

ATENCIÓN EFICIENTE Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

José Velasco Cabas

Octubre 2017

José Velasco - Educador ambiental en el Programa de Recuperación y Utilización educativa de Pueblos Abandonados en Granadilla (Cáceres). Trabaja para el O.A. Parques Nacionales desde 1986. Recientemente se ha doctorado en Filosofía con la tesis "Información, conciencia y realidad"

[\[josgaia62@gmail.com\]](mailto:josgaia62@gmail.com)

Esta publicación no hace necesariamente suyas las opiniones y criterios expresados por sus colaboradores.

Queda autorizada la reproducción de este artículo, siempre que se cite la fuente, quedando excluida la realización de obras derivadas de él y la explotación comercial de cualquier tipo.

El CENEAM no se responsabiliza del uso que pueda hacerse en contra de los derechos de autor protegidos por la ley.

El Boletín Carpeta Informativa del CENEAM, en el que se incluye este artículo, se encuentra bajo una Licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0](#)

INTRODUCCIÓN

En mi trabajo cotidiano como educador ambiental he tenido la oportunidad a lo largo de tantos años de observar una gran diversidad de perfiles de alumnos adolescentes que vienen a participar en el PRUEPA. Una observación que he cotejado con numerosos profesores es que los jóvenes cada vez tienen mayores dificultades para estar atentos a una tarea específica. Evidentemente hay factores de motivación y prefieren estar atentos a las cosas que más les atraen, al móvil... Sin pretender hacer una generalización demasiado vaga, se observa que vienen cada vez más dispersos, necesitan estímulos más cambiantes y muchos de sus conocimientos son más teóricos o adquiridos fuera de la experiencia directa. Y también, será por la edad, le dan más importancia a ellos mismos y su imagen ante los demás que a la naturaleza y a muchas de las experiencias que se les ofrece.

Los jóvenes dedican varias horas al día al contacto con dispositivos tecnológicos, ¿será que les interesa menos la realidad que los mundos virtuales? ¿Acaso el entorno social personal no satisface internamente lo que sí es capaz de llenar el mundo digital? No es el lugar para entrar en valoraciones sobre el papel social de la tecnología, pues el tema es la atención, y aunque los avances tecnológicos generan una sensación de conocimiento y de alto nivel de procesamiento de información, la experiencia real, me refiero a sensorial, es de estar delante de una pantalla. No es un conocimiento de algo vivo y experiencial de primer nivel, sino procesado desde un dispositivo con información digital. La vida se llena de aquello a lo que entregamos nuestra atención y por ello es importante conocer su naturaleza y su funcionamiento.

Cada educador ambiental tenemos una preferencia en cuanto al enfoque que le damos a nuestra forma de enseñar. El mío, obviamente junto con los aspectos ambientales y el contacto con la naturaleza, ha estado teñido de un interés sobre cómo funciona la mente, pues es el órgano cognitivo que nos pone en contacto con el entorno y lo convierte en experiencia en nuestro mundo interior. Además, creo que esto tiene mucho que ver con algunos límites con que nos encontramos al hacer educación ambiental y educación en general, porque se suele hacer énfasis en cómo actuamos (las acciones y los valores) y poco en cómo atendemos y conocemos. La raíz de la relación hombre-medio no está sólo en la gestión que hacemos del ambiente sino en el tipo de información que gestiona la mente-cerebro y el modo en cómo opera la cognición, que son la base para la construcción de nuestra realidad.



Este artículo es una reflexión sobre cómo se relacionan la realidad y la experiencia interna a través de la atención. Partimos de la hipótesis de que el tipo de atención modifica tanto el modo en que se percibe la realidad (lo que aparece ante nosotros) como la sensación de lo que somos (el sentido del yo) como experimentadores de esa realidad. Se aportan algunas ideas que pueden tener una aplicación a la práctica educativa para promover una atención más continua, que tiene como resultado una experiencia de diferente "calidad" en cuanto a la profundidad de lo que se percibe y trataré de relacionarlo con algunas experiencias de percepción de la naturaleza.



1. LA ATENCIÓN COMO ELEMENTO CLAVE PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Si hay algo que un educador anhela es tener la atención de sus alumnos. La ineficacia de la acción educativa muchas veces tiene que ver con que la mente del alumno no está dispuesta atentamente a la actividad que el educador sugiere. Lo curioso es que siendo la atención algo tan crucial para nuestro estar en la vida, es difícil de definir, de hecho es habitual que en las publicaciones sobre el tema no se aporten definiciones claras de lo que es el objeto de estudio.

