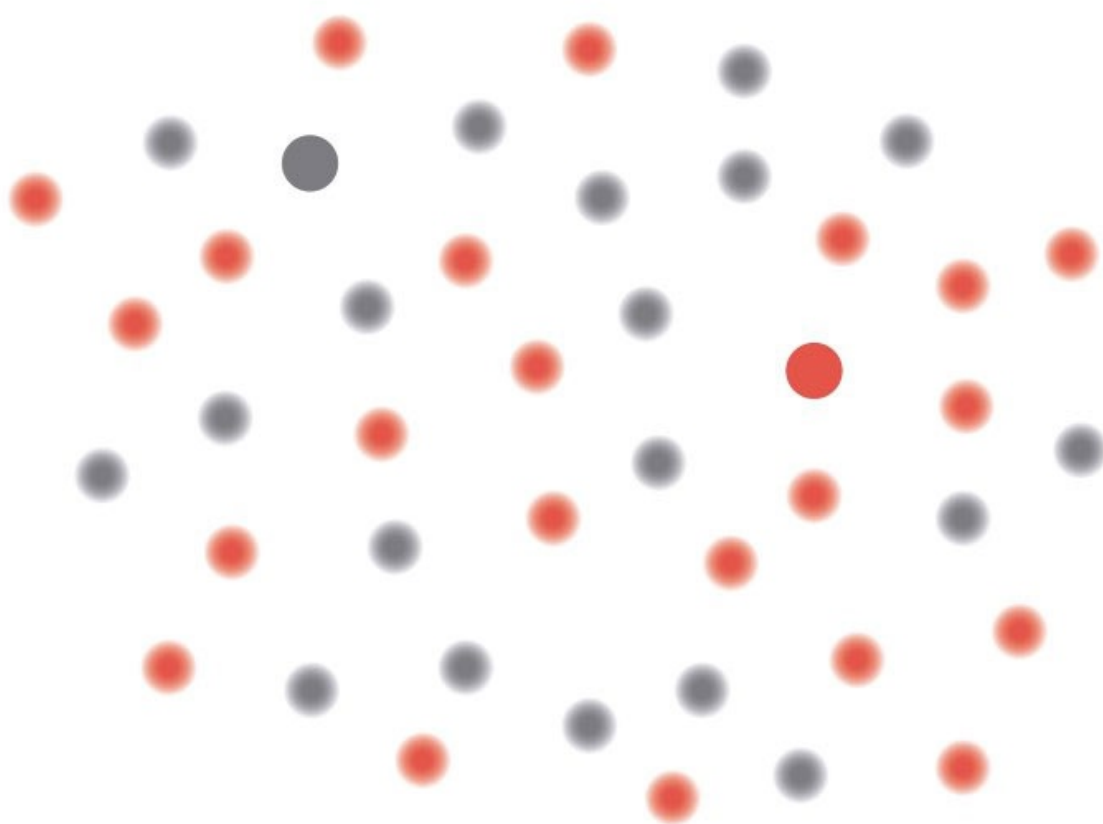


Educar la atención

Cómo entrenar esta habilidad
en niños y adultos

Luis López González

Plataforma
Actual



¿Es la falta de atención
el mal de nuestro tiempo?

Educación la atención

Cómo entrenar esta habilidad en niños y adultos

Luis López González



La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. El autor y el editor están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Primera edición en esta colección: abril de 2018

© Luis López González, 2018

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2018

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17376-04-8

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

A mis cuatro hijas

Nota del autor

1. Un tesoro llamado atención

Aquí no hay quien se concentre
Todo el mundo habla de atención
¿Ser atentos o estar atentos?
¿Se puede mejorar la atención?

2. ¿De qué estamos hablando?

Atención y conceptos afines
El catálogo de la atención
¿De qué depende nuestra atención?

3. Tú eres tu propio *router*

Un aparato de alta fidelidad
Características de la atención
El librito de instrucciones: funciones y modalidades de la atención

4. La fábrica de la atención

¿Qué dice la neurociencia sobre la atención?
El papel del cuerpo en la atención
El papel de las emociones
Educar la mirada: asombro y admiración

5. Atención, rendimiento y aprendizaje

El hilo de la atención

La atención: el O₂ del aprendizaje

Recetas *prêt-à-porter*

6. El músculo de la atención: ¿cómo entrenarlo?

Un enfoque integral

Claves para ser dueños de la atención

Ejercicios para trabajar la atención

7. La atención plena (*mindfulness*)

¿Qué es exactamente el *mindfulness*?

Los beneficios de la atención plena

Ejercicios para mejorar la atención plena

8. ¿Cómo es tu atención? Evalúala

¿Cómo es tu atención?

Deficiencias generales de la atención y cómo evaluarlas

Cómo cuidar de tu atención

Referencias bibliográficas

La llama de la atención no puede dejar de estar encendida mientras estamos vivos, atender es prácticamente vivir. Solo dejamos de atender cuando estamos dormidos. Todo lo que hacemos lo hacemos gracias a este brillo atencional. Nos va la vida en ello, ¿no creéis?

Este libro está pensado para niños y adultos. En él vamos a hablar, analizar, observar y entrenar la atención desde un punto de vista completo, humanista y psicocorporal. Es importante señalar que este libro no pretende estudiar la memoria ni otras habilidades cognitivas, ni tampoco paliar los posibles trastornos de la atención o rehabilitar alguna de sus facetas, aunque eso no significa que el libro no pueda ayudar a especialistas (neurólogos, pedagogos, logopedas, docentes o padres y madres) a obtener ideas o ampliar sus puntos de vista. Pero hay que tener en cuenta que no está escrito desde una perspectiva clínica, sino psicopedagógica.

Un tesoro llamado atención

Un día, después de que mi esposa y yo hubiéramos dejado el coche en el aparcamiento del aeropuerto y cuando nos disponíamos a tomar la escalera mecánica que nos conducía a la puerta de embarque, salté impulsivamente y volví atrás gritando: «¡La mochila, la mochila! ¡Me he dejado la mochila!». «¡Tonto, la llevas puesta!», me gritó ella. Lo más gracioso no fue este intercambio, sino el contexto: íbamos a dar una conferencia de atención plena.

Aquí no hay quien se concentre

«El principio de todos los males es la distracción.»

POIMÉN

¿Es la falta de atención una moda, un drama o una epidemia? Responder a esta pregunta es tan fácil como arriesgado, y sería necesario tener más datos de épocas anteriores, pero así es como lo bautiza *sir* Ken Robinson en un conocidísimo vídeo que ha dado la vuelta al mundo. Pero, aunque no sea exactamente una epidemia, lo que sí sabemos –y que cada cual saque sus conclusiones– es que a lo largo de un día una persona tiene entre 60.000 y 70.000 pensamientos. Por otro lado, también se sabe que la falta de atención (la distracción) causa pérdidas multimillonarias en nuestras empresas. Asimismo, la distracción al volante (hablar por el móvil, fumar, conversar...) sigue siendo la principal causa de los accidentes de tráfico en el entorno urbano (256 en 2016). En carretera se superaron los mil fallecidos en accidentes mortales en el Estado español. También la falta de concentración está entre las cinco causas más frecuentes de los accidentes laborales. Todo esto, además del drama humano que representa, conlleva una serie de gastos y otros efectos colaterales importantes.

Si miramos lo que sucede en los niños, se advierte un incremento progresivo en los casos de trastorno por déficit de atención (TDA) y de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). El fracaso escolar aumenta en los países desarrollados debido, además de a otros factores psicosociales, a una distracción extendida. La agitación constante de los pequeños, esa suerte de «mente *zapping*» o «mente Google» –como la han bautizado algunos psicólogos–, dificulta la labor docente. Los factores que causan esa divagación mental en los pequeños –¡y en los mayores!– son diversos, pero uno de ellos es, sin duda, la irrupción del móvil y de otros dispositivos que inundan nuestros hogares, reuniones o restaurantes. Varias investigaciones científicas realizadas en los últimos cinco años señalan que los niños que se someten a una educación estrictamente digital pierden capacidad de atención y, por consiguiente, también otras facultades mentales derivadas de ella, como la memoria, el cálculo, la abstracción o el análisis.

Otra dimensión que influye en los problemas actuales de atención es la falta de vida interior y de espiritualidad de nuestra sociedad. Nos cuesta estar a solas sin estímulos, sin ruidos, sin lecturas, sin aparatos. En un experimento con estudiantes norteamericanos en el que se les dio a escoger entre permanecer diez minutos con los ojos cerrados sin hacer nada y otros diez recibiendo pequeñas descargas eléctricas, la mayoría prefirió la segunda opción. En nuestras intervenciones en centros educativos con el Programa TREVA (de relajación y *mindfulness*), nos damos cuenta de que al menos el 20 % de los niños y adolescentes son incapaces de mantener los ojos cerrados voluntariamente. Solo pueden cerrar los ojos para dormir. ¿No es eso un indicador un tanto dramático? No sabemos estar sin hacer nada. ¡Qué contradicción!, pues es eso lo que anhelamos durante toda la vida. Es habitual decir: «Estoy deseando que vengan las vacaciones (o el fin de semana, o la jubilación) para no hacer nada». Y luego, ¿qué pasa? Que no nos soportamos a nosotros mismos.



Distracciones graciosas

En grupo, poned en común cosas que hayáis hecho mal por distracción o equívoco debido a la falta de atención y que produzcan risa, por ejemplo: echar agua fuera del vaso.

Todo el mundo habla de atención

«¡Niño, no prestas atención!», «¡Atención, atención, se ruega al señor...!», «A la atención de don...», «¡Atención con el perro!», «Atención personalizada», «¡Atención, peligro!».

El tema de la atención atañe a todo tipo de perfiles humanos y de edades, pues es la base del conocimiento y se requiere un mínimo de ella para subsistir. Por lo tanto, sobre ella opinan, y hablan, toda suerte de especialistas: neurólogos, psicólogos, pedagogos, filósofos, poetas, místicos... Pero ¿por qué? Cuanto más avanzamos en su investigación, más nos damos cuenta de que se trata de una habilidad multifactorial en la que influyen incluso aspectos impensables, como la cultura, los hábitos o la tradición. La inmediatez de las cosas, el ansia por el resultado rápido, la prisa, el exceso de producción y de efectividad en detrimento de lo cualitativo son algunos de los factores que influyen en esta falta generalizada de atención.

La atención es hija de la conciencia, y esta necesita de tiempo y espacio, es decir, de aquí y ahora, de cierta calma. Por eso, puede –y debe– educarse desde la infancia. Cada cultura ha desarrollado sus maneras de cultivarla: silencio, artesanía, naturaleza, religión, etcétera. De hecho, estamos en los inicios de un reclamo generalizado de quietud, calma y silencio, como lo demuestra la emergencia del yoga, de los movimientos *slow life*, del *mindfulness* o de psicoterapias diversas.



Analizando la atención

Haz una tabla con tres columnas. En la primera, escribe un listado de personas que hablen sobre la atención (por ejemplo, psicólogos); en la siguiente, situaciones humanas en las que se use la palabra «atención» (por ejemplo, «Atención, cuidado con el perro»), y en la tercera, sucesos (escenas) de todo tipo que se produzcan por falta de atención (por ejemplo, tropezar en la calle).

¿Ser atentos o estar atentos?

Hay una diferencia sustancial, que iremos comentando a lo largo del libro, entre estar atentos y serlo. Estar atento es un primer paso, pero de lo que realmente se trata es de serlo. Ser atento implica nuestra actitud y nuestro corazón. De ahí que el enfoque de la atención en este libro sea efectivo y afectivo.

¿Quién es una persona atenta?

Una persona atenta es aquella *que se da cuenta*. ¿De qué? Pues de todo, de lo que le pasa y de su entorno. Esto incluye darse cuenta de lo que les pasa a los demás. Y es que, en definitiva, la atención es la base de todo, incluso del amor, por muy vago que suene. Al fin y al cabo, amar es estar atento a alguien, de diferentes maneras. Cuando yo era niño se hablaba de urbanidad, de estar atento a las normas sociales, de tratar de hacer las cosas bien, de estar vigilante. Hubo alguna confusión, pues se creyó que eso era una cuestión moral, y no se trataba de eso, sino de *com-portarse* conforme al grupo, es decir, estar atento al grupo. Y, mira por dónde, hoy no paramos de oír hablar de cursos de atención plena (*mindfulness*) y de estar vigilantes. Libros como *Tranquilos y atentos como una rana* se han vendido como rosquillas. ¿Sabías que todas las culturas han velado por estar atentos? Mejor dicho, por serlo.



Personas atentas

Haz una lista de personas a las que consideres atentas.

¿Se puede mejorar la atención?

¿Se puede mejorar realmente la atención? ¿Y la concentración? A la mayoría de nosotros nos suena «eso de la atención» desde que oímos hablar del TDAH, pero realmente no nos hemos planteado en serio qué es, cómo funciona y cómo se entrena nuestro *aparato atencional*.

Es muy frecuente enfocar el tema de la atención desde una óptica neurológica o psicológica. Creo que la mayoría de las publicaciones que existen al respecto son de carácter psicopedagógico y tienen un enfoque estrictamente cognitivo y académico. De ahí los ejercicios de toda la vida de encontrar diferencias-similitudes, describir objetos o encontrar errores, o aquellos que aconsejan descansar, colorear los apuntes o apagar la radio y el móvil, o los que invitan a practicar el cálculo de manera progresiva, o a ordenar las ideas con colores o esquemas. Todo eso está muy bien, pero no estamos abarcando la amplitud del tema ni ahondando en su profundidad.

¿Qué aspectos, cualidades o subfactores se quieren mejorar cuando se practican ejercicios de atención? A menudo se confunde prestar atención con su prevención, con la concentración o con la rehabilitación, y encontramos en manuales actividades que no especifican para qué sirven. Por eso es habitual confundir algunos aspectos implícitos en la atención como *estado* en un momento determinado (cualidad-estado) –como son la motivación o el descanso– con los auténticos factores que determinan el nivel de atención como habilidad de la conciencia. ¿En qué medida cada niño necesita unos u otros?

¿Sabías que la atención y la concentración, si no hay un trastorno grave que lo impida, son entrenables y susceptibles de mejorar mucho? ¿Sabes cuáles son los factores que más influyen a la hora de concentrarnos? ¿Conoces la diferencia entre atención y concentración?



En ojos cerrados no entran distracciones

Ponte el despertador para que suene dentro de diez minutos y quédate sin hacer absolutamente nada, con los ojos cerrados. Si abres los ojos antes de que suene, observa cuánto tiempo ha transcurrido y vuelve a cerrarlos hasta que suene. Te invito a que observes qué haces, cómo te sientes, en qué divaga tu mente,

Ponte el despertador para que suene dentro de diez minutos y quédate sin hacer absolutamente nada, con los ojos cerrados. Si abres los ojos antes de que suene, observa cuánto tiempo ha transcurrido y vuelve a cerrarlos hasta que suene. Te invito a que observes qué haces, cómo te sientes, en qué divaga tu mente, si tienes prisa en que pasen los diez minutos. Analiza qué te ha ocurrido.

¿De qué estamos hablando?

El día de mi bautizo mi abuela se quedó fuera de la iglesia advirtiéndolo a todo el mundo que tuviese cuidado con el marco inferior de la puerta de acceso al templo, pues era muy alto y podían tropezar. Qué buena intención tendría mi abuela, pues empezó el bautizo y ella continuaba aconsejando. Al parecer, se oyó un ruido muy fuerte en la puerta. ¿Qué había pasado? Que mi abuela había tropezado con el susodicho escalón.

Atención y conceptos afines

A menudo se confunde la atención con otros términos, como *concentración* o *conciencia*. El concepto *atención* tiene diferentes acepciones dependiendo de la disciplina o ámbito desde el que se aborda. Asimismo, hoy en día se usan con frecuencia términos como *awareness*, *flow* o *mindfulness* (atención plena), que conviene tener claros. Más allá de estos, existe un concepto, el *centramiento*, que nos interesa conocer y practicar y que, como veremos, es primordial en nuestro enfoque efectivo-afectivo de la atención. Veámoslos todos, uno por uno.

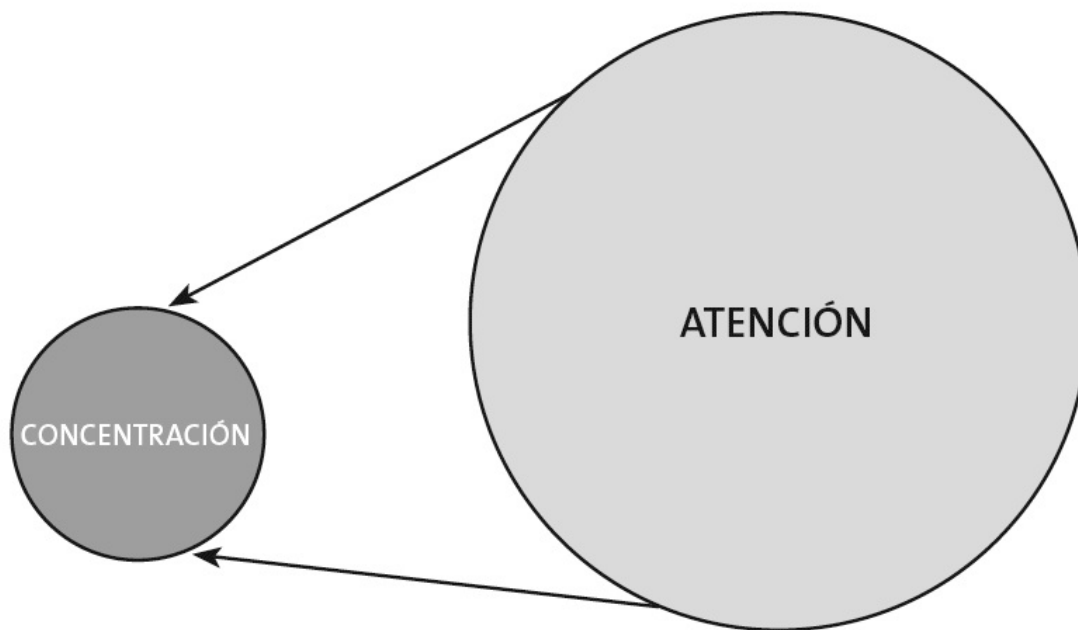


Figura 1. Atención y concentración.

La primera de las distinciones que debemos hacer es entre atención y concentración (ver figura 1).

Atención

Atender es el proceso de orientar la mente a un objeto exclusivo. La atención es como un foco de observación que de alguna manera nos viene dado. Mientras estamos despiertos, estamos atentos a lo que sea, aunque este «lo que sea» cambie cada seis segundos. Por decirlo de alguna manera, la atención es la única representante que tiene la conciencia.

Sin atención no hacemos nada. Ahora bien, la concentración es el mantenimiento prolongado de la atención, la focalización de la atención en una sola cosa durante un tiempo determinado, desestimando el resto de los estímulos, es decir, como si el resto no existiera. ¿Podría un cirujano usar su bisturí sin concentración? ¿Y una gimnasta hacer un mortal sobre la barra de equilibrio? Cuando queremos concentrarnos, la atención, que suele estar «libre», sufre por así decirlo un estrechamiento voluntario, un estrés perseverante de enfoque. La atención no puede dejar de poner luz durante el día, la cuestión es dónde la enfocamos. De hecho, decimos: «Voy a distraerme un rato» o «Voy a matar el tiempo».

El estado normal de la mente no tendría por qué ser errante (*mind wandering*), pero eso sucede porque la atención no se educa desde pequeños. Si la alimentamos de distracción y confundimos estar «embobados» durante mucho rato viendo una película con estar concentrados, nos equivocamos.

Conciencia

Definir qué es la conciencia es una de las cosas más complejas que existe, por eso a veces se la confunde con la atención. La conciencia es la madre de la atención, es el mar de luz del cual beben todos los actos que hacemos. Pero tener conciencia está relacionado con aquello que llamamos «yo» y con «darnos cuenta de». Para António Damásio, uno de los más prestigiosos expertos en la conciencia y autor de libros tan interesantes como *Y el cerebro creó al hombre*, la conciencia y la mente son inseparables, pero no son sinónimas. La conciencia es un estado mental que no debemos confundir con simplemente estar despiertos (vigilia), sino que la conciencia es tener conocimiento de la propia existencia y del entorno. La conciencia nos viene dada, nos permite sentirnos a nosotros mismos. Es la que posibilita tener mente y, por lo tanto, sentir y sentir que existimos. Asimismo, la conciencia tiene diferentes niveles de intensidad y distintos campos de acción. No es lo mismo estar echados en el sofá a punto de dormirnos que estar dialogando sobre un tema de especial interés para nosotros.

Sobre la intensidad y la profundidad, debemos distinguir entre la conciencia estándar (*consciousness* en inglés) y la conciencia profunda o de alerta (*awareness*).

Estar centrados

Estar centrado es dejar que nuestro *router* mental, que tiene tres canales: el mental, el emocional y el corporal, funcionen a la vez en cualquier instante. Lo habitual, en cambio, es que estemos haciendo una cosa mientras pensamos en otra y sentimos una tercera. Sentirse centrado es estar «en el quicio», de ahí que digamos: «Estoy fuera de quicio» para indicar lo contrario. En la zona de Elche, cuando una persona no está centrada dice: «*Avui no estic en mon ser*» («Hoy no estoy en mi ser»). La conciencia corporal ayuda mucho a centrarnos, y se desarrolla con el arte, las artes marciales o la meditación, lo cual da a nuestro *router* una banda muy ancha. Esto se traduce en toda una gama de recursos atencionales para realizar cualquier tarea, sea del tipo que sea. En la escuela tenemos que trabajar el centramiento como base de la concentración. Si obligamos a los niños a concentrarse sin prepararse y sin tener en cuenta sus emociones y su cuerpo, desaprovechamos muchos recursos.

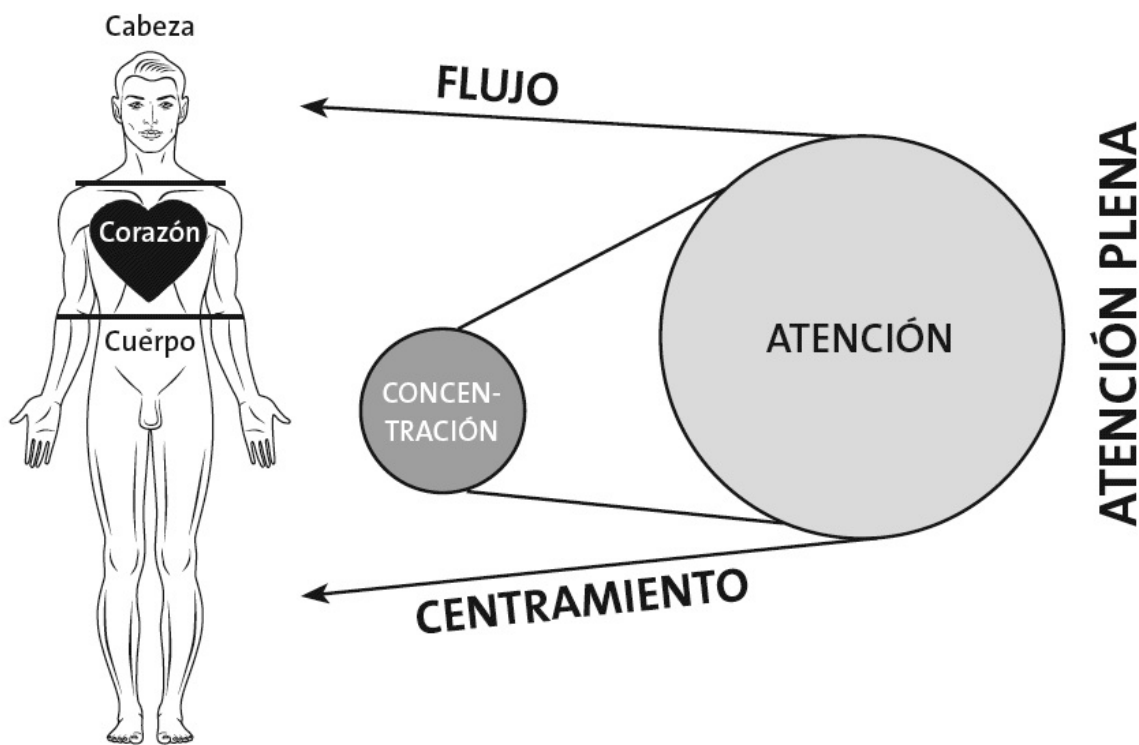


Figura 2. Conceptos afines a la atención.

