

LA ATENCIÓN PLENA COMO PUNTO DE PARTIDA Y EJE TRANSVERSAL DEL PROGRAMA

En el capítulo 2 de esta obra expusimos ya los fundamentos y las características básicas de la atención plena, por lo que aconsejamos su lectura previa para una mejor comprensión del sentido de las actividades que vamos a presentar a continuación. Por ello, como introducción general, tan solo vamos a recordar dos ideas que nos parecen fundamentales:

- El carácter transversal de la atención plena, que es una actitud ante la vida y no solo un conjunto de meras técnicas de relajación. Estamos intentando cultivar un estilo global de afrontar la vida y, además, creemos que es un elemento central para impulsar de modo consciente las fortalezas personales de nuestros alumnos.
- La necesidad de que el profesorado practique personalmente estas técnicas antes de aplicarlas con sus alumnos y experimente en sí mismo los beneficios potenciales que implican. Solo vivenciando directamente en qué consiste la atención plena, estaremos en condiciones de apreciar el tesoro y las posibilidades que conlleva.

Si los lectores desean profundizar en diversas fuentes donde obtener más indicaciones y sugerencias para trabajar este tema, les remitimos a la sección *Notas finales* (nota nº 6), donde hemos seleccionado la bibliografía básica que consideramos más útil. A este respecto, queremos reiterar que somos deudores de Thich Nhat Hanh y Jon Kabat-Zinn, los dos autores que en este terreno constituyen una referencia indispensable, y que tal vez sean quienes más han contribuido a la promoción de la atención plena en occidente.

PROPUESTAS GENERALES

1. Meditación basada en la respiración

Como ya comentamos en la primera parte de este libro, el ejercicio más elemental para practicar la atención plena es la *respiración consciente*, que favorece la relajación física y mental, y prepara el terreno para desarrollar la calma interior, la concentración y el autocontrol. Para trabajar correctamente la respiración, es necesario observar una serie de normas básicas. En primer lugar, es preciso adoptar una postura adecuada: lo más recomendable es realizar estos ejercicios sentados en una silla, con la espalda recta y en contacto con el respaldo, los pies bien apoyados en el suelo y sin cruzar las piernas.

Procuraremos mantener los músculos relajados y apoyaremos las manos separadas sobre nuestros muslos, o bien reposando los antebrazos sobre los muslos y con las manos unidas. Otra opción es realizar estos ejercicios tumbados boca arriba sobre una colchoneta u otra superficie cómoda, con los brazos paralelos al cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y la musculatura relajada. Quienes dominen bien esta técnica, tal vez prefieran otras posiciones en las que se puedan sentir cómodos: sentados en el suelo, con las piernas cruzadas en la clásica postura del loto (pie derecho sobre el muslo izquierdo y pie izquierdo sobre el muslo derecho) o del medio loto (solo uno de los pies apoyado sobre el muslo contrario), etc. En estas posturas sobre el suelo, es recomendable sentarse sobre un cojín con una elevación suficiente para poder mantener una postura cómoda y equilibrada.

Procuraremos que la respiración sea nasal y evitando siempre forzarla: hay que respirar de un modo natural, con un ritmo tranquilo, sin realizar inspiraciones o espiraciones bruscas. Una inhalación muy intensa y exagerada podría producirnos el trastorno conocido como “hiperventilación”, rompiendo el equilibrio adecuado entre oxígeno y dióxido de carbono que existe en la sangre, y ocasionándonos sensaciones no peligrosas, aunque sí desagradables. Dependiendo de la capacidad de concentración de nuestros alumnos, podemos realizar la respiración con los ojos cerrados o abiertos; en el primer caso se favorece la concentración, aunque se puede caer en el adormecimiento o la dispersión mental, mientras en el segundo caso es posible despistarse con los estímulos visuales del entorno, por lo que resulta muy útil fijar la mirada en un punto próximo (por ejemplo, mirando al suelo a una distancia aproximada de un metro).

Hay que señalar que una de las principales dificultades que surgen en la meditación basada en la respiración son las distracciones exteriores, así como los pensamientos erráticos que continuamente fluyen por la mente. No hay que obsesionarse excesivamente si, de repente, nos damos cuenta de que hemos perdido la concentración y estamos dando vueltas a un pensamiento ajeno a la meditación, o un ruido nos hace llevar la mente a otro lugar. Sencillamente, se trata de volver de nuevo al ejercicio que estábamos realizando, procurando centrarnos más en él.

