



POSITIVITIES
Positive European Schools

PositivitiES

Applied Positive Psychology
for European Schools

Curso On-Line

Modulo 2



Learning

Atención y Conciencia Plena

Index

KEY IDEAS	2
TIME-IN	3
MÓDULO 2: ATENCIÓN Y CONCIENCIA	4
1. INTRODUCCIÓN	4
2. ATENCIÓN	5
3. ATENCIÓN Y CONCIENCIA	8
4. LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)	14
5. CONCIENCIA EN LA ESCUELA	18
6. MANERAS DE INTRODUCIR LA PRÁCTICA EN EL AULA	20
MÁS INFORMACIÓN	21
REFERENCIAS	22

PositivitiES – Applied Positive Psychology for the European Schools

Project Nr: 527545-LLP-1-2012-!-ES-COMENIUS-CMP

Grant Agreement: 2012-4188 / 001-001

Authors : Raquel Albertín Marco, Toni Ventura-Traveset, Antonella Delle Fave, Andrea Fianco, Hans Henrik Knoop, Elena Arrivabene

URL: <http://positivities.eu>

Web design and programming: Fundación Fluir – Flow Foundation

Contact: project@positivitiES.org

Copyright © PositivitiES Consortium

Ideas clave

La conciencia es como una ventana que hace posible estar abierto a la experiencia. Desarrollar la capacidad de controlar nuestra mente y mantener deliberadamente el foco de atención en nuestros sentimientos, nuestras emociones y nuestros pensamientos es la base para cultivar la inteligencia emocional, para saborear y disfrutar de las pequeñas cosas de nuestra vida cotidiana, y para afrontar mejor los retos a los que todos nos enfrentamos un día u otro.

La ciencia nos dice hoy que nuestra atención consciente se puede mejorar con formación y entrenamiento, y la manera de hacerlo es mediante la puesta en práctica de sencillos ejercicios de las técnicas de mindfulness. Mediante la integración de algunas prácticas en nuestra vida cotidiana, y mediante su incorporación en el aula, proporcionaremos a los niños unos recursos que serán beneficiosos no sólo durante su infancia, sino para su vida adulta.

Ideas clave:

- Sin concentración, la mente tiende a ser dispersa y caótica, respondiendo a los acontecimientos y estímulos de una forma automática.*
- Nuestra conexión fundamental con la vida se lleva a cabo a través de nuestra interioridad, la conciencia nos abre a la experiencia subjetiva, la capacidad de conocer y apreciar.*
- Vivir la experiencia interna con plena conciencia es el primer paso a la experiencia externa con la aceptación, sin juzgar, observando con curiosidad, nos prepara para ayudar a los demás con generosidad y amor.*
- La atención plena consciente se puede entrenar, la práctica de la atención plena es un entrenamiento mental que mejora nuestra capacidad de mantener y dirigir la atención.*
- La integración de la práctica de la atención plena en el aula mejora el nivel de atención y concentración, aumenta la comprensión de las emociones, mejora el clima emocional y ayuda a reducir el estrés.*

Time-In

Enfocando la atención consciente en el aquí y ahora

Tómate un par de minutos y trae a tu memoria un momento específico del pasado que sea realmente valioso e importante para ti. Puede que sea una ocasión especial con una persona amada o una experiencia especial en la naturaleza. Puede que fuese cuando tuviste un bebe en tus brazos o cuando ayudaste a algún amigo que pasaba un mal momento.

Escribe lo que sucedió en aquellos momentos.

Ahora, trata de recordar dónde estaba tu mente durante aquel momento tan importante.

¿Estaría pensando en el pasado o imaginando el futuro, o estaría en ese preciso instante, en la experiencia, en el momento a momento, estaría atenta al momento presente?



Módulo 2: Atención y Conciencia

1. Introducción

La especie humana muestra habilidades específicas para la auto-observación y auto-descripción. Estas habilidades (basadas en la evolución del neocortex) permiten a los humanos construir de forma intencionada una representación mental de su propia existencia, ligando el pasado y futuro a través de la memoria retrospectiva y planes prospectivos, y dando significado y orden y los acontecimientos que se viven.

Esto es posible por el complejo conjunto de operaciones –llamadas procesos cognitivos– que ejecutamos basándonos en la información que recibimos del entorno. El contenido de la experiencia consciente es seleccionado entre múltiples informaciones concurrentes (sensoriales o representaciones mentales formadas previamente) a través del foco selectivo de la atención.



Hace más de cien años, William James (1890, p.277) brillante y metafóricamente nos presentó la idea de conciencia: "la mente está en cada etapa en un teatro de posibilidades simultáneas. La conciencia consiste en la comparación de estos, la selección de algunos, y la supresión del resto, a través del refuerzo y la inhibición de la atención ". Con otra buena metáfora, James sostiene que "la mente funciona con los datos que recibe en gran medida como un escultor trabaja en su bloque de piedra. En cierto sentido, la estatua había estado allí siempre. Pero también estaban otras miles junto a ella, y debemos agradecer al escultor que haya seleccionado esta de entre todas las posibles "(p.277).

El punto de partida de este conjunto de operaciones es el foco de nuestra atención en el estímulo provisto por los órganos sensoriales.

Estimulación sensorial → **Atención** → **Percepción y elaboración de la información**

Es así como surge la atención, una función neuropsicológica básica cuyo funcionamiento condiciona y opera conjuntamente con el resto de procesos cognitivos. La atención hace que dirijamos nuestro foco mental a determinados estímulos y comportamientos en detrimento de otras posibilidades. El procesamiento que realiza nuestro cerebro puede ser automático, o puede ser consciente. Es decir, hay procesos de pensamiento que ocurren con escasa o nula intención por parte del sujeto frente a otros que requieren una predisposición, voluntariedad y esfuerzo.

