

¡Atención a la atención!

Una necesidad creciente para educadores y padres en la era digital

Holly Koteen-Soulé



Sabemos que la tecnología electrónica puede ser a la vez útil y estimulante. También sabemos que las investigaciones sugieren que el uso excesivo de los medios de comunicación es perjudicial, especialmente para la salud y el desarrollo de niños y adolescentes. Aquí, Holly Koteen-Soulé explica cómo el smartphone ata la atención de sus usuarios y sugiere formas de reeducar y mejorar la capacidad de concentración.

Mensajes de advertencia de los trabajadores tecnológicos

En un número especial de *The Guardian*, varios diseñadores y desarrolladores de productos han empezado a hablar de los peligros y las consecuencias imprevistas de las innovaciones tecnológicas, en particular del smartphone. Un estudio reciente, según Justin Rosenstein, descubrió que la mera presencia del teléfono inteligente, incluso cuando está apagado, daña la capacidad cognitiva. *“Todo el mundo está distraído. Todo el tiempo”*.¹

Un antiguo empleado de Google, Tristan Harris, dio una charla TED en Vancouver en la que dijo: *“Todos estamos conectados al sistema. Todas nuestras mentes pueden ser secuestradas. Nuestras elecciones no son tan libres como creemos. No conozco un problema más urgente que éste. Está cambiando nuestra democracia, y está cambiando nuestras conversaciones y las relaciones que queremos tener entre nosotros”*.²

Loren Brichter, que diseñó la función “pull to refresh” utilizada en muchas aplicaciones, admite que *“los smartphones son herramientas útiles, pero adictivas”*. *“Tengo dos hijos y lamento cada momento en que no les presto atención porque mi smartphone me ha absorbido”*.³



La economía de la atención

La atención es un factor primordial tanto en la crianza como en la educación. Hablamos, por ejemplo, de “prestar atención”, “comportamiento de la atención” y “trastorno por déficit de atención”. En términos más generales, la atención podría entenderse como un constituyente y una función básicos de la conciencia humana.

Cuando estamos en línea, nuestra libertad para elegir a qué prestar atención puede ser más ilusoria que real, en parte porque los intereses de los demás suelen guiarnos y moldearnos, tanto o más que nuestros propios intereses.

La economía de la atención es el título de un libro de Thomas Davenport y John C. Beck escrito en 2001, pero los autores atribuyen el concepto original a Herbert Simon, economista e informático, que escribió lo siguiente en 1971.

“En un mundo rico en información, la riqueza de información significa una escasez de algo más; una escasez de lo que sea que esa información consuma. Lo que consume la información es bastante obvio: consume la atención de sus receptores. De ahí que la riqueza de información genere pobreza de atención y la necesidad de asignar esa atención de manera eficiente”.⁴

En las décadas siguientes, la limitada atención del consumidor se ha reconocido como un recurso cada vez más valioso en la era de la información, especialmente para las empresas en línea. Todos podemos ser testigos de la frecuencia con que tentadores anuncios y titulares interrumpen nuestras sesiones en línea. Incluso podríamos decir que nuestra atención se ha convertido en una mercancía, al igual que el trabajo llegó a considerarse una mercancía durante la revolución industrial.

Matthew Crawford apoya esta opinión en un artículo del New York Times de 2015. *“La atención es un recurso; una persona solo dispone de cierta cantidad. Y, sin embargo, hemos subastado cada vez más nuestro espacio público a intereses comerciales privados, con sus constantes*

demandas para que miremos los productos expuestos o simplemente absorbamos algún mensaje corporativo. Últimamente, nuestros autoproclamados disruptores han abierto una nueva frontera del capitalismo, con su propia ética fronteriza: desenterrar y monetizar audazmente cada pedacito de espacio privado de la cabeza apropiándose de nuestra atención colectiva. En el proceso, hemos sacrificado el silencio, la condición de no ser atendidos. Y del mismo modo que el aire limpio permite respirar, el silencio permite pensar. ¿Y si consideráramos la atención del mismo modo que consideramos el aire o el agua, como un recurso valioso que tenemos en común? Tal vez, si pudiéramos imaginar un “bien común atencional”, entonces podríamos averiguar cómo protegerlo».⁵

Davenport y Beck se refieren a “la atención como la nueva moneda de los negocios”, pero se centran sobre todo en las consecuencias psicológicas y organizativas de que los empleados se sientan abrumados por un desequilibrio entre la información y la atención disponible, y en la importancia de la gestión de la atención. Describen cuatro síntomas del TDA (Trastorno por Déficit de Atención) organizativo:

1. Mayor probabilidad de pasar por alto información clave a la hora de tomar decisiones
2. Disminución del tiempo para reflexionar sobre cualquier otra cosa que no sea el correo electrónico, etc.
3. Dificultad para mantener la atención de los demás sin mayor ostentación
4. Disminución de la capacidad de concentración cuando es necesario⁶

Cuando compartí estos síntomas con un grupo de educadores, coincidieron en que los cuatro podrían ser descriptivos de los problemas de aprendizaje que observan en alumnos de primaria y secundaria.

