



Atención:

la llave oculta de la mente



La atención es un proceso cognitivo que nos permite dirigir nuestros recursos mentales hacia estímulos relevantes, permitiendo la percepción, el procesamiento y la respuesta a la información. Capacidad clave en la vida y, especialmente, en educación, la atención es como un músculo que podemos entrenar y tonificar. ¿Qué supone esto? Aprender a enfocar y desenfocar la atención a voluntad y con cierto control. Herramientas como el entrenamiento en la atención plena, la respiración consciente, la autoobservación, el *mindfulness*... nos pueden ayudar a ello.



Dori
Díaz Montejo



C. C. Montpellier de Madrid
dori_montejo@yahoo.es



@DoriDiaz_



@dori1616



[dori.diazmontejo](https://www.facebook.com/dori.diazmontejo)



Que los niños y adolescentes (y adultos, diría yo) son cada vez más inatentos parece un dato, que estas dificultades para mantener la atención influyen sobre el aprendizaje parece un hecho, que la atención se puede entrenar y trabajar para ser enfocada, para nosotros, es una certeza y una necesidad en las aulas y fuera de ellas.

El peregrinaje atencional al que estamos sometidos es constante. Responsable de ello, seguro, es el universo estimular que nos rodea y nos envuelve de forma constante. Todo, en nuestro mundo, es complejo, cambiante, "luminoso", todo está hecho para llamar nuestra atención, para mantenernos activados, en alerta. Estamos constantemente distraídos, es decir, "sin tracción" (acción de tirar de algo para moverlo o arrastrarlo). ¿Quién lleva las riendas? Pues, la mayoría de las veces, nosotros no. Más bien somos llevados, arrastrados.

Es difícil atraer la atención cuando, desde que nacemos, hay mil estímulos a los que atender, mil estímulos preparados para acaparar toda nuestra atención. Hemos olvidado que el cerebro aprende estando en calma, en quietud y en paz, no estando en alerta.

No solo se trata de enseñar a posar la atención, también hay que enseñar a reposarla. Posar y focalizar, reposar y calmar. Porque nuestras aulas, nuestras familias, nuestra sociedad, están llenas de "cuerpos presentes, pero mentes ausentes". ¿Te suena?

El Dr. Jon Kabat-Zinn (2007) lo describe muy bien cuando dice: "[...] por encima de todo, quizás nuestros hijos estén sucumbiendo a una enfermedad adquirida por el hecho de vivir en hogares TDA, por acudir a escuelas claramente TDA, escuelas que se atienen a estrictos programas incorpóreos centrados en la transmisión de ingentes cantidades de información fragmentaria y desconectada del cuerpo la mayoría de las veces".

La atención desenfocada provoca un aprendizaje sin nitidez, confuso. Cuando intentamos estar en varias cosas a la vez —con veinte pestañas abiertas en el orde-



nador o, peor aún, en la cabeza— es como mirar a través de una lente mal graduada, no nos permite ver con claridad, más bien la realidad se vuelve borrosa, sin límites claros, sin detalles precisos, en la que no percibimos, apenas intuimos.

La atención enfocada es una atención selectiva, que facilita el almacenamiento, que enfoca, que pone en primer plano lo que percibimos, dejándonos ver, oír, sentir detalles sutiles y evidentes. La atención pone blanco sobre negro, ilumina aquello en lo que se centra o enfoca, dejando en penumbra o en claroscuro el resto de la realidad. A esto se le llama control cognitivo, al hecho de poder centrarla de forma voluntaria y esto tiene una influencia directa sobre la percepción y la memoria. Atención, concentración, percepción y memoria, claves del aprendizaje.

Focalizar la atención

Además de todo lo comentado, la atención orienta nuestra consciencia. No te ha pasado nunca que no sabes cómo has llegado a un sitio, por qué has dejado algo en un lugar que no correspondía, dónde has metido un papel que hace un segundo tenías entre manos o preguntar por algo que te acaban de explicar... Atender supone tomar conciencia y hacerte consciente. ¡Casi nada! Máxime en un momento en que vamos en "piloto automático" y vivimos de esa manera.



Ver la realidad con mucha más amplitud de miras

Estar atento al aquí y al ahora, al presente, ser consciente, es otro gran reto educativo.