Cien años más tarde que James, el premio Nobel Daniel Kahneman (2011) , describe las dos maneras diferentes en que el cerebro procesa los pensamientos :

Sistema 1: modo subconsciente de pensamiento, lo que coloquialmente denominamos " intuición" . El Sistema 1 opera de forma automática y a alta velocidad , con poco o ningún esfuerzo y sin control voluntario , y es normalmente emocional.

System 2 : el procesamiento consciente de los pensamientos, lo que coloquialmente denominamos " razonamiento". Sistema 2 asigna la atención y el esfuerzo a las actividades mentales que lo demanden, incluyendo cálculos complejos. Las operaciones del sistema 2 se asocian a menudo con la experiencia subjetiva de la concentración. Esta forma de pensar es lógico-formal.

Ambos Sistema 1 y Sistema 2 están presentes en los procesos de aprendizaje en la escuela, pero cuando el sistema 1 no es capaz de resolver de forma automática una situación solicita la ayuda de sistema 2, para constituir un procesamiento más detallado y específico que puede resolver el problema más complejo. Sistema 2 se moviliza cuando surge una pregunta para la que el Sistema 1 no ofrece una respuesta - ¿cuánto es 27×24 ?



“Aquí el Sistema 1 llamando. Disminuye la velocidad y deja que el Sistema 2 tome el control.”

2. Atención

La atención no se puede considerar como un proceso unitario sino como un conjunto de subprocesos específicos a través de los cuales dirigimos la orientación, el procesamiento de la información, la toma de decisiones y la conducta en general. Es por esto que no existe una definición de atención que pueda considerarse de manera unánime, a pesar de los varios modelos teóricos sobre los procesos atencionales, algunos de los cuales aportan una base neuropsicológica contrastada. En general se considera la atención como un proceso cognitivo soportado por una extensa red neuronal altamente conectada y organizada, basada en varios subsistemas diferenciados anatómicamente y funcionalmente, que implican diversas áreas cerebrales e interactúan entre sí. Por ejemplo, siguiendo el Modelo de Posner y Petersen, existen tres sistemas independientes que interactúan para

tareas atencionales. El sistema de vigilancia o “arousal” mantiene la alerta del resto de sistemas, el sistema de orientación se dirige hacia el estímulo, y el sistema de atención ejecutiva o detección mantiene la focalización e inhibe la atención hacia estímulos irrelevantes. A partir de esta detección, el estímulo está disponible para el procesamiento de la información a nivel cognitivo. Sin embargo ello no implica necesariamente la conciencia. La conciencia se refiere a la experiencia subjetiva del estímulo por parte del individuo. En el apartado 3 de este módulo damos una descripción detallada de la progresión de la atención a la conciencia plena, y como ésta afecta a la experiencia.

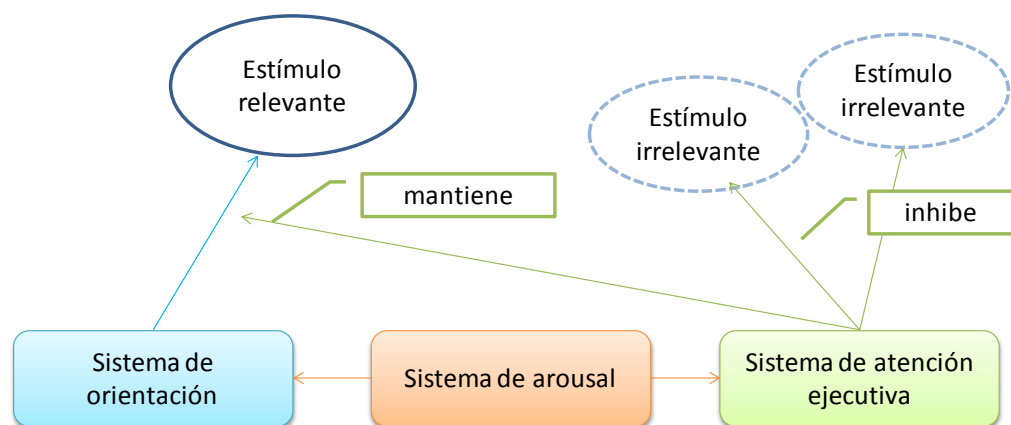


Figura 1 Sistemas atencionales

Los componentes de la atención

El estudio de la atención también se ha realizado desde el enfoque de los componentes atencionales. El modelo de Sohlberh y Mateer propone los siguientes componentes:

Arousal: es la capacidad de estar despierto y de mantener la alerta. Es una función basal relacionada con los componentes tónico (de base) y fásico (alerta ante un estímulo) de la atención. Es la activación general del organismo y puede variar desde el estado de coma hasta la vigilia normal, pasando por la desorientación, ausencia de reflejo de orientación, baja respuesta estimular...

Atención focal: habilidad para enfocar la atención a un estímulo visual, auditivo o táctil. Estrechamente relacionada con el estado basal de alerta ya que es la respuesta primaria ante la estimulación externa (o interna).

