

EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN

Si nuestra destreza en la atención es pobre, también lo será nuestro desempeño, pero si, por el contrario, está bien desarrollada, nuestro desempeño puede llegar a ser excelente. De esta facultad sutil depende, pues, nuestra agilidad vital. Y, por más oculto que en ocasiones esté, el vínculo entre atención y excelencia se halla detrás de casi todos nuestros logros.

Daniel Goleman

Son muchas las operaciones mentales que dependen de la facultad de la atención. Podemos destacar la comprensión, la memoria, el aprendizaje, la sensación de cómo y por qué nos sentimos de un modo determinado, la “lectura” de las emociones ajenas y el establecimiento de buenas relaciones interpersonales. Y todo ello, en su medida, pone en juego nuestra capacidad para ser felices y para rendir al máximo de manera eficaz y excelente.

La ciencia cognitiva se ha dedicado a estudiar un amplio abanico de variables ligadas a la atención, como la concentración, la atención selectiva, la conciencia abierta y la focalización de la atención hacia nuestro interior. Y podemos decir que la debilidad o fortaleza en la conciencia de uno mismo (fundamento de la autogestión) y la empatía (fundamento de las relaciones interpersonales), ambas dependientes de la atención, puede boicotear una vida o una carrera, o, por el contrario, allanar el camino hacia la plenitud y el éxito. Si queremos vivir adecuadamente, es necesaria cierta destreza en la atención sobre tres ámbitos distintos: el mundo externo, el mundo interno y el mundo de los demás.

¡Y todo esto se puede entrenar! La atención es como un músculo que se desarrolla en la medida en que se ejercita y que, de no ser así, acaba marchitándose. Entrenar la focalización de la atención en el mundo interno nos ayuda a conectar con nuestras intuiciones y los valores que nos guían, favoreciendo el proceso de toma de decisiones. Entrenar la focalización de la atención en el mundo externo nos ayuda a navegar por el mundo que nos rodea. Y entrenar la focalización de la atención en el mundo de los demás mejora nuestra vida de relación. De esta forma, podríamos decir que la persona que vive desconectada de su mundo interno carece de timón, que quien es indiferente a los sistemas mayores en los que se mueve está perdido y que el que no es consciente del mundo interpersonal está ciego... Cada una de estas tres modalidades de atención puede ayudarnos a encontrar un equilibrio que nos conduzca a ser más felices y productivos.

Podríamos hacernos la pregunta de aquel ejecutivo:

“Cuando en medio de una reunión me doy cuenta de que mi mente se ha desviado a otro lugar, me pregunto: ¿cuántas oportunidades se me habrán escapado?”

Y cada vez son más también los adolescentes que aparentan tener síntomas de “déficit de atención”. Constatamos que aumentan las personas que no pueden resistirse a verificar una y otra vez la bandeja de entrada de su mail o de su página de Facebook en lugar de seguir atentos a su interlocutor, lo que, aunque sin querer y sin darse cuenta, transmite un mensaje del tipo “no estoy interesado en lo que sucede aquí y ahora”.



Ya en 1977 Herbert Simón, premio Nobel de Economía, señaló que la información consume la atención de los receptores. De ahí que el exceso de información vaya necesariamente acompañado de una pobreza de atención. Y no es sólo que el volumen de la información nos deje muy poco tiempo libre para reflexionar sobre su significado, sino que los hábitos atencionales que desarrollamos nos hacen también menos eficaces y menos felices.

No obstante, como decíamos, ¡LA ATENCIÓN SE PUEDE ENTRENAR!

LA IMPORTANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN

Jon Kabat-Zinn señala que prestar atención es algo que hacemos de manera tan selectiva y fortuita que no solemos ver lo que se halla frente a nuestras propias narices ni escuchar los sonidos que con toda seguridad nos transmite el aire, y lo mismo sucede, sin advertirlo siquiera, con el resto de los sentidos.

