

# 3

## ¿Qué es la atención plena?

- Voy a descubrir qué es la atención plena y cuáles son las cinco facetas que comprende.
- Voy a descubrir qué significa estar plenamente atento como docente.
- Voy a descubrir la importancia que la atención plena posee en la vida diaria (docente).
- Voy a descubrir por qué la atención plena constituye un recurso multidimensional.

### 3.1. Del origen budista del término a su concepción psicológica

La atención plena es en su origen una doctrina budista, una práctica con la que se ejercitan la concentración y la toma de consciencia del momento presente. Por su medio la persona aprende a vivir en mayor medida el aquí y el ahora, a ver la realidad con más claridad, y a percibir sentimientos, sensaciones físicas e ideas. La atención plena contribuye a acrecentar el bienestar personal. Y puede emplearse como una estrategia individual con la que sobreponerse con éxito a situaciones difíciles y estresantes. y

En los últimos decenios, todos estos efectos positivos de la práctica de la atención plena han suscitado también el

Teorías de la atención plena

Ejercita la concentración  
y la toma de consciencia  
del momento presente.

→

interés del mundo occidental. Tanto médicos como científicos han venido dedicando desde entonces a este concepto una gran atención, y, como consecuencia de ello, a partir de la teoría sobre la atención plena originalmente propia de Extremo Oriente han ido desarrollándose toda una multiplicidad de corrientes (occidentales).

Las definiciones ofrecidas a continuación permitirán forjarse una idea de lo significado con el concepto de atención plena:

### Definición de atención plena

La atención plena es una consciencia inmediata, no-valorativa e ininterrumpida que registra los procesos físicos, emocionales y mentales sin solución de continuidad entre instantes<sup>1</sup>.  
"La atención plena implica estar atento de una manera concreta: de forma consciente, en el momento presente y sin emitir juicios"<sup>2</sup>.  
"Por mi parte, entiendo la atención plena como el arte de vivir conscientemente"<sup>3</sup>.  
"La atención plena es un poderoso instrumento con el que alcanzar un profundo conocimiento, serenidad y concentración. Favorece el conocimiento de sí, la empatía consigo mismo, la autoaceptación, la conducta auto-dirigida y la autoayuda"<sup>4</sup>.

1. Basada en P. Grossmann, *Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften*. En T. Heidenreich y J. Michalak (Ed.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*, pp. 89-101. dgyt-Verlag, Tübingen 2009.
2. Cf. J. Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*, p. 18. Knaur, München 2010.
3. Cf. J. Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*, p. 20. Knaur, München 2010.
4. Cf. H. Weiss, M. E. Harrer y T. Dietz, *Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendung*, p. 15. Klett-Cotta, Stuttgart 2011.

¿qué es la atención plena?

Ninguna de estas definiciones evita que la atención plena constituya pese a todo un concepto de rasgos muy difusos, que (al menos de entrada) a menudo no despertará más que borrosas asociaciones. Valorar las capacidades con que la atención plena puede contar en cada persona es también algo muy difícil de hacer desde fuera, al igual que medirla. Con todo, con el fin de posibilitar su enseñanza y ejercicio, o su uso con fines terapéuticos, ha probado a dividirse en destrezas parciales que posean un mayor grado de concreción, es decir, que resulten en mayor medida susceptibles de "entrenamiento".

La atención plena es difícil de definir  
DESTREZAS  
PARCIALES

### 3.2. Las cinco facetas de la atención plena

Con el fin de poder definir con mayor precisión tales destrezas parciales –también llamadas "facetas"– de la atención plena, un grupo de investigadores estadounidense evaluó una serie de cuestionarios relacionados con el tema<sup>5</sup>. Consiguieron de este modo distinguir cinco destrezas diferentes: *actuar con atención, describir, no-reatividad, aceptar sin juzgar y observar*, que pueden tanto observarse y describirse como ejercitarse. Estas cinco facetas desempeñan en este libro un papel protagonista (→ capítulo 4).

5. R. A. Baer, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietmeyer y L. Toney, *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*. *Assessment* 13, pp. 27-45, 2006.