Atención sostenida: es la capacidad de mantener una respuesta de forma consistente durante un período de tiempo prolongado. Se puede dividir en dos subcomponentes:



- a) **Vigilancia.** Se refiere al proceso que ponemos en marcha cuando la tarea requiere la detección de un estímulo o señal de aparición imprevisible, generalmente en tareas monótonas o en contextos complejos.
- b) **Concentración.** Cuando se trata de una tarea activa en la que hay que movilizar recursos cerebrales para mantener el foco atencional en un determinado estímulo (o estímulos) rechazando e ignorando el resto.

Atención selectiva: es la capacidad para seleccionar, de entre varias posibles, la información relevante a procesar o el esquema de acción apropiado, inhibiendo la atención a unos estímulos mientras se atiende a otros. Puede estar guiada externa o internamente, pero con un balance equilibrado entre ambos sistemas de control, ya que la predominancia de uno u otro puede derivar en problemas de atención. Cuando predomina el control externo podemos caer en la distractibilidad al no haber un control efectivo de los estímulos distractores. En el caso de un predominio interno, los problemas pueden surgir por una falta de adecuación al contexto estimular y un exceso de rigidez atencional.

Atención alternante: es la capacidad que permite cambiar el foco de atención entre tareas que implica requerimientos cognitivos diferentes, controlando qué información es procesada en cada momento. Puede verse dificultada en casos de un excesivo control interno de la atención ya que se pierde flexibilidad cognitiva a la hora de modificar el procesamiento según lo requiera una u otra tarea.

Atención dividida: en la vida cotidiana continuamente estamos enfrentados a situaciones en las que tenemos que atender a más de un foco o tarea; por tanto, este componente se refiere a la capacidad para atender a dos cosas al mismo tiempo. Es la capacidad de realizar la selección de más de una información a la vez o de más de un proceso o esquema de acción simultáneamente. En muchas ocasiones atendemos de manera automática a una serie de tareas mientras que dirigimos nuestra atención controlada hacia otras. Algunos autores consideran que no se puede dividir la atención y que estamos hablando de una atención alternante muy rápida; es difícil determinar lo uno o lo otro, si se trata de falta de flexibilidad o de capacidad atencional limitada.

Resumiendo, determinados componentes de la atención son imprescindibles para el funcionamiento ejecutivo. En cualquier caso, la integridad de los procesos atencionales es el requisito imprescindible para que el resto de procesos cognitivos funcionen con normalidad.

Aprendizaje y memoria, lectura, escritura, razonamiento, planificación, habilidades sociales y conducta emocional pueden verse afectados si el componente atencional implicado no es plenamente funcional.

3. Atención y Conciencia

La atención está presente en el aprendizaje y en la experiencia, desde su forma más básica, el arousal, provocando las respuestas espontáneas o reflejas hasta la forma más compleja, como la autoconciencia y conciencia plena.

