

David Castro

del Instituto de Tecnología de Massachusetts, que ha constatado que la distracción tecnológica (recibir simples correos y llamadas) durante la jornada laboral provoca una caída de la capacidad intelectual de los empleados. «Nos hemos inventado un mito. Y ese mito es que podemos pensar en tres, cinco o diez cosas a la vez», sentencia el investigador.

¿Es el *multitasking* (multitarea, hacer o pensar varias cosas al mismo tiempo) un mito? «No sé si tanto como mito. Lo que sí es cierto es que una tarea sale mejor cuando ejecutamos una sola en lugar de varias», responde la catedrática Rueda.

YouTube en Harvard

Algunos profesores de Harvard reconocen que les cuesta que sus alumnos y alumnas lean libros, incluso cortos. «Cada vez más les ofrecen la posibilidad de escuchar pódcast y ver vídeos de YouTube. Y hablamos de Harvard», sentencia Hari.

«Antes se leía más en papel y ahora, en pantalla. Pero se lee igual». Ante este argumento, la ciencia responde que no. No es lo mismo, y tiene nombre: inferioridad de pantalla. «Leer en papel fomenta la concentración. Hacerlo en una pantalla implica más estímulos», concluye Rueda. ■



Un hombre lee un libro en un tren.

Muchos de los ensayos publicados sobre la pérdida de la capacidad de atención inciden en que es posible recobrarla. Algo así como reeducarnos. Leer libros nos adiestra en un tipo de lectura muy concreto porque nos centramos en una cosa durante un periodo sostenido.

Recetas para concentrarse

O. P.
Madrid

Aunque la capacidad de atención en las personas ha caído un 70% en dos décadas, recuperarla es posible. Estos son algunos consejos.

1. Lee en papel

Dos grupos de personas. Unos leen un libro impreso. Los otros, la misma información, pero en una pantalla. Pasado un rato, se les pregunta sobre lo que acaban de leer. La conclusión de esta investigación, llevada a cabo por la profesora de la Universidad de Stavanger (Noruega) Anne Mangen, es que «la gente entiende y recuerda menos lo que absorbe a partir de pantallas». La ciencia ha bautizado este fenómeno con un nombre: inferioridad de pantalla.

El divulgador Johan Hari, autor de *El valor de la atención*, sentencia que leer libros nos adiestra en un tipo de lectura muy concreto porque nos centramos en una cosa durante un periodo sostenido. «Leer pantallas nos habitúa a leer de una manera diferente, tenemos más probabilidades de seleccionar y descartar», explica en su ensayo.

La catedrática de Psicología Charo Rueda confirma que leer en papel «fomenta la concentración y la atención», y que hacerlo en

una pantalla «implica más estímulos».

2. Pasea y para

Es una obviedad, pero parar es fundamental. Tener el cerebro en modo de relajación es algo que podemos conseguir, recuerda la catedrática Rueda, con un simple paseo. A ser posible, por la naturaleza, entrenando la distancia larga (la corta es mirar una pantalla o un libro) y con un estado de ánimo de calma. «La lentitud alimenta la atención. Y la velocidad la destruye», sentencia en el libro *El valor de la atención* Guy Claxton, profesor de Ciencias del Aprendizaje en la Universidad de Winchester (Inglaterra).

«El móvil hay que dejarlo en el bolso y no sacarlo», apunta la experta, que invita a ser consciente del valor que tiene divagar, dejar que la mente divague. «Algunos lo llaman aburrirse, pero no es eso. Es conocerse a sí mismo», sentencia. Rueda también invita a apartar el móvil cuando se entabla

una conversación con otra persona. «No dejes que los dispositivos digitales invadan los momentos de relación con los demás o los momentos en los que estás contigo mismo, pensando», insiste.

3. No des de comer a tu hijo con el móvil

La catedrática de Psicología Charo Rueda es investigadora del Laboratorio de Neurociencia Cognitiva del Desarrollo de la Universidad de Granada, donde trabajan con un programa de entrenamiento para reforzar el circuito cerebral que permite la atención. Acostumbrada a investigar con niños y bebés, la profesora repro-

cha a los padres y las madres que, en mitad de un restaurante, sacan el móvil para que sus hijos se distraigan durante los 10 minutos que tarda el camarero en servir la comida. Otras familias utilizan las pantallas para hacer que sus bebés coman todo el puré. «Es un error porque están sacando la atención de su tarea principal, que es comer», cuestiona.

4. Tampoco te pases de concentrado

«Del mismo modo que no podemos correr a ritmo de maratón todo el día, tampoco podemos experimentar la elevada carga mental de la atención concentrada durante periodos largos ininterrumpidos sin que nuestro rendimiento se deteriore y aumente el estrés». Así lo recuerda Gloria Mark en su libro *Cómo recuperar la capacidad de atención*. En lugar de obligarnos a largos periodos de concentración sostenida, con la presión de optimizar la productividad, la doctora en Psicología nos invita a encontrar nuestro ritmo de uso de diferentes tipos de atención, «teniendo en cuenta que hay momentos que también necesitamos algo fácil y atractivo». ■

«La gente entiende y recuerda menos lo que absorbe de las pantallas», dicen los expertos

David Castro