

# Concentrarse es la clave para clases a distancia

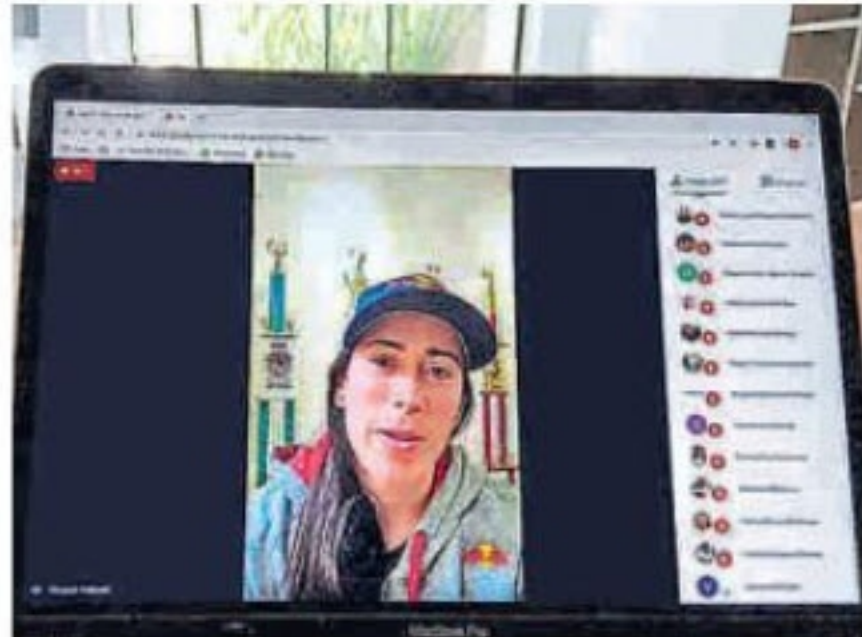
•• Bogotá

Uno de los mayores retos para los estudiantes universitarios en esta cuarentena ha sido tomar clases en casa de manera virtual y la concentración que se debe tener para poder sacarles el mejor provecho posible a los diferentes profesores.

Por eso, la bicrosista olímpica, Mariana Pajón, sorprendió a 35 estudian-

tes de la Universidad Jorge Tadeo Lozano cuando en la pausa de una clase, dio consejos y tips sobre 'mindfulness'.

Se trata de una la práctica de la atención plena o conciencia plena, consiste en estar atento de manera intencional a lo que hacemos, sin juzgar, apegarse o rechazar en alguna forma la experiencia. Los resultados no se hacen esperar y se reflejan en mejores re-



La bicrosista Mariana Pajón dio tips a estudiantes. *CORTESÍA*

sultados en cualquiera de los campos en los que se esté aplicando la técnica, utilizada frecuentemente por la bicrosista.

Los estudiantes tuvieron además la oportunidad de conversar con Mariana y preguntarle sobre cómo se prepara mentalmente para asumir un reto como una gran carrera o competición y sobre la experiencia de ser una atleta de alto rendimiento.