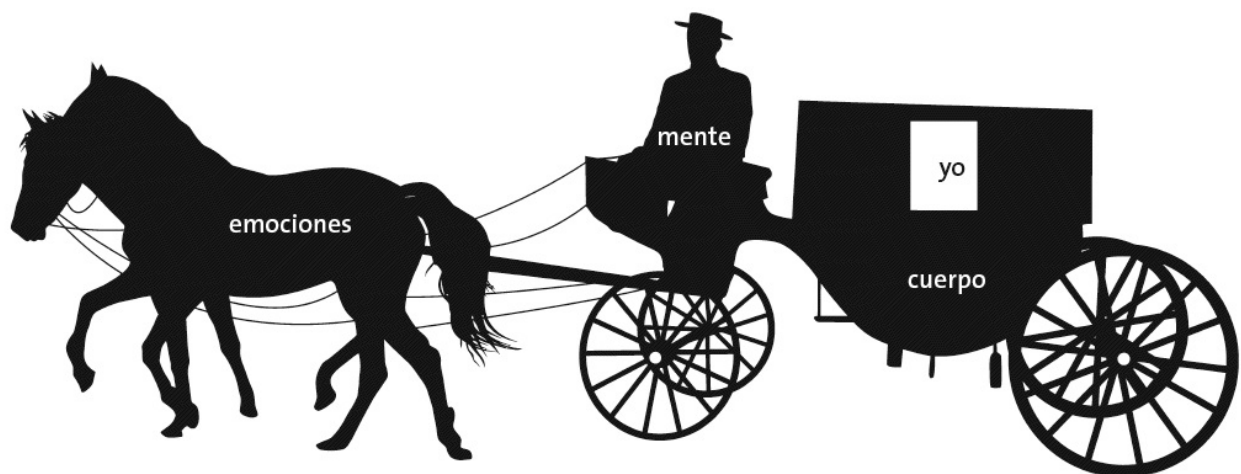


Figura 3. El cochero y la diligencia.



El cochero y la diligencia

Todos tenemos tendencias diferentes en nuestra forma de actuar, a ello se dedica la psicología. En nuestra conducta intervienen los caballos de las emociones, que a veces se desbocan y otras son torpes y van como adormecidos. Pero también interviene nuestro chasis corporal, cargado de posibilidades, y los hay de gamas muy diferentes. La mente, que parece ser quien guía, serían los pensamientos, que, por cierto, se confunden muy a menudo de ruta y dan vueltas, incluso se duermen y ponen el piloto automático. Ahora bien, lo que guía realmente nuestra «diligencia» es el amo, el señor que va dentro de ella. ¿Podrías pintar tu propia carreta? ¿En qué medida eres amo de tu carruaje? Esta antigua metáfora sirve para todos, mayores y pequeños.

Haz una lista de situaciones cotidianas en las que se te «desbocan los caballos» o en la que «no tiran» por miedo o porque dudan. ¿Qué cuidado tienes de tu salud corporal? Y tu cabeza, ¿dónde suele estar?

También te propongo que pienses en situaciones en las que te hayas sentido realmente centrado.

Flujo: haciendo surf con la atención

El *flow* (flujo) es una experiencia óptima de bienestar consciente que nos serviría de modelo para saber cómo nos gustaría vivir. Es parecido a estar centrados, pero incluye el

componente de gozo, de regocijo. El precursor de este concepto, el doctor Mihály Csíkszentmihályi, nos advierte de que no es el resultado de un enfoque hedonista de la vida. Se trata de involucrarse en lo que hay que hacer, no solo en lo que amamos, sino amar lo que hacemos. De ahí que el filósofo chino Confucio dijese: «Ama lo que haces y no será un trabajo». Se sabe que los dos obstáculos para obtener este flujo, y que afectan tanto a mayores como a pequeños, son la *frustración* y la *insatisfacción*. Esto nos da la clave de cómo queremos enfocar la atención en este libro: ¿cómo van a atender los niños en clase si sus sentimientos son frecuentemente de frustración e insatisfacción? ¿Y nosotros, los adultos? ¿Vamos a entregarnos más al trabajo si no hemos desarrollado nuestra atención efectiva y afectiva?

Según el doctor Rafael Bisquerra,¹ se puede hablar de flujo del pensamiento y de flujo del cuerpo. Para transformar un acto físico en flujo, os recomiendo ejercitar, tanto mayores como pequeños, lo siguiente:



Cómo transformar una actividad en flujo

- a. Establece una meta general y varias submetas realistas.
- b. Encuentra maneras de medir el progreso de las submetas.
- c. Concéntrate una y otra vez en lo que haces y fíjate en cuándo estás distraído (levantando la mano, anotándolo en un papel...).
- d. Desarrolla las habilidades necesarias para actuar con apertura mental y creatividad.
- e. Eleva el nivel de implicación -o cambia de actividad si puedes- si lo que haces te aburre

Seguro que muchos de los lectores estarán pensando: «Ya, pero, por mucho que te esfuerces, si no te gusta o no te motiva la tarea, no hay nada que hacer». En parte tienen razón, pero esto se compensa si desde pequeños aprendemos a ser autónomos en nuestras metas, es decir, a cultivar el libre albedrío de elegir (y cumplir) nuestras propias metas. A esa capacidad se la llama *autotelia* y no necesariamente depende de la genética, sino que se puede entrenar, pues depende, en gran medida, del «músculo de la atención».

¿Vas entendiendo que la atención depende de aspectos no solo neurológicos, sino también psicológicos, sociales y culturales?



Todo es una yincana

Repasa lo que hiciste ayer y puntúa del 0 al 10 lo siguiente (con niños se puede evaluar, por ejemplo, una clase concreta):

Las metas estaban bien planteadas y eran realistas (0-10)

Te implicaste y te sentiste inmerso en lo que hacías (0-10)

Prestabas atención una y otra vez a lo que hacías (0-10)

Disfrutaste de esa actividad (0-10)

Atención plena (mindfulness)

Llamaremos atención plena al estado o cualidad mental de estar anclados en el presente, dándonos cuenta perfectamente de lo que ocurre fuera y dentro de nosotros. Ahora bien, para no confundir esa atención con la de un búho o una lechuza, se trata de aceptar con amabilidad lo que sucede sin querer cambiar nada. Solo observar y aceptar. Esto es posible porque –aunque parezca mentira– está demostrado que la mente se puede observar a sí misma, una capacidad que el neurobiólogo Daniel Siegel llama *mindsight*.²



Estar en el presente

¿Cómo vamos a estar atentos a lo que ocurre si, por ejemplo, apenas aguantamos observando nuestra propia respiración? ¿Quieres hacer la prueba? Cierra los ojos y cuenta para tus adentros cada vez que el aire entra por tu nariz. A ver a qué cifra llegas.

Concentración

Llamamos concentración a la facultad de fijar la atención en un objeto (o acción) durante un tiempo prolongado. Para diferenciarla del flujo y del centramiento, hay que pensar que la concentración es mental, es estar absorto en lo que se hace, pero sin que esto implique necesariamente bienestar (flujo) ni mucho menos aceptación (*mindfulness*). Se

puede estar concentrado a base de cafés y otros estimulantes hasta altas horas de la madrugada, sin pensar en nada más que en lo que se hace. Pero, si atendemos a nuestro estado general, quizá nuestro cuerpo esté deseando ir a dormir, sin embargo no lo obedecemos. La concentración de los niños cuando ven una película no es la misma que cuando hacen los deberes u otra tarea no tan atractiva para ellos, y de lo que se trata es de desarrollar la segunda.

Según decía Narciso Irala en un libro de los años setenta del siglo pasado,³ la concentración pasa por cuatro fases:

1. Ajuste: se evitan las distracciones, se concreta el tiempo atendiendo y se define la tarea que hay que realizar.
2. Profundidad o calentamiento progresivo: la atención está fuerte y se adentra cada vez más en el contenido.
3. Saturación: afloran los primeros síntomas de cansancio y la atención ya es débil.
4. Fatiga: hay que descansar, pues debemos recuperar la energía.



La calculadora

Por parejas, uno hace de «calculadora» y el otro de calculador. Se trata de que el calculador «introduzca» números de hasta cuatro cifras en la calculadora. ¿Cómo? Las unidades se marcan con pequeños tironcitos en la oreja derecha de la «calculadora», las decenas en la izquierda, las centenas con suaves golpecitos en la cabeza y las unidades de millar en la nariz. El cero se marca absteniéndose de hacer señal alguna. Dependiendo de la edad de quien calcula se pueden hacer operaciones fáciles: la suma se hace tocando la frente, la resta en la nuca. Para borrar y poner «a cero» se sacuden ambos hombros de la calculadora.

La linterna de la atención

«La facultad de traer voluntariamente la atención errante, una y otra vez, es precisamente el fundamento del discernimiento, el carácter y la voluntad. Nadie es maestro de sí mismo si no la tiene. La educación que mejore esta facultad sería la educación por excelencia.» Esta frase del prestigioso psicólogo William James se ha hecho famosa en los últimos años y aparece en multitud de cursos, eslóganes, libros y propaganda de

métodos para mejorar la atención. En ella se recoge su importancia, como habilidad cognitiva básica que es, su determinación en la personalidad y en la conducta humanas y la necesidad de que sea educada en la escuela.⁴

Como digo en otro libro, la atención es el cemento de la construcción del conocimiento y sobre ella se construyen todas las dependencias del saber humano, a las cuales llamamos «habilidades cognitivas»: la memoria, el cálculo, la lógica, la abstracción, el análisis... ¿Alguien puede observar sin atender? ¿Y multiplicar? ¿Y recordar? ¿Alguien puede teorizar sobre alguna cuestión sin atención? ¿Podemos sobrevivir sin ella? Sin atención no hay actividad humana posible, y las actividades más complejas, como en la ciencia o en la mística, requieren un mayor desarrollo de esta habilidad. En última instancia, es la atención la que dota de sentido y significado a nuestra vida, ¿no? Los docentes, por ejemplo, otorgamos una importancia relevante a la atención y la exigimos, pero ¿quién la trabaja en la escuela? ¿Quién programa un currículum sobre atención? ¿Cuántos programas hay enfocados en ella?

La filósofa Simone Weil afirmaba que la atención debería ser el objetivo verdadero y casi el único interés de los estudios,⁵ y es que todo pasa por la atención, desde lo más científico a lo más cotidiano, desde el descubrimiento de la pólvora hasta el sabor que tiene un buen café. De hecho, las llamadas –y famosas– «inteligencias múltiples» no son más que facetas de la misma atención, que, como veremos, es más bien cualitativa que cuantitativa. ¿Qué requiere más atención, tocar el piano, multiplicar de prisa o encestar desde 6,25 metros? Probablemente nadie se atreverá a responder, porque la atención funciona como una serie de *emisora-dial* que cabe sintonizar en cada situación, es decir, dependiendo de la acción. Es lo que se llama *mente enactiva*. Cabrá, pues, no solo potenciarla, sino ganar en sensibilidad, en *fidelidad*.

El catálogo de la atención

Tipos y niveles de atención

A continuación se analizan los diferentes tipos de atención, lo que está muy relacionado con las funciones y características atencionales que veremos más tarde. Conviene que tomes nota, pues conocer todas las posibilidades de la atención es el primer paso para después evaluarla en ti o en otra persona y poder entrenarla.

Una cosa es *prestar* atención, un proceso en el cual interviene de manera directa la voluntad, y otra diferente es saber *enfocarla*, pues se requiere una serie de factores de orientación. Pero la que más nos preocupa en nuestro entorno es la capacidad de *permanecer*, de mantener la atención, que es a lo que llamamos concentración.

Desde otro punto de vista, dependiendo de la **volición**, se habla de atención *voluntaria*, *involuntaria* y *habitual* (la que deriva de nuestros gustos o de nuestra dedicación profesional). Se habla también de atención *voluntaria pasiva* cuando permanecemos atentos sin mucho esfuerzo, y de atención *voluntaria activa* cuando implica una selección del objeto respecto de otros focos de atracción. Es la que usamos, por ejemplo, para memorizar.

Por lo que respecta a la **consecución del objetivo** que nos proponemos atender, se habla de atención *concentrada* (concentración) cuando podemos fijarla en aquello que queremos, de *disipada* cuando al cabo de poco tiempo el foco de atención se ha ido a otro sitio y de *obsesiva* cuando se nos engancha a un objeto al que no podemos dejar de atender, ya sea este más o menos invasivo. A veces nos obsesionamos con algo lógico relacionado con nuestra vida (habernos dejado las llaves puestas, por ejemplo), pero hay ocasiones en las que pueden invadirnos ideas parasitarias que no deseamos tener y de las que, por más que queramos, no podemos deshacernos. El TOC (trastorno obsesivo compulsivo) sería una patología de esta disfunción atencional.

Según la **amplitud del objeto atencional**, podemos hablar de atención *concentrada* o *focalizada*, por ejemplo, a la sensación que tengo en estos momentos en la punta de la nariz, o de atención *compartida* si se atiende a más de un objeto, por ejemplo, cuando toco el piano, pues presto atención a las dos manos. Por su parte, la atención *global* se da cuando se pone la atención mental de manera abierta sin fijarla en nada concreto pero con mucha finura. Es la que se desarrolla con la meditación. Además, existe una

atención *centrada* parecida a la global, pero en la que interviene no solo la cabeza, que es lo que hacemos cuando nos concentramos, sino también el corazón y el cuerpo.

Según el **foco direccional**, la atención puede ser *intrapersonal*, la cual se da cuando presto atención a mis pensamientos, emociones o sensaciones, muchas veces de forma involuntaria, lo que puede ser la causa de la falta de atención hacia un objeto externo. En estos casos, nuestra mente está pasando continuamente su «película». También puede ser *extrapersonal*, cosa que sucede cuando proyectamos la atención en el exterior. Finalmente, puede ser *global*, que es cuando tenemos conciencia tanto de nosotros mismos como del entorno. Este tipo de atención, que es muy importante y está muy descuidada en la educación, se desarrolla con el yoga y la meditación o también conduciendo o bailando.

Según la **dimensión personal** que emplea en su proceso y la inteligencia que desarrolla, tenemos:

1. *Atención mental*: es la llamada concentración y sirve para desarrollar la inteligencia lógico-matemática y la verbal. En la escuela se le da demasiada importancia.
2. *Atención emocional*: es la capacidad de empatizar y está a caballo entre la cognición y la corporalidad. La escuela comienza a darle importancia. Ayuda en el desarrollo de la inteligencia interpersonal y de la intrapersonal.
3. *Atención corporal*: la conciencia sensorial, propioceptiva y exteroceptiva es característica de la corporalidad. En la escuela se tiene en cuenta, pero solo en algunas materias (música y educación física). Sirve para desarrollar la inteligencia cinética, la espacial y la musical.
4. *Atención vigilante u holística*: es la atención global y solo puede producirse con el *centramiento* psicocorporal o con el alineamiento «al unísono» de pensamiento, emoción y sensación, lo que la hace muy importante. Es diferente de la concentración y ayuda a desarrollar todas las inteligencias. En la escuela empieza a tenerse en cuenta y se fomenta con la relajación o la meditación.

Hay que aclarar que las cuatro atenciones influyen en las llamadas «siete inteligencias»; así, tocar un instrumento, por ejemplo, es cuestión de atender a las sensaciones y a la emoción interna, además de al exterior.

Según si se tienen en cuenta las **funcionalidades de cada hemisferio** cerebral, se podría hablar de dos modos de atención: uno *focalizado y analítico* (izquierdo) y otro más *sinóptico y holístico* (derecho).

Asimismo, dependiendo de nuestros intereses y de la **proximidad o lejanía del objeto de nuestro interés** surgen dos tendencias atencionales: la *egocéntrica*, una atención cercana en la que todos los objetos sirven para satisfacer nuestras necesidades desde una mera –y sana– *manipulación*, y la *alocéntrica*, más objetiva y en la que nuestro cuerpo es un objeto que transita (*locomoción*).

Otros enfoques sobre la atención

En el ámbito de la psicología, hablamos de *atención alerta*, *atención focalizada* y *atención ejecutiva*, según indican Smalley y Winston.⁶ La atención alerta es la que normalmente usamos para realizar nuestras tareas cotidianas sin demasiados problemas, es como la atención *stand by*, que está encendida aunque no queramos. Ahora bien, cuando algo nos llama la atención y nos «roba» la mirada, hablamos de *atención focalizada* (orientativa o selectiva). Esta puede ser consciente, pero también se usa de manera inconsciente cuando, por ejemplo, giramos la cabeza al oír un ruido fuerte. Sin embargo, el tipo de atención más importante, tanto en los niños como en los adultos, es la *ejecutiva*, puesto que depende de nuestra voluntad y solo existe si nosotros queremos; estudiar, cocinar o caminar sobre un alambre requieren de ella. Este tipo de atención implica no distraernos o, si lo hacemos, devolver la atención rápidamente a lo que estábamos haciendo.

Por otro lado, parecería que la atención se puede dirigir solo en dos direcciones: hacia fuera (*exógena*) o hacia nosotros mismos (*endógena*), pero esto se puede complicar mucho más, pues, aunque parezca mentira, la conciencia nos permite atender a nuestra propia atención, a lo que se llama *atención reflexiva*.

El doctor Alberto Amutio,⁷ experto en *mindfulness*, habla de tres habilidades implícitas: enfoque, pasividad y receptividad. El *enfoque* es la atención sostenida, la capacidad de llevar la atención a un objeto interno o externo por voluntad propia y de permanecer atentos a él sin que exista una motivación o un «secuestro atencional», como ocurre, por ejemplo, cuando vemos un accidente o algo que «nos llama la atención». Fruto del enfoque somos capaces de estudiar o de escuchar a alguien sin ganas. Pero parece como si hubiese un *potro rebelde* dentro de nosotros que no quiere permanecer

atento y que nos distrae de lo que estábamos haciendo. ¿Sabes cómo se llama ese potro? Distracción. Otra imagen que alude a la distracción es la pequeña ventana «parásita» que aparece a veces en nuestra pantalla del ordenador y que no hay quien quite o minimice. El enfoque se entrena, pues depende, al fin y al cabo, de una serie de circuitos cerebrales concretos, como veremos más adelante.

La distracción suele tener tres *causas objetivas*: desconocimiento de objetivos de la tarea, vía cortada por impedimento intelectual, aburrimiento o molestia, y falta de descanso.⁸



Enfoque

Ponte frente a una pared blanca y relájate un poco: poco a poco, deja salir el aire por la boca y vuelve a inspirar por la nariz. Hazlo dos o tres veces. Ahora mira la pared fijamente e intenta no pensar en nada. Sin dejar de enfocar la pared, observa cuál es el primer pensamiento que te surge. Observa cómo hay algo que «tira» de tu atención como un niño tira de la mano de su madre al ver una golosina en un escaparate.

El modelo de Sohlberg y Mateer

Uno de los modelos utilizados en el ámbito clínico, sobre todo para la rehabilitación, puede ayudarnos a concretar otras facetas de la atención. El modelo de Sohlberg y Mateer⁹ se usa para evaluar esta función ejecutiva y distingue entre: *atención alerta* (o arousal), *atención focal* (o enfoque), *atención sostenida*, *atención selectiva*, *atención alternante* (atender secuencialmente a dos tareas que se van alternando) y *atención dividida* (resolver dos tareas a la vez). Pese a eso, la atención es *monoscreen*, es decir, solo admite una pantalla, de modo que no podemos atender a dos cosas a la vez, pero sí ejecutarlas si las unificamos.



Enfoque obligado

Mírate la punta de la nariz fijamente y, cuando lo consigas, intenta recordar lo que hiciste ayer por la mañana. Observa qué hace tu mirada.

Además del enfoque, otra de las habilidades de la atención de las que habla el doctor Amutio es la **pasividad**, la capacidad de atender sin esfuerzo ni actividad cognitiva a un objeto atencional, como, por ejemplo, a la propia respiración. Depende de nuestro estado de relajación y, más todavía, de nuestro grado de confianza, y está relacionada con la mirada o visión periférica.



El cuenta respiraciones

Ponte a contar respiraciones en voz baja sin distraerte. ¿Hasta cuántas puedes llegar? ¿Qué es lo que realmente te distrae? Observa cómo es ese mecanismo de darte cuenta. ¿De dónde sale ese «darse cuenta»?

¿Has tenido alguna vez miedo a la oscuridad, a mantener los ojos cerrados o a las fantasías que crea tu propio cerebro? La habilidad atencional de la que depende que no te asustes y puedas permanecer atento es la **receptividad** o la capacidad de aceptar experiencias y estados nuevos de conciencia, como nos dice el doctor Amutio. No se trata de ser valientes, no es eso. Precisamente, una persona que pase por valiente al agredir a otra persona que la insulta adolece de falta de receptividad. Como veis, no se puede tener receptividad sin pasividad y no se puede enfocar sin pasividad.



Ser receptivos y mantener la calma

Ponte una alarma que te avise al cabo de cinco minutos. Mantén los ojos cerrados sin hacer nada ni pensar en nada. Observa tus pensamientos y la reacción de tu corazón: si los admite porque te gustan o si los rechaza sin querer porque no son de tu agrado.

De la atención al amor y al asombro

El amor incluye siempre a la atención, pero al revés no necesariamente. Cuando se trata de mejorar la atención para relajarnos, meditar o contemplar, me gusta hablar de tres niveles de atención: *funcional*, *meditativa* y *contemplativa*. En este sentido, la atención es algo más que una habilidad. La atención es *@fectiva*, pues, además de *e-fectiva*, es *a-fectiva*.

Los niños son, de hecho, muy contemplativos. En ellos se dan de manera espontánea el asombro, la admiración y la contemplación, que están emparentados con la atención. El asombro (*wonder* en inglés), por ejemplo, está siendo actualmente investigado por psicólogos, en buena parte gracias a Catherine L'Ecuyer, autora del libro *Educación en el asombro*. Depende de nosotros, los adultos, que los pequeños crezcan distraídos (llevados a otro sitio) o asombrados de la realidad. Si solo enseñamos a los niños a polarizar la realidad de manera crítica o desde un patrón bueno-malo, además de separarlos de ella, les estamos fortaleciendo una serie de conexiones neurales llamadas *arriba-abajo*. Aunque así desarrollen su atención cognitiva, están limitando su atención contemplativa, estrechando su madurez de conocimiento. Si, por el contrario, desde pequeños, mediante el ejercicio de la conciencia psicocorporal (a través de la meditación o la música), les mostramos que existe otra manera de atender, más abierta, pasiva y profundamente amable que posibilita sentirse unidos y amar lo que observan, estaremos cultivando otras conexiones neurales (*abajo-arriba*) y facilitando el desarrollo completo de su cerebro. De esta manera, cuando narren su observación lo harán con mayor precisión y de una manera más significativa y sentida. Habrán hecho uso de una atención más contemplativa, como bien definía Simone Weil.

