

Nuestro gran activo: gestionar la atención



José Antonio Marina
14/10/2014

En *La guerra de las galaxias*, el maestro **Yoda** le dice a **Luke Skywalker**: “Es tu atención lo que determina tu realidad”. Si esto es verdad, resulta comprensible que mucha gente quiera apropiarse de nuestra atención, porque eso les permite influir en nuestra realidad y en nuestra conducta. Para eso ha nacido la “economía de la atención”. Pero vayamos más despacio. **¿Por qué se dice que la atención determina nuestra realidad?** Porque tiene la llave de entrada de la información en nuestro cerebro, y se encarga de una parte importante de su elaboración. Por ejemplo, seleccionamos los estímulos que nos parecen importantes. Elegimos hacer caso de lo que vemos, o de lo que oímos o de lo que imaginamos. Y aquello a lo que atendemos tiene más probabilidades de llegar a nuestra memoria a largo plazo.

Se suele decir que vivimos en una economía de la información, pero, por definición, se entiende por 'economía' la gestión de recursos escasos. Y en este momento tenemos un exceso de información.

Este fundamental papel explica el interés que hay en este momento sobre todo lo referente a la atención. **Daniel Goleman**, no sé si harto ya de la inteligencia emocional, ha publicado un libro titulado *Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia* (Editorial Kairós). **El “déficit de atención e hiperactividad” se ha convertido en la enfermedad este tiempo**, como en otros lo fue la tuberculosis o los síndromes

neurovegetativos. Para comprender estos fenómenos hay que recordar que los humanos tenemos dos sistemas de atención. Uno, involuntario, que compartimos con los animales, nos hace atender forzosamente a estímulos nuevos, fuertes, peligrosos. Es un mecanismo de supervivencia.

El segundo, específicamente humano, es voluntario. Podemos prestar atención a lo que deseamos, a lo que tiene que ver con nuestras metas. La ecuación de segundo grado no “llama la atención” del alumno, que, sin embargo, puede “poner” en ellas su atención, “prestársela”,

para conseguir resolver problemas matemáticos o aprobar la asignatura. Esta es una atención costosa, que el niño debe aprender a manejar. Y en este momento puede resultarle más difícil porque vivimos en un mundo saturado de estímulos potentes y veloces. Es aquí donde aparece la “economía de la atención”.

Hace años presenté en un congreso una comunicación relacionando el déficit de atención con el bombardeo de estímulos normal en una sociedad opulenta. Me refería entonces a la publicidad. Miles de personas, empresas, profesionales, quieren que les prestemos atención y los publicitarios se las ingenian para lograrlo. Esto sigue siendo verdad, pero ha habido un gran cambio. Se suele decir que vivimos en una economía de la información, pero, por definición, se entiende por “economía” la gestión de recursos escasos. Y en este momento tenemos un exceso de información. En cambio, **lo que resulta escasa es nuestra capacidad de atender**. De ahí la lucha por conseguir adueñarse del espacio libre del cerebro de cada consumidor.

Según la red aumenta su presencia en toda la economía, el flujo de la atención no solo anticipa el flujo de dinero, sino que eventualmente lo reemplaza al mismo tiempo.

“La atención –escriben **Thomas Mandel** y **Gerard Van der Leun** en su libro *Rules of the Net*(Hyperion)– es la moneda fuerte del ciberespacio”. En la revista *Wired*, **Michael Golhaber** comenta: “Según la red aumenta su presencia en toda la economía, el flujo de la atención no solo anticipa el flujo de dinero, sino

que eventualmente lo reemplaza al mismo tiempo”. El articulista reconoce que esto puede sonar extraño, pero que todos los que participan en la red necesitan captar la atención. Con razón, **Howard Rheingold**, una persona que ha consumido gran cantidad de tiempo en internet, nos da dos reglas de oro en su libro *Virtual Community*. Regla nº 1: Presta atención a la pantalla. Regla nº 2: La atención es un recurso escaso, piensa en qué la gastas.

Un ataque a la concentración

Este es el tema que me interesa como educador. Las nuevas tecnologías no sólo se basan en la atención, sino que la están cambiando. **Nicholas Carr**, que fue director de la *Harvard Business Review*, en su libro *Superficiales. ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* (Taurus) afirma rotundamente que “está erosionando la capacidad de controlar nuestros pensamientos y de pensar de forma autónoma”. Algo parecido dice **Jaron Lanier**, uno de los mejores conocedores de Internet, padre del término “realidad virtual” y una de las 100 personalidades más influyentes de 2011, según la revista *Time*. Opina que **es necesario pensar por qué el negocio está en la publicidad en lugar de los contenidos**, en generar información llamativa en lugar de profundizar en la misma. No se salvan de su crítica ni las aplicaciones de iPhone y Android, tan de moda. Facebook o Twitter han desarrollado algoritmos complejos para poder seleccionar y condensar la información, y economizar así “tiempo de cerebro” del usuario. Yahoo! acaba de comprar a **Nick d’Aloisio**, un informático de 17 años, Summly, una aplicación para móvil, por 23,6 millones de euros. Su función es seleccionar noticias, agregarlas y resumirlas en menos de 400 caracteres. Por cierto, la prensa le ha presentado como miembro de la “generación nativa de iPhone”, que sucede a la de los “nativos digitales”, que lleva camino de quedarse anticuada.

Mis alumnos empiezan a sentir angustia si están cinco minutos sin recibir un mensaje nuevo: es fácil comprender el problema educativo, cultural y social que esto genera.

Les decía que las nuevas tecnologías –de las que me declaro gran admirador– están cambiando la capacidad de atención, y eso me parece grave. Hace ya un par de años describí un nuevo trastorno de aprendizaje, al que llamé *hiperactividad cognitiva*, y que va en aumento. **De la misma manera que la hiperactividad física impulsa a estar en continuo movimiento, la cognitiva exige**

pasar continuamente de una información a otra, lo que lleva aparejado el no poder concentrarse en una información larga o compleja. Mis alumnos empiezan a sentir angustia si están cinco minutos sin recibir un mensaje nuevo: es fácil comprender el problema educativo, cultural y social que esto genera. Por eso, muchos investigadores estamos estudiando métodos para fortalecer la atención, para permitir al sujeto protegerse de la invasión de estímulos y ser capaz de seleccionarlos, y para poder concentrarse en seguir una secuencia informativa larga. Es lo que técnicamente se denomina “fortalecimiento de las funciones ejecutivas del cerebro”. En la cátedra que dirijo en la Universidad Nebrija estamos elaborando programas para los distintos niveles escolares, programas que ya aplicamos en los cursos de la Universidad de Padres, a los que, como saben, están invitados a participar. Creo que la mejor manera de aprovechar la potencia de las nuevas tecnologías es colocando delante de las pantallas a personas capaces de gestionar bien su atención.

Fuente:

http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2014-10-14/nuestro-gran-activo-gestionar-la-atencion_237388/