



## Rosa Casafont

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona. Máster en Neurociencias por la Universidad de Barcelona (UB) y de Salud Laboral por la (UB). Estudios superiores de música (Conservatorio de Música de Barcelona).

# La atención consciente, tu “herramienta máster”

**N**uestra atención es una función de orden superior muy preciada y efímera, que influye en nuestra consciencia, en nuestros aprendizajes, en nuestra vivencia... Nos permite observar nuestro mundo interno y el entorno. Gracias a ese canal de conexión que establece, a ese “contacto a distancia”, nos conecta con lo que nuestros sentidos perciben, ya sea consciente o inconsciente. Y además, la sabemos implicada en nuestros sentimientos. Gracias a ella, tenemos la capacidad de analizar y podemos activarla de forma voluntaria o involuntaria.

Nuestra atención inconsciente siempre obedece a lo emocionalmente impactante, y a pesar de que en cuestión de supervivencia es adaptativo, no siempre será conveniente para facilitar otros aprendizajes. Ahora bien, tenemos la oportunidad de reconducir su orientación, de forma consciente, hacia lo que consideremos relevante en función de nuestros objetivos.

¿No te parece que nuestra “atención consciente” es digna de ser etiquetada como nuestra “herramienta máster”? Así me pareció oportuno hacerlo y así aparece en mi método de trabajo el “Método Tha-



DISPONIBLE EN PDF

<https://santillana.com.co/rutamaestra/edicion-25/la-atencion-consciente>

bit” **1**. En su aplicación, partimos de un **autoco-**  
**nocimiento** estructural, funcional y de capacidad  
y desde él, podemos aprovechar nuestra capacidad  
plástica cerebral, para facilitar nuestro aprendi-  
zaje, para orientar la reestructuración cognitiva,  
regular nuestras emociones, conseguir comporta-  
mientos más adaptativos para crear nuestro estado  
de bienestar y desde este, influir en nuestro entor-  
no social.

Te propongo pues, hacer uso de la “herramienta  
máster”, la atención consciente, y te invito a orien-  
tarla de forma certera para facilitar y dirigir nues-  
tra transformación cognitiva, dado que a su vez  
influirá, en nuestro estado emocional y en nuestro  
comportamiento.

Reestructurar nuestro pensamiento, puede intere-  
sarnos cuando generamos pensamientos que  
dificultan nuestro bienestar, nuestro aprendizaje  
y se estructuran en la memoria como hábitos de  
pensar, sentir y comportarnos, desadaptativos. Esta  
situación genera resultados neurobiológicos desfa-  
vorables para nuestra calidad de vida física y men-  
tal. Resultados neurobiológicos, relacionados, con  
un mal funcionamiento de nuestro sistema inmu-  
ne, con una alteración de la capacidad atencional,  
y de la memoria... Estamos hablando de los efec-  
tos que se producen en nosotros a cualquier edad,  
aunque en función de esta y de la etapa madurati-  
va, las consecuencias son diferentes.

En cambio si las circunstancias que nos rodean son  
favorables, atraen nuestra curiosidad, nos generan  
bienestar y en consecuencia, tendremos tendencia  
a repetir esas experiencias. Ser reactivos a estas  
condiciones, es satisfactorio en todos los sentidos,  
ya que facilitan nuestro aprendizaje, promueven  
nuestro equilibrio homeostático y por tanto nues-  
tra salud física y mental.

Como educadores, en cualquier ámbito, tenemos  
una gran responsabilidad y si somos conscientes  
de estas consecuencias, debemos realizar cambios  
personales y educarnos para influir desde el valor.  
Esto supone, reestructurar nuestro pensamiento,  
favorecer nuestras competencias cognitivo-emoc-  
ionales y mejorar nuestra toma de decisiones.  
A partir de esta saludable transformación perso-  
nal, podremos influir mejor en el entorno y faci-  
litar que aflore el máximo potencial de cada niño  
o niña, adolescentes o adultos con los que nos  
relacionamos.

Conocer determinadas características de nuestra  
esencia humana nos ayuda a comprender, qué con-  
diciones debemos *evitar* y qué condiciones *facilitar*  
para conseguir y consolidar aprendizajes. A partir  
de ese autoconocimiento veremos algunas “pres-  
cripciones” de condiciones saludables.