Por ello, el espíritu científico y el místico coinciden, porque se basan en el ensayo-error de la observación atenta de la realidad.

¿De qué depende nuestra atención?

La atención depende básicamente de tres factores externos: de la *intensidad*, de lo *novedoso* que sea a lo que atendemos y del *significado* que tenga para nosotros, a veces desde la perspectiva sociocultural.

Por otro lado, desde pequeños usamos factores internos propios de carácter fisiológico o psicológico que son inherentes a nosotros mismos: los factores fisiológicos periféricos y los fisiológicos centrales. También son determinantes las adaptaciones de los receptores sensoriales (la convergencia ocular, la contracción de la pupila o la adaptación postural) y el grado de tensión muscular general (eutonía). Pero ¿verdad que estás pensando en que la atención así mismo depende de la motivación y de las expectativas?

La atención también está estrechamente relacionada con nuestras «ventanas y antenas», con los sentidos. El cerebro está constituido por estructuras neuronales de menor a mayor complejidad. La atención al presente, pasado y futuro se focaliza en diferentes puntos del cerebro. Además, según la programación neurolingüística (PNL), tenemos tres formas diferentes de representar esta información captada por la percepción, los sistemas representacionales: el visual, el auditivo y el cinestésico.¹⁰

Los movimientos oculares (hacia arriba, hacia abajo u horizontalmente) revelan el sistema representacional que estamos usando para pensar o percibir. El lugar donde vemos, oímos o sentimos es el cerebro. Para buscar una información en nuestro cerebro nuestros ojos se moverán hacia un lado u otro según el tipo de información que queramos localizar y el canal de percepción que queramos usar, y ese movimiento es increíblemente revelador. En el siguiente cuadro te presento un resumen:

Tipo de información / canal de percepción	Dirección de los ojos
Área visual de la memoria	Hacia arriba y hacia la izquierda
Área visual creadora	Hacia arriba y hacia la derecha
Oído, acción de escuchar	Hacia la izquierda
Escuchar de forma creadora	Hacia la derecha
Sentimientos	Hacia abajo y hacia la derecha
Pensamientos o diálogo interno	Hacia abajo y hacia la izquierda

Tú eres tu propio *router*

Una vez estaba hablando por teléfono desde Barcelona con una persona que se encontraba en Madagascar, la cobertura era mínima y los problemas de conexión, muchos, a lo cual se añadía que la conversación era en francés, lengua que hablo pero que no domino. La conexión pendía de un hilo y para mantenerla había que probar todo tipo de posturas. Era una conversación muy decisiva por un asunto personal, así que tenía que concentrarme del todo, y me entregué a ello. ¿Qué pasó? Que logré hablar gracias a una postura totalmente incómoda y encorvada hacia atrás, con el codo en alto, cerrando los ojos y poniéndome los dedos de la mano izquierda encima de la nariz, justo donde comienza el entrecejo. Era la única manera de concentrarme y tener conexión a la vez.

Un aparato de alta fidelidad

Con la atención pasa algo parecido: la atención está ahí, pero falta saber conectar con su «banda ancha», lo que no solo depende de la voluntad, sino de «todo tú». Un cambio en la posición de las manos, un simple giro de la cabeza o un desplazamiento de la mirada pueden afectar la calidad de nuestra atención.



Conéctate

Se trata de buscar posturas y gestos que hacemos los humanos para estar muy atentos. Ya verás que suelen ser comunes y que no hay tantos. Fíjate en cada parte del cuerpo. ¿Y tú? ¿Cómo te conectas mejor?

No podemos hablar de mejorar la atención sin conocer un mínimo de su «centralita»: el cerebro. La atención tiene las mismas características que el cuerpo y todas sus cualidades. La atención corre, se detiene, siente, ama, analiza, se mete en los recovecos de las cosas, se dispara, se aburre, se motiva... La atención es como una proyección de nuestro interior. De hecho, hay una frase muy conocida en inglés de Harv Eker que dice: *Where attention goes, energy flows and results show* («Donde está la atención, fluye la energía y muestra los resultados»).

La atención no funciona por unidades, aunque tiene unos límites (de estimulación, de saturación...); es una cuestión mucho más global y compleja de lo que parece. Vamos a explicarlo de forma resumida.

Las ondas cerebrales generadas por la actividad mental son de diverso tipo y se miden en hercios:

- *Delta* (0,1-4 Hz): aquellas que emitimos cuando dormimos.
- *Theta* (4-8 Hz): las que emitimos cuando estamos en relajación profunda.
- *Alfa* (8-13 Hz): propias de actividades relajadas.
- *Smr* (12-20 Hz): atención-concentración.
- *Beta* (13-40 Hz): alta actividad mental.
- *Gamma* (13-40 Hz): atención plena (*mindfulness*).

Ahora bien, ¿a qué llamaríamos un *cerebro atento*? La palabra que nos da una pista es *integración*. El cerebro funciona por mapas o conexiones que se integran entre sí y que pueden involucrar diversas áreas de ambos hemisferios. La integración coordina la actividad simpática y la parasimpática. La atención plena (*mindfulness*) que se va adquiriendo con la práctica influye en nueve funciones psicosomáticas: regulación corporal, resonancia mental respecto a otra mente cercana, equilibrio emocional, valoración, selección y ejecución de las reacciones ante los estímulos, empatía, introspección y autoconocimiento, modulación del miedo e intuición y moralidad.¹¹ Por eso la meditación es beneficiosa para desarrollar la atención.

El cerebro corporeizado

Desde hace tiempo, cuando se habla de cerebro se hace contando con que este abarca todo el cuerpo, junto con el sistema nervioso central y periférico. Por eso no podemos seguir pensando en términos de que el cerebro solo está en la cabeza. Son varias las teorías que están desarrollándose en estos momentos gracias a este enfoque cerebral: *mente enactiva, mente extendida, mente corporeizada...*

Según el profesor Guy Claxton, el cerebro tiene dos tipos de mecanismos atencionales: uno *interpretativo*, a través del cual se codifican todos los datos durante la percepción, y otro, llamado *ejecutivo*, que se pone en marcha en el momento de la acción. Primero actúa el interpretativo y, luego, durante la acción, se activan las áreas somatosensoriales del cerebro. Esto tiene sus ventajas, pues algunas de las interpretaciones perceptuales del primer mecanismo serán subsanadas por el segundo. Es decir, si, por ejemplo, la atención visual interpreta mal el tamaño de un palito entre muchos otros, en el momento de cogerlo, el cerebro no se confunde.

Características de la atención

¿Tiene la atención algún tipo de límite? ¿Cuáles son sus características? ¿De qué es capaz? La atención depende de múltiples mecanismos, lo que la hace muy precisa, de *altísima fidelidad*. Por otro lado, y en contra de lo que la gente piensa, la atención tiene solo un foco (*monofocal*), aunque sea en estéreo. Es decir, por muchas cosas que seamos capaces de atender a la vez, lo que la atención hace es ponerlas en un mismo plano: solo puede «hacer una foto o película»; lo mismo que hacen los malabaristas o los directores de orquesta, por ejemplo.



Estéreo-monofocal

Debes mirar fijamente un objeto que tengas delante, al que llamarás A. Después, y sin necesidad de mover la cabeza, mira un segundo objeto que esté separado del primero y al que llamarás B. Mira unos segundos a A y otros segundos a B. Ahora intenta mirar a los dos a la vez. ¿Qué sucede? ¿Qué haces con tu atención/mirada? ¿Verdad que para verlos a ambos debes mirar hacia el centro de ellos y hacia tu interior? Trata de hacer lo mismo con tres objetos y luego con más.

Haz la misma prueba intentando escuchar dos conversaciones a la vez (o la televisión o la radio y a una persona).

La atención durante la vigilia es *inagotable*, no podemos dejar de atender. Estar despiertos es una forma de atender; otra cosa es que no atendemos siempre a lo mismo y que la atención se comporta como un niño mirando escaparates de juguetes: pasa de uno a otro sin parar. Por otra parte, hay que tener en cuenta que distraerse de vez en cuando es normal, por eso decimos que la atención es *secuencial*. Es decir, «grabamos» segmentos de realidad y luego nos desenfocamos. Más adelante veremos qué hace que nos distraigamos y cómo se reenfoca la atención.



Ahora sí, ahora no

Estos dos ejercicios están pensados para que los maestros ayuden a sus alumnos a desarrollar la concentración.

El primero consiste en que cada día dediques más o menos quince minutos de clase a que ellos, mientras te escuchan o toman notas, se observen a sí mismos y cuando vean que han perdido el hilo porque pensaban en otra cosa, levanten la mano. Es una manera muy sencilla de mejorar la atención y al profesor le sirve para saber si están realmente atentos. Hay muchos niños capaces de tomar apuntes o copiar de la pizarra mientras su cabeza está en otro lado.

En el segundo ejercicio hay que contarles un relato que incluya muchos detalles o datos que deben recordar. Por ejemplo: «Un insecto de siete patas caminaba en una línea curva y se comió a tres pequeños insectos de tres patas cada uno. Todos eran de color amarillo menos uno, que era verde oscuro. ¿Cuántas patas tenía el primer insecto?».

Asimismo, la atención tiene una *capacidad limitada*, aunque sea de banda muy ancha. ¿Verdad que todos hemos tenido la sensación de estar entendiendo algo aunque con dificultad y ha llegado un momento en el que ese entendimiento se ha visto desbordado? La multitarea fue propuesta en un principio como solución a un problema productivo, pero ha acabado convirtiéndose en una auténtica patología. ¿Cuántas cosas somos capaces de hacer bien a la vez? No sé si alguna vez habéis usado más de un dispositivo electrónico (móvil, televisor, tableta...) al mismo tiempo. Creemos que estamos prestando atención a todo a la vez, pero es mentira. Atendemos de manera secuencial, de modo que llega un momento en que, si además estamos hablando con alguien o pensando en otra cosa, alcanzamos el tope de capacidad.



Multitasking

En este ejercicio debes empezar haciendo una tarea manual o intelectual y, progresivamente, una a una, debes ir añadiendo otras tareas. Por ejemplo: puedes empezar haciendo círculos en el aire con la mano izquierda, luego escribir en una libreta números del 1 en adelante, a continuación cantar una canción, etcétera. ¿Verdad que, además de ser divertido, te pide que estés más atento?

La atención es *entrenable* mediante su práctica, pero algunos estudios determinan que lo que suele mejorar es la atención específica a dicha práctica o una faceta (función)

concreta del proceso-mecanismo. Sin embargo, otros estudios señalan que estudiar música, practicar un arte o meditar nos ayudan a desarrollarla en general.

Aunque parezca paradójico y la atención mejore con voluntad, esta no requiere de *esfuerzo*. Es importante que entendamos bien esto. Cuando una cosa entra en el mar de nuestra conciencia lo hace sin pedir permiso, sin ningún esfuerzo. Ese ¡eureka! no está hecho de tensión, sino de apertura. De hecho, algunos científicos se preguntan: «¿Por qué se es más inteligente cuanto menos se piensa?». ¹² Simone Weil, la brillante pensadora, decía:

La atención consiste en suspender el pensamiento, en dejarlo disponible, vacío y penetrable al objeto, manteniendo próximos al pensamiento, pero en un nivel inferior y sin él, los diversos conocimientos adquiridos que deban ser utilizados. [...] Para cada ejercicio escolar hay una manera específica de obtener la verdad mediante el deseo de obtenerla y sin necesidad de buscarla. Hay una manera de prestar atención a los datos de un problema de geometría sin buscar su solución, a las palabras de un texto latino o griego sin buscar su sentido. Hay una manera de esperar, cuando se escribe, a que la palabra justa venga por sí misma a colocarse debajo de la pluma, rechazando sencillamente las palabras inadecuadas. [...] Debería ser el verdadero y casi único objetivo de la educación y casi el único interés de los estudios. ¹³

Así pues, la cosa va de mejorar la atención para que funcione a su libre albedrío, ya que está preparada para ello; es lo mismo que sucede con el agua, que apaga nuestra sed sin esfuerzo alguno por nuestra parte. Esto es comprobable cuando tocamos un instrumento, hablamos una lengua extranjera o esquiamos, ¿verdad que cuanto más relajados estamos, mejor sale o más comprendemos? La explicación a esto es que quitamos el «freno de mano» que suponen nuestros juicios, hechos de miedo y vergüenza, y desaparece la tensión añadida. Entonces realizamos nuestra tarea pisando lo mínimo posible el freno de mano. Esto tiene que ver con los cuatro mecanismos psicomotrices de los que depende nuestra acción y en los que la atención es vital: *percepción*, *decisión*, *ejecución* y *control*. Cuanto más nuevo es el contexto de la tarea que realizamos, por ejemplo, porque no conocemos la carretera por la que vamos, la canción sobre la que tenemos que improvisar con el saxo o el enunciado de un problema, más se complicará la cosa, porque no se ha automatizado la tarea y se necesita el modo *fulness*, de atención completa. En cambio, cuando conocemos la carretera, la canción o el tipo de problema que nos plantean, ponemos en marcha el mecanismo del piloto automático y podemos realizar tareas con menor atención.

Para mejorar nuestro rendimiento mental, a veces lo mejor es retirarse, alejarse de lo que se esté intentando resolver o enunciar. Este *efecto retirada* genera cierta perspectiva que antes no teníamos. Un profesor de armonía me decía: «Si quieres saber qué notas tocan los violines, escucha atentamente a los contrabajos».



Radar de sonidos

Cierra los ojos y haz unas cuantas respiraciones profundas. Ponte a escuchar los diferentes sonidos que hay a tu alrededor, tanto en la habitación en la que te encuentres como fuera de ella. ¿Qué debes hacer para intentar escuchar nuevos sonidos? ¿Verdad que la atención se separa de ellos y busca el centro silencioso en el que puedan destacar los nuevos sonidos? Si nos quedamos pegados a los dos o tres primeros, creemos que no hay ninguno más.

Pero la característica que la gente conoce menos, aunque, sin duda, es la que más determina nuestra atención, es que está *condicionada* por nuestro cuerpo y por las emociones (ver capítulo 4). El cuerpo es un proceso continuo de respuestas a tres aspectos: *necesidades*, *acciones* y *percepciones*. Nuestro cerebro está diseñado para decirse continuamente: «¿Y ahora qué hago?».

El librito de instrucciones: funciones y modalidades de la atención

Es importante no pasar por alto que la atención, psicológicamente hablando, suele estar asociada a la percepción sensorial, es decir, a uno o más sentidos. Así pues, podemos preguntarnos si podríamos atender si tuviéramos atrofiados los cinco sentidos. No sé la respuesta, pero hay que tener en cuenta que, según el profesor Daniel Siegel, poseemos un sexto sentido (*postural*), un séptimo (el *pensamiento*) y un octavo (la *empatía*). Esta perspectiva permite enfocar la atención incluyendo las emociones, como veremos más adelante.

La atención, como buen aparato de alta fidelidad que es, presenta varias funciones, efectos o *modos* que nos vienen dados de fábrica y que no hay que configurar, solo hay que ponerlos en marcha. Los principales modos son: el de *discriminación*, el *zoom*, el de *amplificación*, el de *profundidad*, el de *asociación*, el de *iluminación*, el de *perfección*, el *afectivo y moral* y el *modo reflejo*.

Modo de discriminación

Esta función es la que has usado para detectar diferentes sonidos en el ejercicio anterior.



Exploración sensitiva

Se trata de que enfoques tu atención al antebrazo derecho o izquierdo. ¿Podrías encontrar más de una sensación diferente? ¿Verdad que sí? Esto ocurre gracias a nuestra capacidad de discriminar unas sensaciones de otras. Observa que para realizar esta función la atención debe volver al punto neutro o al fondo para que surjan las formas.

Modo zoom y de amplificación

Mediante esta función, la atención tiene la capacidad de aproximarse a un punto determinado y amplificarlo, con lo que la imagen se ensancha. En este caso pasa al contrario que en la discriminación: debemos acortar la distancia entre el observador y el objeto observado.



El *zoom* de sensaciones

De todas las sensaciones que experimentes en un momento dado, escoge una y usa el efecto *zoom*. Acércate lentamente a ella y deja de prestar atención al resto de las sensaciones.

El efecto *zoom* también permite hacer lo contrario, es decir, el observador puede, poco a poco, ir echándose hacia atrás, hasta que no pueda más.



La perspectiva focal

Debes situarte en un lugar en el que haya objetos y en que la pared esté a varios metros de distancia. Haz *zoom* en el punto que tengas justo enfrente, que sería el punto central. Entonces amplía poco a poco y simétricamente el ángulo de perspectiva, hasta que llegues al máximo de tu visión periférica. Es decir, aunque no dejes de mirar al mismo punto, tu vista se abrirá hasta casi ver lo que tienes a los lados, incluso algo que esté detrás de ti, a tu izquierda o a tu derecha.

Modo de profundidad

Gracias a la posibilidad de hacer *zoom*, también podemos enfocar el fondo-forma de las cosas. A veces, el fondo pasa desapercibido porque solo miramos la forma, o viceversa. En la conocida imagen de la figura 4, según cómo la mires, verás dos caras o una copa.



Figura 4. Fondo-forma.

Modo de asociación

Asimismo, el cerebro actúa a veces asociando estímulos a formas. A menudo vemos cosas (caras o figuras) en las rocas, en los dibujos de los baldosines o en otros sitios. Proyectamos, es decir, asociamos, dichos estímulos con nuestra memoria. También ocurre cuando sacamos parecidos en las caras de las personas. Esta función se utiliza mucho en la creatividad, la cual, por cierto, no aumenta de acuerdo con nuestra edad, sino más bien al contrario.



Figura 5. Asociación visual: ¿burro o foca?

Modo de iluminación¹⁴

Gracias a nuestra atención podemos ver más claras las cosas. No se trata de una función mecánica, sino actitudinal, que nos sirve para profundizar en los temas y adentrarnos en sus matices. Para ver un paisaje, escuchar una ópera, comprender un ensayo filosófico u otras muchas tareas no es suficiente con atender sin más o aplicar el fondo-forma: es necesario poner la atención en modo de iluminación y esperar verlo un poco más «claro».



¿Qué ves? ¿Qué oyes? ¿Qué tocas?

Escoge un objeto visual, auditivo (sonido ambiental) o táctil que tengas cerca de ti. Comienza a asociarlo con otras cosas, ya sean objetos, situaciones o inspiraciones. Dale rienda suelta a tu fantasía. Luego pregúntate: «¿Para qué otras cosas serviría?».

Modo de perfección

Nuestra sensibilidad está diseñada para «redondear» o atemperar nuestra percepción. A medida que crecemos vamos guardando en la memoria patrones sobre absolutamente todo; algunos son geométricos, otros lingüísticos o musicales, otros de facciones, etcétera. Cuando vemos una circunferencia en la pizarra, o la vemos redonda del todo aunque no lo sea, o se nos va la vista al error en caso de que una parte no coincida con nuestro patrón. Esto suele ocurrir no solo con las cosas, sino también con las personas. Al parecer, nuestro cerebro funciona en modo arriba-abajo cuando polariza lo que se observa: bueno-malo, blanco-negro, Barça-Real Madrid, etcétera. En cambio, si aprendemos a ser conscientes de estos patrones, que se convierten en meros juicios o prejuicios, es porque usamos los patrones neuronales abajo-arriba, ya mencionados, que se cultivan, por ejemplo, con la meditación. La aceptación consiste en darse cuenta de la realidad.



No juzgues y no serás juzgado

Haz una lista de posibles patrones que conviertas sin querer en juicios.

¿Cuándo saltas a la primera? ¿A qué o quién le encuentras muchos defectos?

¿A qué o quién no juzgas y lo aceptas tal cual es?

La función moral y afectiva

La atención está compuesta también por una dimensión afectiva, amorosa, compasiva, digamos contemplativa, y moral. Poner la atención plena en un atardecer, en el rostro de un bebé o en nuestros propios límites es fruto, además de los aspectos psicofisiológicos, del afecto y del vínculo que nos une al entorno. Poner la atención en algo que nos cueste hacer, pero hacerlo bien por responsabilidad o por amor, es posible porque tenemos conciencia moral y responsabilidad afectiva. Los humanos seleccionamos dónde no debemos poner la atención, y una moral laxa y carecer de patrones morales y éticos suelen conducirnos al sufrimiento propio y ajeno.

Cuando yo era niño se nos educaba en la *urbanidad*, una suerte de normas de comportamiento, como, por ejemplo, mirar a quien habla, dejar el interior de la acera si nos cruzamos con una persona mayor, tener control de nuestra postura corporal o no poner los codos en la mesa. Bien entendidas, estas normas se asemejan en cierto modo a

lo que hoy llamamos *mindfulness cotidiano*, es decir, poner la atención en el presente y respetar el entorno.

Por otro lado, solemos engancharnos o apegarnos a las cosas, lo que, según el budismo, nos trae mucho sufrimiento. Este apego hay que entenderlo no como privación de disfrutar de la vida, sino de hacerlo con total libertad para gozar más todavía, pero siendo nosotros, y no las cosas, los dueños de nuestra vida. Suele pasarnos a todos los que tenemos ciertas conductas o pensamientos compulsivos que nos convierten en «adictos» a comer, beber, leer, al agua caliente, al confort, etcétera.



Donde pones tu ojo pones tu corazón

Haz una lista de cosas que te gustan y que suelen llamar tu atención. A continuación, haz otra lista de cosas que te distraen y, finalmente, una última lista de cosas a las que estás un poco apegado y de las que a veces te cuesta desapegarte. Te propongo que te entrenes en «soltar» cada día algún estímulo compulsivo que te caracterice. Verás que lo disfrutarás más y te sentirás más en paz, incluso te sabrá a «liberación».

La función refleja

La mente puede observarse a sí misma, por lo que la atención es reflexiva. El hecho de darse cuenta de dónde ponemos nuestra atención es una facultad del cerebro humano. Y esto sí que es posible entrenarlo. Prestar atención a más cosas y durante más tiempo nos lleva, como está demostrado científicamente, a un bienestar mayor y a una mayor efectividad. Cuando perdemos esta facultad, nos sentimos prisioneros de los estímulos, vamos de aquí para allá sin control sobre nuestra vida.



Me encanta...

¿Qué cosas te encantan de verdad? ¿Podrías convertir alguna cosa que no suela gustarte en atractiva y encontrarle encanto? ¿Cómo dejarías de luchar contra lo que no te gusta? ¿Cómo dejar de resistirte? Observa que si te entregas a lo que haces, desaparece la resistencia. Si no lo consigues, dite a ti mismo interiormente: «Me encanta...».

La fábrica de la atención

En una ocasión, conducía por la Ronda de Dalt de Barcelona pensando en una reunión que iba a tener momentos después y me preguntaba qué me ayudaría a que la reunión fuese bien. Justo en ese instante me adelantó una furgoneta que llevaba rotulada esta frase en la parte de atrás: «Toda tu atención en ello».