¿Qué ocurre con la capacidad en desarrollo de un niño para dirigir conscientemente su atención, cuando la atención de los adultos y de los alumnos mayores está dividida, distraída o incluso es deficiente, como en la descripción anterior?

Atención y presencia

Antes hablábamos de la importancia del “tiempo de calidad” con nuestros hijos. Ahora, en medio de nuestro estilo de vida ultraocupado y multitarea, tenemos que ser igual de conscientes de la calidad de nuestra atención. ¿Estamos plenamente presentes o sólo ofrecemos una parte de nosotros mismos?

El potencial de una conversación o interacción entre dos personas depende en gran medida de la calidad de la atención que se presten mutuamente. ¿Existe un interés genuino por conectar? ¿Nos escuchamos bien? A todos nos ha pasado alguna vez que, preocupados por pensamientos, sentimientos o planes que no tienen nada que ver con lo que está ocurriendo en ese momento, nos dediquemos a socializar.

Esto es especialmente significativo en una conversación entre un adulto y un niño. Un cónyuge que no tiene toda la atención de su pareja puede registrar una objeción y conseguir una participación más plena. Es raro que un niño pequeño pueda hacer lo mismo. Puede producirse



una rabieta, pero si no se reconoce su causa, es poco probable que se consiga una resolución satisfactoria para el niño o para los padres.

Sí he sido testigo de cómo un niño de cuatro años le decía a su padre, con una voz sorprendentemente sabia y autoritaria, mientras su padre echaba un vistazo a su teléfono para ver quién acababa de enviarle un mensaje: “¡Deja el teléfono, papá!”. La implicación era clara: “Estoy hablando contigo”. El padre obedeció, por supuesto.

Durante mis muchos años como maestra de educación infantil, tuve la oportunidad de observar muchas interacciones entre niños y adultos. Un niño pequeño puede percibir fácilmente si “hay alguien en casa” y cuándo. Normalmente, el niño primero se relaja y luego se vuelve más animado. Los niños que perciben la atención consciente, generosa y plenamente presente de los adultos que les rodean pueden sentirse reafirmados en su entrega activa a la vida y permitir que estén presentes más firmemente en su propio ser.

La imitación en los primeros años de formación y después

La razón por la que nuestra propia atención es el factor crítico en la vida de un niño pequeño es que la forma en que un niño pequeño aprende todo durante los primeros siete años es a través de la imitación. Rudolf Steiner caracteriza al niño pequeño como un órgano totalmente sensorial, de tal manera que capta todo lo que hay en su entorno, especialmente todo lo relacionado con los seres humanos con los que tiene contacto diario.⁷ Desde esta perspectiva, me parece evidente que la calidad de la atención de las personas con las que el niño interactúa regularmente influye sin duda en él, especialmente antes de los siete años, cuando su capacidad de imitación es más fuerte.

La doctora Michaela Glöckler dio una conferencia en Seattle en junio de 2017, en la que habló de la relación entre las experiencias fundamentales en los tres primeros años de vida de un niño y tres grandes problemas de salud y educación en niños mayores y adolescentes. Correlacionó

los problemas de déficit de atención con la falta de atención concentrada o focalizada en el primer año de vida; los problemas de depresión y agresividad con la falta de un ambiente tranquilo para escuchar en el segundo año de vida; los problemas de adicciones y dependencias con la falta de sentirse aceptado, o de tener un espacio interior *para sentirse en casa* en el tercer año de vida.

Estas reflexiones, además de muchas investigaciones recientes, subrayan sin duda la importancia fundamental de los primeros años. Creo que la degradación de la calidad de nuestra propia atención y su efecto en nuestros hijos es un área que merece un mayor estudio, ya que bien pueden tener un papel en muchos de los retos actuales descritos anteriormente a los que se enfrentan los niños de nuestra sociedad actual.

Atención y ritmo

La atención no significa centrarse exclusivamente en el niño en todo momento. Ese tipo de atención tiende a ser asfixiante y no es necesariamente útil para el desarrollo del niño. Nuestra atención, como nuestra respiración, tiene que ser rítmica y ajustarse a las exigencias de la situación.

