



La atención como fundamento del rendimiento estudiantil

Attention as the foundation of student achievement

L'attenzione come fondamento del successo degli studenti

Carlos Fernando Vílchez Paz
Universidad Privada Dr. Rafael Beloso Chacín
cfvilchez@urbe.edu.ve

Resumen

El propósito de este artículo, producto de una investigación, fue una reflexión teórica acerca la atención como fundamento del rendimiento estudiantil de los estudiantes en el marco de la transformación pedagógica venezolana en el nivel de Media General y Técnica. El estudio se orientó sobre los referentes teóricos de Beuport (2004), Brennet (2001), Dispensa (2010), Goleman (2012), León (2008), Martínez (2011), Punset (2011) y Zambrano (1994). El estudio se ubicó bajo el paradigma interpretativo, con un enfoque cualitativo para el cual se utilizó el método hermenéutico documental. Se aplicó la técnica de la contrastación de las ideas de los autores estudiados con lo percibido por el investigador, estableciendo una aproximación sobre la relevancia de aplicar bajo técnicas muy bien delineadas la respiración y relajación, para mejorar la atención promoviendo con ello un mayor rendimiento estudiantil. Se sugiere aplicar la atención plena (Mindfulness), para autorregular las emociones, logrando un estado de paz que permita dirigir la atención hacia un punto de interés y obtener el máximo de beneficio.

Palabras Clave: Respiración, Atención, Rendimiento Estudiantil, Creatividad.

Abstract

The purpose of this article, the product of an investigation, was a theoretical reflection on the attention as the foundation of the student performance of students in the framework of the Venezuelan pedagogical transformation at the level of General and Technical Media. The study was based on the theoretical references of Beuport (2004), Brennet (2001), Dispensa (2010), Goleman (2012), León (2008), Martínez (2011), Punset (2011) and Zambrano (1994). The study was placed under the interpretive paradigm, with a qualitative approach for which the documentary hermeneutical method was used. The technique of contrasting the ideas of the authors studied with what was perceived by the researcher was applied, establishing an approximation on the relevance of applying under very well delineated breathing and relaxation techniques, to improve attention, thereby promoting greater student performance. It is suggested to apply mindfulness, to self-regulate emotions, achieving a state of peace that allows direct attention to a point of interest and obtain maximum benefit.

Keywords: Breathing, Attention, Student Performance, Creativity.



Riassunto

Lo scopo di questo articolo, il prodotto di un'indagine, è stato una riflessione teorica sull'attenzione come fondamento della student performance degli studenti nel quadro della trasformazione pedagogica venezuelana a livello di Media generali e tecnici. Lo studio si basava sui riferimenti teorici di Beuport (2004), Brennet (2001), Dispensa (2010), Goleman (2012), León (2008), Martínez (2011), Punset (2011) e Zambrano (1994). Lo studio è stato posto sotto il paradigma interpretativo, con un approccio qualitativo per il quale è stato utilizzato il metodo ermeneutico documentario. È stata applicata la tecnica di contrasto delle idee degli autori studiate con ciò che è stato percepito dal ricercatore, stabilendo un'approssimazione sulla rilevanza dell'applicazione con tecniche di respirazione e rilassamento molto ben delineate, per migliorare l'attenzione, promuovendo così una maggiore performance degli studenti. Si suggerisce di applicare la consapevolezza, di autoregolare le emozioni, raggiungere uno stato di pace che consenta un'attenzione diretta a un punto di interesse e ottenga il massimo beneficio.

Parole chiave: respirazione, attenzione, rendimento degli studenti, creatività.

Introducción

En nuestro mundo Globalizado postmoderno, el individuo se ve abordado por un inagotable bombardeo de imágenes, sonidos y sensaciones – WhatsApp, Facebook, Instagram, Telegram, para nombrar los actuales, aunque hay muchos otros- que mantienen su mente ocupada y dividida, causando un gasto constante de energía y de focalización hacia la toma de consciencia de algo en particular.

La Inteligencia Colectiva, resultante de la visión de varios, como señala Goleman (2013), es superior a la inteligencia de cada individuo en particular, es más que la suma de la fuerza que aglutina la agudeza cognitiva de cada uno de los miembros del Colectivo, puesto que ella amplía el foco de atención para captar la verdadera esencia de las cosas, los verdaderos significados de los conceptos observados.

Ahora bien, hay un concepto que utiliza este autor, la atención, definición que sintetiza la capacidad del individuo para aquietar y regular las emociones: ansias, ambiciones y deseos con el fin de poder dirigir la fuerza que resulta de concentrar nuestra imaginación, nuestros sensores neurocorticales en flujo armónico con nuestro espacio de existencia, con lo que queremos lograr alcanzar.

Como es de notar en la definición, la emoción y motivación son factores determinantes de la atención, de este modo un estado de alta motivación e interés hace que el foco de atención sea más estrecho, disminuye la capacidad de atención



dividida, el tono afectivo de los estímulos recibidos, todo ello contribuye a determinar el foco de atención prioritario.

