

Aprehensión de pensamientos operantes: del *mindfulness* contemplativo a la atención consciente



Por Fernando Cargua
(fcargua2014@ensenaecuador.org)

La atención es un proceso cognitivo esencial para sostener el aprendizaje (Laberge, 1995). Sin embargo, en el contexto escolar, la mente de un estudiante fácilmente es embestida por cientos de pensamientos de distinta índole. Se estima que tenemos en promedio cerca de 70.000 pensamientos por día, los cuales van mermando su concentración en clase; prestar atención a alguno de ellos determina en ocasiones su estado emocional, su desempeño. Ellen Langer, profesora de Psicología de Harvard, señala que en ocasiones somos inconscientes de que estamos distraídos, que no estamos ahí para darnos cuenta de que no estamos ahí (Tippett, 2015). Por este motivo es importante desarrollar en

escolares la habilidad para focalizar su atención de forma consciente al presente. Esta habilidad también se conoce como atención plena o *mindfulness* (atención plena). Para Kabat-Zinn y colegas (1990)

Con la práctica de este ejercicio lo que pretendo es que en algún momento la mente de los estudiantes desarrolle de forma autónoma este proceso de autoobservación y de regulación a fin de canalizar la actividad cognitiva en función de su propia voluntad e intención.

sería como prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar.

En el momento existen varios colegios, especialmente en Estados Unidos y Canadá, que han incursionado en la implementación del *mindfulness* en sus clases. A menudo estas prácticas están caracterizadas por la contemplación de la respiración, por visualizaciones o sonidos. Con estas metodologías se pretende desarrollar de forma “indirecta” la capacidad de entrenar la mente para que se focalice en el momento presente, a fin de poder interactuar y responder de mejor manera a su entorno, en este caso escolar.



Como una alternativa al *mindfulness* contemplativo, he desarrollado una técnica basada en un enfoque de atención consciente que he denominado APO (Aprehensión de Pensamientos Operantes). Consiste en que, en cualquier momento de la clase, cada estudiante identifica el tiempo, la emoción y el objeto de un pensamiento que tenga al instante de realizar el ejercicio. Esto con el fin de entrenar la habilidad de autoconciencia y autorregulación cognitiva (Vago & Silbersweig, 2012), ya que en la gran mayoría de casos la mente de los estudiantes no está en la clase. Una mente dispersa dificulta el co-

recto desempeño y control de las funciones ejecutivas (McVay & Kane, 2010), lo cual es un factor adverso para garantizar un aprendizaje consistente.

Para comprender esta técnica es importante reconocer que todo pensamiento posee tres dominios: (1) tiempo: pasado, presente o futuro; (2) sentimiento: alegría, tristeza, ira, entre otras; (3) objeto: una persona, situación o cosa. Además, que desarrollar la capacidad de ser consciente de estos tres dominios sobre un pensamiento puede ayudar a entrenar la capacidad de autoconciencia, es decir, a

internalizar el proceso de ser conscientes de forma voluntaria de lo que está sucediendo en nuestra mente. Y por último, desarrollar autorregulación: la capacidad de focalizar y direccionar nuestra atención de manera voluntaria a lo que deseamos pensar o sentir.

La técnica se divide en ocho pasos agrupados en tres etapas. Cada estudiante los realiza de forma mental y personal durante aproximadamente dos minutos de la siguiente manera:

TABLA 1
 Autoguía APO para el estudiante
 Fuente: autor



a. La primera etapa requiere focalizar la atención hacia el exterior, identificando el espacio físico alrededor, y luego hacia el interior, es decir, hacia un pensamiento que se tenga en ese instante.

b. Un vez que la atención de forma consciente se vuelca hacia el interior (un pensamiento), se identifica el objeto, sentimiento y tiempo del mismo.

c. Para autorregular el flujo de pensamientos, se realizan preguntas como ¿tiene sentido pensar justamente este momento lo que estoy pensando?, ¿lo que estoy pensando me genera bienestar? Esto con el fin de refocalizar el pensamiento inicial.

En la aplicación de esta técnica me he percatado que la mente de los estudiantes siempre se queda anclada de forma prolongada con hechos pasados o futuros, como por ejemplo el regaño de sus padres por sus notas, o a qué jugarán en el recreo. Muy pocas veces o por muy corto tiempo el foco de su atención se centra en el momento presente en la clase. Con la práctica de este ejercicio lo que pretendo es que en algún momento la mente de los estudiantes desarrolle de forma autónoma este proceso de autoobservación y de regulación a fin de canalizar la actividad cognitiva en función de su propia voluntad e intención.

Algunos estudios, además, han demostrado que el estar focalizado en el presente incrementa el nivel de felicidad (Killingsworth & Gilbert, 2010). En tal virtud, la autoconciencia y autorregulación son habilidades importantes para el aprendizaje social, emocional y cognitivo; sin duda destrezas esenciales en el futuro de la educación. En el mundo posmoder-

El mejor legado que podemos heredar a nuestros estudiantes es la capacidad de autodescubrir a través de su propia atención quiénes son y quiénes deciden ser, así como el de reinventarse a sí mismos como las personas que imaginan en sus sueños.

no en el que vivimos los problemas sociales y emocionales dentro de contextos educativos son patrones que merman la concentración y la atención, y por ende el desempeño académico de los estudiantes (Greenberg, Domitrovich, & Bumbarger, 2001).

En varios estudios se ha comprobado que la aplicación de técnicas de *mindfulness* incrementó en un 61% el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, así como las competencias sociales y logros académicos, también en el mismo porcentaje (Waters, Barsky, Ridd, & Allen, 2014).

El mejor legado que podemos heredar a nuestros estudiantes es la capacidad de autodescubrir a través de su propia atención quiénes son y quiénes deciden ser, así como el de reinventarse a sí mismos como las personas que imaginan en sus sueños. Para ello, el mayor obstáculo que enfrentan son ellos mismos, al ser víctimas de su propia mente y de sus pensamientos, los cuales sustentan mentalidades. Estas imprimen pautas psíquicas que direccionan el comportamiento que abre o cierra posibilidades: como aquella de ir en busca de lo que eligen ser.

REFERENCIAS

Greenberg, M. T., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (2001). *The prevention of mental disorder in school-aged children: current state of the field. Prevention & Treatment.*

Kabat-Zinn, J., Watson, G., Batchelor, S., & Claxton, G. (2000). *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science and Our Day-to-day Lives.* Newburyport, MA: Weiser Books.

Killingsworth, M.A. & Gilbert, D. T. (12 de noviembre de 2010). Wandering mind Is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.

Laberge, D. (1995). *Attentional processing.* Londres: Harvard University Press.

McVay, J. & Kane, M. (2010). ¿Does mind wandering reflect executive function or executive failure? Comment on Smallwood and Schooler (2006) and Watkins (2008). *American Psychological Association*, doi: 10.1037/a0018298.

Tippett, K. (10 de septiembre de 2015). *Ellen Langer, science of mindfulness and mindfulness.* O Being. Descargado de <http://www.onbeing.org/programs/ellen-langer-science-of-mindfulness-and-mindfulness/>

Vago, D. & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, doi: 10.3389/fnhum.2012.00296.

Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2014). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Springer*, 27(1), 103.