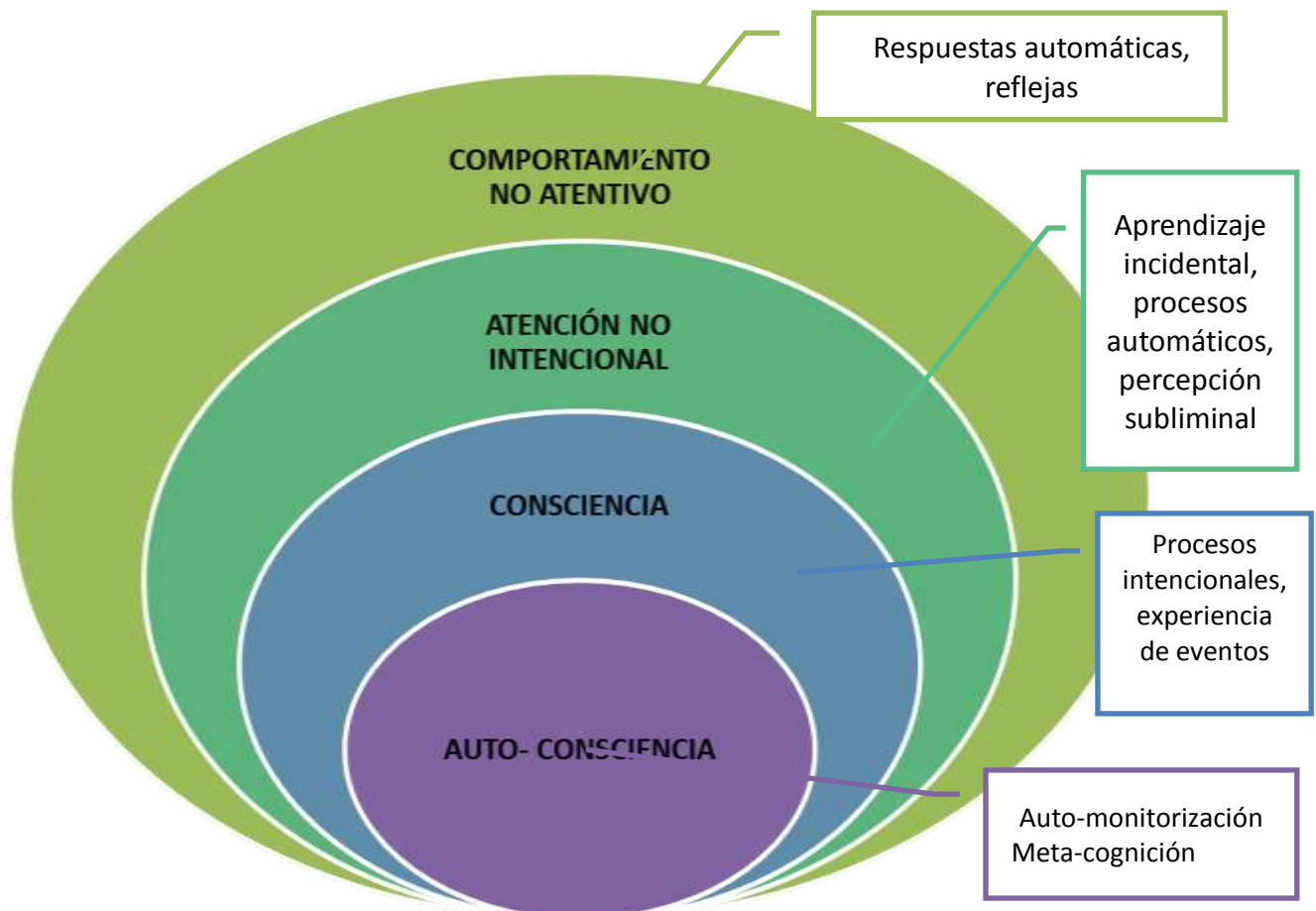


Figura 2. Atención y conciencia

En el primer nivel - comportamiento no atento - reaccionamos a los estímulos a través de reflejos innatos no controlados (como parpadear cuando se expone a una luz intensa). La atención inconsciente, representada en el segundo nivel, provoca la respuesta automática o es responsable del aprendizaje incidental, por ejemplo, el aprendizaje de la lengua materna por parte del niño. El ser humano tiene una gran capacidad atencional, el cerebro está registrando y procesando gran cantidad de información sin que seamos conscientes de ello. Por otro lado, la memoria facilita el procesamiento de la información,

haciendo que las respuestas que inicialmente han requerido un esfuerzo mental, se conviertan en automáticas; un ejemplo de ello es la diferencia entre cuando se está aprendiendo a conducir y cuando se conduce de forma casi automática.

El tercer nivel representa la conciencia, que requiere la atención consciente. La calidad de la experiencia aparece cuando hay conciencia y por tanto atención consciente. Los niveles del gráfico anterior implican una gradación de la atención, pudiendo distinguir entre atención inconsciente y atención consciente.

Atención inconsciente	Atención consciente
<ul style="list-style-type: none"> • Es permanente, nuestro cerebro está continuamente atento de manera inconsciente 	<ul style="list-style-type: none"> • Es temporal, tienen un inicio, un mantenimiento y un final
<ul style="list-style-type: none"> • Es involuntaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Suele ser voluntaria
<ul style="list-style-type: none"> • No produce recuerdo, o recuerdos borrosos y poco definido 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita el recuerdo preciso y bien definido
<ul style="list-style-type: none"> • desencadena respuestas automáticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Permite la acción voluntaria

Para que una persona sea consciente de la experiencia se han de dar tres condiciones (Allport 1988). Primero, la persona debe mostrar un cambio cognitivo o conductual como resultado de la experiencia; segundo, la persona debe poder informar de haber sido consciente y tercero, debe ser capaz de describir la experiencia. Por otro lado, como sugiere Schmidt (1994), para que haya conciencia debe haber presencia de: 1) intención, que se refiere al acto deliberado de atender a un estímulo; 2) atención, que se refiere a la detección del estímulo; 3) conciencia (awareness) que se refiere al conocimiento o la experiencia subjetiva por parte del individuo de que está detectando el estímulo y 4) control, que se refiere a la medida en que la respuesta es controlada, pudiendo ser más espontánea o más controlada, requiriendo en este último caso mayor procesamiento y esfuerzo mental.

Estas cuatro dimensiones, por tanto la conciencia, están presentes en el aprendizaje explícito, por ejemplo, cuando el niño aprende las conjugaciones verbales, éste debe tener la intención de hacer la tarea; segundo, estará atento durante su lectura a la tarea de detectar los verbos que aparezcan en el texto y a sus terminaciones; tercero, se dará cuenta de la detección, y cuarto responderá de forma controlada, por ejemplo, subrayándolo con el lápiz.

La conciencia no es como un interruptor con dos estados, consciente o inconsciente, sino que se mueve en una gradación continua entre la falta de conciencia y la plena conciencia. En general, nuestra atención se encuentra entre algún punto entre los dos extremos.

En el cuarto nivel de la figura 2, nos referimos a la autoconciencia, como los procesos de metacognición, que utilizamos para analizar nuestros propios procesos mentales.

Desarrollar nuestra capacidad de atención consciente nos permite canalizar y focalizar la energía mental, seleccionar el objeto de nuestra actividad psicológica – sensaciones, emociones y pensamientos - y mantener los procesos de la mente bajo control. Sin atención consciente, la mente tiende a dispersarse y divagar de manera caótica en un estado en el que los objetos mentales (sensaciones, emociones y pensamientos) aparecen y desaparecen sin control y sin apenas llegar al nivel de la conciencia. La energía psicológica se dispersa y nuestro nivel de dominio mental se reduce.

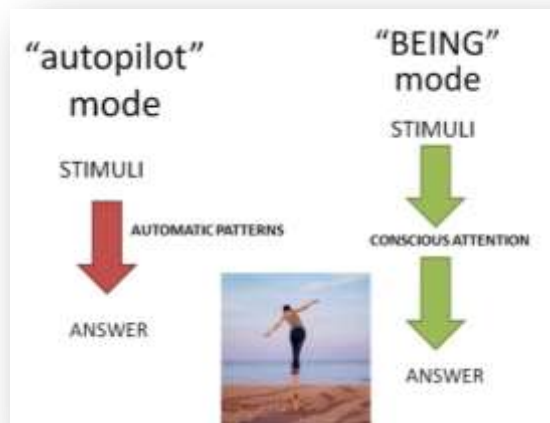


¿Qué significa ser consciente?

