

La atención es tu mayor recurso cerebral

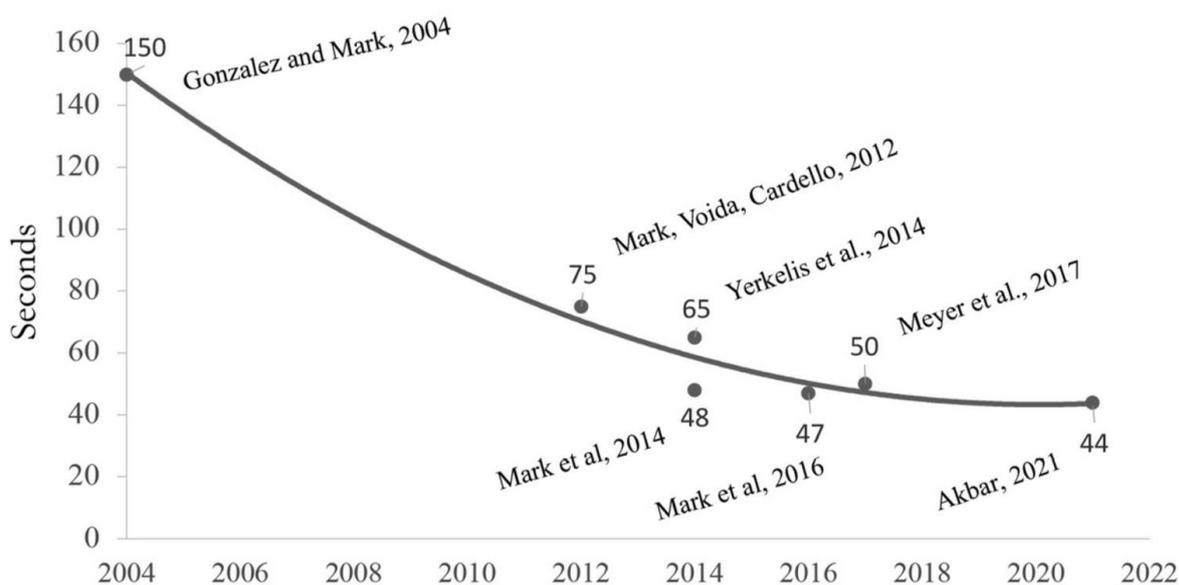
Gustavo Díez

La “atención cerebral” podría ser comparada con un maestro director de orquesta. Al leer estas palabras, la atención moviliza las áreas del cerebro necesarias para que puedas comprender el significado. No solo descifras cada palabra, sino que mantienes la coherencia del texto completo. El significado global. **Pero la atención no sólo enfoca; también tiene el poder de inhibir otras áreas del cerebro que no participan en la lectura**, como las que perciben ruidos del entorno o las que te llevarían a pensar en algo irrelevante, como una lista de compras.

No obstante, en la mayoría de las ocasiones, **la atención es automática**. No está regulada por la voluntad. Y en un entorno tan estimulante como el que vivimos, saturado de "atractores" de atención, puede ser un problema.

Si te cuesta completar tareas o mantenerte concentrado por largos periodos, no te preocupes, no eres el único. El cerebro presta atención con facilidad a lo nuevo. Cuando algo es novedoso, la dopamina se libera y facilita el enfoque y el aprendizaje. Pero este efecto es pasajero, y pronto busca otro estímulo brillante que lo distraiga.

Gloria Mark ha investigado durante años el “attentional span” de la población. El "attentional span" se refiere al tiempo que una persona puede mantener su atención en una tarea o estímulo sin distraerse. Buena parte de esta investigación se realizó en "laboratorios vivientes", donde se observaba a las personas en sus entornos de trabajo diarios. En promedio, en estos espacios, las personas dedicaban unos 3 minutos a una tarea antes de cambiar a otra. Sin embargo, cuando usaban el ordenador, el cambio de atención, como pasar de una página web a otra, ocurría cada 2,5 minutos. Eso era en 2004. Para 2021, este intervalo se redujo a 47 segundos.



El hackeo de la atención

Vivimos en una época en la que la velocidad y la cantidad de tareas nos ahogan. Nos movemos sin pausa, sin darnos el espacio para detenernos y pensar. La sociedad de la información ha acelerado el ritmo de nuestras vidas, imponiéndonos una inflación de información y estímulos que nos mantiene en un estado de agitación constante. Ante los problemas cotidianos, buscamos respuestas rápidas en redes sociales, en plataformas como Instagram o YouTube, olvidando que la herramienta más poderosa que poseemos para resolver nuestros problemas no está fuera de nosotros. Está en nuestra capacidad de dirigir la atención adecuadamente para poder pensar y reflexionar de forma autónoma. **Esta sobreestimulación constante ha llevado a que nuestro sistema cognitivo esté, en cierto modo, hiper-explotado.**

Las redes sociales, las notificaciones y las diversas distracciones digitales son creadas para mantenernos enganchados, y lo hacen de una forma muy eficiente. Este “hacking” de nuestra atención puede llevarnos a experimentar dificultades para mantener la atención en tareas menos estimulantes o que requieren un enfoque prolongado.

La información actúa como los premios con los que entrenamos a los perros. Cada vez que consumimos más videos, reforzamos el hábito sin siquiera notarlo. Pero no es solo eso. El móvil se ha convertido en un chupete. Refugiarse en las tecnologías de la distracción es una estrategia eficiente para esquivar la angustia. La vida es intensa, a veces abrumadora, y nos replegamos en las pantallas.

