

*“Allí donde situemos nuestra atención, eso lo habremos vivido.
Lo demás, se está perdiendo... No se puede estar atento a medias.”*

Esta fue algunas de las *perlas* que ayer, el profesor de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid (entre otras muchas de sus labores), FERNANDO TOBÍAS MORENO, regaló a un auditorio de más de 200 docentes y monitores de Pastoral de los Colegios Trinitarios y Trinitarias de toda España.

Se trataba de la Jornada de Pastoral de este curso y la satisfacción, así como la voluntad por comenzar a aplicar algunas técnicas de mindfulness y de atención plena en el aula, fue generalizada. El tema que se propuso este año desde la Comisión de Pastoral y el Equipo de Titularidad era: *“Mindfulness, enfocar tu atención en la era de las distracciones”* y esta formación no defraudó en ninguno de sus sentidos. La jornada del pasado sábado 19 de noviembre reunió: un lugar acogedor, un tema de actualidad, un ponente de lujo, dinámicas divertidas, propuestas para llevar a nuestra labor docente y buen ambiente en todo momento. ¿Qué más se podía pedir?

Tobías comenzó la mañana con un juego por parejas que nos hizo caer en la cuenta de que, si centramos nuestra atención en algo, seremos capaces de olvidar aquello que se instala de *“manera incómoda”* en nuestros pensamientos. Pero la vida no siempre nos permite vivir de esta manera, por eso debemos entrenar a menudo.

Pero, y en las aulas, ¿ocurre este mismo hecho? ¿es verdad que tratamos cada día con alumnos *“multitarea”*? ¿Existe este concepto o sólo realizamos dos acciones a la vez si una de ellas está mecanizada? ¿Estimulamos o sobrestimulamos a nuestros pequeños? Hoy en día parece que no se permite el aburrimiento, pero ¿no es cierto que muchos de los procesos creativos podrían nacer de este estado? La dopamina estimula el cerebro, pero también engancha y el uso de la tecnología, por ejemplo, puede ser positiva si está bien gestionada a pesar de que está diseñada para enganchar.

Estas cuestiones y razonamientos fueron expuestos, de modo dinámico, activo, elocuente e interesante por Fernando Tobías a lo largo de un primer momento de la formación. Poco a poco, nos fue adentrando en el concepto de Mindfulness presentado como la *“habilidad de prestar atención intencionadamente, al momento presente, con aceptación”* y *“habilidad de atender de manera continua”*. En este momento más teórico, el experto, nos mostró la actitud que hay que desarrollar: *apertura, curiosidad y aceptación* fueron sus claves y nos insistió en que *“todo esto se entrena y podemos*

percibir cambios gracias a la plasticidad del cerebro". Los beneficios de la práctica del Mindfulness son evidentes: *concentración y claridad, reducción de la impulsividad, gestión eficaz del estrés, desarrollo de la empatía y autoconocimiento, aprender a vivir el momento presente... Todo esto dirigido hacia un estado de presencia y conciencia del momento que se está viviendo*" y así lo ilustró Tobías con un vídeo en que Andrés Iniesta cuenta cómo vivió este estado "de presencia" al marcar el mítico gol que dio la Copa del Mundo a España.

En un segundo momento de la formación, Fernando llevó a acabo seis dinámicas para poner en práctica el entrenamiento de la atención plena en nuestra vida y en las aulas:

1. *"Saborear atentamente"*, donde pusimos en juego todos nuestros sentidos antes de degustar una galleta, ¡creo que la más duradera que jamás yo había comido! De la dinámica dedujimos que la atención no es binaria: *"o me centro en la galleta o atiendo a mis pensamientos. Si hago las dos cosas a la vez, divago..."* Nos pasamos la vida en el pasado y en el futuro, trabajando lo que llaman "mente de mono", saltando de pensamiento en pensamiento y es bueno mecanizar procesos, pero debemos salir del automatismo.

"Si no estoy atento, si me pierdo en mis pensamientos, me pierdo LA VIDA"

2. *"Vamos al cine"*. Tobías nos presentó un fragmento de la película "La leyenda de Bagger Vance" para tomar conciencia de que, *si focalizamos la atención de manera continua en el presente, la conciencia del yo se desvanece y el objeto que atiendo, prevalece*. Para esto, es necesario, más que la motivación, la voluntad.
3. El juego *"Simon dice..."* nos ayudó a descubrir tres tipos de atención que nos hace falta según el momento: *ejecutiva (autorregulación, inhibición de impulsos), orientada (focalizada) y alerta (abierta)*.
4. En esta dinámica contamos *"pases de balón entre un equipo de chicas"*. En la secuencia se iban introduciendo otros elementos que impedían nuestra atención plena. Descubrimos que los jóvenes de ahora, acostumbrados a ser bombardeados con imágenes, son capaces de captar las interferencias pero no de mantener la atención continua en el recuento de los pases de balón.
5. *"Atender al cuerpo, nuestro hogar"*. Cuando nos relajamos, mientras nos masajean la cabeza, por ejemplo, ¿cuántos pensamientos llegan a nuestra mente? Fernando Tobías nos enseñó un bote lleno de purpurina para demostrarnos que *"hay que dejar de alimentar nuestra mente para que entre en calma y convertir la atención en un todo no fragmentado"*, sólo así podremos descubrir el mensaje que hay detrás.
6. *"Al loro con la pelotita"*, dinámica en que, gracias a un objeto, mantenemos la atención plena y continuada. En realidad, un recurso que podríamos usar en nuestras aulas.

Pues bien, finalmente, la propuesta de Fernando Tobías es que el Mindfulness nos lleva a conectar con uno mismo, con los demás y con Dios. Por esto, nos deja unas tareas pendientes para la semana: *Saborear atentamente, atender diariamente la respiración de 3 a 5 minutos y el "contemplaseo", contemplar a través de los sentidos.* Además, nos sugirió convertirnos en seres *"monotarea"*, *dejar al día un M.P.M (momento para mí)* y *respetar un tiempo para el silencio y la desconexión tecnológica.*

Evidentemente, en la jornada de ayer aprendimos, divirtiéndonos, que ese lugar llamado presente es un lugar hermoso y el más deshabitado del planeta, por esto queremos cultivarlo y alimentarlo en nuestras aulas trinitarias desde el próximo lunes. Gracias, Fernando Tobías, por hacernos felices y por tocar nuestros corazones donde, desde hoy, te llevaremos siempre. Ojalá haya continuidad, como en la atención que tanto defiendes. Recibe un fuerte abrazo.

LOURDES CARMONA FERNÁNDEZ,
Delegada de Pastoral Trinitarios Córdoba.