A continuación damos algunas instrucciones para realizar diversos ejercicios básicos de respiración.

–*¡Simplemente respira!: observando la respiración diafragmática.* Coloca ambas manos sobre el abdomen, a la altura del ombligo, y respira tranquilamente durante un par de minutos, sin forzar la respiración, observando el movimiento del abdomen: cuando inspiramos, el diafragma se desplaza hacia abajo y empuja el abdomen hacia fuera, y cuando espiramos, el movimiento que se produce es inverso. Si se realiza este ejercicio tumbados, podemos colocar un objeto sobre el abdomen –una hoja de papel, un cojín,...–, o bien un compañero puede colocar sus manos suavemente a la altura de nuestro ombligo y vigilar el movimiento abdominal.

–*Respirar observando las sensaciones de frío y calor en la nariz.* Durante uno o varios minutos, respira tranquilamente por la nariz, siendo consciente de la sensación de frescor cuando el aire entra en tus fosas nasales, y de la calidez del aire que es espirado. Tu consciencia está plenamente centrada en las sensaciones de frescor y calor que notas en la nariz.

–*Respiración contando un número en cada inspiración.* En este caso, asignamos un número a cada ciclo de inspiración-espирación. Pensamos “uno” y comenzamos a inspirar, y luego espiramos; en la siguiente inspiración, pensamos “dos”, volvemos a espirar, y así sucesivamente. Este ejercicio admite todas las variantes que uno desee: podemos completar una serie de respiraciones llegando hasta diez y terminar, o bien seguir hasta veinte, o llegar a un número determinado y después contar hacia atrás hasta volver al uno,...

–*Respiración combinando frases o palabras clave.* Esta es una técnica clásica en la meditación zen, que consiste en asociar, tanto a la inhalación como a la exhalación, una imagen en forma de frase o de unas pocas palabras. Tomemos como ejemplo un sencillo ejercicio propuesto por Nhat Hanh (1993):

Al inspirar, calmo mi cuerpo.

Al espirar, sonrío.

Al inspirar, vivo en el presente.

Al espirar, sé que es un momento maravilloso.

Para comenzar, mientras inspiramos pensamos en la primera frase, concentrándonos en la sensación de calma que estamos experimentando. Durante la espiración, nos decimos interiormente la segunda frase mientras sonreímos ligeramente –una pequeña sonrisa contribuye a relajar los músculos faciales y nos aporta una sensación de alegría–. Podemos practicar respirando y repitiendo mentalmente ambas frases durante cinco, diez, quince o más inhalaciones y exhalaciones.

Continuaremos luego con las frases tercera y cuarta, tomando conciencia de que estamos vivos en el momento presente, libres de las preocupaciones del pasado o del futuro, y sintiendo profundamente lo especial y maravilloso que es este momento presente y poder disfrutar de él. De nuevo, repetiremos mentalmente ambas frases durante cinco, diez, quince o más inspiraciones y espiraciones.

Cuando ya tengamos algo de práctica con este ejercicio, podemos sustituir las frases por una palabra clave que las resume: “calma”, “sonrisa”, “presente” y “maravilloso”, correspondientes, respectivamente, a cada una de las cuatro frases. Podemos inventar las frases que queramos, o bien recurrir a otras ya existentes: pueden encontrarse buenos ejemplos en la obra citada de Thich Nhat Hanh (1993), “*El florecer del loto*”. En cualquier caso, es importante realizar estos ejercicios con plena consciencia, vivenciando con la mayor intensidad posible las imágenes que cada frase o palabra nos evoca, evitando caer en una repetición mecánica de palabras y en un mero inspirar y espirar sin más. No olvidemos que, en la meditación basada en la respiración –la forma más sencilla de meditar, adecuada hasta para los niños más pequeños– el objetivo es favorecer la relajación física y mental, desarrollando la calma interior, la concentración y la plena consciencia.