Tabla 2: Las cinco facetas de la atención plena (según Baer et al. 2006, Malti et al. 2009)

Faceta	Aclaraciones
1. Actuar con atención	Concentrarse en la acción que esté realizándose en ese momento y poner en ella toda la atención, actuar en el aquí y el ahora
2. Describir	Ser capaz de describir sentimientos y experiencias, y de comunicar a otras personas los propios sentimientos
3. No-reatividad	Permanecer sereno en situaciones conflictivas, no dejarse arrastrar por reacciones precipitadas
4. Aceptar sin juzgar	Aceptar sentimientos, sensaciones físicas o ideas sin juzgarlas ni clasificarlas por categorías
5. Observar	Tomar nota de sensaciones y señales físicas, sentimientos e ideas, percibir sus efectos sobre la conducta y el estado de ánimo

**Desarrollo (y perfeccionamiento) de capacidades:** conforme va adquiriéndose un cada vez mayor conocimiento de la atención plena, en general, y de sus cinco facetas, en particular, se torna posible, además, desarrollar y perfeccionar otras capacidades centrales de orden superior. De esas capacidades forman parte, entre otras, las siguientes: presencia, ecuanimidad, concentración y claridad.

**Presencia:** con "presencia" se significa una concentración en el presente en la que queda simultáneamente excluido todo lo relacionado con el futuro o el pasado. Estar presente significa mantener dirigida toda la atención —y, unidos a ella, los cinco sentidos— al momento actual. Quien posee la capacidad de la presencia, es por lo mismo capaz de centrarse. La "presencia" puede ejercitarse especialmente bien.

Queda  
excluido  
el pasado  
y futuro

¿qué es la atención plena?

redirigiéndose una y otra vez la atención a las sensaciones físicas e impresiones sensoriales propias. Particularmente adecuada para empezar a ejercitarse en el fortalecimiento de esta capacidad (→ apartado 3.4) ha demostrado ser la observación de la propia respiración —es decir, del modo en que el aire penetra en la nariz, llena las cavidades del aparato respiratorio y vuelve a salir expelido hacia fuera—.

**Ecuanimidad:** se habla de "ecuanimidad" cuando no se someten a ninguna valoración los sentimientos y sensaciones físicas observados, cuando no se los distingue en buenos y malos, legítimos o ilegítimos. A la ecuanimidad suele llamársela también "serenidad", significándose con ella la capacidad de tolerar una cosa, admitirla o desasirse de ella. La ecuanimidad puede uno "descubrir" en el día a día de forma espontánea, o plantearse a sí mismo conscientemente como un "objetivo". Con ella se es capaz de observar con precisión un sentimiento que se supone "malo", invertirlo e incluso alcanzar a obtener de él un fruto positivo.

**Concentración:** la concentración ha sido definida como uno de los "pilares básicos de la práctica de la atención plena"<sup>6</sup>. De la capacidad que una persona tenga para concentrarse, es decir, para permanecer en calma y recogida, dependerá también la atención con la que le será posible actuar. Cuando se está concentrado, puede centrarse toda la atención en un único objeto, un único sentimiento o una única sensación. Véndose a la vez todo lo demás, como podrían ser, por ejemplo, asociaciones de ideas que sean causa de distracción o molestos ruidos de fondo, simultáneamente excluido del campo de visión.

Mantenerse  
ecuanime y  
sereno

ninguna  
valoración

tolerar,  
admitir,  
desasirse.

Concentrarse y  
estar centrado

Permanece  
en calma y  
recogida

ÚNICO

6. J. Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*, p. 20. Knauer, München 2010.

A diferencia de la capacidad para la presencia, caracteriza-  
da por la curiosidad al sumirse en honda concentración la  
persona se cierra al mundo externo. De ahí que revisita tan-  
ta importancia que se complete la concentración con otros  
factores de atención plena.

Peribir sin  
filtros

**Claridad:** la claridad posibilita percibir el mundo tal cual  
éste es realmente. En la vida diaria un filtraje automático  
es causa de que no suelen percibirse más que aspectos  
parciales (y a la vez distorsionados) de la realidad. Quien  
posee la capacidad de la claridad, es capaz de observar  
cosas, situaciones o estados de ánimo de forma conscien-  
te y con mirada no enturbiada. Ello es posible por limitarse  
aquí la persona a registrar "sin más" las cosas.