¿Te ha pasado en alguna ocasión que hayas terminado de comer y no hayas caído en la cuenta ni una sola vez en los sabores de la comida? Para muchas personas, es muy habitual comer sin saborear la comida, como también es frecuente que no percibamos el olor de la tierra húmeda después de la lluvia y hasta que toquemos a los demás sin darnos cuenta de las sensaciones que ese contacto nos transmite... Todos éstos son ejemplos de cómo podemos vivir “desconectados”.

Curiosamente, dicha expresión (“desconectados”) es una metáfora táctil con la que nos referimos globalmente a todos los sentidos porque, de hecho, el mundo “nos toca” literalmente de mil modos distintos a través de los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el resto del cuerpo y la mente... Y aún así, vivimos “desconectados” la mayor parte del tiempo, y hasta tal punto que ignoramos incluso que estamos desconectados: desconectados de nuestras sensaciones, de nuestras percepciones, de nuestros impulsos, emociones, pensamientos, desconectados de lo que decimos y también de nuestros cuerpos.

Referirnos a la “desconexión” es hacer referencia a una mente que no presta atención. O dicho de otro modo: hemos aprendido y entrenado durante muchos, muchos años para vivir distraídos, dispersos, y la consecuencia es que la mayor parte de la gente se halla continuamente sumida en las preocupaciones, abstraída en los pensamientos, obsesionada por el pasado o por el futuro, absorta en sus planes y en sus deseos, despistada por la necesidad de divertirse y a expensas de las expectativas, miedos y deseos. Y, al final, vive desconectada del presente, el único instante al que realmente podemos acceder y sobre el que podemos poner atención.



No obstante, todos estos ejemplos se refieren al mundo interno de la persona, uno de los tres focos de la atención. Igualmente, en ocasiones, vivimos desconectados o sin poner el foco en “el mundo de los demás”: del efecto que provocamos en los demás, de lo que les preocupa o les interesa, y bastaría con prestar atención para leerlo claramente en sus rostros o advertirlo en su lenguaje corporal... Se trataría, en definitiva, de vivir en niveles de conciencia mayores que a los que estamos habituados.

¿Y por qué puede ser importante prestar más atención y vivir con más consciencia? Si nos referimos, por ejemplo, al ámbito de la **salud**, podemos considerar los efectos que implica la desatención a los datos que continuamente nos proporcionan nuestro cuerpo y nuestra mente. Creemos que, si estamos sanos, podemos dejar de prestar atención durante largos períodos de tiempo, pero lo cierto es que mal podremos cuidar adecuadamente de nuestro cuerpo y de nuestra mente si ignoramos los signos y los síntomas que se presenten, aunque sean sutiles. La des-atención puede conducir a una des-conexión, una atrofia y una obstrucción de vías cuya integridad resulta esencial para el mantenimiento de los procesos dinámicos necesarios para la conservación de la salud. Esta des-conexión puede, a su vez, conducir a una dis-regulación en la que las cosas empiezan a funcionar mal y nos aleja del equilibrio homeostático, es decir, del ambiente interno saludable relativamente constante. Y así, la disregulación acaba provocando un claro desorden celular, tisular, orgánico y sistémico que va acompañada de todo tipo de procesos caóticos que terminan manifestándose como malestar, o dicho de otro modo, como enfermedad.

¿Alguna vez, por ejemplo, te ha contado alguien, o te ha pasado a ti, que le dolía el cuello y sólo cuando ese dolor ha sido de una intensidad determinada se ha dado cuenta de que lleva días doliéndole? Solemos pasar por alto (seguimos con el ejemplo), es decir, no prestamos la debida atención a las primeras manifestaciones del dolor del cuello que comienzan con una sensación de rigidez o tensión muscular. Puede que alguien te toque y te diga: ¡pero qué duro tienes el cuello (o los hombros)! Y ése habría sido el primer signo, el primer indicador al que prestar atención en el caso de que sea persistente, pero no lo hicimos. Si no prestamos la necesaria atención a ese dolor, puede acabar aumentando su intensidad y frecuencia de aparición hasta