2. Meditación caminando

La meditación caminando es otra técnica que procede de las tradiciones budistas y consiste en acompañar el ritmo de la respiración a los pasos que damos mientras caminamos. En su forma más sencilla, podemos comenzar caminando muy lentamente:

cuando apoyamos el pie izquierdo sobre el suelo, comenzamos a inspirar y, cuando nuestro pie derecho comienza a apoyar el talón en el suelo, iniciamos la espiración. Este ejercicio se puede realizar con el grupo de alumnos en fila de a uno o bien en forma de corro, procurando que haya la suficiente separación entre ellos para que puedan caminar sin tropezarse. Consiste simplemente en caminar, experimentando a fondo las sensaciones que nos produce la respiración, el contacto de los pies sobre el suelo, la calma que produce caminar despacio y relajadamente,... Se debe caminar erguido y resulta más cómodo uniendo ambas manos ligeramente por debajo del ombligo (por ejemplo, con la mano derecha cerrada con el pulgar dentro del puño, y reposando el dorso de esta mano sobre la palma de la mano izquierda extendida).

Son posibles muchas variaciones de esta técnica: en vez de andar lentamente, si caminamos un poco más rápido, podemos buscar un ritmo personal de respiración que se adapte a nuestros pasos –por ejemplo, tres pasos inspirando y otros tres espirando–. También podemos asociar a cada paso una frase, un verso o una palabra clave, al igual que hacíamos en los ejercicios ya descritos de “respiración combinando frases o palabras clave”. Pueden encontrarse ejemplos interesantes en otra obra de Thich Nhat Hanh (1996), “*El largo camino lleva a la alegría*”. En cualquiera de las variaciones que realicemos, se trata siempre de ejercitar la atención consciente y disfrutar del momento presente, al igual que sucedía con los ejercicios de meditación basada en la respiración que ya hemos comentado. Caminar y respirar conscientemente constituye una práctica que nos puede aportar una sorprendente serenidad, y ayudarnos a fortalecer la atención plena y a valorar el momento presente y disfrutarlo con intensidad. Si se practica en grupo, es posible lograr un estado colectivo de paz que cree una sensación de calma y bienestar muy intensos.

3. Exploración del cuerpo (*body scan*)

Los orígenes de este ejercicio se remontan a una antigua técnica yóguica, el *yoga nidra*, y su objetivo es potenciar la atención consciente centrada en el propio cuerpo, al mismo tiempo que se produce una profunda relajación muscular y un estado mental de calma y bienestar. Se basa en una exploración atenta de cada parte del propio cuerpo, en combinación con la respiración consciente. De las muchas variantes existentes de esta técnica, hemos seleccionado la que ha sido desarrollada por Kabat-Zinn (1990), que explicamos a continuación.

La postura ideal para practicar la exploración del cuerpo es tumbado sobre la espalda encima de una alfombra, colchoneta u otra superficie cómoda, aunque también puede realizarse sentado. Si estamos tumbados, mantendremos una postura relajada, con las piernas sin cruzar, los brazos paralelos al cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y los ojos abiertos o cerrados –como uno se encuentre más cómodo–. Podemos comenzar realizando varias respiraciones profundas y tranquilas, observando cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo. A continuación, dirigimos nuestra atención a los dedos del pie izquierdo. Imaginamos que la respiración fluye a través de los dedos de ese pie, que con cada inspiración penetra en ellos vitalidad y relajación, y que en cada espiración salen fuera todas las sensaciones de tensión o cansancio. De este mismo modo, continuamos el proceso dando un barrido por todo el cuerpo, siguiendo esta secuencia:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Dedos del pie izquierdo | 10. Parte superior de la espalda |
| 2. Resto del pie izquierdo | 11. Pecho |
| 3. Pierna izquierda | 12. Hombros |
| 4. Pelvis | 13. Dedos de ambas manos, simultáneamente |
| 5. Dedos del pie derecho | 14. Ambos brazos |
| 6. Resto del pie derecho | 15. Hombros |
| 7. Pierna derecha | 15. Cuello y garganta |
| 8. Pelvis | 16. Cara |
| 9. Zona lumbar | 17. Parte posterior de la cabeza |
| 10. Abdomen | 18. Parte superior de la cabeza |

Tras realizar este recorrido por las diversas partes del cuerpo, imaginamos que estamos respirando por un agujero ficticio situado en la parte superior del cráneo –como si fuésemos ballenas–, y visualizamos nuestra respiración como si atravesara todo nuestro cuerpo. Así, imaginamos que, al inhalar, el aire entra por ese orificio de la cabeza y al exhalar sale por los dedos de los pies; en la siguiente respiración, se invierte el proceso: el aire parece entrar por los dedos de los pies y sale por la cabeza. Realizamos varias respiraciones siguiendo este proceso y, a continuación, permanecemos un rato en quietud y silencio.

