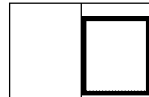


La era de la mente dispersa

EN TIEMPOS DE *SCROLL*, *MULTITASKING* Y NOTIFICACIONES, LA CAPACIDAD DE CONCENTRARSE HA DISMINUIDO: EN LAS ÚLTIMAS DOS DÉCADAS, EL PROMEDIO DE ATENCIÓN SOSTENIDA CAYÓ DE 2,5 MINUTOS A SOLO 47 SEGUNDOS. AUNQUE NEURÓLOGOS ADVIERTEN QUE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LOS ESTÍMULOS TECNOLÓGICOS LA DEBILITAN, LA ORGANIZACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES PUEDEN FORTALECERLA.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Rodrigo Valdes.





Camila Esparza (38) puede pasar de la concentración total a una desconexión en segundos. Una notificación, el maullido de su gato o incluso un pensamiento fugaz pueden hacer que su mente se distraiga de la tarea que tiene al frente.

Hoy trabaja desde su casa en Santiago como publicista en una agencia de comunicaciones, pero desde que este año comenzó a cursar su segunda carrera en Ingeniería Comercial, confiesa que concentrarse no ha sido fácil.

A veces se instala en el *living*, otras en la habitación que destinó como estación de trabajo para repasar apuntes o preparar controles de la universidad. Pero el foco dura poco. Esparza calcula que, en el mejor de los casos, puede estar unos 20 minutos realmente concentrada.

Lo habitual es que no pase de cinco.

—Siempre me ha costado concentrarme, pero con la edad me di cuenta de que ha sido más recurrente. Hay demasiado qué hacer en el día a día o demasiadas preocupaciones que me sacan de ese estado.

Daniel Álvarez, neurólogo y académico de la Universidad Andrés Bello (Unab), describe la concentración como una función del cerebro que nos permite estar atentos a los estímulos del entorno. Y es la presencia de estos lo que hoy puede provocar un estado de mayor desconcentración. Así lo describe Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Las Condes, quien advierte:

—En la medida que existan más estímulos al mismo tiempo, es más difícil mantener el foco en cada actividad. Esto cuesta más dado que tenemos que interpretar más información de la que estamos acostumbrados.

Por su parte, el neurólogo Álvarez lo confirma:

—Hoy en día tenemos muchos más distractores y esta dificultad de concentrarse se relaciona más con eso que con algún cambio interno en nuestro organismo.

EL PESO DE LO TECNOLÓGICO

Los estudiantes universitarios solo pueden mantener la atención en una tarea durante 65 segundos, mientras que los trabajadores de oficina apenas alcanzan los tres minutos de concentración continua. Así lo describe el divulgador británico Johann Hari en su libro “Stolen Focus: Why You Can’t Pay Attention—and How to Think Deeply Again”, publicado en 2022, en el que aborda cómo la vida moderna y el avance tecnológico pueden afectar la capacidad de las personas para concentrarse.

—Estamos viviendo una época de inmediatez que exige a las personas rendir mucho más rápido y con hiperfoco en sus tareas —afirma Pablo Salinas, neurólogo del Hospital Clínico de la Universidad de Chile.

“Un adulto en general tiene más motivaciones que un adolescente. Por ejemplo, cuando se distrae en el trabajo, piensa en su responsabilidad, en la familia o el servicio que está prestando”.

Según Joel Nigg, uno de los entrevistados por Hari y experto en problemas de atención infantil, hoy existe un entorno en el que mantener una concentración profunda y sostenida “resulta extremadamente difícil y en el que hay que nadar contra la corriente para lograrlo”.

Evelyn Benavides agrega:

—La concentración en general se mantiene bastante estable durante la vida, pero en la medida que hay eventos estresantes, ambientes poco motivacionales o con muchas interacciones al mismo tiempo, la concentración se puede ver afectada.

El uso constante de herramientas digitales puede afectar la capacidad del cerebro para concentrarse y sostener la atención. Según investigadores de la Universidad de Harvard que estudiaron este impacto y presentaron sus conclusiones en la revista *Frontiers in Cognition* en noviembre de 2023, la exposición permanente a notificaciones y redes sociales genera un estado de atención parcial continua, donde el cerebro se ve obligado a enfrentar múltiples estímulos simultáneos —correos, mensajes o recordatorios— que compiten por captar su atención.

