

consciència de la gravetat del problema que «tots estem vivint» de la mà d'una relació «descontrolada» amb la tecnologia. «Hi ha eines digitals molt sofisticades i potents que tenen una missió: explotar les vulnerabilitats humanes. Una clara manifestació de tot això -conclou Hidalgo- és la pèrdua d'atenció i el deteriorament de les nostres capacitats cognitives», que se suma a l'habitual i demostrat deteriorament de la salut mental, especialment entre els més joves.

Hidalgo no té *smartphone* ni WhatsApp. Sí que té correu electrònic, un telèfon *tonto* (sense accés a internet, només per a trucades) i firma una *newsletter* setmanal en la qual fa divulgació científica sobre l'impacte de la tecnologia. Assegura que si tingués un mòbil intel·ligent i missatgeria instantània no tindria el nivell de concentració que requereix, per exemple, l'escriptura reposada d'un llibre. «No estem en contra del mode *on* però reivindicuem la funció de l'*off*» destaca el divulgador, que insisteix en la importància de tenir moments de desconexió.

El 5 de març se celebrava, precisament, el dia internacional de la desconexió digital. Una bona notícia, però d'efectes mínims. «És il·lusori pensar que només fent un petit esforç i apagant els nostres dispositius de tant en tant guanyarem una batalla contra una tecnologia puntera que està dissenyada per prendre el control», conclou Hidalgo.

ÉS EL «MULTITASKING» UN MITE?

L'estrès -que no només prové del bombardeig digital sinó d'altres angoixes, com la inestabilitat laboral o els problemes econòmics- «empitjora la nostra capacitat per prestar una atenció profunda». Així ho sentència el divulgador Johann Hari, autor d'*El valor de la atenció. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*, una «bíblia» sobre les capacitats cognitives.

En el seu assaig, Hari cita les investigacions d'Ear Miller, professor de l'Institut de Tecnologia de Massachusetts, que ha constatat que la distracció tecnològica (rebre simples correus i trucades) durant la jornada laboral provoca una caiguda de la capacitat intel·lectual dels empleats. «Ens hem inventat un mite. I aquest mite és que podem pensar en tres, cinc o deu coses alhora», sentència l'investigador.

És el *multitasking* (multitasca, fer o pensar diverses coses alhora) un mite? «No sé si tant com mite. El que sí que és cert és que una tasca surt millor quan n'executem una de sola en lloc de diverses», respon la catedràtica Rueda.

YOUTUBE A HARVARD

Alguns professors de Harvard reconeixen que els costa que els seus alumnes lleixin llibres, fins i tot curts. «Cada vegada més els ofereixen la possibilitat d'escoltar pòdcasts i veure vídeos de YouTube. I parlem de Harvard», sentència Hari.

«Abans es llegia més en paper i ara, en pantalla. Però es lleix igual». Davant aquest argument, la ciència respon que no. No és el mateix, i té nom: inferioritat de pantalla. «Llegir en paper fomenta la concentració. Fer-ho en una pantalla implica més estímuls», conclou Rueda.

Receptes per concentrar-se

Molts dels assajos publicats sobre la pèrdua de la capacitat d'atenció incideixen que és possible recobrar-la, una cosa així com reeducar-nos; llegir llibres ens ensinistra en un tipus de lectura molt concret perquè ens centrem en una cosa durant un període sostingut

Encara que la capacitat d'atenció en les persones ha caigut un 70% en dues dècades, recuperar-la és possible. Aquests són alguns consells per aconseguir-ho, relacionats amb la lectura, les passejades i la capacitat d'aturar-se, l'ús del telèfon mòbil i la descoberta del propi ritme a l'hora de fixar l'atenció en alguna cosa.

1. Llegeix en paper: Dos grups de persones. Uns lleixen un llibre imprès. Els altres, la mateixa informació, però en una pantalla. Passada una estona, se'ls pregunta sobre el que acaben de llegir. La conclusió d'aquesta investigació, portada a terme per la professora de la Universitat de Stavanger (Noruega) Anne Mangen, és que «la gent entén i recorda menys el que absorbeix a partir de pantalles». La ciència ha batejat aquest fenomen amb un nom: inferioritat de pantalla.

El divulgador Johan Hari, autor d'*El valor de la atenció* sentència que llegir llibres ens ensinistra en un tipus de lectura molt concret perquè ens centrem en una cosa durant un període sostingut. «Llegir pantalles ens habitua a llegir d'una manera diferent, tenim més probabilitats de seleccionar i descartar», explica en el seu assaig.

La catedràtica de Psicologia Charo Rueda

confirma que llegir en paper «fomenta la concentració i l'atenció», mentre que fer-ho en una pantalla «implica més estímuls».

2. Passeja i para: És una obvietat, però parar és fonamental. Tenir el cervell en mode de relaxació és una cosa que podem aconseguir, recorda la catedràtica Rueda, amb un simple passeig. Si és possible, per la natura, entrenant la distància llarga (la curta és mirar una pantalla o un llibre) i amb un estat d'ànim de calma. «La lentitud alimenta l'atenció. I la velocitat la destrueix», sentència al llibre *El valor de la atenció* Guy Claxton, professor de Ciències de l'Aprenentatge a la Universitat de Winchester (Anglaterra).

«El mòbil cal deixar-lo a la bossa i no treure'l», apunta l'experta, que convida a ser conscient del valor que té divagar, deixar que la ment divagui. «Alguns en diuen avorrir-se, però no és això. És conèixer-se a si mateix», sentència. Rueda també convida a apartar el mòbil quan s'entaula una conversa amb una altra persona. «No deixis que els dispositius digitals envaeixin els moments de relació amb els altres o els moments en que estàs amb tu mateix, pensant», insisteix.

3. No donis menjar al teu fill amb el mòbil: La catedràtica de Psicologia Charo Rueda és investigadora del La-

boratori de Neurociència Cognitiva del Desenvolupament de la Universitat de Granada, on treballen amb un programa d'entrenament per reforçar el circuit cerebral que permet l'atenció. Acostumada a investigar amb nens i nadons, la professora retreu als pares i les mares que, enmig d'un restaurant, treuen el mòbil perquè els seus fills es distreguin durant els 10 minuts que triga el cambrer a servir el menjar. Altres famílies utilitzen les pantalles per fer que els seus fills es mengin tot el puré. «És un error perquè estan traient l'atenció de la seva tasca principal, que és menjar», qüestiona.

4. Tampoc et passis de concentrat: «De la mateixa manera que no podem córrer a ritme de marató tot el dia, tampoc podem experimentar l'elevada càrrega mental de l'atenció concentrada durant períodes llargs ininterromputs sense que el nostre rendiment es deteriori i augmenti l'estrès». Així ho recorda Gloria Mark al seu llibre *Cómo recuperar la capacidad de atención*. En lloc d'obligar-nos a llargs períodes de concentració sostinguda, amb la presió d'optimitzar la productivitat, la doctora en Psicologia ens convida a trobar el nostre ritme d'ús de diferents tipus d'atenció, «tenint en compte que hi ha moments que també necessitem una cosa fàcil i atractiva»./O.P.



Un passatger d'un tren de Rodalies, llegint un llibre.

XAVIER GONZÁLEZ