Ana Ibáñez, experta en neurociencia, pone como ejemplo a Albert Einstein como una de las personas que más cuidó de esa planta que es la curiosidad porque sabía como nadie hacer las dos cosas que hacen grande y libre a todo cerebro: tenía una capacidad extraordinaria para poder concentrarse y llevar toda su atención y capacidad cognitiva sobre un tema de estudio, a la vez que podía entrar en un estado de ensoñación, de intuición profunda, donde su inconsciente era capaz de unir toda la información que sus sentidos habían percibido y encontrar una respuesta inédita y brillante a las preguntas científicas que se planteaba.

Creatividad, curiosidad, aprendizaje, focalización y desfocalización son herramientas y capacidades a trabajar. Muy importantes a la hora de entender el porqué y el cómo aprende el cerebro. No solo se trata de atender, a veces, también es importante desenfocar, “desatender” para entrar en esos procesos más relacionados con la intuición, con la creatividad... Aprendemos a sobrevivir y a vivir desde la curiosidad y el descubrimiento, teniendo en cuenta lo importante y lo accesorio, lo central y lo periférico... Esta autora habla de “ver la realidad con mucha amplitud de miras. No centrarnos solo en una parte

de la realidad, sino abrir nuestra curiosidad a todo”. Para esto es para lo que se propone la idea del desenfocar, de desconcentrar. Pero aquí también hablamos de hacerlo de forma voluntaria y consciente y no al libre albedrío como tiende a hacerlo nuestro cerebro, nuestros pensamientos.

No es cierto que podamos pensar en dos cosas a la vez, sin embargo, nuestros pensamientos van tan rápido y se suceden con tanta celeridad que pareciera que estamos pensando o, incluso, haciendo dos cosas a la vez. De igual forma no podemos centrar nuestra atención en varias cosas a la vez, al unísono. Podemos hacer algo de forma automática y a la vez algo de forma consciente, eso sí. La multitarea entendida como tareas simultáneas es un mito, pero las creencias que hay sobre ella y el estar saltando constantemente de un pensamiento a otro, genera mucho cansancio mental y mucha desatención.

Cuando hay cansancio mental hay mucho gasto de energía vital. ¿Te suena el hecho de que preguntes a quien preguntes “¿cómo estás?” la respuesta es “cansado, cansada”?

¡Ojo, porque allí donde ponemos nuestra atención, allí ponemos nuestra energía vital! ¿Eres consciente de esto? Porque la energía vital es vida y la vida es una y por eso es importante tomar conciencia de en qué estoy gastando o invirtiendo mi energía. Porque en esto estás despilfarrando o nutriendo tu vida.

Los tipos de atención

Veamos qué tipos de atención existen:

1. Atención focalizada. Este tipo de atención se basa en la habilidad de responder específicamente a un estímulo. Esto requiere que el sujeto ignore el resto de cosas que lo rodean. Para ello es necesario un alto nivel de alerta y activación. Este es el tipo de atención que pedimos en clase, en las aulas, en los centros escolares. Atiendo al profe e ignoro el resto de estímulos. ¡Qué difícil cuando al lado está la chica que me gusta o cuando detrás tengo al amigo que tanta gracia me hace! Por



Creatividad, curiosidad, aprendizaje, focalización y desfocalización son herra- mientas y capacidades a trabajar

no hablar de lo que me distrae, relacionado con lo que hay en mi interior (angustia, tristeza, euforia, nerviosismo... el etcétera es infinito), sin hacer caso a lo externo.

2. Atención sostenida. La atención sostenida es la utilizada en tareas de tiempo prolongado. Es la habilidad de mantener una actividad cognitiva con persistencia. También muy solicitada y demandada en educación. Pedimos atención a los alumnos entre 4 y 6 horas seguidas monótonamente y con un contenido no siempre motivante. Este tipo de atención si no está nutrida de contenido de interés, genera fatiga, desmotivación, aburrimiento... Si eres docente, ¿te suena? Y, ¿te suena que después de esa fatiga, desmotivación, aburrimiento, desconexión... viene la disrupción en el aula?
3. Atención dividida. Este es el tipo de atención que se activa cuando hacemos dos cosas a la vez. O casi a la vez, como hemos explicado anteriormente, es imposible atender simultáneamente a dos cosas, de forma focalizada. En estos casos es necesario dividir los recursos atencionales para poder tener un buen rendimiento en las dos, aun sabiendo que la calidad de ese rendimiento será muy ajustada. Esta capacidad es limitada, ya que a medida que dos fuentes de información simultáneas aumentan su demanda, se deteriora la respuesta. Si una madre está hablando a su hijo adolescente, mientras este tiene los cascos puestos, llegará un momento en que o atiende a lo que oye en sus cascos o atiende a