Frente a estos, los datos recopilados por la investigadora de la Universidad de California Gloria Mark, publicados en su libro “Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity” en enero de 2023, plantean que la capacidad de mantener la atención en una misma tarea se ha reducido drásticamente en las últimas dos décadas: mientras que en 2004 el promedio era de 2,5 minutos, en los últimos cinco años esta alcanza los 47 segundos.

En tanto, recuperar la concentración tarda un promedio de 23 minutos y 15 segundos tras una interrupción. Así, para la neuróloga Benavides, el efecto es inadvertido:

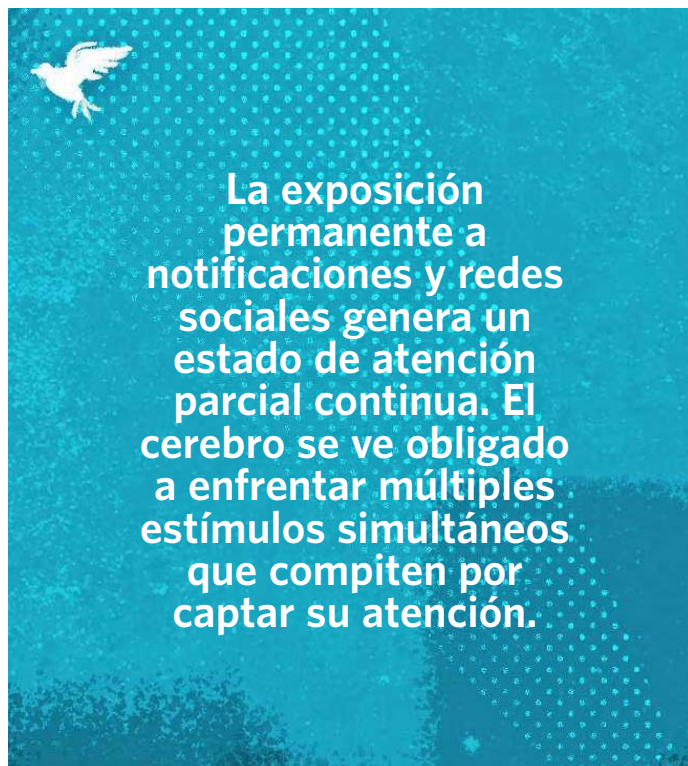
—Hemos tratado de aprender a vivir con mayor cantidad de estímulos al mismo tiempo y cuando son simultáneos son los que deterioran nuestra concentración y no nos damos cuenta de que eso está pasando.

LA CONCENTRACIÓN EN JAQUE

El neurólogo Daniel Álvarez explica que la concentración y la atención pueden ser utilizadas como sinónimos, y que para que funcionen bien se necesita que varios factores estén en equilibrio.

Andrea Guzmán (30) sabe que su concentración es frágil. Lo reconoce sin reparos porque es algo que se ha hecho consciente en su vida tanto por ella misma como por su entorno.

—Mi mamá siempre dice que veo una mosca y me desconcentro —bromea, aunque sabe que no es solo una anécdota. En la empresa inmobiliaria en que trabaja como contador auditor en modalidad híbrida, cuando sus compañeros se acercan a



hablar, pierde el hilo de lo que estaba haciendo, como si la concentración “se esfumara” de golpe, describe.

En casa ocurre lo mismo. Los días que tiene teletrabajo y se instala en su escritorio en la casa que comparte con sus padres y sus tres mascotas, basta que una de las perras ladre o su teléfono suene con una notificación para desconcentrarse.

Sin embargo, la contadora dice que hoy su capacidad se ha visto afectada por el tratamiento farmacológico que sigue, y que a veces también influyen las pocas horas que duerme.

El neurólogo Pablo Salinas menciona:

—La falta de sueño disminuye la capacidad atencional por falta de descanso de las neuronas, de los circuitos atencionales. Los cuadros de salud mental como un síndrome ansioso o una depresión afectan el funcionamiento de estos circuitos.