La atención tiene algo de enigmático. Por un lado, se da la paradoja de que no podemos dejar de atender algo, sea lo que sea, tanto los objetos del mundo externo a través de los sentidos como los pensamientos, sensaciones y emociones del mundo interno. Por otro lado, no podemos ser conscientes de nada que no sea atendido. Podemos distraernos cuando hemos de realizar una tarea concreta y la atención se dispersa, pero en ese momento se está atendiendo a otra cosa, aunque sea una fantasía o un pensamiento que nos ha secuestrado momentáneamente. Si nos proponen dejar de atender totalmente diremos que es imposible.

En otro sentido, es una creencia extendida el que la atención está sujeta a la voluntad y que yo atiendo "lo que quiero atender", o lo que me "llama la atención". Pero, la idea de que tenemos el control de la atención como instrumento de la cognición queda fácilmente refutada en cuanto realizamos alguna actividad como tratar de retener mentalmente una imagen fija o atender a una tarea específica durante un tiempo prolongado.

Uno de los talleres que llevo a cabo con los alumnos se desarrolla en el entorno de Granadilla, en un paisaje dominado por un embalse y una repoblación forestal de eucaliptos y pinos. Para comenzar solemos hacer un juego que, además de "romper el hielo" entre los participantes, les hace ver lo difícil que es mantener la atención a un ejercicio tan sencillo que solo requiere estar mínimamente despiertos. Los alumnos reconocen que están bastante en su mundo. Después del juego reflexionamos:

- ¿Os ha pasado alguna vez, mientras estáis estudiando con los apuntes o el libro delante, que si os vais a "vuestro mundo" desaparecen de la vista? (Risas)
- Claro, a todos nos pasa.
- ¿Y estar oyendo música con los cascos y que pasen un par de canciones y no haberos enterado?
- Sí, muchas veces, aunque si te gusta mucho esa música es más difícil despistarte.
- ¿Cómo es posible que con los ojos y los oídos abiertos podamos no ver ni escuchar?
- Porque estas atento a tus cosas, te vas a la cabeza.
- Muy bien, ¿y qué podemos hacer para que mientras caminamos por el campo no ocurra eso?
- Pues estar atentos a lo que vemos...
- Y a lo que oímos, olemos, etc.

Me parece muy importante dedicar un tiempo antes de las actividades a centrar la atención de los alumnos. Es el sentido que han tenido siempre las dinámicas y juegos que tratan de crear un ambiente de motivación y una actitud abierta al aprendizaje, porque la mente tiene una tendencia a la dispersión y esto tiene repercusiones muy importantes en la educación.





2. LA ATENCIÓN ERRANTE

Uno de los problemas más importantes que tenemos la mayoría de las personas es que no nos damos cuenta de que la atención está continuamente divagando. Por ejemplo, se estima que la mente de un lector suele divagar entre el 20 y el 40 por ciento del tiempo que dedica a la lectura. Cuando esto ocurre, la imagen se borra de nuestra vista y la atención vaga entre fantasías o imaginaciones, preocupaciones o pensamientos de diferente índole. Esto contrasta con el estado cognitivo de los momentos en que un libro, una buena película, una actividad deportiva o un paisaje, nos atrapa y hace que estemos totalmente sumergidos en ellos. Esta diferencia es muy importante para la educación, pues la "calidad" de la atención es la responsable del modo en que nos llegan las cosas y de la implicación del sujeto en el aprendizaje.

Es muy frecuente que la atención se disperse hacia eventos que incluso podemos no querer atender, pero que aparecen sin permiso en nuestra mente. En muchas ocasiones a lo largo del día nos descubrimos no estando atentos a la tarea que realizamos. En un estudio realizado por dos psicólogos de Harvard sobre más de dos mil hombres y mujeres estadounidenses a través de una aplicación de iPhone, se trataba de ver si sus mentes estaban pensando en algo distinto a lo que estaban haciendo y el estado de ánimo en que se encontraban cuando se les preguntaba de forma aleatoria. Los resultados mostraron que cerca del 50% de las veces los sujetos se habían desviado de la actividad en curso. Esa probabilidad variaba mucho en función de la actividad llevada a cabo, pues la atención al "aquí y ahora" aumentaba al máximo por los interesados cuando había un mayor gusto a experimentar una determinada acción (amorosa, deportiva, comunicativa, lúdica). La mayor dispersión de la atención se daba en el trabajo, ante un ordenador o durante los desplazamientos de ida o vuelta al trabajo.

