



La importancia de la atención plena para educadores

Por Nathan Digby
(ndigby@usfq.edu.ec)

¿Qué es la atención plena? Recientemente la atención plena (conocida como “mindfulness” en inglés) ha recibido mucha atención en los medios. Sin embargo, hay incertidumbre acerca de lo que es la atención plena y lo que conlleva. Así que empecemos con una definición: La atención plena es estar consciente del momento presente, del cuerpo, de los pensamientos y emociones, sin juicio.

El primer elemento es la atención. Cuando uno aprende a prestar atención a su experiencia de momento a momento en lugar de preocuparse por el futuro o ser atrapado en el pasado, se empieza a notar una amplia gama de sensaciones –olores, colores, la forma de una nube, el sonido del viento a través de las

hojas– que normalmente se pasan por alto cuando la mente está atrapada en hacer listas de tareas pendientes. Esta experiencia por sí sola a menudo conduce a una sensación de paz y satisfacción.

El segundo elemento es la aceptación sin juicios. La práctica de la atención plena implica darse cuenta de los propios pensamientos,

sentimientos y emociones, y cultivar una actitud de curiosidad y apertura hacia ellos.

¿Qué tiene que ver con los educadores? La sociedad moderna es cada vez más rápida y estresante. Con el auge de la tecnología e Internet, los maestros a menudo se sienten presionados a exponer a sus alumnos a niveles más altos de información para que tengan más conocimientos y estén así mejor preparados para tomar los exámenes de ingreso a la universidad, o ser más competitivos y eficaces en el mercado. Sin embargo, este enfoque intensamente agresivo hacia el exterior deja a muchos estudiantes estresados, ansiosos, alienados, distraídos y apáticos frente al aprendizaje.

La atención plena es estar consciente del momento presente, del cuerpo, de los pensamientos y emociones, sin juicio.

Los estudios demuestran que experimentar estrés de forma regular puede afectar la capacidad de una persona por aprender. El estrés debilita las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, que se asocia con el razonamiento, la resolución de problemas y la creatividad, y disminuye el funcionamiento del hipocampo, que es esencial para la memoria y la regulación de las emociones. En nuestro estilo de vida sobre-agendado y sobre-estimulado, en el que los estudiantes están expuestos a múltiples preocupaciones, como las guerras, los desastres naturales, los problemas financieros de la familia, los padres estresados, experimentar *bullying*, y ser avergonzados delante de sus compañeros de clase, la mayoría experimenta regularmente altos niveles de estrés. Muchos de los estudiantes en nuestras escuelas ni siquiera están en una condición que permita el aprendizaje.

Afortunadamente, la práctica de la atención plena ha demostrado contrarrestar los efectos negativos del estrés. En los últimos 30 años, ha habido más de 10.000 estudios de investigación publicados sobre los efectos de la atención plena. Esta ha demostrado mejorar el desarrollo cognitivo, optimizar el enfoque y la concentración, reducir la agresión, promover la calma, proporcionar mayor control de los impulsos, aumentar la conciencia social y la empatía, apoyar el funcionamiento inmune y fomentar el comportamiento prosocial que optimiza el aprendizaje de los estudiantes. En estudios con estudiantes, la práctica de la atención plena ha demostrado elevar los puntajes de las pruebas, mejorar los síntomas del TDAH, reducir la depresión, aumentar la autoestima y mejorar la calidad del sueño (Rechtschaffen, 2014; Race, 2013).

Después de haber demostrado resultados tan beneficiosos, la atención plena está cada vez más integrada en los campos de la salud, la psicología y la educación. Algunos programas de atención plena se han iniciado desde los campus universitarios y se han extendido hacia



las instalaciones de entrenamiento de atletismo, las salas de juntas de las grandes empresas, hospitales, prisiones, centros de terapia y recintos militares.

En algunos lugares del mundo, la atención plena se enseña en las escuelas primarias y secundarias. Sin embargo, estos programas son nuevos. En la mayoría de las escuelas del mundo se les dice a los niños que presten atención, pero rara vez se les enseña cómo hacerlo. Se les dice a los niños que sean amables con los demás, pero no se les enseñan prácticas que les ayuden a cultivar la empatía, la tranquilidad y la amabilidad.