Nos perdemos en el deslizarse interminable; en la evasión que ofrece una serie, hecha para olvidar los problemas de la vida; o en la ilusión de que lo próximo que compres te hará sentir diferente. Pero si nuestra atención queda a merced de las fuerzas externas, como un barco sin rumbo, el vacío no tarda en aparecer. ¿No es lo que sientes en esos días en que has flotado de noticia en noticia, de reel en reel, o de capítulo en capítulo?

Al despertar de ese trance, ¿no descubres que la vida parece tener menos sentido?

Cada vez estamos menos conectados con lo cotidiano. Estamos distraídos, inmersos en una rutina que nos desconecta de lo esencial. Con el tiempo, esta desconexión no solo afecta a lo inmediato, sino también a algo más profundo: nuestra capacidad de encontrar un propósito o sentido en lo que hacemos.

Entrenar nuestra atención es posible

El entrenamiento en mindfulness, tanto como intervención puntual como práctica a largo plazo, está asociado con cambios consistentes en el rendimiento objetivo de la atención, tal y como indica Verhaeghen en un [metanálisis](#) del 2021. Estos hallazgos sugieren que el mindfulness no solo mejora la capacidad de concentración, sino que, cuando se convierte en un rasgo personal, se consolida como un mecanismo fundamental para el desarrollo de una atención más estable y efectiva. Esta conexión subraya la importancia de incorporar el mindfulness de manera habitual en nuestras vidas, ya que sus beneficios no solo se limitan al momento de la práctica, sino que también repercuten en nuestra capacidad general para mantenernos presentes y atentos.

La atención es el gran maestro de orquesta, todas las demás funciones cognitivas parecen depender de ella. Si no tienes atención, no recordarás, si no tienes atención, no podrás disfrutar del día a día, si no tienes atención, no podrás crear ideas innovadoras, si no tienes atención es como si estuvieras muerto en vida. Armoniza y coordina nuestros pensamientos, recuerdos y acciones. Sin ella, la música de nuestras vidas se desafina, perdiendo el ritmo y la sincronía necesaria para disfrutar plenamente de la existencia. Si nuestra atención está dispersa, si nos dejamos llevar por las distracciones y el ruido del entorno, no podremos apreciar la belleza que nos rodea, el deleite de una conversación amena, la emoción de un encuentro casual. La atención nos conecta con el mundo.

Me pregunto, sabiendo el declive de la atención en nuestra sociedad, cómo vamos a enfrentar los retos que tenemos por delante. La atención es necesaria para reflexionar y desarrollar pensamiento crítico y autónomo. Sin atención, nos convertimos en meros intérpretes de partituras ajenas, incapaces de crear nuestra propia música.

¿Y qué podemos hacer?

Di no a toda notificación que no sea estrictamente necesaria. El mismo móvil que te permite leer las noticias y las actualizaciones de LinkedIn es el que te avisa de un nuevo correo electrónico del trabajo. Nuestros cerebros no funcionan adecuadamente con tantos estímulos. Cada vez que entra una notificación se genera un cambio de melodía. El maestro de orquesta se distrae y los músicos se dispersan. Nos desconcentramos de lo que estamos haciendo y nuestra memoria de trabajo se satura. A la larga, generamos un cerebro débil que no es capaz de concentrarse en profundidad. Apaga las notificaciones innecesarias, porque son zancadillas constantes a tu cerebro. Están diseñadas para que mires durante más tiempo la pantalla. Guarda momentos para concentrarte en las tareas que tengas que hacer y esconde el móvil en un cajón. Un metanálisis reciente demuestra que ¡la simple presencia del móvil debilita la memoria de trabajo!

Gestiona tu tiempo con un pesimismo inteligente. Priorizar implica siempre un sacrificio: al enfocarte en una tarea, estás dejando de lado otras. Así que, al comenzar la mañana, define el rumbo de tu día. Y al final de la jornada, reflexiona sobre en qué has invertido tu tiempo y ajusta tus prioridades para el día siguiente. Si no trazas tu propio rumbo, alguien más lo hará por ti.

Haz timeblocking. Es decir, bloquear diferentes espacios en el día para diferentes cosas. Un espacio al día para responder mails/mensajes... y luego cierra las aplicaciones. Otro espacio para las diferentes tareas. Otro espacio para la actividad física, etc.

Cuando llegues a casa apaga los dispositivos. Disfruta de la vida concreta y física. En el lecho de muerte, no recordaremos un story de Instagram o un short de YouTube. Lo que vendrá a la mente serán las personas con las que compartimos la vida, los momentos en los que estuvimos realmente conectados con nosotros mismos o con la naturaleza. Esos son los recuerdos que importan, no el ruido efímero de las pantallas.

Tómate en serio el estilo de vida. Dormir poco daña tu atención, tendrás menos capacidad de concentrarte y regular las emociones. El ejercicio físico, practicar mindfulness o comer sano es una buena manera de mantener el cerebro con la fortaleza suficiente como para sobrevivir en esta era de las distracciones.

Intenta que tus hobbies tengan una componente activa y generen un desarrollo cerebral. Por ejemplo, entre leer las actualizaciones de LinkedIn y un libro, elige un libro. Entre iPhone y Kindle, elige Kindle. Entre chatear y tener una conversación cara a cara, ten una conversación.