Prestar atención es algo que hacemos de manera tan selectiva y fortuita que dejamos de ver gran parte de lo que ocurre delante de nosotros. Es muy habitual realizar muchas acciones de forma automática sin que la conciencia forme parte de la acción; por ejemplo, comemos sin saborear la comida, o estamos al aire libre y no sentimos el calor del sol en la cara. Podemos echar un vistazo a nuestra vida interna y externa y darnos cuenta de que estamos en muchos momentos desconectados de nuestras sensaciones, percepciones, impulsos, de lo que decimos, de nuestro cuerpo. Y ello se debe a que nos hayamos sumidos en las preocupaciones, vagando por los pensamientos caóticos, obsesionados por el pasado o por el futuro, absorbidos por nuestros planes y deseos. Sin darnos cuenta, acabamos desconectados del presente, el único instante al que realmente podemos acceder.

Casi todos vivimos y actuamos siguiendo nuestros hábitos, que por una parte son muy necesarios, pero por otra nos desconectan del momento presente, y nos hacen movernos en estado de “piloto automático”. Más que responder ante los eventos, reaccionamos a ellos, actuando bajo condicionamientos, y aprendizaje antiguos de los que no somos conscientes. En el fondo, nos hallamos a merced de las pautas habituales de nuestra mente y no somos, por tanto, tan “libres” como creemos para hacer lo que deseamos.

Afortunadamente hay formas de vivir el momento a momento que transforman la conciencia, y hacen que nuestro mundo se vuelva de repente más grande y más real.



Podemos cambiar de vivir
en modo “piloto
automático” a vivir en
modo “ser”

La conciencia es ese elemento innato e invisible que define lo que somos, y que suele pasar inadvertido. Ese elemento nos proporciona una capacidad extraordinaria pues **nos abre a la experiencia subjetiva, a la capacidad de conocer y de apreciar**. La conciencia nos permite contrarrestar el condicionamiento al que nos vemos sometidos, a las limitaciones impuestas por hábitos, creencias, aprendizajes que van configurando nuestra vida a través de nuestras decisiones, nuestras experiencias y nuestras respuestas emocionales. Inmersos en el ajetreo diario, nos olvidamos de que **nuestra conexión fundamental con la vida tiene lugar a través de nuestra interioridad**.



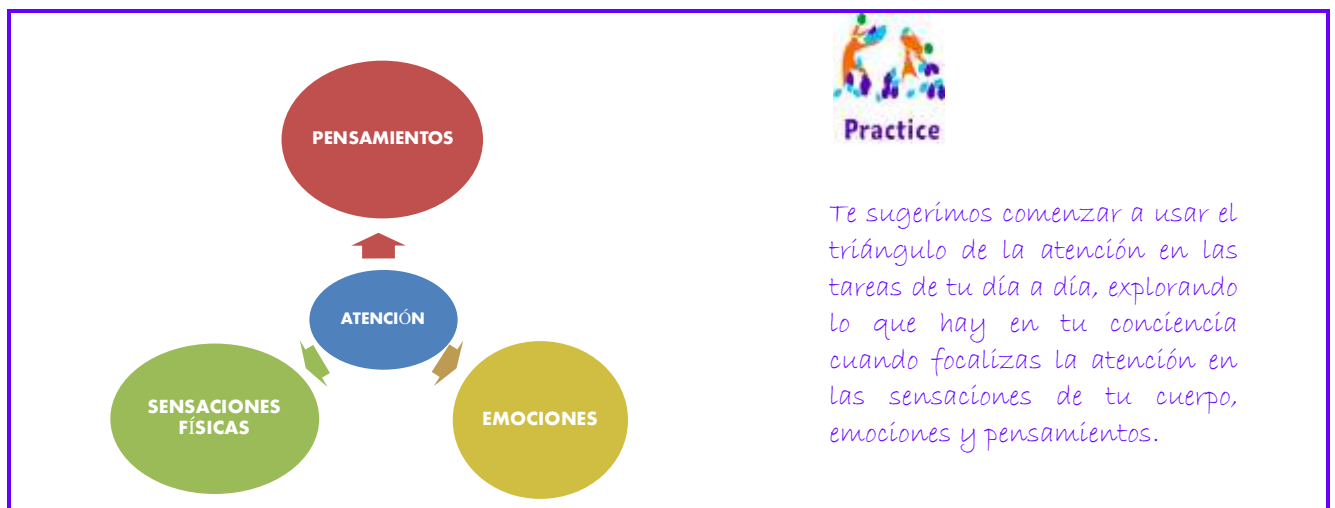
Reflexiona por un momento: ¿Qué ocurriría si tomásemos conciencia de lo que discurre por nuestra mente, de nuestras emociones, de nuestros estados de ánimo, de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos y de nuestras creencias, aún en los momentos en que más distraídos estamos y más automáticamente nos comportamos?

El estado de autoconciencia nos permite contemplar los problemas que por lo general aquejan nuestra vida diaria bajo una nueva luz, una visión más amplia y espaciosa que la mentalidad limitada y condicionada en la que solemos hallarnos inmersos. Desde esta plano de la conciencia podremos enfrentarnos a las situaciones con mayor libertad, resolución, aceptación, creatividad, compasión y sabiduría. Podemos pasar de vivir en modo “piloto automático” a vivir en modo “ser”.