El impulso que nos conduce a la desatención es tan intenso que los científicos cognitivos han acabado considerando la mente errante como la modalidad "por defecto" del cerebro. Cuando los sujetos de estudio están en reposo, es decir, cuando no hay una tarea que les exige centrarse, hay una serie de regiones cerebrales que están coherentemente activas: es la llamada red neuronal por defecto ("*default mode network*"). Según los neurocientíficos este funcionamiento lleva asociado un elevadísimo consumo de energía, en contraposición a la actividad motivada por estimulación externa. Es decir, que la actividad caótica o fantásica del cerebro es más entrópica e ineficiente cognitivamente respecto a la actividad de áreas asociadas a tareas concretas.

Entonces, ¿podemos afirmar que tenemos realmente el control de "nuestra" atención? Para mostrar esta cuestión a los alumnos, a veces les planteo el ejercicio de tratar de fijar mentalmente una imagen:

- "Con los ojos cerrados, imagina un ave en vuelo, da igual la especie que sea. Sigue el movimiento de sus alas. Puedes detallar sus plumas, el pico, su color... (Después de un minuto) Ahora, detén la imagen, como si fuese una fotografía y mantenla quieta en la mente durante unos instantes ¿qué ocurre? ¿Puedes sostener la imagen fija?
- Yo sí puedo.
- Pero, ¿se queda fija o la tienes que recrear de nuevo para que parezca que sigue ahí?
- Es verdad, tengo que volverla a imaginar cada vez..."

La atención es muy cambiante, es intermitente, por eso la imagen del ave dura tan poco tiempo en la pantalla mental y si queremos que permanezca es a costa de recrearla una y otra vez. Esto le ocurre a todas las personas y si no cualquiera lo puede probar. Puede parecer algo sin importancia, pero es un aspecto muy relevante de la percepción que no se suele abordar. La mente no puede estar quieta y eso no es solo cosa de los niños y jóvenes, nos pasa a todos los seres humanos, el problema es que no nos damos cuenta de ello.

Otro aspecto referente a la dispersión o concentración de la atención tiene que ver con la *multitarea*. Parece que el mito de que se es más eficiente si somos capaces de realizar varias tareas a la vez es falso. La ciencia cognitiva ha comprobado que nuestra atención no se "divide" sino que opera de un modo secuencial. La atención parece funcionar como un canal estrecho y fijo que no podemos escindir. En lugar de dividir simultáneamente la atención, lo que realmente hacemos es llevarla de un lado a otro. En un estudio con dos grupos, uno habituado a realizar varias tareas simultáneamente y otro que las realizaba de una en una, se vio que los primeros emplearon un 40% más de tiempo en terminarlas. Es lógico, pues pasar de una a otra requiere un tiempo de adaptación a la nueva y la concentración se entrecorta más, es decir, una atención discontinua es menos eficiente y genera más estrés al sistema nervioso que mantenerla de forma continua en una sola tarea cada vez.

Si nos preguntamos ¿cómo se percibe la naturaleza desde una mente errática? es obvio que de una forma entrecortada, más distante y prepondera lo que hay en la mente (recuerdos, interpretaciones...) sobre la realidad viva que tenemos ante nuestros sentidos.



Muchas veces los chicos y chicas pasan "ciegos" ante los paisajes y se pierden muchas de las experiencias que podrían vivir potencialmente en contacto con la naturaleza por el hecho de no ir atentos. Cuando les hago conscientes de que no están atentos, es frecuente que digan: "es que estamos empanaos, profe". Los jóvenes reconocen que no pueden evitar que su mente divague por "territorios" que no son por los que estamos caminando en ese instante y que la fantasía los lleve sin remedio hacia lugares mentales que en el fondo les impiden una experiencia limpia de aprendizaje acorde con lo que está sucediendo, que es lo único vivo y existente. Y esto ocurre en la naturaleza, en el aula, cuando están en casa o con los amigos. Todos los seres humanos nos damos cuenta de que la mente sugiere pensamientos, sensaciones o emociones que no son invitadas voluntariamente por nosotros mismos, lo cual es claramente un síntoma de falta de orden y de control de nuestro mundo interior. Es como ver cuatro películas a la vez haciendo *zapping*, lo más posible es que ninguna de ellas nos llegue a emocionar, aunque más o menos nos enteremos de la trama. Cuando vemos una película concentrados, le sacamos matices que no podríamos experimentar de ningún otro modo. Igual ocurre en la vida y en la observación de la naturaleza con sus infinitos detalles. La calidad de la experiencia disminuye, se simplifica, y hay dimensiones de lo que tenemos delante que simplemente desaparecen ante nosotros porque de forma intermitente estamos yendo y viendo a nuestra cabeza.