Para finalizar, tomamos conciencia del cuerpo en su conjunto y vamos moviendo suavemente manos, pies, brazos y piernas. Podemos balancearnos ligeramente de derecha a izquierda, masajearnos suavemente el rostro y, a continuación, abrir los ojos y volver a nuestras tareas cotidianas.

4. Yoga y tai chi

Como complemento de todas las técnicas anteriores, la utilización de ejercicios físicos basados en el yoga y el tai chi puede ayudar a desarrollar la atención plena en nuestros alumnos. Estas dos disciplinas orientales cuentan con una larga tradición y numerosas escuelas y especialidades, de las que podemos extraer y adaptar muchos ejercicios para realizar en las aulas. La práctica regular de ambas disciplinas, además de aportar beneficios para la salud cada vez más conocidos, puede ayudarnos a potenciar la calma, la concentración y el equilibrio mental. El problema es que, si se quieren practicar adecuadamente, tanto el yoga como el tai chi requieren un aprendizaje previo, si como docentes queremos luego aplicarlos en nuestra práctica en las escuelas. Por ello, no nos atrevemos a sugerir ejercicios concretos: aquellos profesores que tengan una formación básica en este terreno, seguramente encontrarán las estrategias más adecuadas para trabajarlas en los centros educativos. No obstante, es posible encontrar algunos tratados sencillos que pueden servir de iniciación. En el caso del yoga, recomendamos muy especialmente los ejercicios adaptados por Kabat-Zinn (1990) dentro de su Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena; en el capítulo 6 de la obra citada pueden encontrarse indicaciones muy interesantes al respecto, junto con ilustraciones que permiten una excelente comprensión de los ejercicios yóguicos que allí se detallan. Asimismo, existe una interesante obra de Kam Chuen (1994) que ofrece sugerencias muy claras para iniciarse en la práctica del tai chi, muy didáctica y excelentemente ilustrada.

5. La Atención Plena en la vida cotidiana

Los ejercicios descritos en los cuatro apartados anteriores están pensados, primordialmente, para ser practicados en un espacio y un tiempo especialmente reservados, al margen de otras tareas de nuestra vida cotidiana. Con ellos pretendemos crear las condiciones para fortalecernos interiormente y poder afrontar la vida diaria de un modo más consciente y satisfactorio. Pero es esencial que la actitud permanente de la atención plena sea algo más que un ejercicio relegado a un momento puntual del día, y que se incorpore efectivamente a nuestra actividad diaria. Existen infinidad de situaciones en las que podemos despertar en nosotros esta actitud consciente. A continuación proponemos algunas posibilidades de trabajo en este sentido, que podemos aplicar puntualmente con el alumnado, así como sugerirles que ellos mismos las practiquen en otros momentos fuera de la escuela.