El triángulo de la atención

A nivel individual podemos prestar atención consciente a nuestras sensaciones, nuestras emociones y nuestros pensamientos. Trabajar en ello nos va ayudar a vivir con conciencia la relación con nuestro entorno, teniendo mayor capacidad para atender a las tareas, a la persona que está con nosotros o a los hechos que suceden en nuestra comunidad

También es importante tener como referencia el triángulo de la conciencia en el proceso de aprendizaje y desarrollo de niños/as y jóvenes, ya que en la escuela ayudará a que los estudiantes puedan mejorar la calidad de la experiencia de aprendizaje y de las relaciones en el aula desde la autoconciencia.



Aplicación en las escuelas

Atención a las sensaciones del cuerpo

Comenzando como se indicaba en apartados anteriores por la conciencia de las sensaciones, del propio cuerpo, podemos ir pensando en cómo cada ejercicio es un avance en un aspecto clave del desarrollo del niño. Por ejemplo,

la conciencia corporal va a hacer que el niño sea consciente de su postura, lo cual influye por supuesto en su salud física, pero también en la comunicación no verbal, por tanto en la forma de relacionarse, e influye en la proyección de sí mismo a través de la postura - sólo hay que pensar en cómo es la postura de una persona deprimida o una de una persona alegre, decidida y segura.

Los movimientos del cuerpo reflejan una actitud y es posible a través del trabajo de atención corporal influir en los estados emocionales.. Trabajar conscientemente el cuerpo y las sensaciones ayuda a generar sanos hábitos de funcionamiento en el cuerpo físico que serán beneficiosos y tendrán un efecto en el plano emocional y cognitivo.

Atención a las emociones

Ser más consciente de sus emociones, le va a permitir aprender a conocer aquello que le ayuda a aprender o le interfiere, aprenderá a regular su estado emocional, lo cual tiene efectos en la autoestima, la auto percepción, en el aprendizaje y en las relaciones con los demás. Los estudiantes que están temerosos, ansiosos, deprimidos, o distraídos no puede enfocarse para procesar información.

Atención a los pensamientos

Ser consciente del pensamiento ayuda a identificar aquellos pensamientos que pueden boicotear su estado emocional, su motivación o su persistencia en una tarea, y redirigirlo hacia un pensamiento que le ayuda a persistir con optimismo y finalizar la tarea. También identificar los pensamientos destructivos hacia otras personas es el primer paso para evaluar si están justificados, si son útiles, y cómo se pueden transformar en pensamientos constructivos de los que sacar una utilidad y aprendizaje de la situación.

4. La Atención Plena (Mindfulness)

Entendemos como atención plena aquel estado mental en el que estamos conectados de manera total con el momento presente, siendo enteramente conscientes de nuestros propios estímulos internos, de los estímulos sensoriales externos y de nuestra propia actividad emocional y cognitiva.

**En “modo ser”,
focalizamos la
atención para estar
en el aquí y ahora.**

Al hablar de la conciencia plena, lo importante es sobre todo el “darse cuenta” tanto de los fenómenos **internos como de los externos**, y desarrollar la capacidad de utilizar de manera voluntaria nuestra atención consciente hacia unos y otros. No se trata de estar siempre en un estado contemplativo de plena conciencia. **Se trata de “darnos cuenta” de cuál es el estado de nuestra mente y de cultivar nuestra capacidad de focalizar en cualquier momento la atención consciente hacia la experiencia presente.**

La conciencia se haya siempre presente y permanece accesible, pero sólo podemos vislumbrarla con cierto grado de esfuerzo, silencio y cautela. Si nos ejercitamos en la atención plena, podemos cobrar conciencia más fácilmente de cualquier cosa que está sucediendo, tanto de los momentos armónicos como en los conflictivos.

Asimismo, si enseñamos a los alumnos cómo focalizar la atención consciente hacia la experiencia de cada momento, hacia sus propios estados emocionales y sus pensamientos, les preparamos para disfrutar y apreciar más lo bueno, y ser más fuertes en los momentos de adversidad. En cada instante podemos verificar por nosotros mismos qué ocurre al tomar conciencia del momento presente. Vivir con conciencia plena nos da libertad, nos ayuda a enfrentarnos a todo en la vida con mayor apertura, fortalezas, paciencia y claridad.

Para desarrollar la capacidad de conciencia plena debemos comenzar por nosotros mismos, por la autoconciencia. La práctica de la atención plena requiere observación con curiosidad, y aceptación, sin juzgar ni analizar lo que percibimos en nuestro triángulo de la conciencia. Al mirarnos a nosotros mismos, tendremos que aprender a aceptar aquello que observemos, quizás lo egoístas, interesados, o agresivos que podemos llegar a ser.

Cuando nuestra atención funciona en modo “ser” sólo existe el instante preciso del ahora. Por ejemplo, si estamos caminando por la calle estamos apreciando las sensaciones del

viento, los colores del cielo, los aromas de las flores, sin que nuestra mente divague en otros pensamientos. Si estamos hablando con otra persona nuestra atención está centrada en sus palabras, en sus gestos, en aquello que nos está diciendo, sin que nuestra mente se despiste y empiece a desenfocarse en otros pensamientos. Si aparece una emoción y deseamos contemplarla lo hacemos con la misma atención que el pintor utiliza cuando está apreciando las luces, sombras y colores de una flor que desea plasmar en el cuadro. Si deseamos atender a un pensamiento, lo hacemos con la misma atención que el poeta utiliza al seleccionar una palabra para acabar un verso.