No fabricada  
emociones

De modo similar a como un tiempo más prolongado de  
exposición transforma en la fotografía como por arte de  
magia movimiento y dinámica en una instantánea estática,  
la claridad ayuda a abstraerse de una rutina diaria acceso en  
exceso construida e interpretada. La capacidad para perci-  
bir las cosas desde la claridad puede, por ello, conferir un  
acento nuevo a la vida cotidiana.

### 3.3. La atención plena como recurso en la profesión docente

¿Con qué adjetivos describiría usted su rutina profesional  
en el centro escolar? ¿Le parece interesante y valioso su  
trabajo, lo encuentra satisfactorio? ¿Le resulta opresivo y  
estresante? ¿Siente que sus obligaciones discurren a un  
ritmo frenético? ¿O encuentra siempre en ellas un sitio para  
hacer un alto y disfrutar de momentos de atención plena?

7. H. Weiss, M. E. Harter y T. Dietz, *Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendung*. Klett-Cotta, Stuttgart 2011.

¿Atendiendo sin cesar, momentos  
de alegría, enojo y estrés. ¿qué es la atención plena?

**Exigencias emocionales en la profesión docente:** en el  
40% aproximadamente de su jornada laboral, los profesores  
están interactuando con el alumnado, Esa convivencia  
y colaboración con niños y adolescentes está acompañada  
por intensos procesos emocionales. Atendiendo sin cesar  
momentos de alegría, enojo y estrés. A ello se añaden rela-  
ciones con otras personas, tales como compañeros de tra-  
bajo, miembros de la dirección y padres. Con vistas a la  
salud emocional reviste, pues, una gran importancia que  
los profesores sean capaces de regular adecuadamente las  
propias emociones. Una alta competencia emocional arroja  
la base para poder trabajar a largo plazo y de forma salu-  
dable en la profesión docente.

Competencia  
emocional  
intensos  
procesos  
emocionales

**Hacer un alto en el ritmo frenético de la vida diaria:**

Estrés elevado

la profesión docente acarrea consigo una gran cantidad  
de exigencias y tensiones. Aparte de las actividades lecti-  
vas en general y del inmediato trabajo (emocional) con los  
niños, en ella tienen también que desempeñarse un número  
cada vez mayor de tareas (administrativas). Levado por el  
ritmo frenético de la rutina docente, es fácil que uno acabe  
por creerse imprescindible y en la obligación de ser capaz  
de sortear cualquier clase de obstáculo. Pero con suma fre-  
cuencia eso hace que acabe inmerso en un torrente sin fin  
de tareas y obligaciones.

La atención plena en la vida diaria (docente) puede, pues,  
tener como consecuencia que uno tome consciencia de la  
premura con que de ordinario lleva a cabo sus actividades.  
En esa simple toma de consciencia, en efecto, reside ya  
la clave para poder relacionarse desde la atención plena

Ayudar a la  
consciencia  
PREMURA

8. H. Weiss, M. E. Harter y T. Dietz, *Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendung*. Klett-Cotta, Stuttgart 2011.

consigo mismo y con los recursos propios más valiosos. Haciendo una y otra vez un alto para tomar nota de nuestro estado de ánimo, de la dinámica en que estamos inmersos y de nuestra conducta, empezamos sin más preámbulos a trabajar directamente en nuestra capacidad para la atención plena.

Permanecer plenamente atento como docente significa interiorizar las destrezas siguientes:

- Percibo mis sentimientos y estados de ánimo sin juzgarlos
- Nota qué reacciones se suscitan en mí (por ejemplo, en función del comportamiento de mis alumnos)
- Percibo (cómo van modificándose) mis estados de ánimo al impartir mis clases
- Actúo de forma consciente, concentrándome en cada caso en una sola actividad
- Estoy presente y atento a las necesidades de mis alumnos al interactuar con ellos

Fomentando el desarrollo

“Un docente que da muestras de estar presente y preocupado por las necesidades de sus alumnos al interactuar con ellos, que los escucha con atención y actúa de forma consciente, no sólo es un modelo, sino que a la vez está por ello fomentando también el desarrollo (y perfeccionamiento) de las competencias sociales y emocionales de sus alumnos y, en particular, de su capacidad para la atención plena”<sup>9</sup>.