llegar a instalarse en forma de dolor crónico, el síntoma de algo todavía más profundo. Pero, a esas alturas, tal vez nos hayamos acostumbrado a él y, si no es muy intenso y estamos muy ocupados, podemos seguir ignorando y soslayando la tensión y el estrés. En el caso de que pasemos semanas, meses y aún años sin prestarle atención, la sensación tenderá a desaparecer o a empeorar, especialmente en forma de respuesta al estrés y nos tornaremos más propensos a sufrir una lesión cada vez, por ejemplo, que hagamos un giro con la cabeza demasiado brusco al conducir o cuando durmamos en “una mala postura”. Tal vez entonces haya acabado convirtiéndose en una suerte de síndrome al que nos hemos acostumbrado hasta el punto de aprender a tolerarlo o a ignorarlo, negando la necesidad de hacer algo al respecto. Y, sin duda, todo podría ir empeorando hasta terminar en una artritis... La atención, por el contrario, restablece y fortalece la conexión, que conduce a la regulación que acaba en el orden dinámico, rasgo distintivo del bienestar y la salud.

Además de para la salud, la atención es un pilar del **alto rendimiento profesional**. Nuestros aprendizajes profesionales suelen estar enfocados a los conocimientos y a la adquisición de técnicas aplicables a los asuntos que nos ocupan o a los que nos queremos dedicar. Nos preparamos y nos entrenamos en el “qué” hacer... Y esta formación resulta escasa y en ocasiones insuficiente porque no suele poner el foco en el mundo interno de los que aplican dichos conocimientos y técnicas. ¿Quién no conoce o no ha tenido un jefe que dominaba su trabajo a nivel técnico y que, sin embargo, desde el punto de vista de líder del equipo del que era responsable su entrenamiento era manifiestamente insuficiente? ¿Quién no ha tenido la experiencia al hacer alguna gestión administrativa de ser atendido por una persona que, aún dominando los procedimientos, ni le ha mirado, ni le ha escuchado ni le ha hecho sentir que la persona que tenía enfrente (tú) era lo que le importaba en ese momento? ¿Quién no ha tenido algún compañero de trabajo que, por más que se lo han indicado, no hace más que realizar su trabajo con errores porque no se da cuenta, errores que repercuten en la marcha de todo el proceso que involucra a más personas? Éstos son ejemplos, como pueden ser muchos otros, de casos en los que se necesita una atención mayor en el desempeño profesional: atención a cómo me dirijo a las personas; atención a mi estado de ánimo actual para poder gestionarlo y ofrecer el mejor de mis servicios, atención a mis distracciones, etc.



El alto rendimiento profesional requiere, además de la formación en conocimientos y técnicas (“qué”), el entrenamiento en la atención de los procesos: “cómo” hacemos las cosas. El entrenamiento de la atención complementa la cualificación técnica aportando la cualificación conductual imprescindible para que las personas que llevan a cabo las tareas puedan poner el foco en los procesos de la ejecución de esas tareas. Este

entrenamiento implica poner atención en los propios pensamientos, en las emociones, en el cuerpo (como expresión no verbal de los mensajes y como expresión de las propias vivencias), en la energía de que se dispone y en la identidad vital que determina el rumbo de las personas, pues tener en cuenta todo esto que nos configura permite alcanzar la *congruencia* interna necesaria para que todo lo que soy esté implicado en el desempeño del trabajo, siendo ésta la única manera de obtener el rendimiento óptimo, la excelencia, es decir, el más alto rendimiento profesional...

La consecución de la congruencia interna es aplicable también al ámbito familiar y social, por lo que podríamos hablar igualmente de un alto rendimiento personal en cada uno de los ambientes o sistemas en los que nos movemos. Y es una manera de decir que la atención es uno de los pilares de la **felicidad**.

La práctica de la atención nos enseña a escuchar lo que somos y cómo vivimos lo que nos ocurre permitiendo el proceso de fortalecimiento de la conexión con nuestro propio paisaje interno y vivir desde niveles de conciencia superiores. La atención alienta la familiaridad y la intimidad con el despliegue de nuestra vida y alienta el bienestar, el alto rendimiento y la felicidad.

GONZALO SERRA FERNÁNDEZ