lo que le dice su madre. ¿Quién crees que gana la partida de la atención? Quien proponga algo de mayor interés para el adolescente, sin duda.

4. Atención alterna. Requiere mucha flexibilidad mental, entendida como la capacidad de cambiar el foco atencional y moverse entre tareas muy distintas. Por ejemplo, cuando preparamos un evento educativo, lo que supone trabajar en distintas áreas o ámbitos (material, ponentes, catering, espacios, cronograma...), cambiando de tarea constantemente, pero sin olvidar las tareas paralelas acometidas hasta entonces, para volver sobre ellas y enlazar unas con otras.
5. Atención sin esfuerzo. Es una atención casi automática. Puede ser porque estemos llevando a cabo una tarea muy conocida o transitada por nosotros o porque entremos en estado de *flow* (estado mental en el que una persona se encuentra completamente absorbida y concentrada en una actividad, sintiendo un gran disfrute y fluidez en su ejecución). Si te gusta y has pintado alguna vez un mandala, este puede ser un buen ejemplo.

La atención tiene mucho que ver con el interés de aquello a atender



“Si no actúas como piensas, vas a terminar pensando como actúas” (Pascal)

6. Atención involuntaria. Conocida también como exógena. Es un tipo de atención que se activa como consecuencia de un estímulo inesperado que destaca en el campo perceptivo. Por ejemplo, cuando nos entra un WhatsApp de un destinatario que no esperábamos, pero que nos genera expectación. Cuando vamos conduciendo, en piloto automático y, de repente, pasa algo en la calzada que capta de forma intensa nuestra atención.
7. Atención encubierta. Este tipo de atención se caracteriza porque la atención no se deposita realmente sobre el objeto aparente de concentración. Este tipo de atención es muy conocida por los docentes y nos referíamos con anterioridad a ella cuando hablábamos de alumnos y alumnas que están de cuerpo presente, en el aula, pero con la mente ausente. ¿Tienes alumnos así? Yo, muchos.

Sobre atención selectiva, focalizada y orientada, William James (1994) afirmó en su obra *Principios de psicología*: “millones de cosas de orden externo se presentan a mis sentidos, pero nunca realmente entran en mi experiencia. ¿Por qué? Porque no generan mi interés. Mi experiencia es aquello a lo que decido poner atención. Solo aquellas cosas que noto moldean mi mente —sin interés selectivo, mi expe-

riencia es un caos total—. Solo el interés acentúa y enfatiza, luz y sombra, fondo y figura —perspectiva inteligible, en una palabra—. Varía en todas las personas, pero sin ella, la conciencia de los seres humanos sería una masa gris caótica e indiscriminada, imposible de concebir... Ya sea que la atención venga de la gracia del genio o por la fuerza de la voluntad, entre más tiempo uno le dedique su atención a un tema, más maestría conseguirá. Y la facultad de voluntariamente traer de regreso una atención errante, una y otra vez, es la verdadera raíz del juicio, el carácter y la voluntad...” Una educación que pudiera mejorar esta facultad sería la educación por excelencia. Pero es más fácil de definir el ideal que dar direcciones prácticas para lograrlo.

Entrenar la atención

Pues precisamente de eso se trata, de entrenar la atención para que nuestra mente no piense lo que le dé la gana, sino que se centre en lo que nosotros queremos en cada momento. Parece fácil, ¿no? Pues no lo es. Requiere toma de conciencia, entrenamiento, paciencia y muchas dosis de autoconocimiento y autorregulación.