¿Qué dice la neurociencia sobre la atención?

En una visión general, sin entrar en detalle, pues no es objeto de este libro, la atención está siendo investigada desde múltiples perspectivas, y una de ellas es la neurocientífica. En este sentido, según Michael Posner y sus colaboradores, es adecuado integrar distintas funciones del mecanismo atencional en diversos circuitos o redes neuronales: en la *red de vigilancia* (función alerta o arousal) están implicadas el sistema reticular activador, el tálamo y el sistema límbico;¹⁵ la *red ejecutiva* (SAA), que definirá nuestras funciones ejecutivas (como la atención o la memoria), implica el córtex prefrontal dorsolateral, el cíngulo anterior y el neostriado. Por último, la *red de orientación* es responsable de la atención espacial gracias a la activación de la zona parietal posterior, la pulvinar lateral y el colículo superior.

Distracción y atención

Según un estudio de neuroimagen realizado por Wendy Hasenkamp y sus colaboradores¹⁶ con meditadores adultos, cuando intentamos mantener la atención una y otra vez en un objeto, el cerebro pasa por *cuatro fases*.¹⁷ En la primera, cuando la mente está *errante* (*mindwandering*), se activan cinco regiones de la corteza cerebral.

En la segunda fase, al *darse cuenta de la distracción* (*distraction awareness*), se reduce la activación a dos regiones (la ínsula anterior y la corteza cíngula anterior). Durante la tercera fase, en que tiene lugar la *reorientación de la atención*, se iluminan también dos zonas (la corteza prefrontal dorsolateral y el lóbulo parietal inferior), pero en la cuarta fase, cuando conseguimos *mantener la atención* sin distracción, solamente se ilumina una región: la corteza prefrontal dorsolateral.

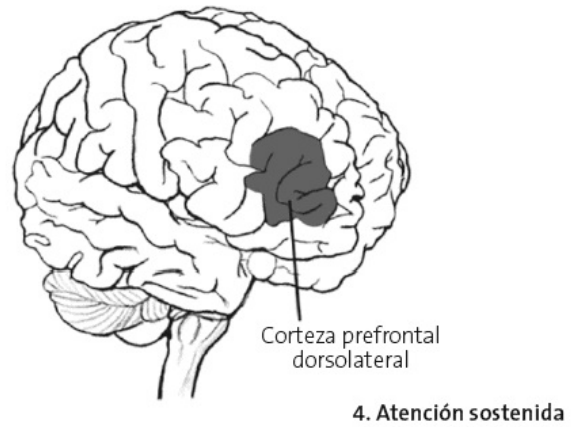
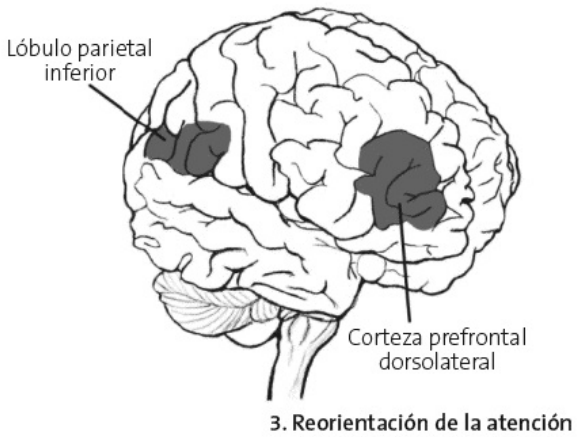
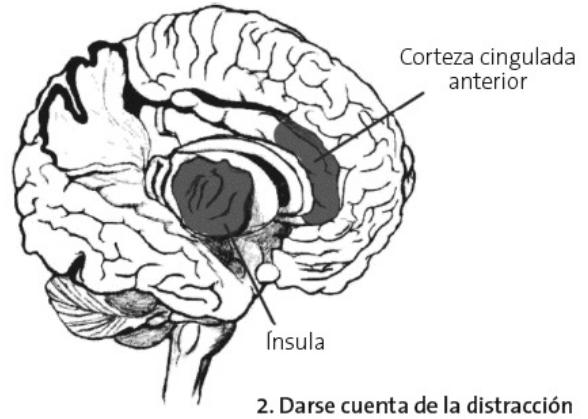
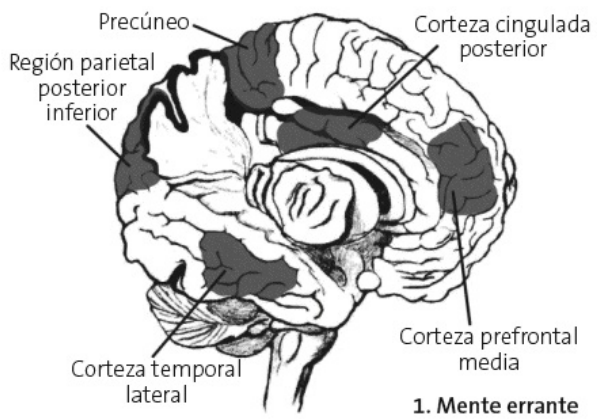


Figura 6. Las diferentes fases al sostener la atención.

El papel del cuerpo en la atención

Es interesante que empiece este apartado recordando que no tenemos un cuerpo, sino que *somos nuestro cuerpo*. Ese proceso al que llamamos mente no está solo en el cerebro, sino que se apoya en todo el cuerpo. No hay ningún señorcito llamado «yo» dentro de la cabeza que dirija el cuerpo, sino que todo él participa de ese «yo».

La biomáquina atencional no es solo cerebral, como creemos, sino que el cuerpo participa mucho en su construcción. Como apunta el profesor Guy Claxton, esto sucede porque estamos constituidos esencialmente para la acción, no para el pensamiento o la comprensión.¹⁸ El cerebro no es el señor del cuerpo, sino su criado, dice este experto. El cuerpo no es una cosa, sino un acontecimiento, un proceso de procesos. Por eso, nuestra atención es algo más que un faro entre ambos hemisferios del cerebro. Nuestra conciencia y, por tanto, nuestra atención son *enactivas*, funcionan apropiándose del entorno, apoyándose en él. Podemos hablar, pues, de que tenemos una inteligencia corporal o somática que opera inconscientemente, sin ninguna supervisión e incluso sin que tengamos conocimiento de ella.

El cerebro procesa de manera diferente los objetos que se encuentran en nuestra *zona peripersonal* –espacio próximo alrededor del cuerpo en el que podemos actuar sin necesidad de movernos– que los que se encuentran fuera de ella. Por ejemplo, el cerebro procesa un bolígrafo, una raqueta o una cuchara como extensiones del cuerpo y, en cambio, la portería a la que chutamos, la mesa de enfrente o el libro en la estantería como objetos ajenos a nosotros; es la mente *extendida*.

Por otro lado, hay que tener en cuenta el triángulo cerebro-cuerpo-emoción, que estará presente en la atención y en el aprendizaje. ¿Qué influencias concretas ejerce nuestro cuerpo sobre nuestra atención? Se resumen en cinco aspectos: la *respiración*, la *conciencia sensorial*, la *conciencia corporal*, la *postura* y el *movimiento*. ¿Quiero decir con esto que el simple hecho de cambiar de postura puede afectar a nuestra capacidad para comprender las cosas? Pues sí, y mucho más. Veamos qué dice la ciencia al respecto.

Atención y respiración

El hecho de ser conscientes de nuestra respiración mejora nuestra calidad atencional. Cuanto más lenta y acomodada sea nuestra respiración (con una inspiración más breve que la espiración y con una pausa postespiración), mejor calidad atencional y bienestar tendremos, porque disminuye el curso del pensamiento y, por tanto, de las posibles distracciones. En cambio, cuanta mayor frecuencia respiratoria (y cardíaca), mayor dificultad atencional. Esto es trasladable al mundo educativo, cosa que numerosos estudios refrendan.¹⁹



Respiración profunda, mente fresca

Expulsa todo el aire residual que tengas en los pulmones y, a continuación, haz tres respiraciones profundas. Esto quiere decir que debes inspirar llenando el vientre lentamente, hasta que no quepa nada de aire en tu cuerpo, y, a continuación, espirar el aire por la boca de manera más lenta todavía. Verás que, al terminar, tu mente estará más fresca.



Respiración consciente, mente clara y concentrada

Hacer una respiración consciente quiere decir estar atento a cómo entra y sale el aire por nuestra nariz, y en esto consiste este ejercicio. Debes respirar conscientemente, sin querer cambiar nada, solo observar. Cuando te des cuenta de que te has distraído pensando en otra cosa –algo que es normal que pase–, debes volver a la observación.

Este es uno de los ejercicios más importantes para mejorar la atención, de modo que más adelante veremos varias formas de realizarlo.

Atención, sensorialidad y conciencia corporal

La atención se plasma de manera sensorial y siempre se apoya en alguno de los canales sensoriales. A no ser que nos adentremos en una perspectiva más mística de la atención, lo que nos llevaría a otros lugares, la atención es siempre atención a algo. Y ese algo, como objeto que es, entra en nuestro campo perceptual gracias a la atención.

El tacto es el más importante de nuestros sentidos; según el profesor Guy Claxton, de hecho, el resto de los sentidos no son más que meras formas especializadas de tacto. Así,

podríamos vivir perfectamente sin ningún otro sentido, pero sin el tacto sería difícil.²⁰



Atención a sensaciones

Siéntate cómodamente delante de una mesa despejada y haz el protocolo de entrada (ver pág. 73). Pon entonces la mano izquierda con los dedos abiertos sobre la mesa y repasa el contorno de esa mano con el dedo índice de la derecha. Cierra los ojos y pon tu atención en lo que siente el dedo índice mientras sube por el meñique, pero, al iniciar el tramo hacia la curva entre este y el anular, centra la atención en lo que siente el dedo acariciado. Se trata de ir alternando la atención entre una mano y otra, aunque ambas participen continuamente en el contacto.



Cuanta mayor conciencia corporal tengamos, mejor será nuestra atención. Somos seres *hacedores*, por lo que nuestras manos son muy inteligentes, sobre todo en la punta de los dedos. No podemos pasar de haber sido artesanos a ser robots y menospreciar el cuerpo.

Por otro lado, existe una relación directa entre la lengua y la atención. Relaxarla y tener conciencia de ella facilita los procesos atencionales. ¿Habéis visto la cantidad de

deportistas que despliegan la lengua cuando rematan, saltan o golpean la bola? ¿Qué solemos hacer cuando nos quedamos embobados? Relajar la mandíbula inferior y desplegar la lengua. Existe un método llamado *Sistema consciente para la técnica del movimiento*, creado por la pianista Fedora Aberastury, que se basa, entre otros aspectos, en el dominio de la lengua durante la acción.



La nube de pensamientos

Observa qué le pasa a la nube de tus pensamientos si intentas sencillamente relajar la lengua, sentirla como pesada. Después de haber dedicado un minuto a relajar la lengua, realiza alguna acción manual que también implique prestar atención (escribir, cocinar, dibujar...). ¿Verdad que se gana conciencia?

Atención, gesto, postura y movimiento

La atención pasa por la columna vertebral, ponemos la espalda recta cuando queremos ver o escuchar algo que nos gusta mucho y a lo que queremos prestar especial atención. La inteligencia, dice el neurocientífico António Damásio, es una actuación del cuerpo entero. Así pues, la actividad electrodérmica puede ser un indicador más sensible de nuestro pensamiento que nuestra mente consciente.²¹ Por eso, hoy en día se habla de *inteligencia conjunta* para expresar que todas las partes del cuerpo se suman al cerebro para pensar. En esta línea, se puede decir que las manos no son extremidades del cuerpo, sino más bien aproximaciones cerebrales, o que la vista y el oído actúan de manera conjunta con el cerebro. La atención está también, pues, en la punta de los dedos. Es, de hecho, una de las partes más inteligentes del cuerpo, pues con ellas podemos estremecernos al acariciar, tocar una nota difícil del violín o leer en braille.

Como comentaremos en el capítulo 8, el ejercicio físico es un buen amigo de la atención y del resto de las habilidades cognitivas (memoria, cálculo, análisis, etcétera). Asimismo, la alimentación también afecta a nuestra mente. Por ejemplo, se sabe que las comidas ricas en grasa debilitan la memoria y que la falta de nutrientes necesarios afecta directamente al cerebro.

Hay indicios de que adoptar ciertos gestos faciales influye en nuestra comprensión semántica (por ejemplo, una simple sonrisa consciente puede ayudar a que la lectura de un texto sea más amena), igual que las sensaciones (frío-calor o luz-oscuridad) afectan a

ciertas funciones cognitivas. Otras investigaciones muestran que los techos bajos favorecen la concentración manipulativa mientras que los techos altos ayudan en la creatividad.²² El cuerpo afecta también a nuestro estado emocional. Se sabe que el hecho de tener en las manos una bebida fría o caliente mientras nos presentan a alguien puede influir en la imagen (negativa o positiva) que nos hagamos sobre dicha persona. Asimismo, adoptar una postura erguida unos instantes antes y durante una entrevista de trabajo da más seguridad.

Al final es el cuerpo el que atiende

En los entornos de meditación se dice que se medita más con las piernas que con la cabeza. Cuando alguien lleva mucho tiempo meditando, comprende por qué una postura de quietud lleva a la quietud de la mente. Todo el cuerpo actúa, todo el cuerpo atiende. Cuando percibimos un objeto, nuestro cerebro no está diseñado para verlo, olerlo o sentirlo, sino que entran en juego nuestras necesidades y capacidades. Dice Claxton que lo que percibo no es una silla, sino un «para sentarse».²³

Entrada y salida de un ejercicio de atención, relajación o mindfulness

A continuación veremos un protocolo para entrar y salir de un ejercicio de atención o *mindfulness*. Este protocolo es el que enseñamos en el Programa TREVA y en el máster de Relajación, Meditación y *Mindfulness* de la Universidad de Barcelona.²⁴



Entrada al ejercicio

La postura

Siéntate adoptando una postura atenta erguida, pero no rígida, y apoya las plantas de los pies en el suelo. También puedes sentarte en el borde de la silla y cruzar las piernas, de manera que las rodillas queden un poquito más bajas que las caderas. Si estás en el suelo, la posición más adecuada de las piernas es cruzadas en forma de caracol o de loto, apoyando la parte exterior del pie sobre el muslo de la pierna opuesta. Conviene que las manos estén en contacto entre sí de alguna manera (cruzándolas, juntando las yemas, etcétera).

Respiración (primero profunda y después consciente)

Realiza tres o cuatro respiraciones profundas, inspirando por la nariz y soltando el aire siempre por la boca, pero muy poco a poco. Cerciórate de que el aire entra y llega a todo tu cuerpo y de que utilizas toda tu anatomía corporal para hacerlo: el vientre, la zona lumbar, el tórax y los hombros. Cuando tu cuerpo esté ventilado, cambia y pon la respiración en *stand by*, es decir, *respira conscientemente*: presta atención a cómo el aire entra a través de los orificios nasales, refresca tu interior y sale al exterior un poquito más templado sin que hayas hecho nada (¡respiración consciente activada!).

Relajación de la lengua

Relaja la lengua y deja que caiga abierta sobre la mandíbula inferior, pero no abras demasiado la boca (solo es un gesto de soltar).

Escaneo completo: cuerpo, mente y corazón

En *mindfulness* usamos la metáfora del escaneo (*body scan*): debes recorrer con atención todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, siguiendo un orden, como si pasaras un escáner. Después de repasar concienzudamente tus sensaciones, lleva la atención a tu cabeza: si está cansada, apretada, tranquila..., y después observa tus pensamientos pasar y date cuenta de que tu cabeza no para. Acéptalo tal como es.

El protocolo TREVA que recomendamos a mayores y pequeños para salir del ejercicio se compone de tres pasos:



Salida del ejercicio

Respiración profunda

Vuelve a inspirar de forma profunda dos o tres veces y extrae el aire lentamente por la boca, como lo has hecho en el protocolo de entrada.

Volver a conectar con las sensaciones

De forma progresiva, ve tomando conciencia de tu postura, del gusto que notas en la boca y de otras sensaciones de las que no estabas pendiente hasta ese momento, por ejemplo, la temperatura de la sala, los posibles sonidos que te rodean o el roce de la ropa.

Recuperar poco a poco la movilidad

Se trata de que hagas movimientos pequeños con los dedos de las manos y de los pies para permitir que el cuerpo reencuentre su armonía y flexibilidad naturales.

El papel de las emociones

La afectividad impregna la atención. No podemos atender sustrayéndonos de lo que sentimos, pues somos seres «sentientes», como decía Xavier Zubiri.²⁵ El corazón actúa como si fuese otro cerebro, al igual que el aparato digestivo tiene sensibilidad nerviosa. El corazón es un «tuitero empedernido» que no deja en paz al cerebro y, por tanto, a la atención. La mayoría de las emociones y los sentimientos están en el tronco, como nos recuerda también Zubiri. La paz profunda o la ansiedad se centran ahí, en el corazón. Como mamíferos desarrollados que somos, necesitamos de las emociones y de los sentimientos. Estos son el cemento de nuestra «obra psicosomática», hacen de enlace entre el cuerpo y el cerebro. Por eso se puede afirmar que las emociones influyen en la atención, y viceversa.

Cuando no sabemos cómo continuar o cuál es el siguiente paso, el cerebro busca en la memoria vital algún patrón, algún modo de reacción predeterminado por la experiencia, y lo hace para acertar o inhibirse. Estos patrones son las emociones, y por eso juegan un papel vital en la atención. Si proponemos a dos personas que cojan unos prismáticos y estén quince minutos observando un arrozal, lo más probable es que la persona que no haya visto nunca un ave se aburra, desconfíe y se canse a los cinco minutos, puesto que nadie le ha enseñado a observar y sus patrones (emociones) son los mismos que en otras circunstancias de su vida en las que se vio en situaciones parecidas. Sin embargo, la segunda persona, que gozó de la experiencia del aprendizaje, tiene un sentimiento de paciencia y confianza, puesto que ya había visto flamencos, patos y otras aves en una situación parecida.

Las emociones intervienen como cheques de utilidad en nuestras vidas. Con las emociones transaccionamos nuestra acción. Incluso el simple hecho de escuchar palabras respecto a una acción ya pone en marcha las redes neurales de dicha acción. De esta manera, la palabra «raqueta» no significa nada en sí misma, sino que está siempre asociada a lo que hemos conocido o vivido con las raquetas. Pero si hablamos de una raqueta de bádminton, el cerebro actúa de manera diferente, pues se ponen en marcha redes neurales relacionadas con su peso, material y tipo de golpeo. Y la activación cerebral también será diferente si hablamos de una raqueta de *ping-pong*, de tenis o de pádel.

Cada mamífero nace con una serie determinada de reacciones en su *hardware* que conectan cerebro, cuerpo y sensores. Ahora bien, quien dirige las emociones y el cuerpo no es el cerebro, pues se trata de una relación bidireccional. El cerebro, con sus funciones ejecutivas y cognitivas, influye en el cuerpo y en sus sensores, pero las emociones y los sensores (procesos inferiores) también influyen en el cerebro.

Patrones emocionales

Es complejo determinar qué emociones son básicas, es decir, cuáles vienen en nuestro *hardware*. A mí me gusta hablar de *modos*, como se viene haciendo después de los trabajos de Paul Ekman y Jaak Panksepp,²⁶ los cuales generan emociones y sentimientos. Estos últimos los elabora la mente a partir de experiencias pasadas y de toda nuestra biografía (cultura, aprendizaje, sexo...). Los principales modos son: *aflicción, recuperación, repugnancia, miedo, ira, vergüenza, deseo, investigación, cuidado y ansiedad*, y están muy presentes, de manera que hay que tenerlo en cuenta en el aprendizaje o cuando la vida nos pide prestar atención sostenida a algo: un discurso, un problema, un análisis sintáctico, etcétera.

Diremos que una persona es competente emocionalmente en la medida en que sepa gestionar dichos *modos* y sus posibilidades de actuar (*affordances*). El doctor y profesor Rafael Bisquerra habla de cinco competencias emocionales: *conciencia emocional, control emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades de vida y bienestar*.²⁷



Patrones emocionales y sentimentales

Una de las maneras de desarrollar la atención es observar sin juzgar nuestras propias emociones en la vida cotidiana. A veces pueden ser muy ruidosas, como la ira, pero las hay mucho más dañinas aunque no hagan tanto ruido, como la vanidad, el desprecio o la envidia. Se trata de observar durante un rato o en un contexto concreto qué emociones o sentimientos se despiertan en ti. Escríbelos o pronúncialos en voz alta. Si dedicas unos minutos a este ejercicio, ganarás mucha atención y empatizarás más con los que te rodean, pues serás más competente en conciencia y control emocional.

La neurociencia nos dice que los procesos mentales llamados «superiores» se apoyan en las emociones y en las vísceras. Nuestro estado emocional afecta a la atención, a la memoria y al aprendizaje. Existe un único sistema cuerpo-cerebro del que emanan las emociones y los pensamientos, pero, si soy consciente de ello, no me identificaré ni con mis emociones ni con mis pensamientos. Así pues, se necesita una mejor atención para una mejor acción; al fin y al cabo, nuestra acción está sometida a las necesidades, como hemos visto, y a nuestra capacidad perceptual.



Observar emociones

Cierra los ojos y haz tres o cuatro respiraciones profundas. A continuación, enfoca la atención en tu cuerpo, desde el cuello hasta el vientre. Ahora pregúntate qué temas o asuntos te inquietan de verdad. Céntrate en un tema y presta atención a la sensación que sientes en el cuerpo respecto a él. Haz lo mismo con las otras cuestiones que te preocupen. Observa que los matices no son muy claros, pero están ahí. ¿Cuál de esos asuntos te «aprisiona» más? Escoge uno y olvídate del resto. Enfócalo desde la sensación-sentida que te ha dejado en el cuerpo. Espera unos instantes e intenta, «dar un paso atrás» interiormente, tomando distancia entre ese asunto y tú. Puedes repetirte a ti mismo: «Yo no soy ese tema...». Verás que poco a poco se abre un espacio entre tú y esa cuestión.

Educar la mirada: asombro y admiración

Aprender a ser personas atentas

Existe un matiz muy interesante entre *estar* atento y ser atento, lo que, por supuesto, nos lleva a la esfera de la educación, la familia, la cultura y la propia biografía. La atención se educa desde pequeños, en el hogar y en el entorno. Como vimos, existe una función moral y ética en la llama de la atención. Ser atento es algo más que estarlo, ya que lo primero puede incluir a lo segundo, pero no necesariamente al revés. Hay personas que pueden estar muy atentas (con una metralleta, por ejemplo, para hacer una auténtica locura) y no serlo, pues ser atentos implica *atender, aceptar, apreciar, asombrarse* y *admirar* = *AMAR*, es decir, autoestima elevada a la quinta potencia,²⁸ lo que José Vicente Bonet llama «autoestima con A» y que yo adapto como «A⁵». Hay que destacar que cuando hablamos de aceptar no hablamos de resignarse sin más, sino de dejar de añadir sufrimiento si la realidad que vivimos no es la que queríamos, pero de manera activa, es decir, cambiándola en la medida que podamos.