- *Saborear un alimento.* Podemos utilizar una galleta, un trozo de chocolate, una pasa, frutos secos, una mandarina,..., y pedir a nuestros alumnos que descubran el placer de comer con plena consciencia. Habitualmente, solemos comer de un modo rápido y poco centrados en lo que estamos haciendo, con múltiples distracciones: la televisión, conversaciones, nuestras preocupaciones, etc. Pero ahora lo que pretendemos es llenar de consciencia el acto de comer: para ello les pediremos que observen tranquilamente el alimento antes de comerlo, que perciban su aroma, sientan su sabor, lo mastiquen con calma y sean conscientes de las sensaciones que el alimento produce en su boca, que piensen en todas las circunstancias que han hecho posible poder disfrutar de ese alimento —el sol que lo ha madurado, la tierra y el agua que le han permitido desarrollarse, las personas que lo han cultivado o elaborado y nos lo han hecho llegar,...—, y también que se maravillen y se sientan agradecidos por el hecho de poder disponer de comida, en un mundo donde muchas personas sufren tremendas privaciones.
- *Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez.* ¡Cuántas veces las personas adultas pasamos junto a un bello paisaje sin apenas disfrutarlo! ¡O invertimos más tiempo en hacer una foto que en saborear en directo la imagen que estamos fotografiando! En la escuela podemos crear hábitos de contemplación y de escucha que nos permitan despertar el sentido estético, el gusto por contemplar imágenes bellas y escuchar música y sonidos agradables. Podemos utilizar láminas ilustradas, cuadros y obras de arte en general, paisajes proyectados en una pantalla mediante un videoprojector y una presentación en PowerPoint, grabaciones de sonidos de la naturaleza o piezas musicales, o también combinando imágenes y sonido. Sugerimos a nuestros alumnos que serenen por unos instantes su mente, que olviden sus preocupaciones y otros pensamientos ajenos, y se dejen llenar por las impresiones de lo que están viendo y oyendo. Con el tiempo, aprenderán que un paisaje o una melodía pueden disfrutarse mucho más si se perciben con atención plena, y habrán desarrollado una fortaleza personal que Peterson y Seligman denominan “*Apreciación de la belleza y la excelencia*”, y que es una indudable fuente de felicidad para cualquier ser humano.
- “*Un guijarro en el bolsillo*”. Esta es una sugerencia propuesta por Nhat Hanh (2001) pensando especialmente en los niños, aunque también puede ejercitarla cualquier persona adulta. Se trata de utilizar algún objeto que nos sirva de recordatorio para ayudarnos a recordar que podemos ser más conscientes del momento presente.

Podemos utilizar una pequeña piedrecita, una canica, una moneda, un muñequito minúsculo o cualquier otro objeto que el niño elija según sus preferencias, y pedirle que lo lleve en el bolsillo durante unos días o una temporada más larga. Les podemos decir que, cuando se sientan enfadados, disgustados o tristes, echen mano a su bolsillo y saquen y contemplen ese objeto –o simplemente lo toquen, sin sacarlo del bolsillo–. Tal objeto va a ser como un amigo que les recuerda que deben volver al momento presente, llenarse de calma y tomar conciencia de lo positivo. Les podemos sugerir también que, al contemplar o palpar el objeto, realicen unos breves ejercicios de respiración que les permitan relajarse y tomar energías para afrontar el momento presente.

Este ejercicio puede ser útil para cualquier niño, pero es posible usarlo además en casos específicos en los que se requiere una ayuda especial: niños con dificultades para concentrarse o con trastornos más acusados de déficit de atención –con o sin hiperactividad–, con problemas de agresividad, con síntomas depresivos, etc. En estos casos, aunque esta técnica por sí sola probablemente no va a obrar milagros, sí puede considerarse como una ayuda adicional que, combinada con otras medidas, constituye un recurso importante a tener en cuenta. Así, en cualquiera de las situaciones descritas, *un guijarro en el bolsillo* puede incrementar la autoconsciencia, recordar al niño que puede tomar el control de la situación y poner en juego las habilidades que se requieran ante una circunstancia: concentrarse en una tarea escolar, tranquilizarse y controlar su exceso de movimiento, dominar la ira y no agredir a un compañero, potenciar sentimientos positivos que combatan la tristeza, etc.

- *Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.* Actividades cotidianas que a menudo realizamos de forma automática, pueden convertirse en una fuente de nuevas experiencias si las realizamos a la luz de la atención plena. Los adultos podemos encontrar una nueva dimensión en situaciones tales como hacer las camas, fregar la vajilla, conducir o hablar por teléfono, por poner algunos ejemplos. De este modo, lo que pueden ser tareas rutinarias y, en ocasiones, poco satisfactorias, se convierten en una ocasión para disfrutar del presente y encontrar elementos positivos donde antes no los veíamos. Se trata de prestar una mayor atención a lo que estamos haciendo, realizándolo a un ritmo algo más lento si es posible, e incluso combinando la acción con la respiración consciente si ello nos ayuda. Por ejemplo, cuando suena el teléfono, en vez de descolgar inmediatamente y contestar de un modo automático, podemos dejarlo sonar un par de veces, mientras respiramos y pensamos que un ser humano nos está llamando y le agradecería encontrar una respuesta cálida y afable. O, cuando fregamos los platos, podemos concentrarnos en la sensación de frescor o calidez del agua en nuestras manos, y en la maravilla de poder disponer de agua corriente, un bien escaso en muchas partes del planeta, lo que nos llevará a ser más conscientes de la necesidad de utilizar responsablemente los recursos y ser unos consumidores más respetuosos con el medio ambiente.