El funcionamiento tan cambiante y desordenado de la mente no sólo tiene consecuencias en cómo nos aparece la realidad sino también sobre las sensaciones internas de nosotros como experimentadores de ella. Si nos preguntamos a dónde van los pensamientos cuando no estamos pensando en nada concreto, los investigadores han descubierto que el estado de ánimo de las personas cuando su mente divaga, en general, tiende hacia lo displacentero. Una mente errática tiende a centrarse en el yo y en sus preocupaciones, es decir, en todas las cosas que tengo por hacer, en las cosas erróneas que le he dicho a cierta persona, etc. Para estos psicólogos una mente errante es una mente infeliz y además genera un mayor estrés al sistema nervioso. En resumen, parece haber una relación directa entre inatención, ineficiencia cognitiva y un conjunto de sensaciones displacenteras relacionadas con el sentido del yo.

Con base en lo visto anteriormente sobre la mente errática, nuestra hipótesis es que inversamente ha de haber una correlación entre la continuidad de la atención (concentración), la eficiencia cognitiva y la sensación interna de plenitud, unida a una amortiguación del sentido egoico.

3. LA ATENCIÓN CONCENTRADA

En las últimas décadas el estudio de la mente en relación con el bienestar humano está teniendo unos desarrollos muy interesantes a través de la denominada psicología positiva, la psicología cognitiva y desde luego de las neurociencias. Algunas de las líneas más interesantes son el *Mindfulness* (conciencia plena o atención plena) y la psicología desarrollada con base en la experiencia "Flow" (*Fluir*).

El *mindfulness* comenzó como un programa de reducción del estrés para el tratamiento del dolor, la ansiedad, la depresión y otras dolencias crónicas. Para Kabat-Zinn, creador de este método con base en unas técnicas de meditación (el *Vipassana*), la atención plena es la habilidad de centrar la atención de un modo particular en un objeto, en el momento presente y sin juzgar. El objetivo no es la calma ni centrarse en nada específico, sino aceptar, sin reaccionar, lo que aparece en el campo mental. El auge del *mindfulness* ha sido espectacular en la última década y de hecho ya se practica en centros educativos y terapéuticos de muchos países como recurso para la gestión del estrés, inhibiendo la tendencia de la mente a la divagación. Es decir, hay una relación muy estrecha entre la atención plena y un estado de salud física y psicológica.

Los estudios sobre la atención al mundo interno con practicantes de técnicas meditativas, como la de la "atención concentrada" (*Focus attention*), muestran que con la concentración no es que se activen más áreas del cerebro, sino que se desactivan las áreas neuronales de la red por defecto y otras como la amígdala asociadas a estados de temor, y quedan activas solo las áreas prefrontal dorsolateral y la temporal relacionadas con la atención intensa. El problema de la atención concentrada es que dura lapsos de tiempo demasiado cortos y los estados de flujo se consideran excepcionales, por lo que no llegan a consolidarse como un estado de conciencia continuo. Por eso para promover la continuidad de estos estados se hacen necesarias esas técnicas que tienen que ver con la correcta gestión de la atención.

A partir de los años setenta Mihaly Csikszentmihalyi comenzó a estudiar lo que se denominó el estado de flujo. Se da en una persona que está completamente inmersa en la actividad que ejecuta. Además de la sensación de bienestar con que se asocia, de los estudios realizados se derivan aspectos importantes respecto a la relación entre la actitud cognitiva y el estado de conciencia mientras se realiza la acción. Se ha estudiado en miles de personas, especialmente en deportistas, artistas y personas con habilidades especiales que se involucran intensamente en lo que hacen. Se suele dar con más frecuencia cuando el reto que supone la acción es alto, pero acorde con las habilidades propias, es decir, cuando no caben ni

el aburrimiento de algo demasiado sencillo y automático ni el estrés que supone una actividad que desborda nuestras posibilidades. La caracterización de esta vivencia se asocia a un alto nivel de goce y disfrute, eficiencia en la tarea realizada, fusión con el mundo, sociabilidad y afabilidad, pérdida del ego, motivación intrínseca, pérdida de las nociones de tiempo y espacio, etc.

