ELINSULAR
Fecha: 30/07/2025 Audiencia: 7.500 Sección: OPINION
Vpe: $101.566 Tirada: 2.500 Frecuencia: 0
Vpe pág: $504.800 Difusión: 2.500
Vpe portada: $504.800 Ocupación: 20,12%

El déficit atencional: en la frontera de nuestros sentidos

Por Víctor Ojeda Pacheco,
docente de la carrera de Psicología de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt.

El pasado 13 de julio correspondió celebrar el Día Internacional del Déficit Atencional e Hiperactividad (TDAH), una condición que hoy es visibilizada como parte del espectro de la neurodiversidad.

¿Y por qué es importante reconsiderar el TDAH como una condición neurodiversa, en vez de neuropatológica? Algunos estudios han dado cuenta que las características genéticas de las personas con TDAH son más recurrentes en la población humana de lo que pensamos, es decir, se conserva esta característica en la población y desde ahí surge la pregunta ¿Por qué? Posiblemente la respuesta, en parte, tiene relación con el hecho de que las personas que presentan esta característica, a través de la evolución, durante miles de años, han cumplido con un rol. Posiblemente un rol exploratorio, o de alerta, pero como sea, ha tenido una utilidad que hoy en día se ha visto mermada por las condiciones que la sociedad actual, sedentaria y altamente estructurada, ha determinado que es lo que hoy observamos, por ejemplo, en las aulas de las escuelas y los habituales espacios en los que convivimos, regularmente cerrados y pequeños. En estos espacios es difícil desplegar esta cualidad, que podemos llamar de dispersión atencional, en vez de déficit atencional.

Es más, cuando un niño o adulto puede desplegar con tranquilidad y seguridad esta dispersión atencional, estoy muy seguro de que esto se convierte en una apreciación trascendental: el mundo, todo el mundo es interesante, pues "todo me llama la atención" y en estas circunstancias es difícil aburrirse. Una persona con TDAH se impregna del mundo circundante, y si es posible disfruta los detalles flotantes alrededor de él o ella.

Lamentablemente nuestra sociedad se ha desarrollado en dirección a la alta predictibilidad, con tareas estructuradas y espacios que no facilitan la exploración sino la optimización de un recurso que hoy en día es limitado: el espacio que habitamos. Como resultado, y según indican algunos estudios, pasamos más del 90% del tiempo en lugares cerrados, un entorno inadecuado para personas con TDAH y, por si fuera poco, se busca adecuar a los niños a estas condiciones sin velar por su propias necesidades y características, lo que implica que muchas veces terminan siendo catalogados como niños problemas, tratados medicamente, estrategia clínica que debiera ser la excepción y no la regla.

Es cierto, en algunas circunstancias es necesario mantener la atención sostenida sobre las actividades que estamos haciendo y, en cierta manera, "educar o entrenar" nuestra atención para la realización de ciertas tareas. Pero no quitemos a niños y adultos la posibilidad de disfrutar de su dispersión atencional, porque esta virtud nos permite atender, en un amplio espectro, a un mundo extraordinariamente bello e interesante, expuesto a nuestros sentidos, y como dice Saramago: si puedes mirar, ve; si puedes ver, repara. Cuando hay dispersión atencional, reparamos en todo el mundo circundante. No nos aburrimos.