Desarrollo

De acuerdo con las ideas antes expresadas, un individuo que se encuentre en estado de tranquilidad emocional, que nada ni nadie pueda desestabilizar su estado de serenidad y paz, además, que se encuentre motivado por lo que está realizando o aprendiendo, que lo que realiza le sea de su agrado, llama su atención y muy pocas cosas lo pueden distraer y si lo logran es de forma momentánea, inmediatamente vuelve a focalizar en lo que le agrada realizar. Martínez (2007) señala que los estados efectivos, adquieren una importancia extraordinaria en el Rendimiento Estudiantil, ya que pueden inhibir, distorsionar o regular los procesos cognitivos; son determinantes a la hora de facilitar el aprendizaje, además del fomento y desarrollo de la creatividad

Las investigaciones realizadas acerca de los procesos atencionales en el aprendizaje, arrojan que la atención del hombre y mujer en este mundo globalizado de hoy, se haya dispersa, lo cual se refleja en la falta de compromiso y preocupación, específicamente en la poca capacidad de innovación y creatividad del hombre postmoderno, en el trabajo repetitivo, el temor visceral a todo lo que genera la posibilidad de cambio, como refiere Brumet (2007, p. 2), cuando expresa que “a menudo tememos y nos resistimos al cambio. Nuestra resistencia a menudo es sutil y subconsciente. Pareciera que, a pesar de nuestras intenciones conscientes, hay una parte de nosotros que obstinadamente se aferra a lo viejo y conocido”.

Es de notar que, en nuestras escuelas latinoamericanas, en especial en Venezuela se siguen sistemas educativos propios de la era industrial, donde se necesitan hombres y mujeres para que se desempeñen como obreros y obreras que pongan a funcionar esas empresas, ese mundo industrial mecanizado, por lo tanto, solo es necesario desarrollar la memoria para que se aprendan los conocimientos que son impartidos por los docentes. Se dividen las áreas de estudio y se etiquetan los buenos para esta o aquella rama del conocimiento, sin tomar en cuenta la emoción, la motivación, todo se resume en: aprendes lo que se te imparte o eres excluido.



El estado actual de nuestras sociedades que luchan por entrar a la postmodernidad exigen sistemas educativos donde el estudiante sea tratado en forma multidimensional: bio-sico-socioemocional-espiritual; donde sea tomado en cuenta para su aprendizaje las emociones, las cuales juegan un papel preponderante en el desarrollo atencional del individuo. Sobre el particular Rosler (2015) señala que el educador debe llamar la atención de sus estudiantes los 8 primeros segundos de inicio de la clase; para lograr que sus alumnos lo miren con atención debe plantear un problema interesante, novedoso y que cause sorpresa para que los estudiantes desean saber o buscar la solución al mismo; el docente debe actuar el problema para generar la motivación necesaria en sus estudiantes. El docente debe entrar a la clase usando un soporte, refiere a algo que llame la atención, el utilizaba una catana y los alumnos de inmediato lo observaban como diciendo para que trae esa espada.

Castro (2015) señala que sin atención no hay memoria y, sin memoria no hay aprendizaje; para captar y mantener la atención, define tres elementos: (a) que lo que se va a transmitir tenga sentido, significación y dirección, para que se enseña lo que se quiere transmitir, que sea significativo para el alumno; (b) Relacionar con conocimientos anteriores o atractivos y (C) sumar propuestas motivadoras que representen desafíos para los estudiantes. Continuando, plantea que los docentes para cultivar la atención deben promover la práctica de contar Historias, despiertan recuerdos, permitan asociar la información, tienen principio y final, crean suspenso, presentan enigmas.

Al respecto, apoyando estas ideas Cury (2003), expresa que los padres o maestros brillantes, alimentan la personalidad de sus hijos o estudiantes, con sabiduría y tranquilidad. Comparte con tus estudiantes historias de vida, donde señales los imprevistos, los momentos de duda, los conflictos, alegrías y tristezas que has atravesado. Alienta para que tanto los hijos como los estudiantes cultiven una memoria que les permita transformar los temores, miedos en un jardín de creatividad e innovación

Continuando en este orden de ideas, es también necesario para lograr que el hombre o mujer dirijan su atención en un pensamiento o sentimiento sostenido para percibir la naturaleza esencial de un hecho o fenómeno, debe aprender a utilizar su respiración, y a través de ella lograr calmar, aquietar sus múltiples y variados



distractores (pensamientos azarosos, recuerdos pasajeros, fantasías cautivantes, raptos de cosas vistas, oídos o sentidos), y poder concentrarse en lo que se quiere alcanzar.

La respiración rítmica es la puerta que nos lleva a la relajación, un estado de la mente consciente que nos aísla del mundanal ruido de nuestro entorno y permite que el flujo de armonía invada nuestra unidad cuerpo-cerebro-mente (UCCM), - concepto acuñado por varios neurocientíficos, como una unidad indisoluble generadora de sensaciones, percepciones, emociones, sentimientos, creaciones, pensamientos e imágenes mentales-, entre los que destaca Carlos Logatt Grabner (2011), al cual hace referencia para explicar el proceso neuropsicofisiológico del aprendizaje-, logrando que nuestra atención se unifique en un único propósito, cualquiera que nos planteemos.

Asimismo, señala que "El conócete a ti mismo", frase de Thales de Mileto, conocido filósofo de la antigüedad, se convierte ahora en Conoce a tu UCCM, por lo que en la actualidad implica dirigir la atención en conocer, controlar y saber modelar el funcionamiento de nuestro cerebro, con el fin de alcanzar estados de plenitud y felicidad, fin trascendental del vivir.