La atención es sin duda una carga humana de responsabilidad, ética y estima por los demás y por la naturaleza y el cosmos. Si enseñamos a nuestros pequeños a admirarlo todo, a asombrarse²⁹ de la bellísima realidad que hay en las pequeñas cosas, estamos haciendo que su atención efectiva también se desarrolle.



Atender, aceptar, apreciar, asombrarse y admirar = AMAR

Haz un pequeño coloquio (o una reflexión si estás solo) sobre qué orden fenomenológico hay entre estas cinco actitudes. ¿Cuál sería la primera? ¿Cuál le seguiría por lógica? ¿Y las dos siguientes? ¿Y la última?



Bañar de atractivo todo lo que hacemos

Si cada día nos disponemos a «bañar» de asombro alguna de las cosas que damos por hechas, admiraremos la maravilla que supone el mundo y las cosas que los humanos hemos creado. Todo ha sido fruto de un orden supremo y contiene cierto misterio, solo hace falta observar un tomate abierto o ver volar un avión o flotar un transatlántico sin que se hunda.

No solo se trata de motivación

Ser agradecido es una manera de entrar en los detalles que nos rodean, y tomar conciencia de las cosas que nos brinda la vida a cada momento es una manera muy útil de desarrollar la atención. No podemos caer en la «vileza» del interés por el interés, pues eso no nos lleva a la felicidad. Pagar por un servicio no da derecho a ser desagradecido con quien lo ha servido. Lo primero es una mera transacción económica fruto de un simbolismo acordado, lo segundo es más real, es una relación humana.



Gracias, gracias, gracias...

Te propongo que hagas una lista de las personas que han intervenido para que puedas comer, por ejemplo, un plato de espaguetis, y también de las personas que han hecho posible que yo disponga de un ordenador y pueda escribir este libro.

Atención, rendimiento y aprendizaje

«Fui un niño fracasado por un problema no de vista, sino de visión. Todos podemos mejorar nuestra neurovisión, y con ella nuestro cerebro, con pequeños ejercicios. Les sorprenderá el resultado.»

ROBERT SANET³⁰

Como decía en la nota del autor al principio del libro, esta obra no está dedicada solo a los niños, mucho menos a aquellos casos que merezcan una atención especial por parte de varios profesionales, como los que presenten TDA o TDAH. Aun así, considero relevante dedicar un capítulo a analizar la relación existente entre atención, rendimiento y aprendizaje, lo que puede ser útil no solo a docentes o padres, sino a cualquier persona que desee mejorar su rendimiento en cualquier aprendizaje gracias a la mejora de su atención.

Robert Sanet es un doctor optometrista que trabaja no solo la vista, sino también la visión, y no en sentido metafórico. Según este experto, si entrenamos la vista con ejercicios de optometría –que pueden encontrarse fácilmente en internet, afirma–, mejoraremos nuestras habilidades intelectuales e incluso nuestra personalidad. De hecho, afirma: «Dime cómo ves y te diré cómo eres». La optometría comportamental es una rama de la optometría que busca la mejora del rendimiento, sobre todo de la atención, a través de la terapia visual.³¹

Según Luis Miguel Echavarría,³² que se basa en otros expertos, hay que tener presente que la atención es una propiedad específica del sistema nervioso, básica para el entendimiento y la acción, es decir, para cualquier aspecto en el que se dirige el rendimiento. A pesar de eso, durante años no se supo precisar bien lo que era la atención en sí misma, y así como la memoria, la percepción y el pensamiento tenían ya su campo

propio, a la atención se la estimaba solo como condición esencial para la realización exitosa de cualquier proceso psicológico.³³ Hoy en día, en cambio, la atención es estudiada y tratada de manera específica desde diversos campos científicos. Aunque no es fácil separarlas, no debemos olvidarnos de diferenciar la atención como facultad básica de la atención aplicada a una tarea. Conozco a personas diagnosticadas de TDA o TDAH que, sin embargo, han logrado grandes resultados deportivos. ¿No se necesita atención en el deporte?

El hilo de la atención

Aunque usemos metáforas a la hora de abordar la atención, como la de que la atención es una óptica o un aparato de alta fidelidad, en el abordaje efectivo-afectivo de la atención es necesario dejar de concebirnos como cerebros que atienden y pensarnos como *personas que atienden*. La atención es nuestro radar vital, es nuestra manera de vivir en esta «pecera perceptual».³⁴ Tener esto en cuenta va más allá de recetar cuatro trucos para mejorarla. Así pues, para hablar de atención debemos plantearnos varias preguntas:

1. ¿Quién es el que atiende?
2. ¿Por qué deben atender los alumnos, los niños o los adultos?
3. ¿A qué deben atender los alumnos, los niños o los adultos?
4. ¿A quién deben atender los alumnos, los niños o los adultos?
5. ¿Por qué no atienden los alumnos, los niños o los adultos?

Una vez que nos hayamos formulado estas preguntas tendremos más conocimiento de por qué no atienden los chicos y chicas, pero aún falta una pregunta más determinante: «¿Cuándo y cómo pierden el hilo de la atención?». Para llegar al núcleo de la cuestión, acabaremos planteando: «¿Cómo es este hilo de la atención?», «¿De qué está hecho?», «¿Dónde está?», «¿De qué depende?», «¿Cuál es la conducción?», «¿Qué trayectoria sigue?» y «¿En qué dirección va?».

Hemos llegado a uno de los temas clave cuando se aborda la atención del alumnado, de los pequeños o adultos. El hilo de la atención, lo que comúnmente llamamos conexión, se pierde según el foco al que queremos prestar atención. Este foco se ve influido por muchos factores, como hemos visto, que determinan, según Narciso Irala, el campo de la atención (ver figura 7).³⁵

En este campo se encuentran varias aproximaciones antes de llegar al centro del foco atencional. De dentro afuera, el ser humano se ve condicionado por la *urgencia*, por los miedos y los deseos, aquello que incluso nos obsesiona. La siguiente franja es la de *probabilidad*, condicionada por la afectividad y el interés. La mayoría de los alumnos se encuentran en esta fase, pues depende de la voluntad. Finalmente, existe una ligera *posibilidad*, hecha de hábitos y vivencias, que dependen mucho de la fuerza de voluntad.

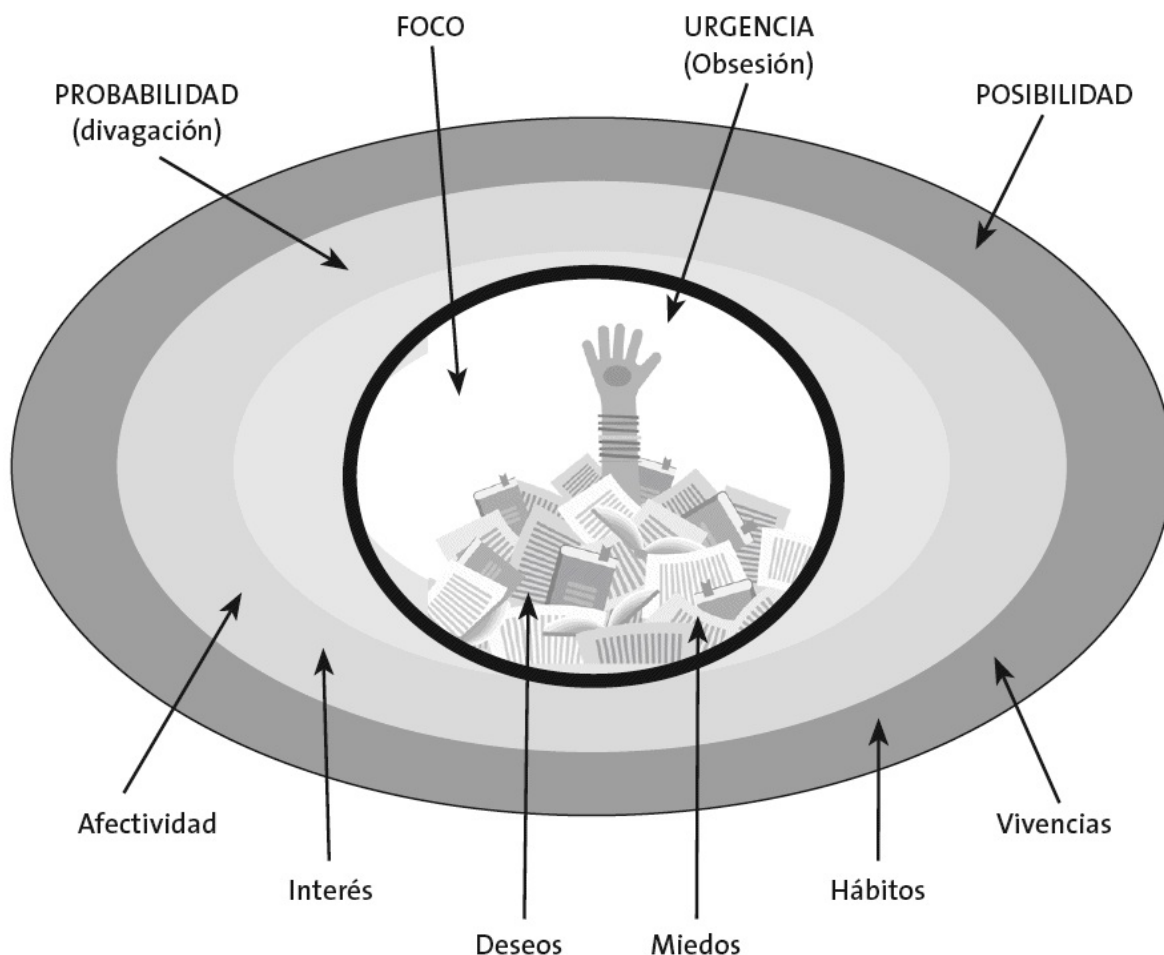


Figura 7. El campo de la atención.

En nuestro abordaje ya hemos puesto de manifiesto que para trabajar la atención (en el aprendizaje o para lo que sea) no podemos dar la espalda a los factores ambientales y personales. La atención no es una facultad abstracta que hay que desarrollar porque sí de manera aislada del contexto, ni siquiera en los casos con un evidente componente orgánico o psiquiátrico. En mi opinión, cualquier abordaje psicopedagógico de la atención debería tener un fundamento antropológico serio detrás. Fruto de esta carencia, se da muy a menudo por supuesto que todos sabemos de qué hablamos cuando hablamos de atención o aprendizaje. A veces oigo hablar sobre la atención como algo que existe por sí mismo, sin la necesidad de un individuo. Algunos enfoques, ciegos por sus postulados (orgánicos, psicológicos, cognitivos o experienciales), llegan a caer en cierto reduccionismo: si concebimos al que aprende como un cerebro, el abordaje será solo neurocientífico; si lo concebimos como «producto escolar», lo enfocaremos desde la

productividad selectiva; si lo observamos como un ser ético, lo importante será la atención crítica y moral, y si el abordaje es solo cognitivo, podemos pasar por alto el papel de la vivencia. Por mi parte, creo que la atención debe tener un enfoque lo más holístico posible, centrado en la persona, aunque sin perder de vista que somos «ambientorganismos».

Cuando nos disponemos a analizar por qué se pierde el hilo de la atención, hay cuatro ámbitos en los que podemos incidir: *percepción*, *identidad*, *voluntad* y *planificación*; aunque según Narciso Irala solo serían tres: *percepciones*, *necesidades* y *acciones*. Esto quiere decir que lo que representa un obstáculo para la atención de un alumno puede no serlo para otro, y esta es una de las cosas más importantes que debemos tener en cuenta a la hora de plantearnos qué ejercicios podemos hacer para mejorar la atención de los alumnos. Los campos en los que podemos influir son, pues, los siguientes:

- *Percepción*: cuestiones orgánicas y ambientales.
- *Identidad*: elementos emocionales y de interés.
- *Voluntad*: factores psicológicos de madurez.
- *Planificación*: dosificación del esfuerzo y programación de metas y objetivos.

La atención: el O₂ del aprendizaje

Atención e inteligencia

No podemos continuar hablando sobre cómo educar la atención sin hacer alusión a su estrecha relación con la inteligencia. La atención es la habilidad cognitiva básica de la cual dependen el resto de las habilidades que configuran nuestra inteligencia: memoria, cálculo, abstracción, análisis, síntesis, etcétera.

En este sentido, cabe tener en cuenta que hoy en día ya no se habla de inteligencia solo pensando en las habilidades lingüísticas y matemáticas de un individuo. Esto se debe, en gran parte, a la teoría de las inteligencias múltiples (IM) de Howard Gardner, precursor de la teoría de las inteligencias múltiples (IM), defendió, junto a Daniel Goleman y muchos otros, que la inteligencia, tal y como se estaba concibiendo, no daba respuesta a la complejidad de la actividad humana. Según Gardner, una inteligencia implica una habilidad necesaria para resolver problemas concretos en un área concreta. La teoría de las IM habla de nueve tipos diferentes de inteligencia: intrapersonal, interpersonal, cinético-corporal, lingüística, espacial, musical, lógico-matemática, naturalista o medioambiental y existencial.

Educar la atención en cualquiera de los ámbitos de la inteligencia tiene una resonancia y transferencia sobre el resto. Son especialmente conocidos y probados los beneficios que la práctica musical ejerce sobre la inteligencia lógico-matemática.

¿Qué es aprender?

Lo que sucede cuando no puedo coger (es decir, manipular) un objeto también ocurre en el aprendizaje, y por eso decimos: «Lo pillo» o «No lo pillo» o «Ya lo he cogido». Puesto que la atención es el sustrato del aprendizaje, debemos tener en cuenta, sobre todo, tres factores complejos: *necesidades*, *acciones* y *percepciones*. Si la necesidad aprieta, aprendo mucho más: he conocido a adolescentes y adultos que aprenden el castellano en cinco o seis meses. El cerebro se ve en la encrucijada de elegir y, si no lo tiene claro, o se tira por la borda y contesta a voleo o se inhibe. Es lo que pasa cuando un niño pierde el hilo con las matemáticas o la lengua: si no me ha salido bien, prefiero odiar las mates, pues no tengo ninguna garantía de acertar.

Aprender es cambiar de manera significativa las disposiciones, capacidades, facultades, cualidades, funciones, virtudes y habilidades humanas en cualquiera de sus inteligencias. Hoy en día se acepta que no todas las personas utilizamos los mismos canales de percepción de la realidad, por lo tanto, el aprendizaje se desarrolla a través de una diversidad de canales sensoriales. Huelga decir que hay una estrecha relación entre atención y rendimiento académico, pues las adquisiciones perceptuales y conceptuales de los alumnos se basan fundamentalmente en los procesos selectivos de la atención. Se puede dar una falta de atención en alumnos considerados muy inteligentes y al revés: alumnos muy atentos cuyos niveles de inteligencia no son muy elevados.

En el campo del aprendizaje, sea escolar, deportivo o en cualquier otro ámbito en el que se mida el rendimiento y exista un formador, superior o docente, hay que distinguir entre enseñar-aprender a:

1. Despertar la atención.
2. Mantener la atención.
3. Mejorar la atención.

Son tres aspectos muy diferentes, pues el primero depende de la propuesta y de la motivación intrínseca o extrínseca de la actividad, mientras que el segundo, aun cuando incluye los factores anteriores, depende también de una habilidad del sujeto que atiende. El tercer aspecto, mejorarla, debe ser estudiado con sumo detalle y respeto, pues, en general, demostrar que se ha mejorado la atención no es fácil. Muchas de las propuestas sobre las que leo afirman que su objetivo es el de mejorar la atención, a pesar de que lo único que intentan es ayudar al docente a despertarla, lo que tampoco es baladí.

Antes de empezar a entrenar nuestra atención, hay una serie de condicionantes del aprendizaje que debemos conocer y que podemos relacionar con los ámbitos de la mejora de la atención de los que hablábamos (percepción, identidad, voluntad y planificación). Hay que tener en cuenta que debemos procurar incluir los seis en nuestra tarea:

1. Voluntad.
2. Motivación.
3. Método.
4. Temporización adecuada.

5. Presión ambiental.
6. Autoconcepto.

Las leyes de la atención-aprendizaje

Aprendemos después de un esfuerzo, pero nunca sabemos cuándo se va a dar dicho aprendizaje y cuándo va a entrar en nuestra conciencia, pues lo aprendido no pide permiso, sino que se cuela en nuestro conocimiento. En cuanto a la representación mental, aprender es formarse imágenes (aunque no necesariamente visuales, ya que los ciegos también pueden hacerlo). Al final, la atención permite lo que llamamos representaciones mentales, que se grabarán más o menos en nuestra memoria. Los docentes debemos tener en cuenta algunas leyes en la formación de dichas representaciones. Veámoslas:

- Del *parecido*: toda imagen o impresión evoca aquellas a las que se parece.
- Del *contraste*: una imagen puede provocar la contraria.
- De la *continuidad*: toda imagen puede evocar otras cercanas en el espacio o en el tiempo.
- De las *relaciones íntimas*: una imagen o vivencia evoca otras con las que tiene alguna relación.
- Del *interés*: una imagen se une a un efecto si la emoción que la acompaña es agradable.

Estas leyes determinan tres grandes principios a la hora de establecer relaciones entre atención y aprendizaje:

1. Principio del *efecto*: se deben asociar estímulos agradables al estudio y el esfuerzo.
2. Principio del *ejercicio*: hay que tener en cuenta que la repetición favorecerá el aprendizaje.
3. Principio de *finalidad*: la concreción de las metas de los ejercicios y la planificación de las etapas, así como del camino que hay que recorrer, son claves en el aprendizaje.

El aprendizaje es el anclaje de la atención; en este sentido, Narciso Irala deja bien claros los siguientes aspectos que hay que tener en cuenta para que el anclaje sea efectivo, es

decir, para que aprendamos:³⁶

1. Se graba con más fuerza lo que más atrae la atención, y esto puede ser una vivencia positiva, pero no necesariamente. Las cosas que cuestan y que piden autoexigencia, incluso los sentimientos contradictorios de abandono u obligatoriedad, también se anclan en la memoria.
2. Cuanta mayor concentración, mejor se graba la información.
3. Cuantas más vías sensoriales intervengan en el acto de aprender, mejor grabación, a lo que yo añado que aún es mejor si interviene el cuerpo en global. No es de extrañar, pues, que hoy en día se hable de *walking-meeting*, es decir, de una reunión paseando. No hay que olvidar que los cambios posturales también pueden ayudar.
4. Lo que entra por el sentido predominante se graba mejor.
5. Este último punto es de mi cosecha: hay que visualizar previamente lo que se quiere aprender, sobre todo si implica nuestra afectividad.



Atender y aprender

Toma cualquier aprendizaje que tú o tus hijos o alumnos tengáis que realizar y asegúrate de que seguís los cinco puntos anteriores.

Affordances?

Esta palabreja –cuya traducción al castellano nos confunde, pues sería algo así como *ofrecimiento*– fue acuñada por James J. Gibson en 1977. Su teoría de *affordances* se refiere a la cantidad y a la variabilidad de acciones posibles que se nos presentan a los seres vivos, y también a las computadoras o a los robots, ante una situación determinada. A esta idea, Donald Norman, en su libro *La psicología de los objetos cotidianos*, añadió el hecho de ser consciente de las propias *affordances*. Es decir, cuando entramos en la sala de espera del dentista, leemos el periódico en vez de hacer aviones con sus hojas o cogemos y comemos un caramelo en vez de usarlo como torpedo contra las moscas que haya. Cuando comenzamos a aprender algo, sea este aprendizaje académico, laboral, deportivo, musical, relacional o de otro tipo, los humanos tenemos en cuenta las

experiencias pasadas, nuestras metas o planes y hacemos estimaciones comparando ese aprendizaje con otro tipo de vivencias similares.



Visualizar para aprender

Lo primero será concretar qué quieres visualizar: una palabra que no te salga bien, una conferencia que debes dar, una pieza en el piano que no te sale... Después de seguir el protocolo de entrada, cierra los ojos y hazte una imagen lo más clara y detallada posible de cómo quieres sentirte al realizar ese objetivo.

A continuación, utiliza toda clase de fantasías (colores, sonidos...) para grabar en tu cerebro lo que no consigues aprender. Por ejemplo, si imaginas que tocas un pasaje de guitarra, se ponen en marcha la mayoría de los circuitos cerebrales que intervendrían si realmente estuvieras tocando. Por eso, si en tu imaginación te sientes bien hablando delante del público, eso hará que se pongan en marcha circuitos que todavía no han podido intervenir.

Haz el ejercicio tranquilamente, sin prisa y en silencio, y pon énfasis en cada canal sensorial: en la vista (forma, color, brillo...), en el tacto (textura, temperatura...), en el oído (los sonidos y las voces que están presentes en la imagen), en el olfato (los olores generales y los particulares) y en el gusto (las sensaciones bucales, la salivación...).

Sal de la visualización respirando profundamente, haz movimientos lentos, estírate y por fin abre los ojos.

Recetas *prêt-à-porter*

Aunque no crea que la atención mejore simplemente con recetas, a aquellos que somos padres o nos dedicamos a la educación y a la formación no nos van mal algunas indicaciones. En este sentido, el psicólogo Luis Miguel Echavarría³⁷ ofrece una serie de instrucciones muy interesantes que los profesores y las madres y los padres pueden tener en cuenta para conducir la atención de los niños, de las cuales quiero destacar las siguientes:

1. Priorizar el uso del refuerzo positivo y la anticipación a todos por igual, sin destacar a aquellos que acaban antes.
2. Usar siempre premios en lugar de castigos.
3. Establecer una secuencia clara de aprendizaje, incluso escribirla para que la tengan a mano como recordatorio; se puede hacer un calendario de actividades. Dar instrucciones sencillas y tareas no demasiado largas suele favorecer el aprendizaje, así como el hecho de que escriban ellos mismos lo que se pretende que hagan o aprendan. Hay que evitar situaciones de esperas largas antes de que intervengan.
4. Determinar unos límites y unas normas claras de trabajo, al menos al iniciar el día, antes de salir al recreo, al regreso de este y antes de iniciar las actividades de salida.
5. Acondicionar las aulas o los lugares de aprendizaje de manera que favorezcan la atención.
6. Otorgar papeles destacados a los niños que presenten ciertas dificultades de atención.
7. Limitar las decoraciones del aula a lo necesario o a lo pactado con los niños.
8. Valorar la calidad de las tareas más que la cantidad.
9. Supervisar, revisar y valorar los progresos con un *feed-back* claro los ayudará.
10. Es importante enseñarles trucos nemotécnicos.
11. Intentar tener un cuaderno o agenda de comunicación hogar-escuela para proponer estrategias para ambas partes y comunicar los progresos.
12. Puesto que la escritura a mano es difícil para muchos niños, será necesario considerar otros medios para alternar, como algún dispositivo electrónico.

El músculo de la atención: ¿cómo entrenarlo?

Para aprender a llevar la atención hacia uno mismo, hacia nuestro mundo interior, es interesante observar los modelos que han seguido diferentes culturas. Unas lo han conseguido a través de iconos, otras a través del cuerpo o de la respiración. Al fin y al cabo, rezar o meditar son actos atencionales.

Un enfoque integral

Se suele decir que la atención se puede entrenar como si fuese un músculo, es decir, se puede hipertrofiar y ganar amplitud de atención. Ahora bien, cabe tener en cuenta que nos referimos a trabajar la atención de manera asidua y realizando ejercicios específicos, como saber relajarse, meditar o prestar atención a cada momento, además de otros ejercicios o pruebas para cada tipo de atención. Sin embargo, hay que saber que la atención, muy a menudo, se gana solo para el acto que realizamos. Suele ser lo normal, pues nuestra mente aprende *en y por* medio de la acción, ya que es enactiva.