## Nuestra mente se expresa y crea a través del cerebro y el cuerpo

Mi posición corporal, mi expresión facial y la ac-  
titud relajada o contraída de mi musculatura, es  
reflejo de lo que pienso y siento y caracteriza mi  
comunicación “no verbal”. Esta comunicación no  
verbal, es detectada por mi cerebro y comparada  
con el “mapa cerebral”, que ha ido creando y re-  
creando en función de parámetros genéticos y de  
experiencias vividas, y que le sirve como modelo  
de referencia. Esta posición no es solo *reflejo* de  
mis pensamientos, conscientes o inconscientes, al  
mismo tiempo, es *causa*. Es *causa*, porque determi-  
na también, de forma coherente, la valencia de los  
pensamientos que generaré. Como expresa Daniel  
Kahneman **2** «La cognición se encarna», pensa-  
mos también con el cuerpo, no solo con el cerebro.

Estamos hablando de **cognición corporizada** o  
de conocimiento implícito. Información que se su-  
mará a la que añado a través de mi comunicación  
verbal, lo que digo y cómo lo digo.

**1** Método Thabit. Descrito en *Viaje a tu cerebro. El Arte de transformar tu mente*. Ed. B. Penguin Random House 2012 y en *Viaje a tu cerebro emocional. Una inmersión al mundo de las emociones*. 2014 de la misma editorial.

**2** Catedrático de Psicología en la Universidad de Princeton. En el 2002 fue Premio Nobel de Economía sin ser economista, por su contribución en integrar descubrimientos psicológicos a las ciencias.



Pero aún debemos añadir otra característica, de nuestra esencia, antes de indicar una primera “prescripción saludable”.

### Somos sociales antes que individuales

Desde nuestra llegada al mundo aprendemos por **imitación**, por **atención compartida** y por **empatía**. Tenemos sistemas neuronales específicos, que nos hacen sintonizar con los demás. Capaces de generar empatía cognitiva, empatía emocional y empatía somática.

## ¡Tiene más fuerza el ejemplo que las reglas!

Esto significa que mi posición facial y corporal no solo es fielmente interpretada por mi cerebro, sino también por todos aquellos “cerebros espectadores” que tengo en frente y que viven y experimentan mi expresión.

Ser conscientes de nuestra mirada, de nuestra posición corporal, del tono de voz que utilizamos en las conversaciones, de nuestra actitud ante las dificultades, ante un mal resultado o ante los aciertos. De si nuestro pensamiento abre expectativas que ilusionan y facilita retos constructivos o tiende a la crítica e invalida las aportaciones ajenas, por no considerarlas acordes a lo que esperamos... Es el primer paso para después, *aceptar* y posterior-

mente poder *cambiar* de forma voluntaria nuestros estados, físicos y mentales.

Si tenemos claro nuestro *principal objetivo* como educadores, se minimiza el esfuerzo que debemos hacer para modificar de forma voluntaria la posición facial y corporal. Esto predispone un cambio de pensamiento y sentimiento en el mismo sentido y ejercemos influencia desde ese nuevo estado. Somos “referentes de vida” y en función de cómo pensemos, sintamos o nos comportemos, influiremos bloqueando o facilitando el aprendizaje. Por lo tanto, generar un vínculo saludable provoca el contagio de la ilusión por compartir las experiencias; nos ayudará a hacer preguntas y a dar sentido a propuestas y retos de aprendizaje.

### “Prescripción saludable”

- » Adoptar una posición facial y corporal correcta: cara estirada, facciones risueñas, mirada abierta que conecte con la mirada ajena. Cuerpo erguido, con movimientos armónicos. ¡No tengas prisa! ¡Es tan importante lo que estás imprimiendo en ese momento, en ti y en quien te observa!
- » Sitúa tu observación mental en lo que quieres conseguir en ese preciso momento. Apártala, si se orienta hacia lo que no quieres, y reorientala de nuevo, hacia lo que quieres.
- » Si tu sintomatología emocional se positiviza (te sientes bien) tendrás la confirmación que consigues un buen efecto de la aplicación de tu práctica prescrita. Y además lo reconfirmas, al observar el estado emocional generado en los demás.

### Somos más emocionales que racionales

Nuestro cerebro se define como un *órgano de conocimiento emocional*, dado que sectores cerebrales “más emocionales”, tanto de estructuras antiguas, como de otras más recientes, siempre están influyendo en todas nuestras funciones mentales. Nuestras decisiones siempre llevan aunado el sello emocional. Decidimos solo con implicación de estructuras emocionales, sin participación de la

razón, cuando la supervivencia está en juego y tomamos el resto de nuestras decisiones, con la emoción y la razón aunadas.

Debemos ser conscientes de cuán importante es cuidarnos y cuidar emocionalmente nuestras relaciones, para crear las condiciones idóneas que favorecen el aprendizaje. Toda actividad o entorno que predisponga una vivencia emocionalmente saludable, hace que experimentemos placer y nos predispone a repetir la experiencia.