9. Cf. T. Malti, T. Häcker y Y. Nakamura, *Kluger Gefühle? Sozial-emotionales Lernen in der Schule*, p. 92, Pestalozzianum, Zürich 2009.

¿qué es la atención plena?

Más vale prevenir que curar: la acumulación de un número cada vez mayor de tareas y las elevadas exigencias emocionales anejas a su labor implican para el grupo profesional de los educadores un alto nivel de exposición al riesgo de padecer enfermedades. A ello se añade la imprevista aparición de ciertas situaciones especialmente estresantes –tales como cursos que supongan un desafío a cuenta de la composición de los alumnos que los constituyen, dificultades por falta de tiempo o conflictos con los padres–. Todos estos factores pueden redundar en resignación, ausencia de motivación, baja capacidad de resistencia y emociones negativas y, por tanto, en fenómenos que habría que incluir entre los propios del síndrome del “quemado”.

Agotamiento emocional

baja capacidad de resistencia

Todo ello hace que parezca revestir una especial importancia que empiece uno a preocuparse, “mientras todavía luce el Sol” de su bienestar emocional, en estricta aplicación del dicho: “Más vale prevenir que curar”. Si este libro se encuentra ya entre sus manos pese a que usted pueda aún calificar su situación laboral de “soportable”, renuncie, pues, a ver en este hecho un despropósito. Resérvese desde ahora un tiempo para usted y cuando “lleguen los días malos” sus nuevas circunstancias no le pillarán desprevenido.

La atención plena como recurso multidimensional: la enseñanza de modelos

La atención plena como recurso multidimensional: un docente representa, además, a través de su comportamiento un modelo para sus alumnos. Expresando y regulando sus emociones de una determinada manera, los docentes cumplen la función de un modelo para el alumno<sup>10</sup>.

Consecuencias para el alumno

10. F. Petermann y S. Wiedebusch, *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Hogrefe, Göttingen 22008.

Función de Modelo

Hecho efectivo de Reaccionar

Aprender  
Para:  
- Experiencias  
- Observación  
- Imitación

dose de esta función paradigmática, la conducta y el modo efectivo de reaccionar de un docente revisen, pues, una gran importancia<sup>11</sup>. Las personas, en efecto, no sólo aprenden de sus propias experiencias, sino también por observación e imitación de otros seres humanos. La inclusión de la atención plena en la clase y una gestión sana de las propias emociones no sólo tendrán consecuencias positivas para el bienestar personal, sino también y sin excepción, para el modelo que esté representándose. La calma, serenidad y claridad emanadas por una persona que actúa desde la atención plena, se transmiten a los alumnos.

La atención plena constituye así en la vida diaria (docente) un recurso multidimensional. Los capítulos que siguen le mostrarán de qué modo podrá usted incrementar esa atención plena e integrarla en su vida cotidiana.

### 3.4. Ejercicios para el fortalecimiento de la atención plena

Aparte del fortalecimiento de la atención plena relacionado con una de las cinco facetas o con una situación determinada (en la vida diaria docente), puede ocurrir que quiera usted robustecer su atención plena con carácter general. O bien es posible que, al practicar o evaluar sus progresos, alcance a notar que percibir desde la atención plena le resulta en general difícil. En ambos casos los ejercicios descritos a continuación podrían revestir interés para usted. Con ellos le será posible hacerse una idea de lo diversas

¿qué es la atención plena?

que son las posibilidades a su alcance a la hora de robustecer la percepción de su realidad y de su entorno desde la atención plena.

Lo mejor es que planifique su tiempo de forma que pueda probar los ejercicios sin prisas, en un lugar en el que nadie vaya a molestarle. Más tarde—cuando ya se haya familiarizado con su práctica—, podrá integrar directamente algunos de ellos en su rutina diaria. En el curso de la jornada, son numerosas las situaciones y oportunidades que se le ofrecerán para hacerlo. Si estuviera interesado en conocer otro tipo de prácticas y modalidades de ejercicio, al final del libro encontrará varias sugerencias bibliográficas en este sentido.