Nuestro enfoque para educar la atención intenta ser integral, por eso hablamos de afecto e incluso de amor. En este capítulo vamos a tratar a fondo la ejercitación específica que debemos realizar para mejorar la atención en sí misma, indistintamente de la tarea a la cual vaya asociada. Para ello debemos saber cómo se hace, de modo que os voy a pedir que estéis atentos a esta nueva serie de directrices.

Vamos a por la primera regla: cómo ser dueños de nuestra atención. Veamos que hay diferentes «bonos» que adquirir:

Los «bonos» de la atención

Tomemos esta analogía de ser dueños de la atención como lo somos del dinero. A partir de hoy serás tú quien recojas la atención, la prestes y la mantengas. Para ello existen una serie de «bonos»:

- *Bono de préstamo*: puedo tener bonos de baja, media o alta calidad de atención para prestarla. Si después de gastar los bonos de préstamo no tenemos nada más en la recámara, nos quedaremos sin «saldo atencional».
- *Bono de tarjeta de mantenimiento*: ser dueño de la propia atención implica saber de cuánto saldo dispongo y poder distribuirla *ad hoc*. Pero si veo que ya no tengo saldo, lo mejor es descansar para recuperarme.
- *Bono de ahorro y fondo de inversión*: sirve para desarrollarla. Se trata de trabajar la atención de manera especial aunque no la necesite. La gente que medita no lo hace por necesidad, pero, a pesar de eso, van ahorrando y ahorrando para disponer de ella durante todo el día, sea lo que sea lo que deban hacer. Una vez, un periodista le dijo

al maestro Thich Nhat Hanh: «Pero usted no para de hacer cosas en todo el día», a lo que él respondió: «Estoy muy ocupado, pero no tengo la más mínima prisa, pues enfoco solo el presente».

Claves para ser dueños de la atención

A continuación os propongo algunas claves para realizar tareas de atención.

El diseño de ejercicios atencionales

- Hay que tener en cuenta las funciones y las características de la atención que hemos visto.
- Hay que conocer el modo atencional que queremos trabajar: despertar la atención, mantenerla o desarrollarla.

Condiciones para que un ejercicio sea de atención plena (mindfulness)

1. Concretar el ejercicio y el tiempo.
2. Seleccionar el objeto atencional.
3. Permanecer atento al objeto.
4. Aceptar la distracción.
5. Devolver la atención a la propuesta.
6. Implicar, si es posible, la motricidad fina y el afecto.
7. Observarlo todo con aceptación.

¿Cómo despertar y mantener la atención en el aula o en el despacho?

1. Analizando los intereses básicos.
2. Informando al alumno (o trabajador) de sus posibilidades de éxito en el aprendizaje y el nivel real de las dificultades.
3. Abarcando contenidos estructurados.
4. Cambiando frecuentemente los canales de estimulación (conciencia sensorial diversa, diferentes intensidades).
5. Incorporando algún tipo de actividad física (verbalizar, dibujar, representar...).
6. Despertando la conciencia de satisfacción por el rendimiento obtenido.

Ejercicios para trabajar la atención

La atención «erre que erre»: R^3 = relajarse, recogerla y repartirla

Como es lógico, no podemos ser dueños de nuestra atención si no la tenemos. Al igual que el símil del dinero de los bonos, si no tenemos saldo en la cuenta, no podemos pagar nada. Con la atención pasa lo mismo: si no la tenemos «cogida en nuestro poder», no hay nada que hacer. ¿Cuántas veces decimos a alguien: «Por favor, ¿puedes volver a repetírmelo?» ¿Y cuántas otras nos tomamos unos minutos para concentrarnos, como hacen los atletas?

Desde esta perspectiva, creo conveniente distinguir tres tipos de ejercicios progresivos encaminados cada uno ellos a una fase diferente del «almacenamiento de la atención»: relajarse, recogerla y repartirla.

Ejercicios de relajación

Es imposible concentrarse si no estamos mínimamente relajados. La relajación es, pues, lo primero. Relajarse es soltar, dejar de asir, dejar de apretar, dejar de hacer fuerza.



Lo primero es respirar

Extrae todo el aire residual de los pulmones. Ahora inspira lentamente siguiendo el orden adecuado descrito anteriormente: vientre, zona lumbar, tórax y clavículas. Sigue inspirando hasta que no quepa más aire en ninguna parte de tu cuerpo, pero hazlo sin exagerar. Después de una pequeña pausa, espira también muy lentamente, extrayendo el aire por la boca las primeras veces (después se puede hacer por la nariz). No importa que hagas ruido al extraer el aire, como si exhalaras la fatiga o las preocupaciones. Antes de volver a inspirar, haz otra pausa. Se aconseja hacer entre seis y ocho respiraciones profundas como máximo.



La marioneta

Imagínate que eres una marioneta y que cuelgas de varios hilos del techo. Lo primero que debes soltar es la cabeza, así el cuello se relajará y la cabeza caerá como si te cortaran el hilo. Luego debes hacer lo mismo con los brazos y las

Imagínate que eres una marioneta y que cuelgas de varios hilos del techo. Lo primero que debes soltar es la cabeza, así el cuello se relajará y la cabeza caerá como si te cortaran el hilo. Luego debes hacer lo mismo con los brazos y las piernas. Sostén el cuerpo con el mínimo esfuerzo.



Apretar y soltar

Aprieta mucho un puño y, a continuación, relaja la mano. Haz lo mismo con diversos grupos musculares: el brazo, el cuello, las piernas...



Soltar, caer y flotar

Una relajación completa se podría estructurar en tres fases, que pueden ser trabajadas de forma individual:

1. *Soltar* es una actitud de apertura que se aprecia en la musculatura, sobre todo en la boca y en las manos. Es como expandirse hacia ambos lados en un movimiento que visualizamos como horizontal. Soltar es dejar de asir, abandonarse: no podemos relajarnos si estamos aferrados a algo. A veces, para facilitar esta primera fase, puedes empezar por tensar los músculos. Un símil para que los niños lo entiendan sería el chocolate que se deshace o deshacer un nudo o desenganchar una goma o elástico de algún lugar. Después de hacer el protocolo de entrada, te propongo que vayas soltando primero la mandíbula inferior y a continuación el resto del cuerpo.
2. *Dejarse caer*: después de soltar, el cuerpo puede obedecer a la gravedad y, simplemente, dejarse caer, es decir, no hay que ofrecer resistencia a la gravedad, sino imaginar que cada parte del cuerpo pesa mucho. Puedes repetirlo tres o cuatro veces: «Me pesa el brazo derecho (o la pierna izquierda)», haciendo una breve pausa entre una y otra frase; no debes correr. Muchas personas encuentran difícil relajarse porque trabajan la pesadez del cuerpo antes de practicar el soltar; para eso una imagen que ayuda es el hierro, una piedra que cae al fondo del mar o resbalar por un tobogán.
3. *Reposar*: dedícate a observar las sensaciones de reposo, pues este es necesario para prestar atención.

Los ejercicios de recogimiento nos ayudan a recoger la atención y a centrarla en lo que queremos. Algunas de las tareas que os propongo consisten, por ejemplo, en extraer de nuestra mente cualquier cosa que nos preocupe tan solo con el gesto o la fantasía de hacerlo para centrarnos en aquello que nos interesa.



Cuenta atrás

Haz unas cuantas respiraciones profundas como se hace en el protocolo de entrada. Imagina que tu cabeza es una pantalla en la cual vas proyectando con la imaginación los números del 9 al 0. Cada número se queda unos instantes y, al llegar al 0, vuelve a empezar. Hazlo dos o tres veces.



Una imagen...

Se trata de que encuentres imágenes que te recuerden el acto de recoger el pensamiento: por ejemplo, recoger el paracaídas que está desplegado en el suelo y traerlo hacia ti. Otra imagen puede ser la de la correa de un perro. El perro representa nuestros pensamientos, así que cuando nos damos cuenta de que el perro se nos va, ¿qué hacemos? Acortamos la correa para que vuelva a nosotros.



Abrir el cerebro

Es conveniente hacer este ejercicio sentado, aunque también puedes tumbarte. Observa con los ojos cerrados tu cerebro, la actividad que hay. Ahora di: «Abro mi cerebro..., abro mi cerebro...» y repítelo ocho o diez veces. Entonces imagina que el cerebro y el cráneo se abren por la mitad, como una nuez, y que ves surgir todos los pensamientos como objetos que salen de una bolsa. ¿Puedes sentir el silencio que hay detrás?



Empaquetar

Este ejercicio también se puede llamar vaciado o *reset*. Sirve para poner orden en nuestra cabeza, callar el flujo de pensamientos y tomar distancia de los obstáculos, incomodidades y sensaciones negativas. Es como meter en un paquete los pensamientos, envolverlos y luego tirarlos, archivarlos o lanzarlos, lo que



Este ejercicio también se puede llamar vaciado o *reset*. Sirve para poner orden en nuestra cabeza, callar el flujo de pensamientos y tomar distancia de los obstáculos, incomodidades y sensaciones negativas. Es como meter en un paquete los pensamientos, envolverlos y luego tirarlos, archivarlos o lanzarlos, lo que nos ayuda a disponer de mejor calidad de atención y a ensanchar nuestro espacio interior para afrontar los conflictos. Este trabajo desarrolla el silencio mental, que se ubica en la cabeza cuando callan los pensamientos, así como el espacio interior, que es una vivencia de amplitud, de holgura, de «estar a nuestras anchas». Se percibe en el tronco del cuerpo y se trata de la desidentificación de nuestro yo respecto a nuestros pensamientos, sensaciones y emociones. Así, cuando decimos que sentimos ahogo, es que no encontramos este espacio interior. En cambio, a veces, a pesar de tener conflictos o sensaciones negativas, nuestro yo respira porque goza de más amplitud.



Vivir en gerundio

Se trata de aprender a «vivir en gerundio». Es decir, cuando tu mente esté ausente o estés inquieto, pronuncia para tus adentros lo que estés haciendo en ese instante, pero en gerundio, como, por ejemplo: «Escribiendo me centro» o «Caminando hacia la terraza me calmo». No olvides que cualquier acción tiene su gerundio.



Mi cabeza está como...

Observa tu cabeza, ¿cómo está? No reflexiones sobre en qué piensas, sino plantéate: ¿a qué se parece?, ¿está apretada?, ¿holgada?, ¿tranquila? Si tuviese textura, ¿de qué estaría hecha?

Relación pensamiento-vida-mirada

Los pensamientos están estrechamente relacionados con la vista. Esta relación es muy estrecha, porque el pensamiento también está hecho de palabra. La palabra es pronunciada por la lengua tanto si lo hacemos en voz alta como de forma interna. Debemos tomar conciencia profunda de la lengua, silenciando un poco nuestra cabeza.



Sentado con la espalda recta, mira al frente y observa tus pensamientos. Poco a poco, ve bajando tu mirada hasta ponerla en la punta de la nariz. Ahora, sin mover los ojos ni cambiar nada, proyecta la mirada más profundamente. Mantén una visión periférica amplia y, aunque no muevas los ojos, observa cómo puedes mirar el espacio y los objetos que están a tu alrededor. ¿Qué ha pasado con los pensamientos? Vuelve la mirada hacia arriba y piensa en lo que quieras. Si repites el ejercicio dos o tres veces, descubrirás la relación que existe entre la mirada y el pensamiento.

Cualquier cosa que nos ocupa la mente puede ser extraída tan solo con el gesto o la fantasía de hacerlo. A continuación te propongo diversos ejercicios para apartar los pensamientos que te invaden y restan tu concentración:



Hacer la maleta

Se trata de que visualices una maleta personal y metas en ella todos los problemas y pensamientos negativos. Luego haz con ella lo que quieras. Visualízalo con el máximo detalle posible.



Relajar la lengua

Este ejercicio, muy sencillo, es clave en la relajación. Se trata tan solo de repetirte lentamente y con amabilidad: «Relajo la lengua por debajo de la lengua..., relajo la lengua por debajo de la lengua...». Mientras, toma conciencia de ella y observa qué le sucede. Luego déjala relajada y permítete abrir un poco la boca. Permanece así un rato.



Empaquetar el despacho o el aula

Podemos aprovechar este ejercicio para ordenar un espacio y que esto nos sirva luego para hacer un empaquetamiento mental.

Ponlo en el cajón



Ponlo en el cajón

Cuando te asalte un pensamiento insistente y obsesivo que no te deje concentrarte, puedes meterlo virtualmente en un cajón de la mesa. La simple acción mental tiene efectos en el cerebro.



La libreta secreta

A veces las distracciones nos vienen por diversos motivos. Es importante no frustrarse ni reprimirse, pero, como toca trabajar, puedes apuntarlos en una libreta «secreta» (que no hace falta que conviertas en un diario), pues es algo que te aliviará.



Quitarse el sombrero antes de trabajar

Tenemos que imaginar que todos nuestros pensamientos están dentro de un sombrero. Entonces, antes de comenzar una tarea, quítate el sombrero gesticulando de verdad, de manera que saques todos tus pensamientos de la cabeza.

Ejercicios para repartir la atención

Para poder repartir la atención a los objetos que la vida nos propone (trabajo, personas, estudio, etcétera) es necesario saber dominarla, y para dominarla hay que poseerla. Los ejercicios que presento a continuación son fundamentales para experimentar que existe una conciencia desde la cual surgen los pensamientos. Entrenar este aspecto puede ser muy novedoso para algunos, pues estamos en la antesala de la meditación. La experiencia de la no permanencia de los pensamientos ayuda a concentrarnos en lo que deseamos y a repartir mejor nuestra atención.



El repartidor de atención

Se trata de que te fijas en tres o cuatro tareas, a poder ser de diferente índole: estudio, trabajo, domésticas, llamadas pendientes... Céntrate en cada una de ellas durante tres minutos. Repararás en que algunas tareas te dan más pereza, así que



Detrás de los pensamientos

Cierra los ojos y recuerda la sensación como de «silbato» que tienes en los oídos cuando estás en un lugar con silencio absoluto. ¿Puedes intentar sentirlo en este momento en medio del ruido que te rodea? Ahora, sin abrir los ojos, observa cómo tu cerebro proyecta pensamientos, quédate con una imagen mental y pregúntate: ¿qué hay detrás de este pensamiento? ¿Y más atrás? Escucha y siente la profundidad de la mente.



¿De dónde vienen y adónde van los pensamientos?

Observa tus pensamientos, acéptalos y no quieras cambiar nada, simplemente obsérvalos. Cuando aparezca un pensamiento, mira de dónde sale y adónde va a parar. Verás que brotan del mar de la conciencia y que se deshacen de nuevo allí. Hazlo durante un rato.



Pantalla blanca

Imagina que tienes una pantalla blanca frente a ti. A continuación, observa tus pensamientos e intenta distinguir la diferencia entre la maraña del pensamiento y la blancura, el contraste que hay entre tu cabeza y la pantalla. Deja que la blancura de la pantalla invada tu cabeza y silencie la mente.



Pantalla negra-pantalla blanca

Se trata de que en tu cabeza alternes cada varios segundos una imagen de una pantalla blanca con una de una pantalla negra. Verás que los pensamientos no tardan en desaparecer.



Escuchar atentamente

Proponte en algún momento del día escuchar con toda atención. Observa que no hace falta esforzarse demasiado, sino abrirse al otro, estar empáticamente con él o ella y dedicarle todo tu lenguaje no verbal. De vez en cuando, deja de escuchar unos cinco o diez segundos y a continuación vuelve a escuchar. Es posible



Proponte en algún momento del día escuchar con toda atención. Observa que no hace falta esforzarse demasiado, sino abrirse al otro, estar empáticamente con él o ella y dedicarle todo tu lenguaje no verbal. De vez en cuando, deja de escuchar unos cinco o diez segundos y a continuación vuelve a escuchar. Es posible que notes que cuando prestas atención, tu interlocutor se expresa mejor e incluso cambia su lenguaje no verbal.



La nada y el silencio

Este ejercicio utiliza las palabras «nada» y «silencio». Repítelas lentamente y déjalas resonar dentro de ti. Recuerda que la relajación debe hacerse en tu lengua materna, así que di las palabras en el idioma que sientas tuyo.



Imaginarse sin cabeza

Este ejercicio consiste en sentir qué hay detrás de tu cabeza e imaginarte a ti mismo sin ella. Ayúdate con las manos, si quieres, haciendo el gesto de sacarte la cabeza.



El archivador

Es bueno tener un archivador (o un ordenador) en la cabeza. Cuando te vengán a la mente problemas o pensamientos negativos, puedes archivarlos ahí para atenderlos más tarde.

Si eres profesor, puedes invitar a los alumnos que se distraen con facilidad a poner las distracciones en su archivador mental. También puedes trabajarlo con todo el grupo haciendo una visualización antes de empezar la clase: cada uno debe ordenar su cabeza y ponerlo todo en su lugar.



Conciencia corporal holística

apnea espiratoria (cuando saques el aire del cuerpo).

Otro movimiento que puedes hacer durante la respiración consiste en rotar lentamente los brazos hacia fuera en la inspiración y espirar mientras se hace el movimiento inverso.

A continuación realiza dos o tres respiraciones profundas a través del movimiento focalizado en un dedo de la mano (como si acariciaras el aire). Luego deja que el movimiento implique a otras partes del cuerpo. Después de sentir que todo el cuerpo respira, puedes permitirte movimiento corporal rítmico espontáneo, para lo cual la música es de gran ayuda.

Este ejercicio puedes hacerlo solo o en grupo y, si eres profesor, también puedes llevarlo a cabo con tus alumnos. En este caso, cuando añadas el movimiento espontáneo, ten en cuenta que este puede ser individual o grupal. Además, debes saber que puede surgir espontáneamente en los niños un movimiento repetitivo con alguna parte de su cuerpo, lo que no es negativo.



Autoexploración tridimensional sentida

Este ejercicio es perfecto para hacer en clase con los alumnos. Invítalos a que realicen (con o sin música de fondo) un «escáner» tridimensional, es decir, que observen sus sensaciones, pensamientos y emociones a través del contacto con las manos por todas las partes del cuerpo, de abajo arriba.

Lanza preguntas al aire para reorientar la atención a la sensopercepción de «pelusillas» en el cuerpo para que tus alumnos puedan enfocarse en cómo es eso que sienten. Puedes ponerles ejemplos adaptados a su edad, como por ejemplo: «Es grande como una pelota», «Es como una hoja, una nube que aparece y que no ayuda a respirar» o «Me recuerda a mamá y me pone triste».

A continuación, con la ayuda de alguna consigna (relajación, postura, imagen...), invítalos a «abrazar las pelusillas». Por ejemplo, proponles que se lleven las manos al pecho y al vientre y que se repitan un sonido, una palabra o una frase: «Me calmo...» o «Sonríe mientras echo el aire». Repite este paso varias veces y, si es necesario, ayúdalos llevando tú también las manos a tu pecho y pronunciando una frase en voz alta, igual que ellos.

A continuación, con la ayuda de alguna consigna (relajación, postura, imagen...), invítalos a «abrazar las pelusillas». Por ejemplo, proponles que se lleven las manos al pecho y al vientre y que se repitan un sonido, una palabra o una frase: «Me calmo...» o «Sonríe mientras echo el aire». Repite este paso varias veces y, si es necesario, ayúdalos llevando tú también las manos a tu pecho y pronunciando una frase en voz alta, igual que ellos.



El autoabrazo

Esta tarea, que sirve para desapegarse y notar el cambio, también puedes hacerla con tus alumnos si eres maestro. Invítalos a mantener la atención durante un rato en los posibles cambios que se producen en las «pelusillas». Por ejemplo, si se han hecho más pequeñas o si no duelen tanto. También se puede observar si se han expandido o se han disuelto y si son igual de agradables o desagradables. Puedes decirles que hagan un gesto para expresarlo o que se lleven la mano a la zona del cambio.

Para finalizar la tarea, pídeles que se queden quietos con una mano en el pecho en un pequeño silencio acogedor para disfrutar de que detrás de la pelusilla hay paz. Te sugiero que durante el acto de compartir y agradecer la experiencia dispongas a los alumnos en círculo. Puedes proponer que a continuación se cojan de las manos e incluso que se den un abrazo todos juntos para sentir la fuerza del grupo.



El testigo interior

Haz un inventario de tus sensaciones, pensamientos y emociones, es decir, una autoexploración tridimensional sentida. Después, y mientras observas tus sensaciones, repítete cinco veces a ti mismo de forma amable y lenta: «Yo no soy mis sensaciones». A continuación, haz lo mismo con los pensamientos, «Yo no soy mis pensamientos», y con las emociones, «Yo no soy mis emociones», y repite ambas frases cinco veces.

La atención plena (*mindfulness*)

Tengo una amiga que es monja y que me contaba que, al entrar en el convento y tener que pasar tantas horas rezando, no sabía qué hacer con su atención: «¿En qué pienso? –me decía–, ¿qué hago? ¿Qué hace la gente que medita durante tanto rato?». Se dice que santa Teresa tenía un reloj de arena que debía sacudir para que la arena cayera, pues el tiempo no le pasaba y se le hacía muy pesado.

¿Qué es exactamente el *mindfulness*?

Llamamos atención plena (*mindfulness*) al estado mental en que se observa con voluntad y con aceptación plena lo que acontece en el presente. Aunque su trabajo específico proviene de tradiciones orientales, eso no significa que el resto de las culturas no tengan «su» *mindfulness*, pues observar la propia no aceptación es ya una manera de aceptar. Así pues, todas las culturas han desarrollado la atención abierta y plena, desde la griega a la cristiana, pasando por la sufi y muchas otras.

Las aportaciones de la ciencia en el ámbito de la educación de la atención son suficientes para introducir algunas prácticas meditativas en la escuela, sobre todo por los múltiples beneficios que aporta: fisiológicos, cognitivos, psicológicos y también espirituales. Es interesante subrayar aquí que, si bien la palabra *mindfulness* se refiere a una serie de prácticas, también se trata de un estado mental, una manera de estar y una forma de vivir. Por tanto, es más bien el fruto que la práctica.

Cualquier tradición espiritual o de filosofía perenne, como dice Ken Wilber, ha sido «productora y generadora» de *mindfulness*, por lo que no solo nadie del ámbito científico debería apropiarse de ello, sino que todos haríamos muy bien en reconocer que nuestros antepasados fueron más místicos que nosotros y que nos han dejado un legado importante de experiencia. Así pues, aquellas habilidades mesurables de *mindfulness*, que Germer y sus colaboradores sintetizan en *conciencia, momento presente y aceptación*,³⁹ son fácilmente observables en cualquier persona que desarrolle su interioridad, sin que importe desde qué óptica o tradición lo haga. Solo hace falta, por ejemplo, comparar los dones del Espíritu Santo en la tradición cristiana con la cuádruple verdad o con las siete habilidades *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn para observar, salvando muchas distancias, algunas similitudes y puntos de encuentro.⁴⁰

Es interesante advertir que la atención plena va más allá de la sensación de flujo, pues con ella estamos absortos en la experiencia y tenemos la atención totalmente focalizada en la tarea que estamos realizando, con lo que se logra un estado de absorción, lucidez y satisfacción.