Cuando los maestros están cuidando de sí mismos al tratar de llegar a ser más conscientes de sí, y más abiertos, es natural que se creen ambientes donde sus estudiantes pueden hacer lo mismo.

El entrenamiento de la atención plena normalmente comienza por enseñar a los profesores y a los estudiantes cómo estar intencionalmente presentes mediante la exploración de cómo se sienten al respirar y estar quietos. Mientras se desarrolla la capacidad de ser consciente de sí mismo, un sentido de confianza y una capacidad de resistencia pueden surgir, permitiendo manejar el estrés de una manera más sabia y más equilibrada. Jon Kabat Zinn (2014), fundador del programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR), sostiene que “la atención plena es el centro del aprendizaje socio-emocional” (p. xvi).

Kabat Zinn señala que la capacidad de ser conscientes, al igual que la capacidad de pensar, es una capacidad innata que todos los seres humanos tienen. Los currículos escolares están normalmente diseñados para enseñar a los estudiantes a ser pensadores críticos, pero rara vez hacen hincapié en la importancia de ser conscientes de sí mismos. Sin embargo, la autoconciencia sin prejuicios, así como el estar abiertos y curiosos hacia lo que experimentamos se encuentran vinculados a la creatividad y la satisfacción. En



 El entrenamiento de la atención plena normalmente comienza por enseñar a los profesores y a los estudiantes cómo estar intencionalmente presentes mediante la exploración de cómo se sienten al respirar y estar quietos.

1946, Albert Einstein escribió que “un nuevo tipo de pensamiento es esencial si la humanidad ha de sobrevivir y avanzar hacia los niveles más altos” (citado en Jennings, 2015, p. 185). Tal vez la atención plena podría ayudar a transformar la manera en que pensamos. Los educadores pueden imaginar que una buena educación tiene menos que ver con acumular información y más que ver con el cultivo de la conciencia, el equilibrio emocional, la curiosidad y la compasión.

¿Cómo puedo traer la atención plena a mi aula? La atención plena no es algo que los estudiantes aprendan mediante la lectura de un artículo o un libro. Es algo que debe ser desarrollado a través de la práctica y la experiencia. No es una píldora mágica que puede ser ingerida o un proceso paso a paso que se memoriza. La sabiduría actual dicta que la mejor manera de enseñar la atención plena a los estudian-

tes es que el maestro experimente con ella en su propia vida. Cuando los maestros están cuidando de sí mismos al tratar de llegar a ser más conscientes de sí, y más abiertos, es natural que se creen ambientes donde sus estudiantes pueden hacer lo mismo. Por lo tanto, el bienestar del maestro se transmite a los estudiantes. Los profesores conscientes tienden a estar más atentos a qué tipo de ejercicios funcionan para sus alumnos, y a ser más innovadores en probar nuevos enfoques. Recomiendo que todos los maestros comiencen a explorar las prácticas de la atención plena en sí mismos.

Lo más probable es que si lo hacen, se encontrarán más creativos, más equilibrados, más compasivos y más felices. Como el experto en la atención plena, Thich Nhat Hanh (2014) ha escrito, “Los educadores felices cambiarán el mundo.”

Referencias

Kabat-Zinn, J. (2014). Forward. En D. Rechtschaffen, *The way of mindful education: Cultivating well-being in teachers and students*. New York: W.W. Norton & Company.

Jennings, P.A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom*. New York: W.W. Norton & Company.

Nhat Hanh, Thich. (2014, 14 de marzo). Escuelas despiertas: Cultivando el mindfulness en la educación. Recuperado de <http://escuelasdespiertas.org/2014/03/14/happy-teachers/>

Race, K. (2013). *Mindful parenting: Simple and powerful solutions for raising creative, engaged, happy kids in today's hectic world*. New York: St. Martin's Griffin.

Rechtschaffen, D. (2014). *The way of mindful education: Cultivating well-being in teachers and students*. New York: W.W. Norton & Company.