Es de gran interés para comprender las implicaciones de la práctica de la respiración rítmica y lograr estos estados de plenitud (felicidad, tranquilidad, descanso, serenidad y mucha paz), señalar que, gracias a los estudios realizados con el Electroencefalógrafo, con el cual se logran medir la frecuencia de la actividad y capta las ondas cerebrales: Alfa, beta, Theta y Delta. Por ello, podemos ubicar nuestra consciencia en Ondas cerebrales que nos den paz, serenidad con plena vigilia.

Cuadro 1
Ondas Cerebrales

NOMBRE	FRECUENCIA	CARACTERÍSTICAS
Delta	0,5 a 4 c.p.s.	Sueño profundo,
Theta	5 a 7 c.p.s.	Sueño crepuscular intermedio, sueño y vigilia
Alfa	8 a 14 c.p.s.	Alerta relajada, estados de tranquilidad
Beta	15 a 22 c.p.s.	Alerta, concentración en un trabajo exigente, ansiedad, presión.
Beta-Alfa	23 a 35 c.p.s.	Crisis de ansiedad, de agresividad
C.P.S. Ciclos por segundo		

Fuente: Zambrano (2006)



Ahora bien, continuando con el concepto de respiración, Zambrano (1994, p. 30), expresa que la respiración rítmica “consiste en regularizar la entrada, circulación y salida del aire en forma continua y pareja”. Para poder lograr esta forma de respiración, algunos autores, entre los que se cuentan Zambrano (1994; 2006), Bennett (2001), Savant y Fleischer (2009), han proporcionado algunas recomendaciones:

Siéntate en una silla con los pies separados, los brazos con las manos extendidas descansadas sobre los muslos, la columna erguida y recta. Tomate unos minutos para simplemente concentrar tu atención, teniendo presente la manera en que la respiración hace que el aire penetre, recorra y salga por tus fosas nasales.

Nota los leves movimientos de tu cuerpo con cada respiración, la forma como el aire penetra inspirando por las fosas nasales, sigue por la tráquea, llega a los pulmones, terminando en los bronquios, donde ocurre el proceso de intercambio del oxígeno que viene del exterior con el dióxido de carbono diluido en la sangre de recorrer todo nuestro cuerpo; la sangre, de color oscuro por estar saturada de dióxido de carbono, entra a los pulmones a través de las venas una vez que ha suministrado oxígeno a las células del cuerpo; ten consciencia de este proceso a través del cual se limpia el organismo y te permite tomar el control de un proceso normalmente involuntario, por el tiempo que determines.

Continuando con las ideas expuestas, a continuación se proporcionan otras pautas complementarias a las anteriores, que permiten controlar el ritmo de la respiración como se explica a continuación, la cual consta de 4 pasos: a) Al Inhalar cuenta mentalmente del 1 al 4; b) Retener mientras el aire circula en tu interior como se explicó en el párrafo anterior, cuenta de 1 y 2; c) Exhalar sacando todo el aire de los pulmones, cuenta en tu mente del 1 al 4; d) Esperar con los pulmones completamente vacíos, cuanta 1 y 2.

- a) Inhalar 4 (8/12/16) segundos
- b) Retener 2 (4/6/8) segundos
- c) Exhalar 4 (8/12/16) segundos
- d) Esperar 2 (4/6/8) segundos



Mantén por unos 10 minutos tu mente centrada en este ritmo, pasado ese tiempo sigue tu atención en la respiración repitiéndote a ti mismo cuando inhales “yo estoy” y al exhalar “relajado”, por 10 veces. Siguiendo con el procedimiento, dirige la atención a cada musculo de tu cabeza, brazos, pecho, estómago, partes íntimas, piernas y pies, repitiendo estas palabras y sintiendo que cada parte de tu cuerpo se relaja paulatinamente, manteniendo la conciencia, procura no quedarte dormido, por último, entra en el estado de meditación donde tu mente llega a estar en calma y tu atención se hace uno contigo, te conviertes en tu atención, diríjala a un pensamiento, una imaginación en la que quieras estar y mantente allí, no prestes atención a los otros pensamientos que asaltan en determinados momentos, tan sólo abandónalos y vuelve a objeto de atención. Sobre este particular, un científico experto en asuntos de atención y cerebro, Posner (2016) expresa en una entrevista que el cerebro puede cambiar a través de la meditación y mejorar algunas redes de atención.

En la medida en que repitas esta práctica frecuentemente, adquirirás mayor destreza en su ejecución, la cual proporcionará la tranquilidad y paz necesaria para que dirijas tu atención en lo que quieras alcanzar. Zambrano (2006, p. 43) señala que:

Cuando hablamos de atención y concentración, tenemos que nombrar la relajación. Esta es la fase fisiológica de la concentración; con una adecuada relajación, eliminando tensiones accesorias se puede lograr la mejor concentración, lo cual hace que la mente se disponga con eficiencia para el logro de sus objetivos.

Entre los beneficios que proporciona este tipo de respiración está el que el cerebro se ve nutrido por una mayor cantidad de sangre lo cual provee lucidez mental, purifica las células, proporciona mayor tranquilidad y paz, oxigena el cerebro y estimula para aprender, más y mejor. Los músculos del cuerpo se relajarán dejando a un lado todas las excitaciones nerviosas generadoras de estrés, que originan desarmonías energéticas en el cuerpo, enfermedades.