En realidad, todos tenemos la experiencia de fluir en alguna actividad, bien sea una afición artística, deportiva, leyendo, escuchando música, en un trabajo que nos guste y en general en algo en lo que tenemos cierta destreza o es para nosotros una habilidad innata. Cuando se vuelve al estado habitual tomamos conciencia de que "el tiempo ha volado" o de que "nos olvidamos de nosotros mismos" y no se sabe dónde hemos estado. Las personas llegan a estar absorbidas de tal modo que el foco de la conciencia se reduce a la actividad misma: acción y conciencia se fusionan. Es una acción espontánea, fluida, totalmente acorde con lo que sucede, pero con la paradoja de que no es el "yo" el que la experimenta. Y esto es justamente lo contrario que ocurriría con la mente errante. No hay desgaste físico ni psicológico, a pesar de la intensidad de la experiencia, es como si cuando todo fluye no hubiese fricción psicológica. La acción lleva a producir un momento de libertad psicológica incomparable. Es una libertad en la que la ausencia de voluntad se compensa con la integración del sujeto en el flujo de eventos que está sucediendo.



DOS CONCEPTOS CLAVE: EL PRESENTE COGNITIVO Y LA ATENCIÓN EFICIENTE

El presente es un concepto un tanto confuso, porque parece que tiene que ver con el tiempo, pero realmente está asociado a una actitud cognitiva, a un tipo de atención continua asociada a los eventos que suceden en el "aquí y ahora". A veces, mientras caminamos por el campo o antes de realizar alguna actividad, les pregunto a los alumnos: ¿qué creéis que es el presente? No es raro que respondan que el presente no existe, porque "cuando te das cuenta ya no está". Y parece cierto, porque cuando piensas sobre un evento que acaba de ocurrir, ya lo hemos sacado del presente, aunque sea por una décima de segundo. El presente no es el segundo que marca el reloj ahora, no es exactamente el presente temporal. Por eso Sessa¹ habla del presente *cognitivo*, que hace referencia al acoplamiento del flujo temporal con el flujo continuo de conciencia-atención que se da ante lo que está sucediendo sin entrecortarlo.

Pero, ¿por qué es tan importante la noción de presente? Porque es ahí donde se da el contacto entre el observador y la realidad, la realidad de verdad, no la creada por la mente en sus permanentes sugerencias fantasiosas cambiantes. Lo interesante es que en el presente no es posible que la mente divague porque lo que allí se conoce es lo que está sucediendo. La realidad no está ni en el pasado ni en

¹ Sessa es un filósofo experto en técnicas meditativas y conocedor profundo de los estados internos de la mente.



el futuro sino en un hilo continuo por el que se desliza la atención y en el que se produce el conocimiento y el aprendizaje!

De este modo la continuidad en la atención se convierte en un elemento de importancia primordial como actitud cognitiva de base para el aprendizaje y para un conocimiento correcto de la realidad. En este sentido, otro concepto fundamental es el de *atención eficiente*².

Con "eficiente" en este caso nos referimos a que en la cognición no aparezcan informaciones que no son relevantes para realizar la acción que se requiere en un instante dado. Por ejemplo, mientras caminamos por el campo es irrelevante imaginar qué comeremos al día siguiente o evocar una preocupación, pues todo eso que aparece en la mente entrecorta la observación y hace que perdamos el hilo o la intensidad de la inmersión en lo que estamos contemplando. Planificar la comida o abordar un conflicto tendrán su momento, pero no parece que el más adecuado sea justamente aquel en el que vamos a contactar con la naturaleza. El problema es que, como vimos, la mente propone un permanente movimiento de contenidos mentales, muchos de los cuales no tienen que ver con lo que sucede en el presente.

Hoy en día las grandes corporaciones internacionales están formando a su personal con técnicas de atención. Es evidente que lo que buscan es la eficiencia en la toma de decisiones de sus ejecutivos puesto que hay muchos intereses en juego. Es solo una prueba de que erradicar, o al menos reducir, los procesos caóticos de la mente y promover la eficiencia en la atención es algo deseable. Pero en nuestro contexto lo importante es la aplicación a la educación de los jóvenes y en general de la mente de todas las personas. Por eso, es fundamental no sólo educar la atención, que siempre está presente, sino su continuidad mientras dure la tarea a realizar.

Si generalizamos esto, en el contexto del proceso de enseñanza-aprendizaje, sería deseable que las alumnas y los alumnos estuviesen atentos a lo que se está explicando o a la actividad que se propone realizar sin la interferencia del "ruido" mental. Así, la educación de la atención debería ser requisito previo a la enseñanza de cualquier tipo de materia o contenido.

Para que la atención sea eficiente, ha de ser:

- **presencial**, es decir, acorde con la respuesta cognitiva (o física) que demanda el instante,
- **concentrada**, que erradique lo que no es necesario atender.
- **espontánea**, que se realice sin esfuerzo,
- y **continua**, de modo que permita alcanzar un estado de flujo.

Pero esto no es lo más frecuente y se hacen necesarias una serie de técnicas que promuevan el tipo de atención del que hablamos.