La atención con conciencia plena se puede entrenar

A vivir más en el modo “ser” o el estado de plena conciencia se puede aprender mediante entrenamiento, se va aprendiendo con la práctica de la atención plena. Con la práctica vamos aprendiendo a escuchar nuestro cuerpo a través de todas las ventanas sensoriales y a atender al flujo de nuestros pensamientos y sentimientos, iniciando así el proceso de restablecimiento y fortalecimiento de la conexión con nuestro propio paisaje interno. Esto nos facilita la observación del paisaje exterior, es decir, estar atento a nuestras actividades, a nuestro trabajo, a nuestros objetivos, a nuestro entorno, a las otras personas y a nuestras relaciones.

La atención plena se puede cultivar instante tras instante mediante un tipo especial de atención al momento presente. Una atención abierta, no reactiva y sin prejuicios (e.g., Brown and Ryan 2003; Kabat-Zinn 1994). La práctica de la atención plena puede ser de entre todas las prácticas meditativas la más básica, la más poderosa, la más universal y la más fácil de entender y de llevar a cabo; todas las personas podemos acceder a ello. Nuestra capacidad innata de prestar atención puede estar muy distorsionada, pero es una cualidad que se puede perfeccionar con la práctica sistemática. La práctica de la atención plena da lugar a la aparición de la conciencia. Cuanto mayor y más estable sea nuestra práctica de atención plena, mayor será la conciencia y la profundidad de la comprensión que podrá proporcionarnos.

La práctica de atención plena es un entrenamiento mental que mejora nuestra capacidad de estabilizar y dirigir la atención.

Nuestra mente no deja de divagar, y mejorar el control de la atención ayuda a llevar una vida más plena, pues la atención, como escribió Williams James, es el fundamento mismo del juicio, el carácter y la voluntad.

El entrenamiento de la atención plena, no es más que un entrenamiento del cerebro para modular conexiones neuronales. Sobre ello hay disponible rigurosa información y conocimiento que han generado investigaciones científicas centradas en mindfulness,

iniciadas en la década de los 70 principalmente por John Kabat Zinn y Richard Davidson, autores de referencia en este ámbito de conocimiento.

La práctica en mindfulness, pone de manifiesto la gran neuroplasticidad del cerebro en respuesta a la experiencia y al entrenamiento, no sólo en los meditadores con experiencia, sino también en los principiantes.

Investigaciones llevadas a cabo desde entonces han ido confirmando los siguientes beneficios de la práctica de mindfulness:



Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts, basándose en prácticas meditativas del budismo zen, ha desarrollado un programa de práctica formal que hoy en día se imparte en todo el mundo, y que consiste en ir realizando ejercicios de atención plena a la respiración, a las sensaciones del cuerpo mediante la exploración, al movimiento corporal mediante ejercicios de yoga, a los sonidos, a las emociones y los pensamientos.

Emprender esta práctica requiere una alta motivación, y al igual que cuando nos proponemos adquirir un hábito, lo importante es no fallar en el momento en que toca hacer la práctica, ser constante, ponernos recordatorios, comenzar con alguien más, leer sobre ello, buscarle el lado divertido y tener la curiosidad de experimentar con uno mismo lo que va ocurriendo en cada práctica a lo largo de las semanas. **Considera que comenzar la práctica es un acto de aprecio y amor hacia ti mismo y hacia los demás.**



Practice

Basándonos en este programa, te proponemos una serie de ejercicios sencillos que puedes encontrar en la sección "Practice" de esta unidad.

¡Te animamos a empezar hoy mismo!



The Zen master instructor of mindfulness, Thich Nhat Hahn, said that one of the reasons why we might want to practice mindfulness is because we spent most of the time unconsciously practicing its opposite.

El maestro Zen Thich Nhat Hahn, dice que una de las razones por las que deberíamos querer practicar mindfulness es porque pasamos la mayor parte del tiempo, inconscientemente, practicando lo opuesto.

5. Conciencia en la escuela

La atención plena en tu experiencia como docente

La atención consciente y la conciencia plena es algo que podemos enseñar a los estudiantes, como herramienta que mejorará aspectos de control emocional, social y rendimiento cognitivo. Pero para ello es fundamental que el mismo profesor experimente lo que es la conciencia plena. No solo porque lo enseñará mejor, sino porque tanto su bienestar como la calidad de sus interacciones con los estudiantes mejorará enormemente. No es necesario que seas un experto meditador o que dediques una hora diaria a ello, sino que vayas experimentando en pequeños ejercicios, a través de práctica formal o no formal.

El profesor debe permanecer atento, como decíamos anteriormente, primero a sí mismo, manteniendo el foco de atención en sus sensaciones, emociones y pensamientos. Pero para hacer del aula un entorno de aprendizaje óptimo, debe también estar atento a los alumnos, al entorno, a la escuela en su conjunto.

Estar en estado de plena conciencia cuando uno se dirige a una clase, aporta una percepción más clara de lo que realmente está sucediendo en ella, e identificar con facilidad los momentos en que nos podemos encontrar reaccionando a una determinada situación a partir de un conflicto emocional interno o a partir de una idea preconcebida. Si estamos presentes con plena conciencia actuaremos de acuerdo con lo que el momento requiere. El profesor consciente comprenderá y aceptará con mayor facilidad las diferencias de cómo cada estudiante aprende, y al atenderlas, guiará mejor el proceso de aprendizaje.

Conciencia y experiencia de aprendizaje

Al igual que se ha explicado en los apartados anteriores, en los estudiantes, el proceso de toma de conciencia debe comenzar por la autoconciencia, por aprender a estar con uno mismo, observando sus sensaciones, emociones y pensamientos.

