

---

¡Niño, presta atención! Pero... ¿cómo se hace eso de prestar atención?

**¿Cuántas veces oímos o les decimos a nuestros hijos o alumnos que presten atención? Pero, ¿quién les ha explicado cómo se presta atención?**

*Daniel Goleman* (experto en inteligencia emocional) habla del término “atención” como un músculo que puede ejercitarse y desarrollarse. Se trata de una habilidad que puede y debe entrenarse.

En la escuela se enseñan matemáticas, lengua, historia... pero ninguna asignatura aborda algo tan elemental como el manejo de nuestra atención. Del mismo modo, en casa se transmiten [buenos modales y comportamientos](#), rutinas, [límites](#), etc, pero no se enseña a los hijos a prestar atención.

*Williams James*, uno de los padres de la psicología moderna, escribió en 1890: “*La capacidad de traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante, una y otra vez, es la base del discernimiento, del carácter y la voluntad. Nadie es dueño de sí mismo si no la tiene. Una educación que mejore esa capacidad sería una educación excelente. Pero es más fácil definir este ideal que dar indicaciones prácticas para alcanzarlo.*” (Principios de psicología).

Para el aprendizaje y desempeño profesional, así como para las relaciones personales, salud mental y felicidad es fundamental una buena capacidad para enfocar de forma mantenida la atención.

**¿Y por qué es tan importante prestar atención y convertirnos en dueños de nuestra atención?**

La atención hace que la información llegue al cerebro, se procese y se guarde. Dura muy poco, no más de 15 minutos. Después la atención se distrae con estímulos externos (sonidos, imágenes, sensaciones físicas...) o internos procedentes de la mente (los pensamientos). Lo normal es que la mente se halle en un continuo diálogo interior. Los pensamientos se suceden entre sí, sin cesar y sin orden. Saltan en el tiempo, del pasado al futuro (es lo que se llama “mente de mono”). *Así es muy difícil la resolución de los problemas y el pensar con claridad.*

Para el paso de esta “mente de mono” a una mente serena centrada en el presente, la persona debe convertirse en dueña de su atención. Cada vez que la mente se distraiga, hay que darse cuenta y ser capaz de dirigirla y estabilizarla en la tarea concreta que se esté realizando. De este modo, la mente “se calma” y es posible observar con claridad lo que ocurre en el aquí y el ahora.

**¿Cómo se puede ejercitar el músculo de la atención tanto en el colegio como en casa?**

La atención es una habilidad que se puede entrenar y desarrollar al igual que un músculo. Hay varias formas de fortalecer esta musculatura cerebral. Por ejemplo, el “mindfulness” o atención plena, el movimiento del cuerpo, la emoción y el juego.

*Jon Kabat-Zinn*, uno de los divulgadores del “mindfulness” a nivel mundial lo define como la habilidad para prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el presente, sin juzgar y con aceptación. Para ello hay que explicar a los niños que deben dirigir la atención de forma sostenida a un punto de anclaje. Y cada vez que la mente se distraiga (con pensamientos, emociones, recuerdos, planes, imágenes) deben ser capaces de reconocerlo y volver al punto de anclaje.

La musculatura responsable de la atención se fortalece poco a poco gracias a este proceso de “darse cuenta y vuelta al punto de anclaje”. Por ello se recomienda la realización de este ejercicio empezando con 2-4 minutos diarios y aumentando progresivamente. Se puede contar con la ayuda de audios.

Los **puntos de anclaje** pueden ser:

- La respiración: dirigiendo la atención a la nariz, pecho u abdomen sintiendo el aire al entrar y al salir del cuerpo.
- El cuerpo: realizando un recorrido por todo el cuerpo, desde los dedos y plantas de los pies hasta la coronilla, sintiendo y permitiendo cualquier sensación, ya sea picor, dolor, presión...
- Los sonidos, tanto internos como externos: dirigiendo a ellos toda la atención

Para entender mejor este concepto y poder experimentarlo, existen dos enlaces interesantes:

- “[Redes 50, meditación y atención](#)”. Se trata de una breve explicación de cómo se practica el [mindfulness](#) y de sus beneficios.
- “[Aprender a centrarse en la respiración](#)”, de *Yolanda Calvo*. Se trata de una preciosa meditación guiada para niños que dura unos 6 minutos y permite experimentar y sentir:

**El movimiento del cuerpo** también logra ejercitar el músculo de la atención. Cuando movemos el cuerpo no perdemos la atención. Por ello, cada 15 minutos, hay que mover el cuerpo para mantener la atención (estirarse, masajearse, saltar...). Caminar es la mejor forma. Durante las horas de estudio y de clase, tanto padres como profesores deben fomentar que cada 15-20 minutos o cuando la atención disminuya los niños realicen algún movimiento, tales como: moverse, estirarse, se cambien de sitio en el aula, se masajeen unos a otros, bailen al ritmo de una música, etc. Aunque parezca una pérdida de tiempo, estos ejercicios tan simples atraen de nuevo la atención.