4. EDUCACIÓN PARA UNA ATENCIÓN EFICIENTE

Recientemente, se está desarrollando un sistema pedagógico que tiene como foco la educación de una atención eficiente. Se trata de que los niños no pierdan su capacidad innata de aprendizaje fundada en su intensa atención a lo que les rodea. Con los años, y la estructuración del sentido del yo, empieza a predominar en la mente del niño la información proveniente del procesamiento de la memoria y se va perdiendo la fuerza de conocer que genera la sorpresa ante lo nuevo que ocurre en el entorno.

La educación convencional no ayuda mucho, pues el aprendizaje se basa demasiado en la memorización de contenidos académicos que luego se olvidan y tienen poco de experiencias relevantes que dejen una huella indeleble en las mentes de los estudiantes. La mente del niño se considera una *tabula rasa* o "libro en blanco" y eso justifica que haya que "llenarla" de contenidos. Pero cualquier padre, madre o educador/a sabe que los infantes traen unas tendencias innatas y que, aunque son moduladas por el entorno social, ellos tienen su naturaleza propia. No solo hay que educar de fuera a dentro, sino que hay que tener más en cuenta las habilidades innatas de cada niño, a través de las cuales puede fluir y, por tanto, crear en el cerebro esos circuitos positivos de los que hablamos antes.

Educar la atención no implica que se deje de educar en todas las áreas y materias que se consideren necesarias, al contrario. Lo que se propone es que se genere una base coherente de atención consciente que le de vida al aprendizaje, en lugar de que los niños se dispersen o aislen porque no les interesa lo que les proponemos. En la educación ambiental tenemos la ventaja de que hay innumerables elementos para estimular la curiosidad.

² "Atención eficiente" es un concepto también acuñado por Sesha. A partir de su investigación sobre la cognición está desarrollando un modelo pedagógico que trata de promover una atención presencial y continua como base del aprendizaje y de la construcción coherente del individuo.

En este sentido, hay algunas herramientas que el educador puede tener en cuenta y que promueven una actitud cognitiva en los alumnos que permite la atención presencial, la espontaneidad y el fluir en la acción. La más conocida y frecuente es el juego (en un sentido genérico). Otras son el asombro, la sorpresa y la novedad. Esto seguramente no es nuevo para muchos educadores que tratan de ganarse la atención de los niños y adolescentes. El matiz está en el objetivo que buscamos a través de estos recursos, que es promover una mente concentrada y, por otro lado, saber cómo intervienen en la cognición: ayudan a inhibir la actividad de las áreas cerebrales que funcionan por defecto y de forma errática.

El **asombro** se produce por la espontaneidad de lo que sucede de forma natural sin que esté en nuestras expectativas. Tiene la cualidad de conectarnos con lo que percibimos de un modo único y presencial. El asombro no puede enlatarse y pensarlo o recordarlo, porque es algo que nace en el mismo instante en que nos asombramos.

Muchas veces pienso que hemos perdido la capacidad de asombrarnos. Si la tuviésemos más desarrollada, o no hubiésemos perdido la que teníamos de niños, nos sería más fácil acceder a una sensación de integración con lo que nos rodea. La naturaleza es una fuente continua de asombro. Recuerdo tantas veces de asombrarme ante un paisaje o sintiendo la fuerza de la integración de todos los procesos naturales. Los diseños y colores de una simple flor o un pequeño insecto son fuentes de asombro. Y como eso ha generado en mi un sentido de admiración y de cuidado hacia la naturaleza, trato de promoverlo en los alumnos. Creo que una experiencia inolvidable en el medio natural puede dejar en los niños y jóvenes una huella positiva y perdurable, pero para eso tienen que tener una actitud cognitiva abierta y presencial.



La **sorpresa** es uno de los elementos que nos saca de nuestro mundo y nos arrastra al presente. Cuando en un sendero aparece de repente un ciervo o un ave rapaz, eso secuestra nuestra atención y la concentra en aquello que nos sorprende. Pero la mayor fuente de sorpresa viene de la mano del educador. A diferencia del asombro, que está más ligado a la admiración de lo que observamos, la sorpresa en el ámbito educativo tiene como fuente lo humano. El educador ha de ser diestro en promover situaciones sorprendentes para los niños y jóvenes y en eso todos tenemos alguna experiencia.

Otro de los recursos, asociado a los anteriores, que promueven una atención eficiente es la **novedad**. Los educadores sabemos que los jóvenes demandan un ritmo de cambio cada vez más alto en los estímulos que se les ofrece, pero no se trata de promover un consumo de estímulos. La novedad resuena con la capacidad innata de aprendizaje de todo ser humano y alimenta la curiosidad.