Podemos hacer y aprender ejercicios voluntarios de focalización de la atención. Educar la focalización de la atención y el entrenamiento en esta capacidad a lo largo de la escolaridad, con técnicas como el *mindfulness*, la respiración consciente y la atención plena, es posible. Y es posible y es sencillo, porque todo esto suena a procesos y procedimientos complejos. No es así.

Lo primero, vivirlo en primera persona. Porque nadie da lo que no tiene y nadie enseña lo que no ha vivido. Hacer ejercicios de respiración, respiración consciente es de las primeras prácticas para entrenar la atención. La atención se entrena como un músculo del cuerpo. El primer día que vas al gimnasio con tus kilos de más y tu musculatura más o menos tonificada o no, ¿ves resultados? ¡No! Se requiere progresión y permanencia en el tiempo y, a partir de ahí, se empiezan a ver resultados. Trabajar sobre la respiración es



ACTIVIDADES DE AULA

Introducir espacios breves de silencio en la dinámica del día a día del aula (o mejor, del centro), donde ayudemos a centrar la atención en un sonido concreto, en una sensación, en una imagen traída a la mente, en un cuento y su aplicación a la vida... Establecer un pequeño ritual de entrada y de salida, dependiendo de la edad, en esos tiempos y espacios de silencio. En esos rituales atenderemos a la postura corporal, al estar presentes en el aquí y el ahora y a la relajación mediante el control de la respiración.



CAMINANDO JUNTOS

Trabajar en la familia en torno a la consigna: "Una cosa cada vez y una cosa detrás de otra". Evitar el "amontonamiento" de tareas y actividades. Ayudar a los hijos e hijas a organizarse, centrándose en lo que están haciendo, concluir lo planeado antes de pasar a la siguiente tarea y funcionar bajo criterios de trabajo de calidad frente a la cantidad. Analizar juntos las actividades que tenemos como familia, todos juntos, y cada uno de los miembros por separado. Concienciar y tener experiencias de tiempos del "dulce no hacer nada", saboreando la paz, la calma y el silencio, tan necesarios para nuestro cerebro.



ÁGORA DE PROFESORES

Proponer espacios de bienestar docente, donde haya tiempos, aunque sean breves, de parar, de respirar, de tomar conciencia y escanear mi estado mental y emocional, sobre todo antes de entrar en un aula.



PARA SABER MÁS

- IBÁÑEZ, ANA. (2023). *Sorprende a tu mente: entrena tu cerebro y descubre el poder de transformar tu vida*. Planeta.
- JAMES, W. (1994) *Principios de Psicología*. Fondo de Cultura Económica.
- KABAT-ZINN, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.
- KABAT-ZINN, J. (2022). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.
- SÁNCHEZ RAMOS, L. (2018). *Practicar Mindfulness en el aula*. PPC.

un primer paso: dos o tres respiraciones conscientes al empezar la clase o en un momento de cierto alboroto. Observar como entra el aire, como sale, no forzar, ser consciente de que la respiración tiene cuatro tiempos (inspiración, pausa, respiración, pausa).

Trabajar sobre el escáner corporal donde tomamos conciencia de nuestras sensaciones corporales, emocionales, cognitivas...

Hacer juegos de atención de dificultad creciente.

Los recursos son muchos. Lo importante es crear el hábito en nuestras sesiones, generar un procedimiento sencillo, ritualizarlo, porque los seres humanos y los niños y adolescentes responden muy bien a las rutinas y rituales. Pronto se empiezan a ver resultados, comenzando por el bienestar y sosiego que este tipo de prácticas generan en el alumnado y en el profesorado. Es importante permanecer, porque el primer día (como cuando vas al gimnasio) no ves resultados, pero se están fraguando, se están sembrando... el tiempo de la cosecha siempre se hace esperar.

Y mientras esperamos la cosecha, es importante educar y enseñar la autoobservación. Conocerse es fundamental para saber qué me capta, qué me descentra, qué estrategias son válidas para mí... Esto unido al uso controlado y consciente de los grandes agujeros negros de la atención — los dispositivos móviles — serán herramientas fundamentales para seguir creciendo en atención plena, esa que nos ayuda a vivir la vida desde el aquí y el ahora •



HEMOS HABLADO DE

Atención; concentración; creatividad; autorregulación; distractores.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en diciembre de 2024, revisado y aceptado en mayo de 2025.