Si el sello emocional es intenso tenemos asegurado el impacto.

### “Prescripción saludable”

- » Incorpora **el afecto y la proximidad** en tu práctica relacional.
- » Incorpora el **juego en tus espacios de vida**: el juego en sí es una finalidad, no solo un medio, y tiene efectos secundarios, uno de los cuales es fomentar el aprendizaje. Potencia la motivación, la concentración y además es divertido.
- » Incorpora el **humor en tu vivencia**, el humor es una capacidad característica de nuestra especie, que engloba un estado emocional alegre, una manifestación de conducta risueña y además un componente intelectual añadido, el ingenio. El humor y la risa podemos considerarlos una habilidad, por lo tanto se pueden entrenar y practicar de forma dirigida y utilizarlos de forma terapéutica para variar el estado anímico. Como nos recuerda Richard Wiseman <sup>3</sup>, existen numerosos estudios que avalan, que se puede inducir un estado emocional de bienestar por medio de forzar una sonrisa.
- » Incorpora **estímulos para captar la atención y la curiosidad**. La curiosidad, ya innata, nos permite dirigir la atención y abrir la puerta al aprendizaje y al conocimiento. Incorporar la naturaleza en nuestros aprendizajes, facilitar estímulos multisensoriales, el movimiento, la música y otras artes, y su expresión...

## Tenemos un cerebro en constante transformación

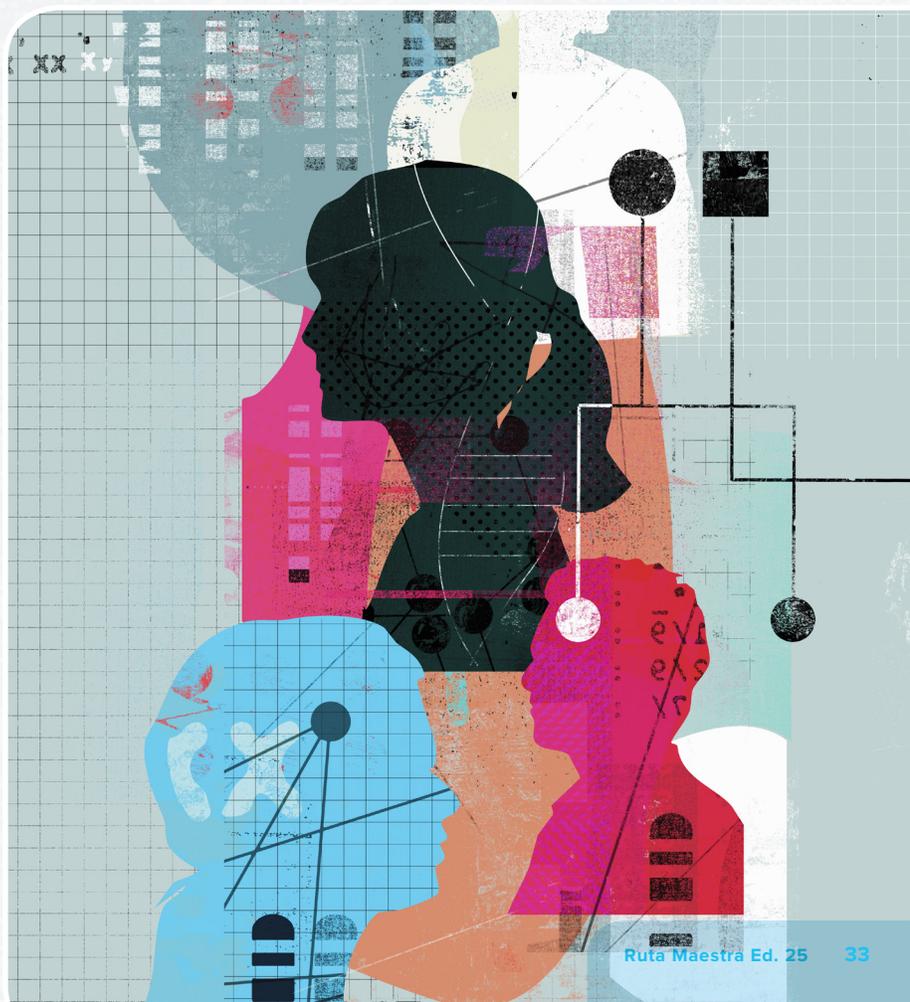
Sabemos que tenemos capacidad plástica y oportunidad de cambio en estructuras responsables de sustentar pensamientos, sentimientos y comportamientos. Si añadimos a esto, que “no somos lo que pensamos” porque el pensamiento es un producto de nuestra mente. Un producto, podemos cambiarlo, si sabemos cómo y si queremos hacerlo.