Otra forma de potenciar la atención es **la emoción**. El investigador en neurociencia *Francisco Mora* asegura que el elemento esencial en el aprendizaje es la emoción porque sin ella no puede haber curiosidad ni atención ni aprendizaje ni memoria: “*Hay que emocionar para enseñar*”.

*Catherine L'Ecuyer* defiende este concepto en su libro “*Educación en el Asombro*”. Se trata de facilitar el aprendizaje del niño despertando su curiosidad a través del humor, un cuento novedoso, una música evocativa, una pintura llamativa, un objeto extraño, un evento emocionante o algo que le impacte y ayude a focalizar de forma mantenida su atención para así saciar su curiosidad. Es en este punto donde entraría el trabajo creativo de padres y docentes. Pueden así convertir una asignatura aburrida en una aventura emocionante e inolvidable... Un ejemplo sería en una clase de historia mientras se explica alguna guerra, su representación teatral y después en casa la visualización de alguna película que resulte emotiva y desarrolle la parte humana y psicológica de esa guerra.

Y por último, **el juego**. Existen muchos juegos que potencian la atención:

- El "Veo-Veo": "veo algo de color amarillo, ¿qué es?". Se debe mantener la atención centrada en la búsqueda del objeto.

- El juego del detective: se ponen varios objetos sobre una mesa para que sean observados por los niños. Se tapa la mesa y se les pide que dibujen todos los objetos que recuerden. Se aumenta poco a poco el número de objetos que deben memorizar.

- El juego del "memory": juego de cartas. Se ponen todas las cartas boca abajo y hay que buscar parejas de cartas iguales. Este juego requiere mucha atención.

- Musicoterapia: ante varios instrumentos musicales y con los ojos cerrados se debe reconocer cuál suena. Poco a poco se añaden más sonidos e incluso varios a la vez.

- Dibujar "Mandalas" ("CIRCULOS"): conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas que favorecen la atención de los niños. El trabajo puede ser la observación (3-5 minutos) o el dibujo de éstos. Cada uno escoge los colores y su intensidad y los materiales para colorear (acuarela, rotuladores, lápices...) en función de su estado de ánimo. Existen múltiples modelos de mandalas para colorear (ejemplos en *Google*: [Mandalas para niños](#))

### **¿Cuáles son los principales enemigos de nuestra atención?**

- **La multitarea** perjudica la atención. Existe una falsa creencia de que se pueden hacer de forma eficaz varias tareas a la vez (cocinar y hablar por teléfono, usar el ordenador con la televisión encendida...). Pero el cerebro no es multitarea sino un procesador secuencial.

Es mucho más eficaz la realización secuencial de tareas. Existen evidencias que muestran como la multitarea produce pérdida de información valiosa y sobrecarga del sistema nervioso con tensión y sobreexcitación que dificultan la concentración. Por tanto, se debe enseñar a los niños a empezar y terminar las tareas antes de empezar otra. Guardar los juguetes antes de otros juegos, hablar de un solo tema a la vez y terminarlo antes de pasar a otro tema, no interrumpir...

- **La hiperestimulación** también va en contra de la atención. Actividades que provocan en el cerebro un estado de sobreestimulación (muchas horas de televisión, juegos de ordenador...) impiden una atención estable frente a otras actividades más lentas, rutinarias o menos estimulantes, como puede ser atender en clase o leer un libro. El cerebro se acostumbra a necesitar mucho estímulo para prestar atención y si el ambiente no es tan estimulante se distrae. Es necesario el control del tiempo de televisión y de sus contenidos. El estímulo es distinto según el contenido (La serie de dibujos animados "Bob Esponja" tiene mucho más estímulo, rapidez, cambio de imágenes y de temas que las series "Caillou" o "Pocoyo"). Lo mismo ocurre con los juegos de ordenador.

**Autor/es:**

- [Inés Merino Villeneuve](#). Pediatra. Centro de Salud de Colmenar de Oreja. Madrid