Al respecto, Punset (2010) expresa que la introducción en las escuelas del aprendizaje emocional y social es un proceso sofisticado que se puede resumir en tres pasos: a) Enseñar a los estudiantes a focalizar su atención, lo cual es de suma importancia en un mundo donde las consolas, los portátiles y móviles hacen que se



multipliquen los soportes de distracción; b) La solución creativa de conflictos de manera cooperativa y c) la gestión de las emociones que les permita desarrollar habilidades para gestionar el, miedo, la tristeza, la rabia, entre otros estados emocionales.

En este orden de ideas es pertinente reforzar la idea de implementar algunas formas de trabajar las emociones en el aula y motivar a los alumnos despertando la curiosidad, tienen que ver que los estudiantes entiendan la importancia de la calma y aprendan a autorregular su comportamiento. De esta forma, al modificar su estado físico pueden cambiar el emocional. Por ejemplo, las respiraciones lentas y profundas representan actividades de relajación que ayudan a calmarse dejando el estrés a un lado.

Continúo profundizando el proceso de respiración y su consecuente relajación, paso necesario para entrar en meditación, debido a su gran importancia para desarrollar la atención en nuestros estudiantes, para lo cual les traigo un ejercicio que los sabios de la India lo realizan con el propósito de estimular la acción del cerebro, de producir pensamientos y razonamientos claros y tonificar el sistema nervioso. El procedimiento es como a continuación les relato:

Siéntate en postura erguida, manteniendo recta la columna vertebral, con la vista al frente y las manos apoyadas en los muslos, respirad rítmicamente, pero en vez de hacerlo por las fosas nasales, como en los ejercicios ordinarios, tapad con el dedo pulgar la ventanilla izquierda de la nariz e inhalad por la derecha. Después retirad el pulgar, cerrad la ventanilla derecha con el dedo índice y exhalad por la fosa nasal izquierda. Seguidamente, inhalad por el conducto izquierdo sin cambiar los dedos, y exhalad por el derecho cambiando los dedos.

Luego inhalad por el derecho y exhalad por el conducto izquierdo y así sucesivamente alternando las fosas nasales, como se ha indicado más arriba, cerrando la ventanilla no usada con el pulgar o el índice. Considero de suma importancia tener consciencia del proceso que ocurre con al inspirar y expirar, suministramos veintiún por ciento de oxígeno al cuerpo, también un cuatro por ciento de dióxido de carbono y un setenta y cinco por ciento de nitrógeno. Cuando exhalamos eliminamos un setenta y cinco por ciento de nitrógeno, un nueve por ciento de dióxido de carbono y dieciséis por ciento de oxígeno.



El acto de respirar es vital para la vida y el correcto funcionamiento del cerebro, actividad que gran parte de las personas realiza defectuosamente provocando la enfermedad corporal y la deficiencia en la atención, capital para el aprendizaje. Expresan algunos expertos que la esperanza de vida de una persona está relacionada con la frecuencia de la respiración, controlarla hace que alarguemos nuestro periodo vital, que funcione en su nivel óptimo nuestro cerebro.

El cerebro, con este proceso de respiración, experimentará una mayor armonía y relajación, también conseguirá mayor atención en los procesos automáticos del organismo, tendrá consciencia del acto de respirar y mantener la atención en la respiración. También relaja al tener que centrar el cerebro en una actividad y alejarlo de los problemas cotidianos. En este caso, Dispenza (2010, p. 54), sostiene que “cuando le prestamos atención a una sola cosa cualquiera, ponemos toda nuestra consciencia en ella, al mismo tiempo que ignoramos toda otra información que podría estar disponible para que la procesaran nuestros sentidos y el cuerpo lo sintiera”.

Al respecto Zambrano (2001) expresa lo fundamental que hay que hacer para desarrollar la mente es la práctica continua de la respiración, relajación y meditación consciente apoyada por la imaginación creativa, además de una alimentación nutritiva y balanceada los cuales proporcionan los elementos necesarios para desarrollar en el cerebro las ondas alfa que proporcionan un ritmo de tranquilidad y serenidad de forma consciente que colabora a mantener abiertos los canales para los nuevos aprendizajes.

Considero oportuno, en vista de los conceptos y estrategias que en este documento manejo, dejar en claro que éstos toman sus fuentes del Episteme del Racionalismo Emergente, que estudia al hombre desde una visión integral: bio-psico-socio-espiritual, donde el hacer ciencia es producto de la intersubjetividad reflexiva, la hermenéutica, etnografía y el razonamiento crítico, la experimentación es abierta y vivencial, al hacer ciencia se busca deliberar, conjeturar y aproximar; en contraposición al Racionalismo científico moderno, que toma como método el razonamiento deductivo/inductivo, la experimentación es cerrada y controlada, para este episteme hacer ciencia se busca concretar, precisar y determinar.

Sobre este punto Martínez (2011), señala que el agotamiento del Episteme del Racionalismo Emergente radica no sólo en su inconsistencia interna, epistemológica,



sino, sobre todo, en su incapacidad para dar explicaciones adecuadas satisfactorias de la realidad y de su comportamiento

Asimismo, Zambrano (1998, p. 19), cuando señala que “ya el viejo paradigma de la ciencia objetiva y pragmática está quedando atrás, para dar paso a la implicación, interrelación e influencia del observador en el proceso transformado –transparente de observación, es decir, en el intercambio educativo, no hay un sujeto o un objeto, sino un sistema de relaciones y acontecimientos que modifican, tanto el proceso en sí como el entorno”.