Algunas de nuestras actividades requieren que estemos atentos y otras podemos hacerlas sin mucha atención, como cuando algo nos resulta muy familiar o repetitivo. El ritmo de asir y soltar nuestra concentración es normal y saludable.

Con el niño pequeño, alternamos momentos en los que estamos plenamente presentes con él con otros en los que el niño es libre de estar plenamente atento a sus propias actividades. También hay momentos en los que realizamos actividades codo con codo. En este caso, nuestra atención tiene una cualidad diferente, más fluida, por ejemplo, cuando paseamos, cocinamos o hacemos jardinería juntos.

Muchos psicólogos, médicos y educadores recomiendan dormitorios sin pantallas en casa y momentos sin pantallas durante el día y la semana. Estas sugerencias, si se incorporan a los hábitos de vida de la familia, pueden contribuir enormemente a crear ritmos saludables tanto para las familias como para los hijos.

La reeducación de la atención

Georg Kühlewind, en el libro *“De la normalidad a la salud”*, describe las diferencias entre la percepción de un niño y la de un adulto:

“Ante todo, la percepción en un niño se basa mucho menos en conceptos predeterminados, porque éstos no se han formado. Por eso la actividad de los sentidos es más intensa; hay que mirar, tocar y escuchar todo. Además, esta intensa actividad de los sentidos sigue estando entrelazada con el mundo de los sentimientos, y los sentimientos son en parte cognitivos, es decir, realmente sienten, sienten hacia el exterior, no se sienten a sí mismos como el adulto. La maravilla del descubrimiento y la maravilla de la experiencia mental siguen unidas. La capacidad de atención dedicada es mucho mayor en los niños que en los adultos, y esto es así en la medida en que el niño todavía no dirige su atención egoístamente hacia sí mismo. La experiencia psíquica

es multicolor y polifacética y puede caracterizarse por la alegría. La alegría no se aplica a la cosa percibida, sino a la percepción misma. O mejor dicho, el percibir no está todavía tan separado del objeto como para el adulto”⁸

De la atención entregada puede surgir un rico tapiz de percepciones sensoriales, sentimentales y cognitivas, orientadas hacia el exterior y no egocéntricas. Esta forma de ser y de atender al mundo, que es completamente natural en un niño pequeño, ¡es el objetivo consciente de muchos adultos llenos de mente!

Con este fin, Kühlewind nos ofrece tres consejos relevantes: 1) Aprendiendo a concentrar nuestra atención podemos adquirir una valiosa experiencia práctica en la libertad de la voluntad. 2) La intensidad de nuestras percepciones sensoriales puede fortalecerse *“con una atención ligera y cuidadosa”*. 3) Ambas prácticas pueden ayudarnos a transformar nuestra adicción cultural a los placeres externos y pasivos en gozo creativo y artístico.⁹

La atención es importante en una práctica de mindfulness, pero no lo es menos en la vida cotidiana, según las investigaciones del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi estudió inicialmente a personas especialmente creativas y artísticas y acuñó la palabra «flujo» para resumir lo que tenían en común sus experiencias óptimas. En un estudio posterior, documentó historias de personas corrientes que también encontraban el flujo en muchos aspectos de su vida, como el trabajo, las aficiones y las relaciones.

Csikszentmihalyi caracteriza el flujo como un estado de inmersión total en una actividad que es intrínsecamente gratificante y eleva el curso de la propia vida a otro nivel. La intensa absorción en un estado así se parece más a la alegría por la alegría del niño pequeño que al placer típico. Sostiene que, aunque suele ser difícil cambiar las circunstancias externas de la propia vida, cambiar el foco de la propia atención y, por tanto, el contenido de la propia conciencia es una forma mucho más fiable de lograr un sentimiento de plenitud.¹⁰

Nuestros hijos no sólo se benefician de la atención que les ofrecemos directamente, sino también de ser testigos de la calidad de atención que cultivamos en nosotros mismos, incluido nuestro interés por los demás y por el mundo que nos rodea.

La atención como amor

La atención y la conciencia son temas que lo abarcan todo, y es útil que podamos estudiarnos a nosotros mismos además de trabajar con la investigación de los demás. Ya he descrito algunas de mis experiencias con niños pequeños.