Antes de empezar con los ejercicios, debería traer a su memoria una vez más que la práctica de la atención plena es difícil y compleja. Tanto el hecho de no juzgar como el de mantenerse consciente son la excepción en el normal decurso de nuestras asociaciones de ideas durante la vigilia. Así, pues, si al llevar a cabo los ejercicios descubre que éstos suscitan en usted (de forma no deliberada) ideas, emociones y valoraciones (cosa que suele ser la regla), no dude en aceptarlas. Eso le ayudará a mantenerse concentrado e ir progresivamente desarrollando una actitud analítica cada vez más abierta, indulgente y receptiva<sup>12</sup>.

Aceptar pensamientos (no deseados)

#### Respirar conscientemente

En este ejercicio va a enfocar usted toda su atención en su respiración. Dedique unos minutos antes de empezar sus clases, o—siempre que ello le sea posible— entre sus horas

11. A. Bandura, Sozial-kognitive Lerntheorie, Klett-Cotta, Stuttgart 1979; Lernen am Modell, Klett, Stuttgart 1976; Relative efficacy of desensitization and modeling approaches for inducing behavioural, affective and attitudinal changes: Journal of Personality and Social Psychology 13, pp. 173-199, 1969.

12. Cf. P. Grossmann, Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften, En T. Heidenreich, J. Michalak (ed.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, p. 74 y ss. dgvt-Verlag, Tübingen 2009.

lectivas, a "respirar" como es debido aunque sólo sea una vez al día. Cántrese en el momento presente y estése alerta a sus sensaciones físicas. Este tipo de "pausas para recordar el aliento" se prestan muy bien a ser integradas en la rutina (docente), y le serán de utilidad para ahuyentar por un rato todos los demás pensamientos y sosegar su mente.

Aleje todos sus pensamientos

- Lo mejor es que se sienta en una posición cómoda para ejercitar la respiración (como es lógico, también puede usted poner en práctica el ejercicio encontrándose de pie o tumbado)
- Empezee por seguir su respiración con la mente, ¿Qué sensaciones le produce la entrada del aire en sus fosas nasales? ¿Cuáles al salir expelido por ellas? ¿En qué concretas partes de su cuerpo penetra el aire mientras está usted respirando?
- Fíjese en cómo se eleva y vuelve a descender su pecho, y en cómo se expanden y vuelven luego a contraerse sus costillas.
- Tome también nota de las pausas entre sus inspiraciones. Espere al momento en que sus pulmones vuelven a llenarse y vaciarse por sí mismos.
- Trate de concentrarse total y absolutamente en su respiración, pero sin "intervenir" en ella al hacerlo. Al realizar este ejercicio, en otras palabras, no tiene usted que esforzarse por respirar con especial profundidad. Es suficiente con que respire y observe, sin valorar ni sus observaciones ni sus sensaciones.
- Si nota que asociaciones espontáneas de ideas le distraen del ejercicio, centre de nuevo su mente en la respiración.

¿qué es la atención plena?

### Con los pies en el suelo

Este ejercicio le resultará especialmente adecuado si desea usted abstraerse por unos instantes del rítmico frenético de su rutina diaria o siempre que le invada la sensación de que el suelo "está abriéndose bajo sus pies". Haga una pausa, cálmese y recobre el contacto con el suelo. Como este ejercicio debe practicarse estándose de pie, es especialmente fácil de integrar en su rutina (docente) y podrá llevarse a cabo en momentos muy diversos de la misma. También es posible que se anime usted a practicarlo todas esas veces en que se vea obligado a esperar sin poder sentarse (en la cola del supermercado, por ejemplo, o en la parada del autobús).