¡Volvemos a tener oportunidad! Todo aquello que nos facilite conocer y fomentar pensamientos, sentimientos y comportamientos saludables, va a influir en nuestra calidad de vida y en facilitar el aprendizaje.

La reestructuración del pensamiento y las creencias va acompañada de neurotransmisores que facilitan un buen estado físico y mental.

Toda vivencia crea impacto cerebral, tanto si queremos como si no y la oportunidad la tenemos, en dirigir ese cambio, responsabilizándonos más de nuestro cerebro, de nuestra mente.

<sup>3</sup> Richard Wiseman investigador y profesor de psicología británico. Wiseman comenzó su vida profesional como ilusionista.



“Prescripción saludable”

- » Incorpora **herramientas de cambio de pensamiento** y automatízalas para incorporar hábitos. Fomenta el *Reevaluar las creencias* que se acompañan de un sentir negativo y facilita la creación de *memorias asociativas saludables*.
- » Rodéate de **relaciones saludables y constructivas** que influyan facilitando una estructuración de vivencias gratificantes. Facilita su **rememoración** y practica la **visualización** de estados que mejoran la autoestima, y ayudan a reestructurar creencias y proyectar valor. Fomenta junto a tus relaciones, la posibilidad de **expectativas positivas** y facilita el cómo poder alcanzarlas, centrándote en el HACER para construir el SER.
- » Fomenta la **lectura**, relacionada con la imaginación, la creatividad, el razonamiento y la proyección o memoria de futuro y la **memoria de trabajo**, relacionada esta, con la inteligencia fluida, que permite resolver problemas con independencia de los conocimientos previos.
- » Fomenta el **multilingüismo** relacionado con la flexibilidad cognitiva, aprendizajes complejos con cambios de reglas de ejecución y con la velocidad del proceso de la información.
- » Facilita tras los aprendizajes la **participación y el razonamiento** sobre lo aprendido, dado que fomenta la búsqueda de recursos y ejemplos para que se nos entienda y por lo tanto ayuda a estructurar los contenidos y a reevaluar los significados.

**El ambiente es una de las fuentes que más influyen en la función de nuestros genes.**

No podemos acabar este espacio juntos sin hablar de epigenética. Si la genética estudia los genes, la epigenética su regulación y el ambiente que nos rodea es uno de los factores determinantes de estos cambios. En función de nuestro estilo de vida, de nuestra calidad de pensamiento, de nuestra alimentación, de si estamos o no expuestos a tóxicos como el tabaco, el alcohol u otras drogas, de si hacemos o no ejercicio físico, de si tenemos un sueño reparador y evitamos el estrés o

no... Todos estos factores van a influir en el hecho de que unos genes se expresen y otros se silencien.

Algunas modificaciones epigenéticas se traducen en alteraciones de la capacidad plástica, disminución de la neurogénesis y alteraciones en la función de nuestras capacidades, pero otras se producen en sentido contrario. Hemos comentado previamente que toda vivencia crea impacto cerebral, tanto si queremos como si no y que la oportunidad la tenemos, en dirigir ese cambio. Pues bien, tenemos la misma oportunidad en relación a determinados cambios epigenéticos. Somos seres con capacidad para crear y dirigir, al menos en parte esa creación, si sabemos cómo.

“Prescripción saludable”

- » El cuerpo quiere regularidad y la mente diversidad.
- » Incorpora variedad a la **dieta alimentaria, con verduras verdes, frutos secos, frutos rojos, alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 y agua.**
- » **Fomenta y practica diariamente ejercicio aeróbico**, preferiblemente por las mañanas para preparar las sinapsis de los circuitos para el aprendizaje efectivo.
- » **Fomenta la calidad de pensamiento** incorporando elementos, mascotas o metáforas en tus espacios educativos para favorecer el cambio de atención hacia conceptos constructivos.
- » **Promueve un sueño reparador** cuidando la regularidad a la hora de ir a dormir y al despertar. Cuidando el espacio donde se duerme, la ventilación, la oscuridad, el silencio y facilitar cenas ligeras evitando bebidas estimulantes. Evitar conversaciones estresantes antes de acostarse o el uso de tecnología.
- » **Evitar el estrés. Fomentar espacios de tranquilidad y la práctica de Mindfulness**

Nota importante para recordar: este prospecto junto a sus indicaciones te facilitan orientar la “herramienta máster” a la obtención de un aprendizaje afectivo y efectivo.

**¡Te deseo una grata experiencia!**