El **juego** se convierte en una herramienta muy importante para la educación, pues es el lenguaje natural de los niños. Muchos de los juegos que empleamos en EA y en animación tienen como objetivo el "romper el hielo", crear un buen ambiente de grupo, estimular la participación o desarrollar un contenido de forma lúdica. Con esta motivación todo funciona mejor. Pero una de las razones fundamentales por la que los juegos y dinámicas tienen una utilidad inestimable es porque el procesamiento de información



del cerebro se centra en lo que está sucediendo. Eso hace que se rompan muchas barreras psicológicas y la información innecesaria como los temores, recuerdos... no hacen acto de presencia. Es decir, la mente inhibe lo que no es relevante para ese momento presente. Y ahí cambia la cognición y se genera una sensación de bienestar interno y de integración con el entorno tanto grupal como natural.

En una de las actividades que realizamos con adolescentes, los participantes hacen una parte del recorrido con los pies atados con unas cintas gruesas a los de otros compañeros, primero por parejas y luego uniendo cada vez más participantes. Llamen la atención las reacciones de los alumnos ante la propuesta de atarse los pies, pues les ocasiona tal sorpresa que se ríen y lo hacen sin resistencia. El buen ambiente que se crea les ayuda a la elaboración de estrategias para poder caminar todos juntos atados. Cuando han conseguido fluir coordinados, se les propone que vayan en silencio disfrutando de ir en grupo observando el entorno. Aunque la situación parece generar cierto estrés, el hecho de estar tan atentos a caminar de un modo fuera de lo habitual les produce una cierta relajación psicológica y un estado de presencia más intenso. En la puesta en común al final de la actividad reflexionamos sobre cómo se han sentido, las sensaciones de ir atados, tanto positivas como negativas, etc. y cómo había sido su atención. Se dan cuenta que el hecho de necesitar acoplarse al paso del grupo les exige poner toda la atención y "salir de su cabeza". El resultado de este tipo de actividades es que se puede contactar mejor con lo que les rodea y sentirlo más intensamente. La naturaleza aparece ante los ojos con un brillo especial, todo está más integrado y la sensación interna es de mayor plenitud.

En la educación para una atención eficiente hay actividades que han sido diseñadas específicamente para promover la experiencia de la quietud mental, con el objetivo de percibir la realidad de un modo presencial. Mi interés ha sido aplicarlas a la percepción de la naturaleza para, desde esa actitud cognitiva, tener la vivencia de unos instantes únicos. Me gustaría compartir una de ellas.

"Con los ojos cerrados vamos a crear mentalmente un paisaje. Habrá dos de vosotros a los que iré preguntando y el resto, en silencio, vais imaginando lo que ellos van diciendo y observando en vuestra mente los procesos de los que vamos hablando. La única condición para este juego es que en la "pantalla" mental solo aparezcan los elementos del paisaje que se van proponiendo. Cualquier otro que emerja será producto de la fantasía." Evidentemente es un ejercicio para observar el comportamiento de la mente, en el que se busca sostenernos en la tarea que se propone en ese instante y darnos cuenta si la mente genera otros contenidos de modo automático, por hábito o por gusto, pero sin nuestro control.

Para empezar, ya todos con los ojos cerrados, preguntamos a los dos voluntarios dónde se localiza la atención. La respuesta varía, puede estar en alguna parte del cuerpo, en un sonido o en algún pensamiento, pero lo importante es que se den cuenta de que no se mantiene fija, sino que va cambiando de "lugar".

Educador: Vamos a comenzar. Juan, di el primer elemento que vamos a introducir en nuestro paisaje.

J: Un lago.

Ed: Muy bien, solo visualizamos un lago, nada más. Ahora Irene di el segundo elemento a incorporar al paisaje.

I: Un árbol.

Ed.: Tenemos un lago y un árbol. ¿A alguien le ha aparecido algo más? (Sonrisas)

Alumno 1: Sí, a mí una pradera.

Alumna 2: Y a mí un pájaro.

Ed.: Bien, pues recordad que solo podemos imaginar lo que digan Juan e Irene, así que retiramos todo lo demás.

Estas orientaciones del educador hacen que poco a poco la mente se vaya concentrando en el ejercicio y se vea obligada a dejar de divagar. Cuando los dos alumnos han dicho unos cuantos elementos (6 ó 7, no hacen falta demasiados) con los que construir el paisaje mental, se pasa a la segunda parte.