Los beneficios de la atención plena

Los beneficios generales de la práctica del *mindfulness* están demostrados científicamente y se pueden resumir en tres:⁴¹ *desactivación cognitiva* (se abre paso a la experiencia directa), *bienestar general* y *transformación personal*, aunque también se pueden clasificar en cuatro tipos de efectos positivos:

Efectos fisiológicos:

- Mejora de la calidad del sueño.
- Prevención inmunitaria.
- Disminución de sustancias estresoras.

Efectos cognitivos:

- Aumento de la concentración.
- Desarrollo de la creatividad.
- Mejora de la experiencia directa de la realidad.
- Influye en algunos casos de TDAH.

Efectos psicológicos:

- Aumento de la sensación de flujo.
- Aceptación de la realidad.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Alivia algunas depresiones.
- Desarrollo de las competencias emocionales.
- Desarrollo de la resiliencia.

Efectos espirituales:

- Interés por lo espiritual.
- Apertura a la trascendencia.
- Sentimiento de solidaridad y gratuidad.
- Espíritu ecológico.

Cabe remarcar que la práctica diaria de diez minutos de relajación y atención plena proporciona beneficios académicos en niños y adolescentes.⁴² Las funciones cognitivas pueden mejorarse mediante *mindfulness* después de solo cuatro o cinco días de entrenamiento, especialmente en procesos atencionales: por ejemplo, control atencional, orientación y estado de alerta. Este tipo de prácticas también pueden mejorar las funciones ejecutivas de la memoria de trabajo, la planificación, la toma de decisiones, la autorregulación y muchos otros comportamientos dirigidos a objetivos.⁴³ Tales funciones de control ejecutivo o cognitivo potenciadas por la atención plena se han asociado a la noción de *flexibilidad cognitiva*.⁴⁴



Stopping

Este es un ejercicio que se puede realizar en cualquier momento del día. Consiste en pararse por completo y quedarse inmóvil (hay quien se pone una alarma en el móvil). Observa cómo está de tenso tu cuerpo y cómo «vuela» tu cabeza. ¿Estás corriendo quizás un poco demasiado? ¿En qué medida es tan necesario correr tanto? Haz unas respiraciones y vuelve a la tarea que estuvieras haciendo; ya verás que estás más atento y sereno que antes.

Funciones cerebrales

Las actitudes que se desarrollan con la práctica del *mindfulness* están relacionadas cerebralmente con la mejora de la regulación corporal de nuestros gestos o movimientos. Asimismo, se desarrolla lo que se llama la *comunicación sintónica*, es decir, la coordinación de la información de otra mente con la nuestra. Por otro lado, aumenta nuestro *equilibrio emocional* y la *flexibilidad de respuesta*, lo que nos permite regularla. Además, la práctica de la atención sostenida mejora la *empatía*, la *introspección* y la *intuición*. A su vez, se desarrolla el *control del miedo* y la *moralidad*.

Las siete facetas de Jon Kabat-Zinn

En el entorno de la enseñanza y la práctica del *mindfulness* son muy conocidas las siete habilidades o actitudes *mind-fulness* propuestas por Jon Kabat-Zinn que expongo en la siguiente tabla.⁴⁵

--	--

Habilidad	Significado
<i>No juzgar</i>	Observar la propia experiencia sin etiquetar ni categorizar.
<i>Aceptación</i>	Asumir la experiencia presente sin tratar de cambiarla, independientemente del nivel de agrado. No debe confundirse ni con la pasividad ni con la indiferencia.
<i>Paciencia</i>	Respetar y entregarse al ritmo natural de las cosas, no acelerar los procesos ni enlentecerlos.
<i>Mente de principiante</i>	Ver las cosas tal como son, sin ideas ni expectativas previas, como si fuera la primera vez.
<i>Confianza</i>	Confiar en la sabiduría del propio organismo y en el propio potencial.
<i>No esforzarse</i>	Dejar de querer, permitir que las cosas acontezcan, soltar el deseo de que sean de otra manera.
<i>No luchar, dejar pasar</i>	Observar sin «engancharse» a ningún pensamiento o emoción, dejando que los diferentes objetos que acontecen fluyan.

Tabla 1. Habilidades *mindfulness* según Jon Kabat-Zinn.

Las competencias REMIND

Un estudio que realizamos en la Universidad de Barcelona determinó que existen nueve competencias psicocorporales básicas de relajación, meditación y *mindfulness* que se usan en los principales métodos y tradiciones de meditación. En la tabla 2 puedes ver cuáles son estas competencias REMIND.

Si se mezclan dos o más de estas competencias se da lugar a otras competencias «especiales», como por ejemplo el *mindfulness* (atención más respiración, conciencia sensorial, postura...), la gestión emocional (visualización, relajación, respiración, voz-habla...) o la conciencia corporal (atención, conciencia sensorial, postura...).

COMPETENCIAS BÁSICAS DE RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y <i>MINDFULNESS</i>		
DIMENSIÓN	FACTOR	COMPETENCIA
ATENCIÓN	Autoobservación	Enfocar y gestionar la atención a uno mismo: pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes. Autodesidentificarse de lo enfocado y percibir el espacio y el silencio interior. Aceptarse con compasión a uno mismo.

	Observación	Enfocar y gestionar la atención al entorno a través de los sentidos y en global. Desidentificarse de lo percibido y saber crear un espacio y un silencio interiores. Aceptarlo todo con compasión.
RESPIRACIÓN	Mecanismo respiratorio	Identificar, gestionar y acomodar las fases respiratorias. Identificar y gestionar las zonas que intervienen en la respiración.
	Respiración consciente	Saber atender a la propia respiración mediante diversas consignas perceptuales. Saber interiorizarse a través de la respiración consciente y tener atención plena (<i>mindfulness</i>).
RELAJACIÓN	Eutonicidad muscular	Identificar y discriminar la tensión corporal. Ser capaz de disminuir la tensión muscular segmentaria y global.
	Pesadez corporal	Identificar la acción muscular antigravitatoria. Percibir la gravedad y controlar el peso corporal global y segmentario.
	Habilidades de reposo	Conseguir autopacificarse. Mostrarse sereno en situaciones tensas o problemáticas. Aportar serenidad al entorno.
VISUALIZACIÓN	Control de las representaciones mentales	Mecanismo visualizador y saber construir representaciones mentales diversas con la ayuda de otra persona. Gestionar uno mismo las representaciones mentales aplicando diversos mecanismos.
	Gestión vivencial imaginativa	Saber visualizar en primera persona. Saber visualizar en tercera persona.
	Aplicación específica	Usar la visualización para la gestión emocional o de conflictos. Autoaplicarse la visualización para el aprendizaje motor u otros rendimientos técnicos. Aplicarse la visualización para la relajación o la meditación.
VOZ Y HABLA	Resonancia de la voz/habla	Discriminar cómo nuestra palabra (lenguaje) resuena en el cuerpo de forma acústica y afectiva.
	Expresión del mundo interior	Identificar la resonancia de la palabra ajena en nosotros. Verbalizar y ajustar con palabras (explícito) el mundo interior (implícito), literal y metafóricamente.

	Posibilidades verbales	Identificar sonidos, palabras o frases positivas que pacifiquen y nos ayuden a concentrarnos.
	Uso verbal interior y exterior	Saber hacer uso de la palabra (canto, mantra) para pacificarse, concentrarse y meditar.
CONCIENCIA SENSORIAL	Enfoque y atención exteroceptiva	Saber enfocar y discriminar estímulos exteroceptivos de canales sensoriales diferentes. Reconocer los umbrales perceptuales de cada sentido.
	Gestión y expansión exteroceptiva	Gestionar las habilidades exteroceptivas (enfoque, discriminación...). Saber autopacificarse con el uso de estímulos sensoriales diversos. Conocer el canal sensorial predominante y usarlo a conciencia en el estudio y rendimiento. Autorregulación perceptual (abusos, adicciones...).
	Meditación sensorial	Enfocar y atender diversos estímulos exteroceptivos. Permanecer atentos con pasividad y receptividad a diversos estímulos exteroceptivos. Ser capaz de usar una diversidad de estímulos sensoriales para meditar.
	Desarrollo empático	Sentir compasión y empatía por uno mismo, por las cosas y por los demás.
	Sentido de la belleza	Mostrar sensibilidad ecológica y artística.
	Sentido de la trascendencia	Percepción del infinito, la vacuidad, la unidad y del sentimiento de alteridad.
POSTURA	Conciencia postural	Tomar conciencia de posturas correctas y saludables. Tomar conciencia de los rasgos posturales propios y ajenos.
	Regulación postural	Ajustar y adaptar la postura a la acción, contexto social, situación o rol en que estemos.
	Habilidades posturales meditativas	Adaptar la postura a la relajación. Identificar los efectos de diferentes disposiciones segmentarias corporales. Adoptar posturas específicas para la relajación (brazos, tronco, piernas...), la meditación y la contemplación.
		Tomar conciencia de diferentes partes del cuerpo en movimiento.

MOVIMIENTO	Conciencia motriz	Ser consciente de los rasgos motrices propios y ajenos. Identificar los efectos diferentes de cada movimiento (balanceo, salto, caminar...).
	Regulación motriz	Adecuar y regular el movimiento a cada acción motriz cotidiana. Adecuar y regular los gestos y movimientos a cada contexto social (deporte, trabajo...). Adaptar los gestos y movimientos a cada situación o rol que tengamos (alumno, entrevistado...).
	Meditación motriz	Saber realizar movimiento consciente de manera formal como acto meditativo. Usar los movimientos de la vida cotidiana como invitaciones meditativas. Saber usar el movimiento espontáneo y los balanceos para el equilibrio psicocorporal. Practicar alguna tabla de gestos meditativos propia o conformada por algún grupo.
	Expresión corporal	Saber expresar el mundo interior a través del gesto y el movimiento. Adecuar los gestos y los movimientos a la contemplación.
ENERGÍA	Percepción de la energía corporal	Identificar bloqueos energéticos del propio cuerpo y del ajeno. Identificar el flujo energético propio y ajeno. Conocer el rol energético de diversas partes del cuerpo (lengua, vientre, yemas de los dedos...).
	Autogestión de la energía corporal	Transformar la percepción de pesadez corporal en flotabilidad. Saber gestionar conscientemente la energía y realizar acciones cotidianas con eumotricidad. Compartir la energía.

Tabla 2. Competencias básicas de relajación y meditación.

Ejercicios para mejorar la atención plena

Te propongo aquí ejemplos de ejercicios y claves para diseñar otros parecidos que conviene hacer para dominar la *atención*, que es una de las competencias básicas REMIND.⁴⁶ Los he enfocado en dos sentidos: *autoobservación* y *observación*, y están escritos de manera genérica y progresiva, para que sirvan tanto a niños como a adolescentes y adultos.

Autoobservación

Enfocar la atención en uno mismo

- Deben ser actividades que requieran percibirse a uno mismo a nivel de: sensaciones, pensamientos y emociones. Se puede hacer mediante:
 - a. Escaneos (repasos interiorizados de sensaciones con la atención).
 - b. Somatogramas (mapa de sensaciones corporales).
 - c. Expresiones o explicaciones.
- Actividades progresivas de conciencia corporal, que pueden empezar por el automasaje corporal, tocarse diferentes partes del cuerpo, tocar diferentes objetos e intentar poner toda la atención en las sensaciones. También se pueden aumentar los estímulos y poner la atención en las sensaciones y las emociones que se producen. Asimismo, se puede hacer en interacción con otras personas, por ejemplo, masajes por parejas. Hay que poner toda la atención en los pensamientos que surgen después de la sensación y la emoción y describir los estados mentales, emocionales y corporales.
- Respiración consciente: tomar conciencia de la respiración durante un minuto o más. Se propone autoayudarse con una consigna cada día hasta encontrar cuál nos favorece más:
 - Contar las respiraciones.
 - Sentir el fresquito-calorcito del entrar-salir del aire.
 - Visualizar una ola del mar mientras entra-sale el aire.
 - Mecerse con el cuerpo al son del ritmo respiratorio (siempre nariz-nariz).
 - Pronunciarse una frase mientras se respira (al inspirar, sé que inspiro, al espirar, sé que espiro).

- Observar las propias posturas, gestos y movimientos.

Gestionar la atención a uno mismo

- Actividades para desarrollar los diversos modos atencionales:
 - *Discriminar* varios registros en una misma zona del cuerpo (sensaciones, pensamientos y emociones).
 - *Acercar-alejar (zoom)* la atención a una sensación, pensamiento o emoción.
 - *Unificar* en un mismo foco de atención dos o más sensaciones.
 - *Distinguir* la mirada focal (una sensación).
- Utilizar diferentes lenguajes para expresar sensaciones, emociones y pensamientos: dibujar, bailar, pintar, escribir..., que puedan reflejar todo lo que sentimos y pensamos.
- Realizar breves relajaciones y visualizaciones para distinguir las sensaciones de las emociones y de los pensamientos. Por ejemplo, visualizar una mariposa que se pasea por nuestro cuerpo, en el caso de los niños, o imaginar que nuestra atención es una linterna que va dando luz a sensaciones por todo el cuerpo. Debemos ir relajando todas las partes en las que «pongamos luz».
- Tomar conciencia del momento presente cerrando los ojos y centrándonos en hacer unas cuantas respiraciones profundas. Hay que ir a nuestro interior y preguntarnos: «¿Cómo me siento? ¿Cómo estoy aquí y ahora?», y no querer cambiar nada. A veces se da la sorpresa de que, cuanto menos queremos estar mejor, más mejoramos.
- «Enfocar» un problema o algo que nos preocupa con los ojos cerrados. Con niños se puede trabajar dándole forma con plastilina. Con adolescentes y adultos basta con expresar nuestro interior a través de metáforas o trazos dibujados en un papel. También se puede expresar con el gesto y no con la palabra.
- Somatogramas. Preparar una hoja con una silueta humana vacía que representa a uno mismo. Después de hacer una introducción de relajación, debemos buscar y pintar en el dibujo:
 - Sensaciones desagradables.
 - Prendas de ropa que nos aprietan.
 - Zonas con más y menos calor.
 - Zonas que nos gustan más o menos.
 - Observar la cabeza y pintar cómo está por dentro.

- Adoptar gestos, posturas y movimientos de acuerdo con la necesidad, situación y contexto social en el que estemos.

Desidentificación de lo enfocado y percepción del espacio y el silencio interiores

- Propuestas meditativas para percibir que el observador es algo más que aquello que observamos. Se puede hacer usando frases-mantra: «Yo no soy mis sensaciones», «Yo no soy mis emociones», «Yo no soy mis pensamientos».
- Propuestas de aceptación de pequeñas molestias:
 - Ejercicios puntuales de atención al espacio en el que estamos y a las otras personas.
 - Observar un objeto en silencio e intentar sacar los máximos atributos.
- Enfocar la atención en alguna parte del cuerpo, en cómo nos sentimos aquí-ahora o preguntarse qué tipo de pensamientos revolotean por nuestra mente. Aceptar lo que se ha sentido u observado, siempre desde una actitud de calma.
- Después de haber hecho un escaneo (autoobservación de sensaciones, pensamientos y emociones), pronunciarse interiormente: «Una parte de mí...». Una vez hecho un listado de sensaciones o sentimientos, se escoge el más doloroso y se repite para nuestros adentros: «Una parte de mí se siente...» (añadir el sentimiento).
- Contemplar que detrás de nuestra mente hay un silencio acogedor que sabe a expansión del espacio (vacuidad) y a compañía.

Autoaceptación

- Actividades de autoconocimiento y de autoestima, como, por ejemplo, dibujarse en un papel realizando diferentes acciones (pasear, hacer los deberes, jugar...).
- Explicar cómo somos y cómo nos gustaría ser.
- Escribir una carta personal con todas las cosas que hacemos bien y aquellas que nos gustaría mejorar.
- Por parejas, explicar a los demás lo que nos gusta de nosotros.
- Grabarse en vídeo y observarse haciendo diversas actividades. Hacer autocrítica de lo que nos gusta y disgusta y trabajar la aceptación.
- No enjuiciarse a uno mismo.

Observación

Enfocar y gestionar la atención a estímulos exteriores

- Actividades para enfocar la atención a varios objetos atencionales a través de los diferentes sentidos: vista, oído, gusto, olfato y tacto.
- Desarrollar diversas capacidades de atención:
 - Discriminar varios registros perceptivos de cada sentido.
 - Jugar con el umbral perceptual de cada sentido (acercar y alejar el estímulo).
 - Hacer *zoom* con la atención a una sensación, pensamiento o emoción.
 - Unificar en un mismo plano de atención dos o más sensaciones.
- Tocar, mirar, oler o escuchar cosas diferentes de nuestro entorno (clase, patio, árboles...).
- Por parejas, comunicarse con el otro a través de diferentes canales sensoriales y después hacer combinaciones hasta usarlos todos a la vez.
- Pasear contemplativamente anotando todo aquello que cautiva nuestra atención. En el aula o en un parque, pasear un rato en silencio y anotar o dibujar las diferentes percepciones recibidas a nivel táctil, auditivo o visual; por ejemplo, centrar la atención en algún elemento que tengamos en nuestro campo visual (un cuadro, una mesa, una persona...) o bien centrar la atención en el olor que se percibe allí donde estés, para llegar a darte cuenta de la gran cantidad de estímulos de todo tipo que nos rodean.
- Escoger un objeto y mirarlo globalmente (por ejemplo, un compañero). Hacer un *zoom* con la vista para observar algún detalle. Después, elegir otro objeto no muy lejano, mirarlo por separado como un foco independiente y luego observar en un mismo plano ambos objetos. Preguntarse: «¿Dónde tengo que mirar para verlos a ambos a la vez?». Nos daremos cuenta de que la atención va hacia dentro y en medio.
- Prestar atención detenidamente a todo lo que veo, huelo o siento en mi vida cotidiana.

Desidentificarse de lo observado en el entorno y percibir el espacio y el silencio interiores

- Ejercicios de observación silenciosa:
 - Sentir la unión y la separación de las cosas.
 - Sentir el silencio de los objetos.
 - Realizar actividades de desapego.
 - Revisión de dependencias y tendencias adictivas (gustos).

- Hacer una lista de cosas que nos gustan tanto que nos cuesta parar, como, por ejemplo, comer chocolate o ver la televisión.
- Preparar bombones o galletas y hacer la prueba de ponérselos delante, mirarlos y no comer. Distinguir la glotonería de la intención de degustarlos.
- Hacer una lista de dependencias cotidianas que nos restan libertad: móvil y otros dispositivos, comer y beber, amigos...
- Escribir los pensamientos que nos pasan por la cabeza.
- Autocontrolarse reprimiendo una acción que nos apetezca hacer y observar qué nos ocurre hasta sentir la libertad de hacerlo o no hacerlo.
- Darnos cuenta de los juicios que emitimos en la vida cotidiana.

Contemplar y amar el entorno y a los demás

- Actividades que impliquen tomar conciencia de las cualidades de los demás y de la naturaleza más allá de las apariencias:
 - Dar gracias interiormente por todas las cosas que tenemos o de las que podemos gozar.
 - Explicitar cualidades de los demás.
 - Proponerse a uno mismo hábitos de respeto y estima.
 - Generar amor hacia uno mismo y hacia los demás.
- Observar las figuras geométricas, los mandalas, que están en nuestro entorno: una flor, una ventana, una rueda de coche...
- Darse cuenta de alguna cosa que no nos gusta de alguien e invitarnos a no tenerlo en cuenta.
- Situar en el momento presente centrando la atención en el lugar físico donde nos encontramos, en las personas que nos rodean, en los objetos que vemos y en los olores, con una actitud de reconocimiento y aceptación de lo que hay, sin juzgar si te gusta o no, si está bien o si cambiarías algo.
- Centrarse en apreciar el valor de este momento con todo lo que lo acompaña (olores, visiones, gustos...) y verlo todo como una manifestación de la riqueza de la vida.
- No emitir juicios sobre los demás.

8.

¿Cómo es tu atención? Evalúala

«No puedes evitar que las aves de la tristeza vuelen sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que aniden en tu pelo.»

PROVERBIO CHINO

¿Cómo es tu atención?

No es nada fácil evaluar nuestra atención de manera global, a no ser que padezcamos algún trastorno específico y realicemos una batería de tests. Como dijimos al principio, y como se puede comprobar si se consultan algunos de estos test, la atención se mide en muchas ocasiones desde uno de sus modos, de forma que se la convierte en destreza: agudeza visual, memoria, cálculo, discriminación, selección, etcétera.

De manera global y desde nuestro enfoque efectivo-afectivo, vamos a empezar observando aquello que no nos deja prestar atención, es decir, nuestra madeja de pensamientos. Ya que en el ámbito del *mindfulness* se habla de la *mente mono* para indicar que el pensamiento salta de un sitio a otro, vamos a realizar un ejercicio que nos ayudará a saber cómo nos distraemos.



Mente de...

Cierra los ojos y relájate. Observa cómo es la dinámica de tus pensamientos usando la metáfora de los animales que aparecen en la figura 8. ¿Tu mente se adelanta a lo que harás después? Eso sería *pensamiento jirafa*, pero si, en cambio, tu cabeza no deja de pensar en el pasado, es que tienes *pensamiento cangrejo*. ¿Te obsesiona algo? ¿Hay alguna imagen que no te deje en paz? Entonces es que tienes *pensamiento pulpo*. También puede ser que tu cabeza corra mucho, que esté disparada pensando en un solo tema, con lo que tienes *pensamiento galgo*. O quizás tu mente está pastosa porque estás a punto de dormirte, entonces estamos ante el *pensamiento hipopótamo*.



Figura 8. Tendencias del curso del pensamiento.

Deficiencias generales de la atención y cómo evaluarlas

El origen de los trastornos de la atención puede ser básicamente de dos tipos: *orgánico* y *psicológico*. A continuación te presento los principales trastornos de la atención, que pueden tener uno u otro origen.

1. *Inatención*: se da una incapacidad para mover el foco de atención frente a estímulos externos, un ensimismamiento elevado y se polariza el pensamiento hacia uno mismo. Puede tener un origen orgánico e ir acompañado de alteraciones sensorio-perceptivas. Estas personas viven en la representación mental, que va acompañada de inacción. Se puede asociar a alteraciones amnésicas o afásicas (incapacidad de hablar sin causa neurológica).
2. *Doble atención*: las personas que lo sufren están pendientes del mundo interno, pero pueden «salir» fuera y responder a estímulos externos, verbales, iconográficos o tecnológicos. Se asocia con estados depresivos.
3. *Distraibilidad*: supone un cambio constante del foco de atención. También se la llama hiperprosexia y es más grave cuando tiene un origen orgánico. Una de sus consecuencias es la rapidez del curso del pensamiento (taquipsiquia) y puede ir acompañada de comportamientos eufóricos e irritables. Las personas que presentan este trastorno suelen hablar mucho.
4. *Negligencia*: está constituida por la inatención, la acinesia (ausencia o pérdida de movimiento) y la negligencia hemiespacial (dificultad para percibir el espacio extrapersonal). Suele deberse a daños cerebrales en el hemisferio no dominante, aunque la inatención se localiza en el lado opuesto a la lesión. Este trastorno no afecta a la cognición o a la percepción, sino a la capacidad de síntesis de los datos sensoriales.
5. *Apatía*: hay una falta de interés que no está justificada ni por una disminución de la conciencia, ni por una alteración cognitiva ni por el estrés emocional. Suele aparecer con la desnutrición, la fatiga o la somnolencia. No hay que confundirla con la desmotivación.
6. *Inatención motivacional*: no debe confundirse con la apatía, ya que es exclusivamente una cuestión de motivación y los síntomas son subjetivos.