En el entorno actual de exigencia es normal tener dificultades para mantener la atención, para manejar las emociones y algunas veces para atender a las responsabilidades. En edades infantiles y juveniles, la falta de atención se debe también en parte a la falta de comprensión de la propia naturaleza y de cuál es la meta de uno en la vida. Para autoconocerse, es necesario tiempo, y actualmente este tiempo que el niño y joven necesita para sí mismo está muy limitado y distorsionado. En la escuela podemos destinar tiempo a la práctica de la atención plena para facilitar el desarrollo del autoconocimiento necesario para una vida saludable y responsable.



La neurociencia nos enseña que el modelado de los circuitos cerebrales depende de las experiencias diarias. Estas influencias ambientales sobre el crecimiento del cerebro son particularmente poderosas en la etapa escolar para configurar los circuitos neuronales sociales y emocionales. Ayudando a encontrar la tranquilidad y la calma se enseña a dominar la angustia y a calmarse cuando se está alterado. **Cuando los niños no tienen estrategias para disminuir la ansiedad, no disponen de tanta capacidad de atención para aprender, para resolver problemas y para comprender nuevos conceptos.** El ambiente de aprendizaje y el clima del aula se convierten en un refugio seguro, desde el cual aventurarse a explorar, para aprender algo nuevo y para alcanzar metas. El niño puede interiorizar una base segura si se le enseña a controlar su ansiedad para que pueda concentra mejor su atención. Esto también potencia su capacidad para lograr un entorno óptimo de aprendizaje.

El desarrollo de la conciencia plena a nivel interior desde el triángulo de la conciencia, al que se ha hecho referencia anteriormente, va a tener un efecto inmediato en la relación de la persona con el mundo exterior, es decir, con su trabajo en el aula, su relación con los compañeros y los profesores, su ocupación del tiempo libre y su compromiso con la comunidad.

Con la práctica de la atención plena en la escuela, se avanza en todo el proceso de aprendizaje emocional y social a través del cual se va trabajando sobre:

Autoconocimiento: el niño/a aprende a identificar y reconocer las emociones, a tener una auto-percepción más precisa, a reconocer sus fortalezas y habilidades, sus necesidades y valores, es el primer paso hacia la auto-eficacia

Autogestión: el niño/a aprende a controlar los impulsos y a manejar el estrés, aprende a auto-motivarse y a ser disciplinado, aprende a marcarse metas y a auto gestionar su tiempo y sus actividades

Conciencia Social: el niño/a aprende a tomar perspectiva, a desarrollar la empatía, a reconocer las diferencias, a respetar a los demás

Habilidades de relación: aprende a comunicarse de forma efectiva y positiva, adquiere un compromiso social, crea relaciones sólidas y constructivas, aprende a cooperar, a negociar, a gestionar conflictos, a buscar y ofrecer ayuda

Toma de decisiones responsable: aprende a identificar problemas y analizarla situación, a resolver problemas, a evaluar y reflexionar para una tomar decisiones social y éticamente responsables.

6. Maneras de introducir la práctica en el aula

Algunas vías para introducir la práctica en el aula

- Una posible vía sería la de introducir la enseñanza de atención plena como una materia más del curriculum, pero ello no suele ser fácil sin el soporte de la escuela y el consenso del profesorado. Ello se ve mucha veces condicionado por una excesiva cantidad de materias que hay que encajar en la agenda diaria. Esta vía formalizada es la escogida por muchas escuelas que están introduciendo métodos de psicología positiva en las prácticas educativas. Tenemos cada vez más ejemplos sobre todo en USA, Reino Unido y también en Australia.
- Otra vía más sencilla para profesores individuales es integrar técnicas sencillas de atención plena en el curriculum existente y en la práctica diaria de las clases. Se pueden introducir pequeños ejercicios y técnicas adecuadas para la edad de los niños y niñas durante las clases, en la sala de estudio, en las tutorías, en la hora de la comida, o antes y después de los recreos. Actividades más intensivas pueden realizarse como pequeñas clases especiales. En la sección de recursos puedes encontrar algunas herramientas e ideas para realizar estos ejercicios.
El apoyo entre profesores del equipo es importante, la enseñanza de la atención plena es más efectiva en escuelas donde varios profesores participan de manera activa. Una vez puestos en marcha programas conjuntos de atención plena los beneficios en la cultura de la escuela y en el clima de las clases suelen ser muy positivos.
- Una tercera manera de incorporar la enseñanza de la atención plena en la escuela es que una persona externa especialista en este ámbito sea quien realice la formación. Al igual que en ocasiones se recurre a especialistas externos para cubrir ciertas áreas de educación, como puede ser la de las nuevas tecnologías, también suele ser una buena opción que sea alguien externo y especialista quien de los primeros pasos.

Más información



What is a Mindful Child? Entrevista a Susan Kaiser Greenland (con subtítulos en español)



Este video te ayudará a practicar la atención plena a las sensaciones de tu cuerpo a través del movimiento.

Los 10 movimientos conscientes, con el

Referencias

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkrantz, M., Muller, D., & Santorelli, S. F. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. *Psychosomatic Medicine*, 4, 564–570.

James, W (1890), *The Principles of Psychology*, 2 vols. Dover Publications 1950

Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness meditation for everyday life*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Macmillan.

Langer E. (1990). *Mindfulness*. Reading: Da Capo Books.

Ortiz, T. (2009). *Neurociencia y educación*. Alianza editorial.

Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Paidós transiciones.