Manténgase firme con ambos pies sobre el suelo

- Adopte una posición cómoda para mantenerse erguido -descalzándose, siempre que ello le sea posible-, y doble levemente las rodillas
- Inspire profundamente unas cuantas veces y trate de expeler el aire en dirección hacia sus pies
- Concéntrese ahora en las sensaciones de estos últimos. ¿Qué sensaciones le causa el contacto de sus pies con el suelo? ¿Está apoyándose con la misma fuerza en ambas plantas?
- Concéntrese ahora en su pie derecho. ¿Cómo se distribuye el peso de su cuerpo sobre él? Perciba con plena atención las sensaciones que la presión le provoca en el talón, la superficie inferior del dedo pulgar, el borde de la planta y los dedos
- A continuación reconduzca sus pensamientos hacia su pie izquierdo y perciba una vez más con atención las mismas sensaciones que en el caso anterior
- Recuerde en todo momento que debe usted limitarse a registrar sus sensaciones, sin establecer juicios sobre ellas

- Trate de centrar su mente en este momento únicamente, en sus pies y en el contacto de éstos con el suelo. "Abandone" por un momento el mundo externo, pero sin dejar de prestar atención a todas las sensaciones que se sienten en sus pies
- Para terminar el ejercicio haga otra vez unas cuantas inspiraciones profundas, percibiendo la superior firmeza con que sus pies están ahora afincados en el suelo

### **Viaje por el cuerpo**

¿Cómo se encuentra ahora mismo la articulación de su pie derecho? Y su mandíbula, ¿está relajada? ... Utilice este ejercicio, por ejemplo, para empezar o poner fin a su jornada adoptando en ambos casos una actitud de atención plena. Lo mejor es que se tome todo el tiempo que precise y se asegure de que nadie vendrá a molestarlo. Decida usted mismo cuánto durará el viaje moviéndose más rápida o más lentamente entre miembro y miembro. Como es natural, puede también variar la ruta o hacer una pausa de sólo cinco minutos en su jornada (laboral) para un viaje corto, en el que prestará atención a nada más que una determinada región de su cuerpo.

**Viaje por su cuerpo de la cabeza a los pies**

- Tumbese boca arriba y cierre los ojos. Inspire y expire unas cuantas veces conscientemente
- Dirija ahora su mirada hacia dentro y empiece el viaje por los hombros. ¿Están relajados? ¿Siente el contacto de sus omoplatos con la superficie sobre la que está echado? Esfuércese conscientemente por que su aliento fluya por la región de los hombros.
- Progrese ahora desde el brazo derecho hasta la mano pasando por el codo y el antebrazo. ¿Qué sensaciones

- percebe? Trate de percibir cada uno de sus dedos, desde el pulgar hasta el meñique. ¿Están tocándose entre ellos? ¿Están fríos o calientes? Su aliento debería acompañarle en su viaje por cada región de su cuerpo. Haga que su respiración fluya por cada una de ellas.
- Siga a continuación el mismo "camino" por su brazo izquierdo.
  - Diríjase ahora a su pecho, su vientre y su pelvis. Perciba la presión ejercida sobre ellos por la superficie sobre la que se encuentra tumbado. ¿Es homogénea esa presión? Trate de percibir la articulación de sus caderas.
  - Viaje desde su muslo derecho a su pie pasando por la rodilla y la pantorrilla. ¿Qué sensaciones percibe? Dirija su atención interna a la articulación del pie, el talón y la planta, y a continuación hacia los dedos. ¿Es capaz de percibirlos por separado? ¿Siente cómo se tocan entre ellos?
  - "Viaje" a continuación por su pierna izquierda.
  - Para terminar, vuelva a su cabeza. Empiece por la nuca, pasando a continuación a la mandíbula. ¿Están sus músculos relajados o tensos? ¿Se apoya la dentadura superior sobre la inferior? ¿Está depositada la lengua sobre la cavidad inferior de la boca? Trate de percibir otras zonas de su rostro. ¿Cuál es el estado de sus ojos? Luego preste atención a su frente y, para terminar, suba hasta su coronilla.
  - Respire conscientemente unas cuantas veces. Haga que el aliento expelido descienda como una ducha fresca desde su cráneo, diseminándose por todo su cuerpo.
  - Ponga fin al viaje despezándose, abriendo los ojos y prestando otra vez atención con sus demás sentidos al mundo externo.