7. *Fatigabilidad*: suele deberse al cansancio crónico o a la fatiga. Se diferencia de la inatención motivacional porque, además de los subjetivos, hay síntomas objetivos. Se asocia a la falta de humor y a la incapacidad de evocar o retener información.

¿Tengo problemas de atención?

Para saber si se presenta un problema de atención han de darse, según Echavarría,⁴⁷ seis de los siguientes criterios:

- La persona no presta suficiente atención a los detalles y olvida aspectos esenciales de las tareas que le corresponden (escolares, laborales...).
- Tiene dificultad para mantener la atención en tareas o actividades lúdicas.
- No escucha cuando se le habla directamente.
- No sigue instrucciones para finalizar tareas (escolares o no), encargos u obligaciones, sin que ello se deba a actitudes negativas ni a una dificultad de comprensión de dichas instrucciones.
- Tiene dificultades para organizar tareas y actividades.
- La persona evita, e incluso le causa disgusto, dedicarse a tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (trabajos escolares, laborales o domésticos).
- Extravía objetos necesarios para tareas o actividades.
- Se distrae con estímulos irrelevantes.
- Descuida de algún modo las actividades diarias.

Algunos test de atención

En esta página web encontrarás diez ejercicios variados de atención:

<<https://www.lifeder.com/ejercicios-para-mejorar-la-atencion/>>

En la siguiente página web encontrarás diferentes tipos de test de atención, que, como la gran mayoría, están centrados en la percepción visual:

<<https://www.psicoactiva.com/test/test-de-percepcion-visual.htm>>.

En este vídeo puedes realizar un test de atención selectiva visual muy recomendable. Aunque el test te invita a seguir una bola que se mezcla con otras, te propongo que, después de hacerlo por primera vez, lo repitas siguiendo dos bolas a la vez o pasando de una bola a otra. ¿Te das cuenta de que si miras al fondo puedes seguir las seis bolas?.

<<https://www.youtube.com/watch?v=H3Ioce0tjXA>>.

El ejercicio que plantea este vídeo es parecido al anterior, pero tiene elementos distractivos, por lo que necesitarás estar más concentrado:

<<https://www.youtube.com/watch?v=7TUuOoJ8VhI>>.

La evaluación neuropsicológica de la atención

Uno de los modelos que se usan para evaluar la atención es el de Sohlberg y Mateer, que ya vimos en el segundo capítulo, pero se lo considera limitado a la hora de medir procesos atencionales complejos, de modo que a menudo se utiliza el modelo de Ríos, Periañez y Muñoz Céspedes.⁴⁸ Este modelo de análisis distingue dos grandes dimensiones de factores de atención: la primera, llamada *control*, está dedicada a evaluar procesos de alto nivel y está formada por la *flexibilidad cognitiva*, el *control de la interferencia* y la *memoria operativa*, y la segunda, llamada *velocidad de procesamiento de la información*, evalúa procesos de bajo nivel. Hay que señalar que se trata de un modelo neuropsicológico, y aunque el principal cometido de este libro no sea entrar en ese ámbito, merece la pena conocerlo, pues nos dará pistas para entrenar y observar facetas de la atención, sobre todo en nuestros hijos o alumnos.

La evaluación de la atención debe hacerse de manera jerarquizada, en función de su complejidad, y por eso lo primero que se evalúa es la *atención alerta*. Para ello se usan la Escala de Coma y el Test de orientación y amnesia, de Galveston, entre otros instrumentos. Para la *atención sostenida*, que está más relacionada con nuestro enfoque, se usan la escala de Magallanes de atención visual (EMAV), el test de símbolos y dígitos de las escalas de Wechsler y el test de la A,⁴⁹ entre otros.

Para la *atención selectiva* se utilizan el test de atención breve, el subtest de búsqueda en el mapa y la búsqueda telefónica de TEA, el test de Stroop (muy utilizado), el test d2 o el test de los cinco dígitos, que se usa en vez del de Stroop para gente con bajo nivel cultural. La *atención alternante*, por su parte, se puede medir con el *Trail making test*

(TMT) y el *Color trail test* (CTT), la forma B, así como con su versión infantil: el *Children color trail test* (CCTT).

La *atención dividida* se evalúa con el test de atención global-local (AGL) o el *Paced auditory serial addition test* (PASAT), además de con otras pruebas de escucha dicótica, por ejemplo. Hay diversas pruebas para medir este tipo de atención que se basan en la aparición simultánea de dos estímulos a los que el usuario debe responder.⁵⁰ Como dijimos en el capítulo 3, la única manera de dividir nuestra atención consiste en llevar el foco de la atención al centro y hacia adentro, de manera que tengamos un solo plano. Un optometrista de prestigio dijo que si Messi era tan bueno con el balón era por su atención más que por su habilidad. Su éxito, según él, se debía a su gran visión periférica y a que es capaz de «incluir» muchos estímulos en el mismo plano, anticipándose así a los demás.

También existen muchas otras pruebas que evalúan la atención, como, por ejemplo, el Test de clasificación de cartas de Wisconsin (WCST) o el Índice de velocidad de procesamiento del WAIS-IV. Otras pruebas para evaluar la atención en la vida cotidiana son la escala de Catherine Bergego y la *Attention al rating scale* de Ponsford y Kinsella.

Cómo cuidar de tu atención

La primera cosa que garantiza una buena atención es dormir adecuadamente, así como la práctica de ejercicio físico. En este sentido, hay estudios que confirman que las personas que hacen ejercicio tienden a un menor deterioro cognitivo y sedimentan mejor sus aprendizajes.⁵¹ La segunda cosa que debemos hacer es dedicar tiempo suficiente a entrenar la atención, sea mediante los ejercicios que aquí se proponen o con las tareas cotidianas, y tenemos que evitar cualquier tipo de distracción a la hora de concentrarnos. Además, y en contra de lo que se cree, por mucho que uno esté atento (o le parezca que lo está), hay que descansar cada cierto rato, obligándose a realizar pausas, pues la atención difícilmente se mantiene más de veinte minutos seguidos.

Hay que emplear todos los recursos posibles, como hacemos en este libro, para aprender a focalizar la atención y para ser conscientes también de cuándo ya no somos capaces de prestarla y debemos cambiar de tarea; quizá debo hacer algo más manipulativo, pues estoy realizando una tarea intelectual, o viceversa: estoy cansado de una tarea que implica el cuerpo, de modo que quizá sea recomendable hacer una actividad más cognitiva. Si esto se tuviera en cuenta en las escuelas y se dejaran de estipular horarios hechos para «auténticos robots», los resultados académicos sin lugar a dudas mejorarían, pues está más que comprobado que «más cantidad de lo mismo» no mejora el aprendizaje.



Cuida tu atención

Puntúa del 1 al 10 las siguientes ayudas para la mejora del rendimiento de tu trabajo y observa cuáles de ellas debes trabajar:

- Saber organizarse. ()
- Elaborar listas, agrupar elementos o tomar notas. ()
- Asociar con anclajes multisensoriales los aprendizajes realizados. ()
- Seguir un método específico, aunque no sea el mejor. ()
- Limitar las distracciones. ()
- No hacer varias cosas a la vez. ()
- Hacer ejercicio. ()

Hacer pausas. ()

Referencias bibliográficas

- Amutio, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- (2006). *Relajación y meditación*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Claxton, G. (1999). *Cerebro de liebre, mente de tortuga. ¿Por qué aumenta nuestra inteligencia cuando pensamos menos?* Barcelona: Urano.
- (2016). *Inteligencia corporal*. Barcelona: Plataforma.
- García Campayo, J.; Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza.
- Germer, C. K.; Siegel, R. D., y Fulton, P. R. (eds.). (2017). *Mindfulness y psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Irala, N. (1975). *Eficiencia sin fatiga*. Bilbao: Mensajero.
- L’Ecuyer, C. (2013). *Educar en el asombro*. Barcelona: Plataforma.
- López-González, L. (2015). *Meditación para niños*. Barcelona: Plataforma.
- (2015). *Educar la interioridad*. Barcelona: Plataforma.
- (coord.). (2016). *Competencias de relajación, meditación y mindfulness en la escuela. Una propuesta de concreción*. Barcelona: ICE.
- (2017). *El maestro atento*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Siegel, D. (2011). *Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Smalley, S. L., y Winston, D. (2012). *Conciencia plena*. Barcelona: Obelisco.
- Zubiri, X. (2006). *Inteligencia sentiente: inteligencia y realidad*. Madrid: Alianza.

1. Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer, p. 232.
2. Siegel, D. (2011). *Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal*. Barcelona: Paidós Ibérica.
3. Irala, N. (1975). *Eficiencia sin fatiga*. Bilbao: Mensajero, pp. 27 y ss.
4. James, W. (1950). *The Principles of Psychology*, vol. 1. Nueva York: Dover, p. 401.
5. Weil, S. (1993). *A la espera de Dios*. Madrid: Trotta, p. 67.
6. Smalley, S. L., y Winston, D. (2012). *Conciencia plena*. Barcelona: Obelisco.
7. Amutio, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Bilbao: Desclée de Brouwer; y, del mismo autor: (2006). *Relajación y meditación*. Madrid: Biblioteca Nueva.
8. Irala, N. (1975). *Op. cit.*, pp. 39 y ss.
9. Martínez, Á. (2013). «Evaluación de la atención», *Neurobase*. Disponible en: <https://neurobase.wordpress.com/2013/05/26/evaluacion-de-la-atencion/>.
10. González, L. J. (1997). *PNL. Éxito y excelencia personal. Introducción a la Programación Neurolingüística*. México: Monterrey.
11. Siegel, D. (2011). *Op. cit.*, pp. 58-60.
12. Claxton, G. (1999). *Cerebro de liebre, mente de tortuga. ¿Por qué aumenta nuestra inteligencia cuando pensamos menos?* Barcelona: Urano.
13. Weil, S. (1993). *Op. cit.*, pp. 70 y ss.
14. No nos referimos aquí a la iluminación mística o fruto de la meditación.
15. Este sistema es primordial en la afectividad.
16. Hasenkamp, W.; Wilson-Mendenhall, C. D.; Duncan, E., y Barsalou, L. W. (2012). «Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states», *Neuroimage*, vol. 59, n.º 1, pp. 750-760.
17. Dibujos de Yamine López Cama extraídos con permiso editorial de: López-González, L. (2017). *El maestro atento*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

18. Claxton, G. (2016). *Inteligencia corporal*. Barcelona: Plataforma, p. 19.
19. García Campayo, J.; Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza.
20. Claxton, G. (2016). *Op. cit.*, p. 74.
21. Damásio, A., *et al.* (1995). «Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy», *Science*, vol. 275, n.º 5.304, pp. 1.293-1.295.
22. López-González, L. (2015). «Hacia una pedagogía sentida», ponencia presentada en las V Jornadas de Relajación y Meditación en la Escuela, organizadas por el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona.
23. Claxton, G. (2016). *Op. cit.*, p. 87.
24. Para saber más sobre el máster y el Programa TREVA, ver: <www.programatreva.com> y <www.masterremind-ub.org>.
25. Zubiri, X. (2006). *Inteligencia sentiente: inteligencia y realidad*. Madrid: Alianza.
26. Claxton, G. (2016). *Op. cit.*, p. 127.
27. Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
28. Inspirado en Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*. Santander: Sal Terrae.
29. Existe un precioso libro que enfoca esto: L'Ecuyer, C. (2013). *Educación en el asombro*. Barcelona: Plataforma.
30. Amiguet, L. (2013). «Robert Sanet: “Dime cómo ves y te diré cómo eres”», *La Vanguardia*.
31. Martín Azkue, M. «Optometría comportamental: una solución a problemas de atención», *Alimenta tu bienestar*. Disponible en: <<https://www.alimentatubienestar.es/optometria-comportamental-una-solucion-a-problemas-de-atencion/>>.
32. Echavarría, L. M. (2017). «Tips para mejorar atención y aprendizaje en el aula», *Maestra Kiddy's*. Disponible en: <<https://es.scribd.com/document/369087309/Tips-Para-Mejorar-Atencion-y-Aprendizaje-en-El-Aula>>.
33. Quintanar, L., y Solovieva, Y. (2004). *Evaluación neuropsicológica infantil*. Lima: Ediciones Libro Amigo, citado por Echavarría (2017).
34. Esta «pecera perceptual», de la que nunca salimos, es nuestro entorno inmediato de acción. A esta dimensión la llamo *sensosfera*, pues la dimensión perceptual que incluye sensaciones y emociones determina, en gran parte, el éxito de nuestra vida.
35. Irala, N. (1975). *Op. cit.*, p. 60.
36. Irala, N. (1975). *Op. cit.*, pp. 94 y ss.

37. Echavarría, L. M. (2017). *Op. cit.*
38. Jalón, C. (2018). *Ternura*. Madrid: San Pablo.
39. Germer, C. K.; Siegel, R. D.; y Fulton, P. R. (eds.). (2017). *Mindfulness y psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
40. Para este autor existen siete habilidades: *no juzgar, aceptar, tener paciencia, mente de principiante, confianza, no esfuerzo y no lucha*. Ver: Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
41. Tobías, F., y López González, L. (2012). «Mindfulness y estrés docente». En: J. Riart, N. Arís y A. Martorell (comps.), *Formación para la prevención y terapias preventivas del estrés en el mundo educativo*. Barcelona: ISEP, pp. 205-222.
42. Felver, J. C.; Celis-de Hoyos, C. E.; Tezanos, K., y Singh, N. N. (2016). «A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings», *Mindfulness*, vol. 7, n.º 1, pp. 34-45.
43. Gallant, S. N. (2016). «Mindfulness meditation and executive functioning: breaking down the benefit», *Consciousness and Cognition*, vol. 40, pp. 116-130.
44. Raffone, A., y Srinivasan, N. (2017). «Mindfulness and cognitive functions: Toward a unifying neurocognitive framework», *Mindfulness*, vol. 8, n.º 1, pp. 1-9.
45. Kabat-Zinn, J. (2003). *Op. cit.*
46. Las Escuelas Pías de Cataluña, junto al Programa TREVA, realizaron una concreción de estas competencias en la escuela. Ver: López-González, L. (coord.). (2016). *Competencias de relajación, meditación y mindfulness en la escuela. Una propuesta de concreción*. Barcelona: ICE.
47. Echavarría, L. M. (2017). *Op. cit.*
48. Martínez, Á. (2013). *Op. cit.*
49. Rodríguez Artacho, M. Á. (s. f.). «Capítulo 4: Pruebas para evaluar atención» (tesina, sin título). Disponible en: <https://www.ugr.es/~setchift/docs/pruebas_evaluar_atencion.pdf>.
50. Ver ejemplos de este tipo de pruebas en: <<https://stimuluspro.com/blog/en-clave-de-ciencia-tareas-de-atencion-parte-ii-atencion-dividida>>.
51. López de Luis, C. (2016). «7 formas sencillas y eficaces de mejorar tu atención», *La mente es maravillosa*. Disponible en: <<https://lamenteesmaravillosa.com/7-formas-sencillas-y-eficaces-de-mejorar-tu-atencion/>>.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

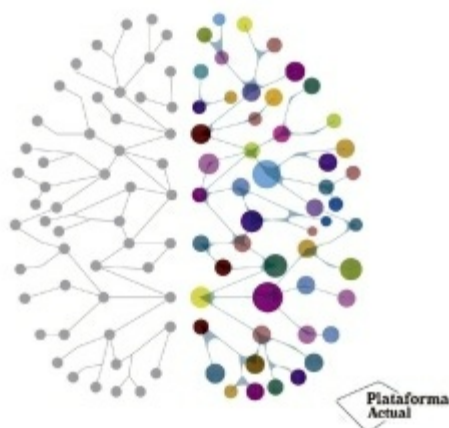
Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



Neuromitos EN EDUCACIÓN

El aprendizaje
desde la neurociencia

Anna Forés, José Ramón Gamo, Jesús C. Guillén,
Teresa Hernández, Marta Ligoiz,
Félix Pardo y Carme Trinidad



Los últimos hallazgos en neurología
y sus aplicaciones en el ámbito educativo

Neuromitos en educación

Hernández, Teresa

9788416429615

226 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Los avances en neurociencia están revolucionando nuestra manera de entender los procesos de aprendizaje, ya que hasta ahora no era posible observar qué ocurre en el cerebro mientras alguien aprende. Tal como ha advertido el neurocientífico Manfred Spitzer, la neurociencia será a la educación lo que la biología ha sido a la medicina. Esta obra desmonta doce neuromitos o falsas creencias en educación, basadas en los conocimientos científicos de los últimos 20 años y que han sido superadas por recientes hallazgos en neurología. ¿Tenemos un hemisferio cerebral predominante? ¿A más cantidad de horas en la escuela, ¿más se aprende? ¿Utilizamos solo el diez por ciento de nuestro cerebro? ¿Tiene el sueño algún beneficio en el aprendizaje? ¿Se aprende mejor escuchando a Mozart? Basándose en los últimos descubrimientos científicos, los autores de este libro proponen nuevas miradas sobre estas y otras cuestiones, con el objetivo de contribuir a la construcción de entornos y métodos educativos más eficaces.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Ilija Trojanow
**El hombre
superfluo**

¿Es usted superfluo? Por supuesto que no. ¿Y sus hijos? De ningún modo. ¿Y sus parientes, sus amigos? Lo sé, la pregunta es casi impertinente. Y, para ser sincero, yo tampoco me siento superfluo. ¿Quién puede sentirse así? A lo sumo, en días muy malos. Sin embargo, es mucha la gente en este planeta considerada superflua desde la perspectiva de economistas, organizaciones internacionales y élites globales. Quien no produce ni consume nada no existe.

El hombre superfluo

Trojanow, Ilija

9788417114817

80 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Quien no produce ni consume se vuelve superfluo. Esa es la lógica letal del capitalismo tardío. Según las élites internacionales, la superpoblación es el mayor problema de nuestro planeta. Pero si es preciso reducir el número de seres humanos, ¿quiénes serán entonces los que habrían de desaparecer? Esta es la pregunta que se plantea Trojanow en su polémico escrito humanista contra la superfluidad de las personas. En sus contundentes análisis, el autor traza un arco que abarca desde las devastaciones del cambio climático o el carácter despiadado de las políticas de mercado neoliberales hasta los apocalipsis de los medios de comunicación de masas que nosotros, aparentes ganadores, seguimos con entusiasmo. Sin embargo, nos engañamos: nos afecta también a nosotros. Nada escapa.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Fake News

Amorós García, Marc

9788417114732

190 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿No sabes qué son las fake news? Lee este libro. ¿Lo sabes y crees que no van contigo? Lee este libro. ¿Te crees capaz de diferenciar una noticia falsa de una noticia verdadera? Lee este libro. ¿Compartes noticias en Internet sin importarte si son o no verdad? Lee este libro. ¿Crees que las fake news son broma? Lee este libro. ¿Te llamas Donald Trump? Lee este libro. ¿No te llamas Donald Trump pero quieres saber por qué ha puesto de moda las fake news? Lee este libro. ¿Te gustan las noticias que te dan la razón aunque sean mentira? Lee este libro. Si las fake news son mentiras: ¿por qué nos las creemos?; ¿por qué las compartimos?; ¿quiénes las viralizan?; ¿cuál es la verdad de las noticias falsas? Al tiempo que responde a estas preguntas, el autor profundiza en este libro sobre las implicaciones de leer y creer en noticias falsas, y de qué manera perjudican a nuestra salud informativa y nos vuelven cada día más ciegos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma
Editorial



CÓMO HACER LEER A LOS HOMBRES DE TU VIDA

VINCENT MONADÉ

Cómo hacer leer a los hombres de tu vida

Monadé, Vincent

9788417114879

112 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Si el hombre de tu vida jamás abre un libro, si pone los ojos en blanco cuando le dices que por fin Anna Karénina se ha fugado con Vronski, si te da un susto de muerte gritando "¡¡Gooooo!!!" justo en el momento en que Anna se tira bajo el tren..., no desesperes. Esta guía va a ayudarte a convertirlo en un adicto a la lectura, empezando por AQUEL libro que marcará un antes y un después. ¿Es un fan de las películas de zombis? Pon en sus manos Guerra Mundial Z, de Max Brooks. ¿Lo es de la música? Alta fidelidad, de Nick Hornby. ¿Del deporte? Correr, de Jean Echenoz. ¿Le gustaría destacar en las cenas? Prueba con Como una novela, de Daniel Pennac. Todo esto antes de usar tu arma definitiva: las joyas de la literatura erótica..."El autor alienta a las mujeres a luchar contra una insuficiencia literaria marcadamente masculina."Livres Hebdo"Divertido e instructivo a la vez [...], el autor se propone convertir a las almas perdidas para los placeres de la lectura explicando cómo avanzar paso a paso hasta llegar a los autores más exigentes."Le Point

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Los poderes de la gratitud

Shankland, Rébecca

9788417114459

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Un pequeño agradecimiento puede obrar un gran cambio. Expresar gratitud o reconocimiento por lo que se nos ha permitido vivir es mucho más que una cualidad o una emoción agradable. La gratitud es un auténtico motor de bienestar para quien la cultiva y para quien es objeto de ella. Numerosos trabajos científicos lo demuestran. La gratitud, un valor clave de la psicología positiva, contribuye a mejorar las relaciones humanas. ¿Cómo darle un lugar más importante en nuestra vida? Esta obra te invita a descubrir los poderes de este ingrediente esencial del equilibrio personal. Propone también herramientas para desarrollar esta disposición al agradecimiento, cuyos beneficios para uno mismo y para la colectividad sean reconocidos en la actualidad, tanto en la esfera privada como en el medio profesional o también en la escuela.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Nota del autor	7
1. Un tesoro llamado atención	8
Aquí no hay quien se concentre	9
Todo el mundo habla de atención	11
¿Ser atentos o estar atentos?	12
¿Se puede mejorar la atención?	13
2. ¿De qué estamos hablando?	15
Atención y conceptos afines	16
El catálogo de la atención	24
¿De qué depende nuestra atención?	30
3. Tú eres tu propio 'router'	31
Un aparato de alta fidelidad	32
Características de la atención	34
El librito de instrucciones: funciones y modalidades de la atención	38
4. La fábrica de la atención	44
¿Qué dice la neurociencia sobre la atención?	45
El papel del cuerpo en la atención	47
El papel de las emociones	55
Educar la mirada: asombro y admiración	58
5. Atención, rendimiento y aprendizaje	60
El hilo de la atención	62
La atención: el O2 del aprendizaje	65
Recetas 'prêt-à-porter'	70
6. El músculo de la atención: ¿cómo entrenarlo?	71
Un enfoque integral	72
Claves para ser dueños de la atención	74
Ejercicios para trabajar la atención	75

7. La atención plena ('mindfulness')	85
¿Qué es exactamente el 'mindfulness'?	86
Los beneficios de la atención plena	87
Ejercicios para mejorar la atención plena	93
8. ¿Cómo es tu atención? Evalúala	98
¿Cómo es tu atención?	99
Deficiencias generales de la atención y cómo evaluarlas	101
Cómo cuidar de tu atención	105
Referencias bibliográficas	107
Notas	108
Colofón	111