

Pdf v.1.30417140

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.

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

“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”.