Ed.: Ahora que tenemos la imagen del paisaje, vamos a ir retirando los elementos que vayamos diciendo.

Se solicita alternativamente a los dos alumnos que vayan diciendo qué elemento eligen retirar y la imagen se va simplificando hasta que ya no queda ninguno.

Ed.: Irene ¿qué hay ahora?

I: Nada.

Ed.: ¿Y cómo es esa nada?

I: Oscura, todo está negro.

Ed.: ¿Y tú Juan? ¿Qué aparece en tu mente?

J: Nada.

Ed.: ¿Y puedes retirar esa "nada" como has hecho con los otros elementos?

J: No la puedo quitar, se mantiene.

Si el ejercicio se ha realizado correctamente, la concentración en cada paso de imaginar el paisaje inhibe la propensión de la mente a generar contenidos de forma automática, de modo que al retirar los elementos sugeridos, la mente queda con un vacío de contenidos mentales. Hay personas a las que esto les parece imposible o "aburrido", pero es una experiencia impresionante el ser consciente de una mente calma en la que hay una sensación de inmensa paz. Solo hay una atención continua que atestigua esa quietud homogénea y sin límites. Es una experiencia natural: en el presente del mundo interior solo existe el sujeto consciente. Es lo que les ocurre a los niños pequeños, que al cerrar los ojos no tienen pensamientos caóticos. De forma análoga, los niños tienen un contacto con el mundo externo intenso y directo, sin interferencias de los automatismos mentales que se van creando con la edad y de los que luego no podemos escapar.



(Fotografía Adelaida García)

Para nuestra tarea como educadores ambientales, el ejercicio del paisaje imaginado quedaría solo como una vivencia interior, aunque muy valiosa, y nuestro objetivo es que los alumnos tengan una experiencia intensa y viva del entorno. Así que, al cabo de unos instantes, les pido que abran los ojos y en silencio contemplen el paisaje real que se abre ante ellos. Generalmente estamos frente al embalse, rodeado de árboles y praderas, con una vista que se pierde en las montañas de Traslasierra. Es muy gratificante ver cómo las miradas de los jóvenes son de tranquilidad y recorren suavemente la amplitud de la escena o sus detalles. Sus mentes normalmente parlanchinas e inquietas pueden ahora percibir el entorno sin distorsiones. Es una experiencia de contemplación de la naturaleza que a su vez trae aparejada una dimensión de sí mismos que no conocen: la estabilidad psicológica y la ausencia de estrés que provee la continuidad de la atención. Algunos alumnos y alumnas me han manifestado su agradecimiento por este tipo de experiencias, pues se convierten en un referente de estabilidad en la complejidad y ajeteo de su mundo interior y les da la calma que no encuentran casi nunca.

Puede parecer que esto no tiene demasiado que ver con los temas medioambientales, pero si el instrumento mental con el que contactamos con el entorno está en un movimiento permanente, que no es coherente con lo que está sucediendo en el presente, la calidad de nuestra experiencia de la realidad, de la naturaleza, de la vida, está fuertemente distorsionada.

Los educadores tenemos que adaptarnos a las nuevas circunstancias de los jóvenes, que probablemente exigen de nosotros estar también mucho más atentos a lo que el grupo demanda y a reconducir las situaciones de dispersión. Así podremos ayudarlos a contactar de un modo más presencial, más consciente y más continuo con una naturaleza que cada vez experimentan más a la distancia debido a una atención errática y a una intensa sensación egoica.

La educación de la atención eficiente debería convertirse en materia de enseñanza, pues es previa a todo aprendizaje y permite aprender y vivir de forma natural con el fluir de la vida. Desde niños se nos enseña a agitar nuestra mente con cosas innecesarias y luego con los años no podemos parar lo que se ha convertido en un hábito estresante. Y eso lleva a percibir la vida desde nuestra cabeza con la ilusión de poder adaptarnos a un mundo que cada vez es más caótico.



Si es verdad que se cuida lo que se ama, creo que para amar la naturaleza hace falta un vínculo con ella que sólo puede surgir de la integración cognitiva. Desde ahí, la percepción detona en nuestro interior sensaciones, sentimientos o comprensiones, que no vienen acompañadas de nada que no forme parte de ese instante único.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Fluir (Flow): Una psicología de la Felicidad*. Barcelona: Kairós.

GOLEMAN, D. (2013). *Focus: Desarrolla la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Editorial Kairós.

SESHA (2014). *Meditación: Teoría y práctica*. Bilbao: Afvas.

SIEGEL, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós.

La página web de la Educación para una Atención Eficiente (actualmente en construcción) es: www.educarlaatencion.com