En el caso de nuestros alumnos, existen múltiples situaciones cotidianas en las que podemos animarles a despertar la plena consciencia y encontrar una nueva dimensión, más concentrada, relajada y satisfactoria a la hora de realizarlas: caminando en fila al entrar o salir de clase, al lavarnos las manos, mientras nos cepillamos los dientes después de salir del comedor escolar, al realizar una tarea relajante como pintar o tocar un instrumento, leyendo o escribiendo con atención plena –tratando de encontrar armonía y placer en el trazado de cada letra o en la correcta entonación en

una sesión de lectura expresiva–, etc. Más adelante, dentro de este mismo capítulo, ilustraremos con diversos ejemplos algunas actividades en esta línea que pueden realizarse en la escuela.

- *Aprender a despertar la consciencia ante situaciones especiales.* Se trata de crear el hábito de intentar vivir con plena consciencia en determinadas circunstancias, en las que un mayor autocontrol por nuestra parte puede acarreamos muchos beneficios. Por una parte, podemos considerar *situaciones positivas*, tales como disfrutar de un juego, mantener una agradable conversación, ver una buena película, leer un libro interesante, etc. Asimismo, existen *circunstancias difíciles* que pueden vivirse mejor con una atención más consciente: enfrentarse a un peligro, acontecimientos que nos producen miedo o ira, actividades que exigen precaución –como conducir un coche, circular en bicicleta o afrontar un tramo delicado en una excursión por la montaña, etc.–. En ambos tipos de ocasiones, ya sean positivas o difíciles, podemos recordarnos a nosotros mismos la importancia de vivir más conscientemente, detenemos a contemplar serenamente los acontecimientos, realizar un par de respiraciones profundas, calmarnos y adoptar la conducta más adecuada, ya sea para disfrutar más de lo que está sucediendo, o bien para transformar lo negativo en algo mejor.
- *Versos para no olvidarse de vivir.* Este es precisamente el subtítulo de un sugerente libro de Nhat Hanh (1990), en el que ofrece una serie de propuestas muy interesantes, a partir de la recitación de *gathas* –término sánscrito que significa “versos” o “himnos”– que nos ayudan a recordar la importancia de vivir atentamente el momento presente. Veamos un pequeño ejemplo (op. cit., p. 20):

*El agua fluye sobre estas manos.
Pueda usarla sabiamente
para conservar este maravilloso planeta.*

Esta antigua técnica procedente de la tradición zen produce unos efectos muy beneficiosos: al recitar unos versos compuestos para una circunstancia concreta – como lavarse las manos, conducir un coche, encender el televisor, etc.–, nos volvemos más atentos hacia lo que estamos realizando y, cuando los versos terminan, podemos seguir actuando con un estado de consciencia más elevado.

Con nuestros alumnos, podemos seleccionar actividades cotidianas, tanto de la escuela como del hogar o de otras situaciones, y animarles a utilizar algún *gatha* ya existente, o bien proponerles que ellos mismos elaboren sus propios versos, una actividad muy creativa que puede incorporarse fácilmente al área de Lengua castellana y literatura. Una interesante variación de esta actividad puede ser redactar los versos en forma de *haiku*, una conocida forma de poesía tradicional japonesa, consistente en un poema breve de unas diecisiete sílabas, que suele estar organizado en tres versos de cinco, siete y cinco sílabas respectivamente, y sin rima. De esta forma, podemos estar trabajando la poesía y la creatividad en el aula y, al mismo tiempo, potenciando hábitos de atención plena.

