumple solo una función calmante. Cumple una función reguladora y, en muchos casos, rehabilitadora de procesos cognitivos.

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio ha sido traducido y/o adaptado del inglés al español con el propósito de promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia en el mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación de este material. Este material está diseñado para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para acceder a más ejercicios y materiales terapéuticos como este, visita nuestra página web en <https://es.talaveraphd.com>. Descubre recursos diseñados para enriquecer tu práctica profesional y apoyar tu crecimiento en el campo de la salud mental.