Asimismo, Edgar Moran en su Teoría de la Complejidad, lo podemos ver en Andrade et al. (2002), señala que en este mundo postmoderno se hace insostenible seguir buscando explicación de los fenómenos de las ciencias naturales y humanas (Ciencias duras y Ciencias blandas), excluyendo al hombre con su multidimensionalidad (físico-psico-emocional-socio-espiritual). Expresa que en la realidad el entorno modifica al hombre y éste, igualmente, lo modifica; en todo sitio donde el hombre se establece, el clima, la flora y la fauna y todas las expresiones de la naturaleza modifican la forma en que el hombre se expresa, a su vez, todos los elementos culturales (formas de pensar, sueños, ambiciones, conceptos, entre otros), que el hombre lleva consigo, modifican el ambiente y las formas sociales de organización, se podría decir que es una relación simbiótica.

Ahora bien, explicado el paradigma que da condición científica a los conceptos tratados hasta este momento acá y dándole la importancia de la respiración y relajación para manejar la atención, continúo profundizando sobre esta última; investigadores sobre este campo de estudio, Begley (2008) expresa que la mayor parte de todas nuestras vivencias no son gravados en nuestra memoria inmediata porque nuestro interés no estaba puesto en ello. Sólo es gravado lo que es de nuestro interés, lo que nos motiva, lo que atrae nuestra curiosidad.

Nuestra atención produce cambios en la forma en que nuestras neuronas producen sinapsis; cuando prestamos atención a la música, de inmediato en nuestro sistema nervioso las neuronas que tienen relación con la melodía, la armonía de los sonidos, comienzan a tener sinapsis unas con otras, propiciando la aparición y desarrollo de habilidades relacionadas con la música, esto es posible porque nuestro cerebro puede cambiar, tiene una condición neuroplástica, las neuronas pueden cambiar sus conexiones (sinapsis) unas con otras, incluso donde hay muy



pocas sinapsis entre las neuronas puede ocurrir, provocada por nuestra atención constante, que aparezcan más neuronas haciendo sinapsis entre ellas y desarrollando habilidades y destrezas que antes no existían en el individuo. En muchos sentidos, el entrenamiento en la atención puede sumirse como la puerta a la plasticidad.

Sobre este particular, Dispenza (2012, p. 184) señala que “el cerebro adulto continúa creciendo y cambiando, formando nuevas conexiones sinápticas y cortando otras. Ahora sabemos que la plasticidad del cerebro está detrás de esta capacidad de formar nuevas conexiones”. Asimismo, Merzenich (1996), citado por Begley (2008, pp. 200-201), expresa “el patrón de actividad neuronal en las zonas sensoriales pueden alterarse por los patrones de atención...” la experiencia acompañada de atención produce cambios físicos en la estructura y funcionamiento del sistema nervioso.

Atención plena (mindfulness)

Comienzo este punto dando una definición de Mindfulness y atención plena, el primero es la traducción al inglés de la palabra Sati (vocablo en lengua pali) que significa: consciencia, atención y recuerdo. En este contexto, decimos que somos conscientes cuando nos percatamos o advertimos lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales) y/o fuera (olores, sonidos, personas, objeto). La atención se concibe como consciencia centrada en un estímulo (la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla). Recordar implica ser conscientes y prestar atención, destacando la importancia de la intención en la práctica de mindfulness (y no al recuerdo de eventos pasados).

Ahora bien, en la tradición budista, el sati (o mindfulness) se cultiva como una herramienta para observar cómo la mente genera sufrimiento y se practica para desarrollar sabiduría e introspección que, en última instancia, alivian el sufrimiento. De manera que, el mindfulness es de origen budista y representa el método para eliminar el sufrimiento. Mañas et al. (2014, p. 7) expresan que “su práctica regular nos permite alcanzar un estado en el que el cuerpo está relajado, la mente se



encuentra tranquila y concentrada, y en el que podemos percibir las sensaciones del momento presente”.

Continuando con las ideas expuestas, vista la importancia de la respiración para estar relajado y alcanzar la meditación, hay un concepto que la ciencia actual maneja, salido de la Psicología Clínica, llamado “Atención Plena”, que es un estado de atención y conciencia plena, en la que la persona logra mantenerse concentrada en el aquí y ahora activamente, observando de forma contemplativa todas las situaciones y vivencias que experimenta en el momento

Es de plena consideración del investigador que el desarrollo de prácticas de relajación y meditación en el ámbito escolar, genera en el estudiante la consciencia activa necesaria para mantener la atención plenamente centrada en su aprendizaje, en cualquier actividad que realiza, lo cual coadyuva al desarrollo afectivo y emocional del estudiante. A través de la observación de los y las estudiantes con mejor desempeño en su aprendizaje, reflejan una mayor madurez en su compromiso con sus estudios y en cada actividad que realizan. Sobre el particular, León (2008) en un estudio pudo constatar que el desarrollo de habilidades de atención plena permite una mejora evidente en el rendimiento escolar en los estudiantes.

La Atención plena o también llamada voluntaria es aquella que mediante un estímulo provoca que el estudiante dirija su foco hacia lo que provoco su atención, por lo que se reitera que para que exista un proceso de atención debe haber un interés, curiosidad o necesidad de aprender algo por parte del estudiante.

