

DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE ATENCIÓN PLENA

Apuntes

La atención sostenida es la facultad cognitiva humana que ofrece la posibilidad de entrar en contacto con algún objeto o realidad focalizándonos en ella.

Cuando hablamos de atención estamos hablando de conciencia, de SER CONSCIENTES, de darnos cuenta de las cosas... La atención sería como un foco de luz, de conciencia, que se detiene y entra en contacto con "algún objeto" (con alguna realidad o aspecto de la realidad).

La atención muestra dos vertientes complementarias: la *atención concentrada* y la *atención abierta*. La atención concentrada es la que se dirige a un objeto concreto, como un foco de luz dirigido a un único punto; y se mantiene estable, fijo. La atención abierta se mantiene en actitud de receptividad plena en relación a lo que se encuentra en su radio, como la luz que todo lo ilumina, como procurando que nada pase desapercibido. Esta actitud de apertura no está reñida con elegir un "tema" de observación de entre todos los elementos que podrían captarse en cualquier situación (sonidos, colores, olores, pensamientos, seres, cualquier tipo de elementos...); en relación al tema elegido la actitud continua siendo de "apertura receptiva".

Hablar de atención presupone hablar de interés, un *vivo interés*, porque se trata de entrar en contacto con las cosas en actitud despierta, lúcida, deseosos de descubrir, de conocer, comprender.

La atención nos enseña a ver más allá de las apariencias, a percibir más allá de las capas exteriores, a "adentrarnos" en aquella realidad observada. Se desarrolla estando atentos, no hay otra; con práctica constante. Como un brillante, como una piedra preciosa, que hay que pulir sin desfallecer.

Distinguiremos entre la *atención habitual* que, en mayor o menor grado, funciona vinculada con la capacidad de razonar y con todo lo que ello conlleva (valorar, relacionar, clasificar, prejuizar...), necesaria para movernos en la existencia, aprender, etc. Y la que es la posibilidad que todos tenemos de *atención sostenida*, una atención intensa, viva... que ve y penetra sin "razonar". La podríamos llamar *atención contemplativa*.

Vemos las cosas...; miramos (*atención*) ...: ¡VEMOS!

Oímos...; escuchamos (*atención*) ...: ¡OÍMOS!

Un ejemplo. El testimonio de V. Van Gogh:

*Cuando se quiere dibujar un sauce llorón como si fuera un ser vivo, y así es a decir verdad, todo lo que lo rodea viene relativamente solo, siempre que se haya concentrado toda la atención sobre el árbol en cuestión, y que uno no se haya detenido antes de haberle dado vida.*¹

La atención afina los sentidos y estimula todas las facultades. Cuando miramos o escuchamos, cuando en verdad prestamos atención, se realiza un nuevo aprendizaje: se implican los sentidos, la intuición, se genera una dinámica interior que llega a modificar sustancialmente la comprensión.

Mientras que la función de la atención cotidiana es situarnos en el entorno a partir de la proyección de imágenes conceptuales, categorías, valoraciones, la atención sostenida se dirige hacia la realidad procurando no interferir. Su cultivo implica trabajar una lucidez estable y viva en actitud de captar el "mostrarse" de la realidad.

Cuando la atención se polariza de esta manera, se descarga del movimiento dinámico de pensamientos y emociones. Descargándose así, siente alivio. Como deja de llevar la batuta de las interpretaciones y la gestión de las reacciones, para focalizarse en el objeto, se produce una pacificación: lucidez, pero sin tensión. Se ha podido relajar. La experiencia de relajación es un beneficioso "efecto secundario" de la atención sostenida. Pero es importante no perder de vista el verdadero alcance de la atención sostenida, desde la perspectiva del conocimiento de la realidad que sólo ella puede percibir, para comprender la hondura de los frutos que nacen de ella.

El desarrollo de esta capacidad requiere tiempo, entrenamiento, dedicación, como lo pide el de la musculatura, o la memoria, o la modulación de la voz. La tradición budista compara su desarrollo con el esfuerzo de frotar unas ramitas para obtener fuego. Quien se detenga cuando aparece el cansancio, nunca llegará a generar suficiente calor como para encender el fuego. Si, con perseverancia, la atención se fortalece progresivamente, los resultados no se harán esperar. Lo mismo que para incorporar cualquier otro hábito, se requiere continuidad.

Conscientes, pues, de nuestras posibilidades y de las de pequeños y jóvenes, no perdamos de vista la necesidad de cultivar la atención -poco a poco, paso a paso- para poderla ampliar, profundizar, intensificar, sostener... ¡pulir ese diamante sin desfallecer!