- *Sonreír.* Una acción muy sencilla y fácil de aplicar consiste en esbozar voluntariamente una sonrisa, y nos puede ayudar a aumentar nuestra consciencia de las cosas positivas, o bien aportarnos un sentimiento de control cuando las circunstancias no son favorables. Existen algunos estudios experimentales que sugieren que el rostro,

así como la voz y el cuerpo en general, pueden enviar al cerebro señales de que están experimentando una emoción concreta, y eso hace que la sintamos realmente (aunque, al parecer, con un nivel de intensidad menor que en una situación real): es lo que los investigadores denominan “hipótesis de la retroalimentación facial” (Lyubomirsky, 2008: 283). Esta autora recomienda sonreír por dos razones: porque puede producir fisiológicamente esa retroalimentación y provocarnos una leve sensación de bienestar, y también porque la sonrisa hace que las demás personas interactúen más positivamente con nosotros. Trasladando todo esto al terreno de la atención plena, nos parece muy recomendable animar a nuestros alumnos a utilizar la sonrisa como un acto voluntario, que les sirva para aumentar su consciencia ante determinadas situaciones, les ayude a calmarse interiormente y les permita estar presentes en el aquí y el ahora de un modo más positivo.

- *Un día de atención plena.* ¿Te atreves a escoger un día de la semana y comprometerte a vivirlo con la mayor presencia consciente posible? Esta propuesta, que a los adultos nos puede resultar sumamente provechosa, puede convertirse también, con las lógicas adaptaciones necesarias, en un potente motor de desarrollo personal para niños y jóvenes. Evidentemente, es imposible –incluso diríamos que no sería deseable– estar *todo* el día contemplando *todos* los sucesos a la luz de la atención plena. Más bien se trata de comprometerse con uno mismo a que, durante el día que escogamos, vamos a intentar vivir con la máxima plenitud posible, estando atentos a lo que realizamos con el fin de disfrutar más de lo positivo y transformar lo negativo que vaya surgiendo.

En la escuela, ciertamente, no resulta fácil practicar este ejercicio con nuestros alumnos –en primer lugar, porque ellos no están todo el día con nosotros–, pero podemos realizar algunas adaptaciones, proponiendo, por ejemplo, la “tarde de la atención plena” o “la hora de la atención plena”. En Educación Infantil y en los primeros cursos de Primaria, si planteamos esta actividad como un juego, con un carácter lúdico y de desafío a la vez, es fácil que podamos implicar a los alumnos. En Educación Secundaria es probable que, por las características del alumnado, encontremos más resistencias y dificultades, pero, si hemos trabajado previamente la importancia de la atención plena y están ya familiarizados con algunas técnicas como las descritas anteriormente en este capítulo, podemos intentarlo y es posible que nos sorprendamos de los resultados obtenidos.

Vivir un día o un fragmento de un día con plena consciencia constituye un interesante ejercicio para reforzar un hábito, el de actuar de modo despierto y atento, y, como bien sabemos los educadores, la práctica repetida genera hábitos y es una herramienta de cambio y mejora factible para todas las personas.

- *Incorporar pausas de atención plena en la vida diaria.* Vivir un día de atención plena no siempre es posible, por las dificultades evidentes que implica o bien por nuestra capacidad de llevarlo a cabo. Pero lo que sí es posible y muy recomendable es incluir en nuestra rutina cotidiana algunos breves momentos en los que volvamos a nosotros mismos y, rompiendo los automatismos que nos suelen impulsar, permitamos emerger un mayor nivel de consciencia en nuestro interior. Así, podemos detener durante unos segundos o minutos la tarea que estemos realizando y practicar algún ejercicio de meditación basada en la respiración, meditar caminando, hacer unos

sencillos ejercicios de estiramiento muscular, recitar un *gatha* o simplemente sonreír.

En la escuela encontraremos multitud de ocasiones en las que resultará beneficioso hacer una pausa y proponer a los alumnos un ejercicio de este tipo: al comenzar la clase a primera hora de la mañana o de la tarde, en momentos en que haya mucha dispersión y deseemos centrar la atención de todos, después del recreo o de un cambio de clase, cuando haya surgido un conflicto importante en el aula, como pausa reparadora en medio de una sesión de trabajo intenso que esté requiriendo mucha concentración,...

Como en todos los ejercicios que venimos describiendo, este último no solo resulta beneficioso para el alumnado, sino también para el profesorado: un minuto de respiración consciente puede ser tan reparador o más que media hora de recreo o el rato del café en la sala de profesores.