González y Amigo (2018) señala que la práctica continua de la atención plena, Mindfulness, aplicadas en el contexto escolar se desarrollan con el objetivo de dotar a los más jóvenes de habilidades para gestionar el estrés y mejorar sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y comportamentales lo cual coadyuva a mejorar significativamente el rendimiento de los estudiantes, haciéndoles más felices y capaces de manejar las situaciones conflictivas en forma pacífica y exitosa

Ahora bien, con el fin de dejar algunas evidencias científicas de la práctica de atención plena, tenemos:

a. Davison (2003), realizo un estudio sobre neurociencia contemplativa a través de un programa de 8 semanas de reducción del estrés basado en atención plena, mostrando que el grupo que estuvo en meditación manifestó una mayor actividad



cerebral en aquellas áreas relacionadas con las emociones positivas, además, el fortalecimiento del sistema inmunológico.

b. Slagter (2007), y su equipo encontraron que después de tres meses de entrenamiento en la práctica de la atención plena, se apreció una mejora y aprendizaje en la eficacia operativa del cerebro.

c. Luz (2004), realizó un estudio con expertos meditadores budistas resulto que son capaces de generar ondas cerebrales gamma, estando en meditación e incluso cuando se está en estado cotidiano del hacer, que tienen relación con una mayor eficiencia en las áreas de la memoria, aprendizaje y percepción.

d. Kabat-Zinn (1998) y su equipo demostraron que la práctica de la atención plena puede mejorar y sanar las enfermedades de la piel, ejemplo la Soriasis. Demostró que las personas que practicaban la atención plena mostraban una corteza más gruesa en las regiones asociadas con la atención y los procesos sensoriales

La atención y la creatividad

Se refiere a la habilidad que poseen los individuos para buscar ideas, soluciones y perspectivas que resulten novedosas ante los cambios. En este sentido, Goleman (2000, p. 126), la define como “estar abiertos a ideas y enfoques novedosos, o capacidad de generar nuevas ideas, enfoques e información”. En otras palabras, estar dispuestos y ser flexible para reaccionar ante los cambios.

Asimismo, es el impulso de crear y generar ideas, características que se ha notado en personas cuyas ocupaciones les permiten mucho tiempo para el ocio, donde no hay cabida para el estrés, la persona es libre de vagar en su mente, entre sus ideas, sueños, intereses o simplemente abandonar su mente a sus propios impulsos, a la deriva.

Acerca de esto, Martínez (2011), expresa que los procesos mentales que generan la creatividad impregnan toda la personalidad, no es algo que se aprende en un taller de Creatividad; se necesita de un clima permanente de libertad mental aparejada con una atmosfera general, integral y global que estimule, promueva y valore el pensamiento divergente y autónomo, la discrepancia razonada, la oposición lógica, la crítica fundada.



Asimismo, Goleman (2013), expresa que una mente a la deriva libera muchos juegos creativos. Cuando nuestra mente divaga, mejora nuestra capacidad en cuestiones que dependen del destello de la intuición, desde ingeniosos juegos de palabras hasta invenciones y pensamientos originales. La conciencia abierta constituye una especie de avance creativo y la comprensión inesperada. En la conciencia abierta no hay abogado del diablo, crítico ni juicio alguno, sino tan solo una receptividad permeable a todo lo que aloja en la mente; “La ensoñación cotidiana incuba el descubrimiento creativo”

Sobre el particular, una nueva investigación liderada por Conner (2010), de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda, se volcó a descubrir un lado distinto del proceso creativo; se buscó valorar el cambio de emociones una vez vivida alguna situación asociada a la creatividad. La Población del estudio estuvo conformada por un grupo de 658 estudiantes que durante trece (13) días registraran diariamente cuánto tiempo dedicaban a actividades creativas, sus estados emocionales y cuál era su sensación de crecimiento personal.

Dentro de los ejemplos más comunes de actividades creativas se encontraban la composición de canciones; la escritura creativa; el diseño de prendas tejidas; pintar; innovar en la cocina; dibujar; diseñar de forma gráfica y digital, entre otras. Los datos arrojaron que los participantes sintieron mayor entusiasmo y sensación de crecimiento personal después de participar en acciones creativas. Los investigadores concluyeron que la práctica cotidiana (diaria) de la creatividad contribuye a mejorar el bienestar, al tiempo que ayuda a seguir desarrollando habilidades creativas.

En cuanto a las conclusiones del estudio que realizó este equipo, posiblemente pensemos en la posibilidad de dedicar un rato de nuestro tiempo diario a escribir una poesía; un cuento; una canción; a imaginar una nueva melodía; a dibujar, a pensar en nuevas ideas para realizar, de un modo distinto, algunas de nuestras acciones cotidianas. Cuando nuestra mente se encuentra tranquila, jugando, haciendo lo que más nos gusta; Solo es cuestión de animarnos a ser un poco creativos todos los días.

Ahora bien, retomando las ideas de Goleman (2012), plantea un modelo clásico de creatividad en 4 fases: (a) Lo primero es encontrar y definir el problema creativo, ver los posibles problemas y obstáculos; (b) Sumergirse en el asunto en cuestión,



reuniendo, ideas, datos e información sobre las posibles soluciones creativas; (c) Consiste en dejarse ir, colocar la mente en tranquilidad y paz, darle libertad para actuar y (d) Es la ejecución que consiste en poner en práctica la idea que sobrevino en ese instante de iluminación creativa. De este modelo lo que si se ha podido registrar de casos de gente creativa es que la idea innovadora se da en un instante cualquiera de relax, de estado placentero del ser, sin preocupaciones, angustia o estrés.