Insistimos en que el objetivo es posibilitar un modo de conocer, de comprender, de amar..., más profundamente la realidad (todo lo que nos rodea, los otros, la propia existencia). Cuanto más claro lo tengamos los adultos (y cuanto más practiquemos), más recursos encontraremos de cara a favorecer su cultivo, mejor podremos aprovechar cualquier situación cotidiana, mejor transmitiremos el valor de la atención.

¹ *Cartas a Théo*. Barcelona, Barral, 1977. p. 58.

Algunos puntos sobre el cultivo de la atención en el marco escolar

1. VALORAR LA ATENCIÓN

Presentarla como una capacidad importante y valiosa. A través de cuentos; visibilizándola en situaciones, experiencias o actividades que les sean atractivas. Subrayar la importancia de la atención/concentración en el ámbito deportivo, en el de la investigación, en las artes, en la creación de cualquier tipo, etc.



2. REQUISITOS, CONDICIONES QUE LA FAVORECEN

- *El orden externo.* Cuidar el ambiente de la clase, de casa, la habitación, el lugar de encuentro. El cuidado de sí mismo, del entorno, de las cosas...

- *Hábitos*

Escuchar. Cuidar el tono de voz, decir las cosas una vez...

Control y dominio de los movimientos, del cuerpo.

Aprender a detenerse, saber esperar...

Cómo nos movemos por el centro.

En los modos de: sentarse, levantarse, disponer el material, hablar...

Desde cada contexto de trabajo vale la pena pensar y tener en cuenta estos aspectos.

3. SITUACIONES QUE FAVORECEN Y PROPICIAN TRABAJAR LA ATENCIÓN EN EL AULA Y EN LA ESCUELA

Cuidar los momentos previos a... comenzar un trabajo, una explicación, ...

El tono de voz: de los alumnos, del maestro/a ...

Decir las cosas una vez, advertir y respetar como se haya quedado. No repetir.

Moverse y mover las carpetas, el material, haciendo el mínimo ruido.
Los ratos de aprendizaje, de clase. Valorar, darse cuenta, de los momentos de calidad - de atención- cuando se trabaja, cuando se escucha...

4. TRABAJAR DIRECTAMENTE LA ATENCIÓN DE FORMA PROGRESIVA Y CONSTANTE

Es como preparar una maratón, o aprender a tocar un instrumento musical, o desarrollar musculatura, o...

Se trata de un trabajo consciente, adecuado y progresivo.

Ejercicios de atención:

En la escucha...

En el mirar. Observar una persona, un objeto, un árbol... describirlo, dibujarlo. Volver a observar... ¿Qué descubrimos o vemos ahora?

Con el tacto. Reconocer por el tacto, identificar dos o más objetos...

Contar, de dos en dos... adelante, atrás ... saltando números...

Reconocer la voz, las voces...

Juegos de Kim.

Buscar formas de ejercitar la atención en relación con las distintas materias.

En el juego.

Ejercicios de concentración, enfocando hacia el exterior y hacia el mundo interior.

Propiciar momentos "especiales" de atención, de silencio.

★ Algunos ejemplos concretos en www.otsiera.com: [Hola, hola, ¿quién soy?](#) (infantil) y también en [La séptima dirección](#) (primaria).

5. ESTABLECER BIEN EL PUNTO DE PARTIDA Y EL GRADO DE DIFICULTAD A LA HORA DE IR INCREMENTÁNDOLA

Es importante. Lamentar los déficits, no nos hace avanzar. Darnos cuenta de dónde estamos y pensar bien el paso siguiente, eso sí nos ayudará a progresar.

6. PENSAR Y CONCRETAR QUÉ SE TRABAJARÁ EN CADA AULA Y QUÉ A NIVEL DE CENTRO

Qué hábitos, qué modos de funcionar, ... se cuidan en relación a la atención; para todas y cada una de las edades.

Ayuda mucho, se multiplican los efectos, cuando se lleva a cabo como opción del centro.

7. DARSE CUENTA DE LO QUE NOS APORTA, SU CALIDAD, SABOREAR EL SABOR QUE DESPRENDE SU PRÁCTICA.

Sin empalagar ni hacernos cansinos. En la proporción adecuada, pero sí hacer explícita la experiencia de "calidad" que se vive, cuando se está verdaderamente atento. Poner palabras, expresar lo que se experimenta al estar presentes, atentos de esa manera.