En tanto, Ignacio González, neurólogo de la Clínica Universidad de los Andes, agrega que la capacidad de concentrarse es muy frágil frente a casi cualquier alteración, como estrés, sobrecarga, ansiedad, trastornos del ánimo, cambios metabólicos o el tipo de trabajo.

No obstante, esta también puede responder a un diagnóstico clínico que Daniel Álvarez reconoce.

—Hoy en día se están haciendo muchos más diagnósticos de síndrome de déficit atencional que probablemente hace 20 o 30 años atrás —menciona el profesional y afirma que esto se debe a una mayor visibilidad del tema y a que las personas consultan más, lo que permite reconocer síntomas que antes se normalizaban o pasaban desapercibidos.

No obstante, Álvarez aclara que no todas las dificultades a la hora de concentrarse se deben a un diagnóstico clínico: a veces, el entorno o el estilo de vida son los que interfieren en esta capacidad.

Andrea Guzmán siempre está buscando alternativas para no desconcentrarse y lo que más funciona es utilizar audífonos con cancelación de ruido. Esta motivación es una diferencia que Ignacio González distingue entre adultos y adolescentes.

—Un adulto en general tiene más motivaciones que un adolescente. Por ejemplo, cuando se distrae en el trabajo, piensa en su responsabilidad, en la familia o el servicio que está pres-

tando. En el adolescente la motivación es menor —explica el neurólogo.

En tanto, la neuróloga Benavides plantea:

—En la medida que vamos envejeciendo, estas conexiones ya están más desarrolladas y la concentración empieza a tener una mejor modulación.

ENTRENAR EL CEREBRO

—Nuestro cerebro puede reaprender conductas —dice Benavides y agrega que esta pérdida de concentración se puede revertir, aunque depende de la causa y la duración del estímulo que lo causó.

La clave está en generar condiciones que favorezcan la atención sostenida.

—Es importante mantener la actividad cognitiva, la lectura, realizar puzzles, tener vida social, realizar actividad física, mantener un ritmo de día y de noche con una calidad de sueño adecuada, de manera que se pueda ir recuperando las funciones que se han ido deteriorando —detalla la neuróloga Benavides.

La publicista Camila Esparza ha aprendido a organizar su tiempo. Cuenta que para compatibilizar sus labores con el estudio, el trabajo y el cuidado de sus mascotas en el hogar, se ha fijado horarios: 25 minutos para estudiar y 25 minutos para descansar. Cuando se trata de estudiar, se dedica a escribir la materia, aunque sean clases grabadas o tenga el material; cuando es trabajo, es una rutina parecida que acompaña con música para ayudar a concentrarse.

El método, dice, ha funcionado.

—Ponerme horarios para estas tareas me ha servido mucho, ya que en general no es fácil planificar. Pero con esto puedo estar más tranquila, estudiando o trabajando.

En abril de este año, la Universidad de Guelph (Canadá) entregó una serie de recomendaciones para mejorar la concentración en estudiantes que enfrentan dificultades para mantener el foco durante sus actividades. Entre estas, destacó la organización del tiempo para aprovechar las horas de mayor energía para tareas difíciles, así como también prestar atención al espacio donde se trabaja o estudia, que sea específico para esto, con una iluminación dirigida a lo que se lee y con el teléfono en modo avión o en silencio para reducir al máximo los estímulos ambientales.

El neurólogo Álvarez afirma que otro aspecto que se debe considerar son las pausas: realizar descansos cada 60 a 90 minutos —como salir a tomar aire, escuchar música o tomar un jugo— ayuda a respetar los ciclos naturales de concentración.

—Es mucho más eficiente las pausas activas versus que mantengan el trabajo continuo —afirma Álvarez.

En tanto, la neuróloga Benavides apunta a las tareas múltiples:

—El hecho de estar hiperconectado o hiperestimulado a realizar varias cosas al mismo tiempo, muchas veces genera una ineficiencia en la concentración. Empezamos muchas tareas, pero terminamos muy pocas y eso es lo que hay que tratar de evitar. Debemos tratar de reformular un orden para recuperar esas capacidades de concentración. ■