En la Corporación de Google Internacional, la creatividad es el principio y fin de todos los que allí trabajan. Todos los espacios están diseñados para que el trabajador se sienta libre y feliz, todas sus necesidades son ampliamente atendidas por la empresa con el fin de que éste sólo se dedique al juego placentero. Todo ello permite que el trabajador sea libre de crear lo que desea, aunque hay proyectos asignados sin horarios estipulados, buena parte del tiempo los trabajadores se dedican libremente a promover su creatividad. Se dan grandes incentivos a la creatividad e innovación, cualquiera sea su resultado.

Sobre este particular es necesario comprender los conceptos de difuso y enfocado de nuestra atención, planteados por Oakley et al. (2016), señalan que el modo enfocado ocurre cuando estás concentrado, atento a una idea o hecho en particular, sucede prácticamente al instante. El modo difuso, por otro lado, opera cuando no estás concentrado en algo, este último es de vital importancia para la creatividad.

Profundizando en el punto haciendo hincapié en el modo difuso, es el estado de reposo que se activa sin percatarse de ello, ayudando a resolver problemas y entender conceptos difíciles. Así es, cómo cuando se concentra mucho en algo es muy fácil acabar frustrado. La mejor estrategia para llamar la creatividad consiste relajarse y dejar de centrarse en aquello que se está intentado aprender. Desviar la atención del problema ayuda a activar los grupos neuronales difusos, permitiendo que el cerebro encuentre nuevas maneras de interpretar aquello que se pretende entender. Así, cuando se vuelva a concentrar de nuevo, se encontrará mejor preparado mentalmente para adquirir el aprendizaje. El problema o concepto nuevo empezará a cobrar sentido. Asimismo, el hábito de copiar el problema que se está intentando resolver antes de irse a la cama, calmará el cerebro y dejará a la mente nocturna pensar en una solución mientras se está durmiendo.



El modo enfocado y el difuso no se dan al mismo tiempo, al estar enfocado el contenido entra en el cerebro operando para que, luego el difuso, lo recolocque en el sitio apropiado, consolidando el conocimiento. Por eso es importante después de momentos de estar enfocado en algo, realizar pequeños descansos y concederse tiempo para relajarte y desviar la atención de los estudios un rato. En efecto, la relajación coadyuva a la consolidación del conocimiento, puesto que ayuda a pensar de manera creativa luego de asimilar el contenido.

Ahora bien, estando en el modo difuso, en ocasiones nuestro comportamiento viene dictaminado por un pensamiento o idea que con fe ciega sentimos es la respuesta de algo que ocupa nuestra atención, acompañado por unas corazonadas que se expresan visceralmente (un salto en la boca del estómago, erizarte los bellos de la piel, entre muchos otros), que conocemos con el nombre de intuición, nombrada en párrafos anteriores como un elemento fundamental de la creatividad.

Los psicólogos de la Gestalt, señala Martínez (2011), Han demostrado el cómo la mente capta intuitivamente, cuando el individuo logra contemplar serena y atenta un hecho o fenómeno, en medio de la quietud comienza a jugar con sus elementos y de súbito algo llega a la mente acompañado de una sensación visceral, puede ser una relación, una estructura o una configuración. Creen que la intuición es un sentido que perdimos, un sentido que tenían los seres primitivos y que fue sustituido por la experiencia, el instinto, la información y el conocimiento.

Este proceso también se le llama Sabiduría del Organismo, puesto que nos proporciona juicios, valoraciones resultantes de un conocimiento, una sabiduría interna y que son tan o más verídicos que el pensamiento consiente, razonado, el cual en ocasiones lleva a negarse a sí mismo y a desconocer aquella parte que se le presenta con una aparente incoherencia o cómo amenazadora.

Asimismo, Beauport (2004, p. 80), señala que la intuición “es el saber desde adentro, el saber sin recurrir a la lógica, a la razón o a lo visible”. Este concepto habla sobre un conocimiento interno, proveniente de alguna parte del cerebro que se encarga de almacenar información; el conocimiento resultado de la intuición no es razonado, el cual consiste en un colocar varias opiniones sobre un tópico determinado y elegir la opinión más acertada.

Continuando, nos encontramos con el investigador educativo Ken Robinson, en Punset (2011) donde expresa que todos somos igualmente capaces de ser



creativos, lograr que nuestra atención focalice en el universo de la imaginación, de la cual todo lo que vemos en el mundo que llamamos realidad provino de allí, una idea motivadora que nos apasione y nos lleve, a través de la practica disciplinada a lograr concretarla y traerla al mundo de los sentidos.

Continúa señalando que la creatividad está en relación directa con el talento, aquellas actitudes innatas en las personas que les son de fácil ejecución o dominio, al generar un proceso de pasión por eso que realiza –que viva emocionado en su realización-, plantea, además, la importancia del control que debe ejercer a través de la práctica activa y constante hasta lograr la perfección.

En ello esta, según mi opinión, el secreto de la creatividad, el hacer algo que nos emocione –elemento esencial para lograr el éxito-, que nos apasione y que robe nuestra atención haciendo de ello un estado de plenitud, de regocijo por realizarlo, el día y la noche no generaran estrés ya que se vive con lo que nos gusta. Si algo te gusta, serás el mejor en ello.

Guadalupe (2007), señala que todo niño nace con condiciones especiales para ser creativo y la influencia de la escuela y fundamentalmente el maestro que da libertad para que los niños muestren su ingenio, su imaginación, es la que puede hacer que se convierta en un valor. La creatividad se expresa en una idea novedosa que aparece espontáneamente después de un periodo de relajación atenta, durante el cual se enfoca la mente en lo deseado, hasta que se expresa en algo nuevo, innovador.