- *Traer al presente el placer del pasado y del futuro.* En el Capítulo 2 ya comentamos que no existe ninguna contradicción en vivir el presente y, al mismo tiempo, disfrutar en él de lo que nos aportan el pasado y el futuro (Lyubomirsky, 2008: 217). Recordemos las tres recomendaciones generales efectuadas por Bryant y Veroff (2006):

- Rememorar: revivir las emociones positivas experimentadas en el pasado.
- Saborear el momento: intensificar y prolongar el disfrute de la experiencia actual.
- Anticipación: mirar hacia el futuro, esperar con ilusión y fantasear sobre las buenas cosas que nos puede traer.

Algunas actividades que nos pueden ayudar a vivir en el presente las emociones positivas del pasado y del futuro han sido expuestas por Lyubomirsky (2008: 216-231), y destacaremos las tres siguientes, que podemos utilizar en determinados momentos con nuestros alumnos en las aulas:

- Revivir los días felices: podemos pedir a los alumnos que recuerden y compartan con el grupo momentos que para ellos han sido especialmente felices. La sensación de placer se incrementa si, además de evocar estos recuerdos, los compartimos con amigos o familiares.
- Transportarse a sí mismo: consiste en utilizar la imaginación para anticipar sucesos futuros (una excursión, un viaje, una fiesta o cualquier otra cosa que se desee con intensidad), y recrearse en la ilusión que esto nos produce, elaborar planes para alcanzar esa meta, etc. También podemos utilizar esta estrategia hacia atrás, evocando momentos pasados placenteros, o bien transportarnos hacia otras épocas o lugares. La fantasía puede ser una herramienta importante de disfrute, pero ¡cuidado!: sin que ello implique evadirse del presente y de sus responsabilidades.
- Crear un álbum de recuerdos gratificantes, que cada alumno puede ir elaborando, en el que archive testimonios de experiencias personales agradables, fotografías, cartas, dibujos, etc. Es una estrategia que permite saborear los buenos recuerdos y, además, puede ser una ayuda cuando nos sentimos menos animados o las cosas no nos van del todo bien.

La mayoría de los ejercicios descritos en este capítulo pueden ser practicados por los niños ya desde Educación Infantil, adaptando algunos de ellos a las características y capacidades de los alumnos en cada edad. Con los alumnos de Educación Primaria y, especialmente, con los de Secundaria, se puede incidir además en el hecho de generalizar la actitud de la atención plena, con el fin de que ellos mismos, de modo cada vez más autónomo, puedan ir incorporando el hábito de la plena consciencia en su vida diaria, tanto dentro como fuera de las escuelas.

Todos estos ejercicios pueden ayudar a crear el hábito de ser cada vez más conscientes en nuestra existencia diaria. ***Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices.*** La atención consciente en la vida cotidiana se traduce precisamente en esto: en disfrutar más de lo positivo y en poder transformar lo negativo, conduciéndonos a niveles más elevados de bienestar.

Una última consideración: aunque ya hemos hablado de ello, es preciso recalcar que la atención plena no puede convertirse en algo obsesivo a alcanzar a toda costa y en todo momento. No solo no es posible, sino que creemos que no es deseable ser consciente de *todo* lo que hacemos en *todo* momento. Nuestro sistema nervioso es muy eficaz y está acostumbrado a automatizar conductas rutinarias, lo cual libera recursos que quedan disponibles para otras funciones. Si, por ejemplo, desde que nos despertamos por la mañana, tuviéramos que estar permanentemente atentos a cómo movemos nuestros músculos al caminar, cuál es el estado de nuestros pies y del resto de partes de nuestro cuerpo, de dónde proceden los alimentos que tomamos en el desayuno..., seguramente no llegaríamos a tiempo al trabajo y, además, acabaríamos haciendo de la atención plena una rutina aburrida y automática. Lo importante es concienciar a los niños y jóvenes de que una actitud consciente nos permite actuar mejor como personas y ser más felices, y para ello les proponemos actividades concretas en la escuela, así como sugerencias para su vida en general. En el trabajo que a este respecto realicemos en los centros educativos, debemos procurar la mayor variedad posible de las actividades y las situaciones, para no acabar siendo unos autómatas o aburriéndonos por la repetición. *Variedad, creatividad y sentido común*, deberían ser las pautas a tener en cuenta a la hora de plantear todas estas actividades.