Siguiéndole la pista

Desde el punto de vista educativo el reto es llegar a convertir en extraño lo que parece familiar, llegar a admirar la maravilla en lo que parecía natural y evidente -

(**Kieran Egan.** *Fantasía e imaginación.* Morata, p.69)

El caudillo Oso Erguido, del pueblo lakota, decía: “Aprender a utilizar los ojos es aprender a mirar cuando parece que no hay nada que ver, y aprender a usar el oído es aprender a escuchar atentamente cuando parece que todo está en silencio”.

(de **La sabiduría del indio Americano.** Palma de Mallorca J.J. de Olañeta, p.35)

No infravalore la atención. Atención significa interés y también amor. Para conocer, hacer, descubrir o crear, tiene que poner el corazón en ello, lo cual significa atención. Todas las bendiciones manan de ella.

(**Nisargadatta Maharaj.** *Yo soy Eso.* Sírio. p. 187)

Hemos de aprender a mirar sin razonar, a fijar nuestra atención, muy clara, muy despierta, muy lúcida, en un acto simple de mirar aunque a primera vista esto nos parezca muy tonto. (...) Es preciso practicar para llegar a descubrir que ahí está la clave más importante para entrar en el reino interior, en este mundo de posibilidades inmensas que hay en nuestra mente y en nuestro corazón.

(**Antonio Blay.** *El trabajo interior.* Indigo. p.17)

La atención intensifica el poder de percepción. Si se “presta atención” a lo que se ve o se oye, se notan sus pormenores y en donde la mente desatenta sólo percibe tres impresiones, por ejemplo, la atenta percibe veintisiete. La atención facilita la asociación de ideas y nos da los “cabos sueltos” de una cadena casi infinita de ideas asociadas acumuladas en nuestra memoria y las combina, y transporta al campo de la conciencia todos los menudos datos de información acerca del objeto de atención. ... La atención enfoca en un punto todo el conocimiento que de una cosa tenemos y nos permite combinarlo, asociarlo, clasificarlo y formar así el nuevo conocimiento. (...) La atención involuntaria es muy común y no requiere educación especial. La atención voluntaria requiere esfuerzo y determinación y cierta educación mental; si no está al alcance de la mayoría de las gentes es porque “no se toman la molestia” de educarla.

(**Yogi Ramacharaka.** *Serie de lecciones sobre Raja Yoga.* Kier. p.57, 74)

Del libro “El respeto o la mirada atenta” de Josep M. Esquirol:

Del capítulo *Aprender a mirar, para poder ver* (pgs. 69-70)

- Es cierto que el mundo es lo que vemos y, sin embargo, tenemos que aprender a verlo. (Merleau-Ponty, M. *Lo visible y lo invisible*)
- En el fondo, depende de nosotros el que se nos muestre, y para ello hemos de aprender a mirar. Sólo así, aprendiendo a mirar, se nos mostrará lo que puede llegar a mostrarse.
- ¿Cómo se aprende a mirar? Se aprende a mirar, mirando, así como se aprende a pensar pensando. El ejercicio es el principal maestro.
- Aprender a mirar significará, también, detenerse en lo sencillo y en lo habitual. La mirada humana más penetrante es la que detecta el carácter extraordinario de lo más común.

Del capítulo *El prestar atención y su espiral* (pgs. 73 – 84)

- Aprender a mirar es, fundamentalmente, aprender a prestar atención.
- ¿Qué es la atención? La atención es un foco, es como una luz que alumbrá...
- Hay una estrecha relación entre el estar atento y el ser consciente. Para ser consciente de algo se requiere una mínima atención, y no hay atención sin conciencia; de modo que son, por así decirlo dos caras de lo mismo.
- Si tomamos la idea de la somnolencia, la atención es un despertar; pero si tomamos las de dispersión, distracción y flujo, entonces la atención es una actividad propia, un esfuerzo que consiste en dejar el movimiento impersonal, en salir del flujo, para *detenerse*. Pero salir de la corriente y detenerse cuesta más de lo que parece.
- Detenerse no es vacilar. Es la condición de posibilidad de la atención. Sólo al detenernos podemos percibir o, al menos, percibir con precisión.
- La atención es como agudizar y ensanchar nuestra capacidad de percibir.
- Lo que hace la atención es conectarnos con el mundo, con la densidad del mundo, con la novedad del mundo...

(una selección más amplia de este libro en el artículo [Aprender a mirar para poder ver](#), de esta web)