Palabras finales

En la búsqueda permanente del aprendizaje y los elementos que lo determinan, ya sea para mejorarlo o disminuirlo, he podido fundamentar sólidamente, desde el punto de vista teórico-práctico la idea de que la respiración, relajación, pasos que anteceden a la meditación, acompañado de la motivación emocional coadyuvan a que la atención dirija su foco a un hecho particular de interés y obvie los demás elementos que pasan y no requieren de ella.

Hemos visto manifestaciones de experiencias acerca de este tema y otras que escapan a la intensión del presente artículo, donde se invita a las organizaciones educativas a participar activamente en la práctica de estas estrategias para lograr educar la atención de los estudiantes, dirigir el foco atencional hacia donde ellos



deseen y obtener una mayor efectividad en su proceso de aprendizaje, además de mejorar su salud física, su control y regulación emocional y su calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- Andrade, R., Cadenas, E., Pachano, E., Pereira L. y Torrez A. (2002). "El Paradigma Complejo". *Revista Cinta Moebio*, de Epistemología de Ciencias Sociales. www.moebio.uchile.cl/14/andrade.htm
- Beauport, E. (2004). *Las tres caras de la Mente. Aprovecha tu energía con las múltiples inteligencias de tu cerebro triunfo*. Editorial Galac S.A. Caracas-Venezuela.
- Begley S. (2008). *Entrena tu Mente, cambia tu Cerebro*. Editorial Norma. Colombia.
- Brennett T. (2001). *Alquimia Emocional*. Javier Vergara Editor. Argentina.
- Brumet R. (2007). *Al encontrarse en transición*. Fondo Lowell Fillmore. Canadá.
- Castro, M. (2015). *Bases Neurobiológicas y estratégicas para el desarrollo de la Atención*. Asociación Educar. Buenos Aires-Argentina. https://youtu.be/Qj6Xcn_5H2w
- Conner, T., De Young, C., & Silvia, P. (2016). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181-189.
- Dispenza, J. (2010). *Desarrolle su cerebro. La Ciencia para cambiar la mente*. 1era. Edición. Editorial Kier. Buenos Aires.
- Goleman, D. (2013). *FOCUS. Desarrollar la atención para alcanzar la existencia*. Editorial Kairos. Barcelona-España.
- _____ (2012). *El Cerebro y la Inteligencia Emocional, nuevos descubrimientos*. 1era. Edición, Graficas Lauki, Venezuela.
- _____ (2000). *La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Vergara Editor S. A. Buenos Aires. Argentina.
- González, G. y Amigo, I. (2018). "Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática". *Revista de Psicología y Educación*. [file:///C:/Users/Carlos%20Vichez%20Paz/Downloads/159%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Carlos%20Vichez%20Paz/Downloads/159%20(1).pdf)
- Grabner, C. (2011). *Neurosicoeducación para todos*. Primera edición. Asociación EDUCAR, Argentina.
- León, B. (2008). "Atención Plena y Rendimiento Académico en Estudiantes de enseñanza Secundaria". *European Journal of Education and Psychology*, 1, 3, 17-26. Universidad de Extremadura. España.



- Mañas, I., Franco C., Gil, M., y Gil C. (2014). "Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el Ámbito educativo. Educadores Conscientes formando a Seres Humanos Conscientes". *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229
- Martínez, M. (2011). *Comportamiento Humano. Nuevos métodos de Investigación*. 2da. Edición. (Reimpresión). México.
- _____ (2007). *La Psicología Humanista. Un nuevo paradigma psicológico*. Editorial Trillas. 2da. Edición, (reimpresión). México
- Oakley, B., Sejnowski, T. y Judd, B. (2015). Lecture 1 - Introduction to the Focused and Diffuse Modes [Curso en línea]. <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn/lecture/75EsZ/>
- Posner, M. (2016). "Entrevista a Michael Posner". Universidad de Oregón. https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=WBkLxOMxHwQ
- Punset, E. (2011). "Los secretos de la creatividad". Programa N° 89 de televisión y divulgación científica. [Video publicado en YouTube]. <https://www.youtube.com/watch?v=TOHaSdZfwP4&t=4s>
- _____ (2010). "Inteligencia Emocional en los Colegios". [Video publicado en YouTube]. <https://www.youtube.com/watch?v=8EICxxmMzac>
- Rosler R. (2015). Capturología, la ciencia de captar la atención. 5to. Congreso de la Asociación Educar. Neurociencias, Educación e Inteligencia Emocional. Buenos Aires, Argentina. <https://youtu.be/iCemTZ XU7NM>
- Savant, M. y Fleischer, L. (2009). *Gimnasia Cerebral*. Editorial Edaf. España.
- Slagter, H. (2007). "Mental Training effects distribution of limited brain resources", *PloS biology*, vol. 5.
- Zambrano, J. (2006). *Cerebro Manual de uso*. Ediciones alfadil. Caracas Venezuela.
- _____ (2001). *Las múltiples dimensiones del Éxito*. Ediciones alfadil. Caracas Venezuela.
- _____ (1994). *El Superaprendizaje Total*. Editorial Grijalbo. Caracas – Venezuela.
- _____ (1998). *Superaprendizaje Transpersonal*. Adafil Ediciones. Caracas.