En el transcurso de esta exploración, también he empezado a comprender que, tanto si uno es el que da, el que recibe o el que comparte una experiencia con otros, la atención en el sentido más pleno implica todas nuestras facultades del alma: pensar, sentir y querer. La poetisa Mary Oliver escribe: *“La atención sin sentimiento... es sólo información”*.¹¹

Simone Weill, filósofa, activista y mística francesa, escribió de forma convincente sobre el papel de la atención en la vida y la educación:

“El poeta produce algo bello fijando su atención en algo real. Lo mismo ocurre con un acto de amor. Saber que ese hombre hambriento y sediento existe realmente tanto como yo, eso basta, lo demás viene por sí solo. [...] Los valores auténticos y puros -la verdad, la belleza y la bondad- en la actividad del ser humano son el resultado de un mismo acto, una cierta aplicación de la atención plena al objeto. La enseñanza no debe tener otro objetivo que preparar, entrenando la atención, para la posibilidad de tal acto”.¹²

Apoyar las fuerzas de la vida y del crecimiento

Parece fundado el peligro de que nuestra atención sea cooptada por valores e intereses que no son los nuestros y que, como tales, influyen significativamente en nuestra vida y en la de nuestros hijos. Algunos de los jóvenes que conozco empiezan a ser conscientes de la necesidad de gestionar conscientemente su uso de los medios de comunicación, pero parecen ser excepciones a la norma. Está igualmente claro que la atención es una fuerza poderosa que puede ser transformadora.

Si los padres y profesores estamos dispuestos a examinar nuestros propios hábitos de atención e intentamos ser modelos saludables para nuestros hijos, es posible preservar e incluso fortalecer lo mejor de nuestras capacidades humanas.

Holly Koteen-Soulé es profesora de jardín de infancia en Seattle desde hace 25 años y formadora de profesores desde 1997. Actualmente es consultora del Programa de Educación Infantil del Sound Circle Center de Seattle y miembro del Grupo de Investigación sobre la Primera Infancia de la WECAN. También es miembro del Consejo de la Sección Educativa de Estados Unidos. Vive en la isla de Whidbey, en el estado de Washington, le gusta trabajar en su pequeño jardín y está explorando nuevas formas de aportar sanación social a través de los títeres.

Este artículo apareció por primera vez en la revista Gateways y se publica con el permiso editorial de la Asociación Norteamericana para la Educación Infantil WECAN, USA.

¹ www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia?CMP=fb_us

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Simon, Herbert, «Designing Organizations for an Information-Rich World», en The Economics of Communication and Information, Edward Elgar, 1997.

⁵ Crawford, Matthew, www.nytimes.com/2015/03/08/opinion/sunday/the-cost-of-paying-attention.html?_r=0. Crawford es autor del libro, The World Beyond your Head: Becoming and Individual in the Age of Distraction, Farrar, Strauss and Giroux, 2015.

⁶ Davenport, T y Beck, J. The Attention Economy, p 7, Accenture, 2001.

⁷ Steiner, Rudolf, El reino de la infancia, p 18, Anthroposophic Press, 1995.

⁸ K hlew nd, Georg, De lo normal a lo saludable, p 142, Lindisfarne Press, 1983.

⁹ Ibid, p 143.

¹⁰ Csikszentmihalyi, Mihaly, Finding Flow, p 129, Basic Books, 1997.

¹¹. Oliver, Mary, *Nuestro mundo*, Penguin Random House, 2007. Esta cita procede del siguiente fragmento de la elegía de Oliver en fotografías y recuerdos de su compañera, la fotógrafa Molly Malone: *Se ha comentado con frecuencia, acerca de mis propios escritos, que hago hincapié en la noción de atención. Esto empezó de forma muy sencilla: ver que la forma en que vuela el parpadeo es muy diferente de la forma en que juega la golondrina en el aire dorado del verano. Fue un placer darme cuenta de tales cosas, fue un buen primer paso. Pero más tarde, observando a M. cuando hacía fotografías, y observándola en el cuarto oscuro, y no menos observando la intensidad y la franqueza con que trataba a los amigos, y también a los desconocidos, aprendí en qué consiste la verdadera atención. La atención sin sentimiento, empecé a aprender, no es más que un informe. Para que la atención fuera importante, era necesaria una apertura, una empatía. M. tenía en abundancia esa apertura y empatía, y las regalaba libremente... Yo tenía entre veintitantos y treinta y pocos años, y estaba llena de sentido de mis propios pensamientos, de mi propia presencia. Estaba ansioso por dirigirme al mundo de las palabras, por dirigirme al mundo con palabras. Entonces M. me inculcó este nivel más profundo de mirar y trabajar, de ver a través de los visibles celestiales hacia los invisibles celestiales. Siempre pienso en ello cuando miro sus fotografías, las imágenes de vitalidad, esperanza, resistencia, bondad, vulnerabilidad... Cada uno de nosotros tenía su propia naturaleza; sin embargo, nuestras ideas, nuestras influencias mutuas se convirtieron en una confluencia rica y duradera.*

¹². Weil, Simone, *Gravity and Grace*, p 119-120, Routledge Classics, 2002.