



*Todos debemos mejorar la capacidad de espera; vivimos en una sociedad diseñada para el 'yo-ya'; pero es preciso educar para esperar el momento idóneo. La puerta del aprendizaje es la atención*

Atender es necesario para comprender. Hace años se publicó un método para enseñar inglés, el título fue *Aprender inglés sin esfuerzo*; todos los que lo usamos supimos que no era así. Ahora encontramos que cuesta más prestar atención, por exceso de inputs. Para captar nuestro interés se opta por los anuncios llamativos: por el volumen, los colores, o el enfoque del contenido. Estamos sometidos a un bombardeo informativo con diversos fines: desde la publicidad a la reiteración de datos, como hemos visto con el COVID 19. También muchos logran cierta inmunidad ante los mensajes; sólo quien atrae nuestro interés logra que atendamos. Según algunos autores, cada día recibimos en torno a 6.000 inputs; prestamos atención de forma consciente sólo a algunos.

### **Disminución de la capacidad de atención**

Es frecuente descubrir que tenemos más dificultad que hace unos años, para leer textos largos o mantener la atención en una conferencia. Los festivales musicales usan un volumen alto de sonido y un frecuente y llamativo juego de colores de luz. Esa tendencia va en aumento; ahora

no es solo el volumen, las luces y colores, etc. Para mantener el ritmo de *la marcha*, algunos recurren a estimulantes, como las drogas de diseño, que permiten llevar durante unas horas un ritmo frenético. Las consecuencias de su uso, las ven algunos psiquiatras en sus consultas. Ni todas las personas acuden a ese método ni todas van al psiquiatra; pero ahora las cosas deben ser más breves y atractivas; de lo contrario, se abandonan o ni se comienzan. Si vemos en el Wasap un vídeo que pasa de los tres minutos, salvo que tengamos mucho interés, lo omitimos. Un cierto estrés, bajo control, ayuda a poner más atención; si se pasa de lo razonable, se cae en la ansiedad. Cada vez conocemos mejor el funcionamiento del cerebro y cómo actúa para mantener la atención. Nuestro cuerpo humano contiene tres sustancias: serotonina, dopamina y norepinefrina; cada una tiene una misión, como lograr más flexibilidad mental. Para la mayoría, hacer deporte y dormir lo necesario es una buena ayuda para una vida más sana. Un ritmo de trabajo por encima de nuestras posibilidades puede generar un estrés que vaya minando nuestra salud.

Los niños pequeños que se despiertan durante la noche con pesadillas, suelen verse arrastrados por el pánico; necesitan, antes de decirles nada, que se calmen y serenen. Si no recuperan el control de sí mismos no atenderán a los argumentos; ni lo oyen; solo ven los gestos del adulto. En muchos casos no es fácil saber dónde está el origen; pueden ser unos dibujos animados vistos, un relato escuchado, etc. Si se repiten con frecuencia, los padres agotan los recursos para ayudarles y necesitan pedir ayuda, al pediatra por ejemplo, para salir de esa dinámica.

### **Cómo se recupera atención**

Lo primero es querer. La motivación es como una pértiga que facilita superar algunos obstáculos, que no se podían lograr hasta poner más interés. El adulto debe saber si a lo que aspira es proporcionado a su capacidad y circunstancias. Todos debemos mejorar la capacidad de espera; vivimos en una sociedad diseñada para el *yo-ya*; pero es preciso educar para esperar el momento idóneo. La puerta del aprendizaje es la atención. Es deseable que no todo el aprendizaje sea con lecciones magistrales; entre otros motivos, porque no abundan los buenos oradores y porque hay otras formas de aprender. Debemos saber esperar si la traducción simultánea no funciona, no agobiarnos si un semáforo tarda en ponerse en verde, persistir en el esfuerzo necesario para pasar de entender a aprender. **Luis Blázquez** en el libro que se aconseja, hace un detallado análisis sobre estos y otros aspectos. De los factores en juego para enfocar y sostener la atención hay uno que depende de nosotros: *la educación del carácter*. Se puede ser más o menos impulsivo, paciente, nervioso, etc., pero salvo situaciones enfermizas, entre el input y la respuesta debe mediar el espacio en

donde interviene la libertad, para tomar la decisión idónea. Ejercitar la prudencia pasa por unos cauces que, si los usamos, ayuda a decidir bien y a veces rápido.

No faltan situaciones en las que las decisiones deben ser rápidas. En la película “*Sully*” se ve cómo el piloto de un avión puede pasar de ser considerado un héroe, a perder un juicio y ser condenado por imprudencia temeraria. Vale la pena ver la película, porque responde a un caso real. Una máquina puede ser más rápida que un ser humano al realizar una acción, pero no lo es si se requiere ejercer la libertad entre varias opciones o si cambian las circunstancias.

Algunos pierden la capacidad de mantener la atención, de escuchar con paciencia a un niño o un anciano que busca las palabras adecuadas para decir algo. Los niños y los ancianos buscan personas afectuosas, pacientes, que atienden con una sonrisa la vigésima vez que escuchan la misma pregunta. Aficionarse a juegos que exigen paciencia es una forma de ejercitarla.

### ***Ir a lo esencial y gobernar en lo posible la propia vida.***

En educación los hábitos forman parte de la tarea diaria. Una actuación heroica tiene valor, pero más lo tiene la constancia en hacer algo valioso y ligeramente costoso, día a día, año a año. Estar atentos en una asignatura que nos gusta es más sencillo que hacerlo en la que nos cuesta más. Los niños que comienzan Primaria disfrutan con las sumas y restas: son sencillas y el resultado es rápido. Como les gusta repetir lo que saben hacer puede pedir que se les pregunte una y otra vez. Si ese alumno tiene dificultades en los problemas de matemáticas, pueden ser tres las causas:

a) Posible falta de comprensión lectora. Si no comprende el texto, está perdido.

b) Quizá lo entiende, pero no sabe qué hacer; necesita razonamiento matemático;

c) No cometer errores al operar, por prisa, porque no domina las tablas de multiplicar, etc. La ayuda de un adulto es útil para saber dónde está la dificultad y cómo resolverla.

¿Le gusta la lectura? ¿Es devorador de argumentos?, ¿acierta con el ritmo preciso para cada libro? A todos nos ha ocurrido alguna vez que el ritmo de lectura con el que hemos acometido un texto no ha sido el adecuado; se precisa volver a empezar y avanzar con el ritmo propio de esa lectura. La poesía no se lee corriendo; tampoco la contemplación de una obra de arte o de un atardecer. Saber que cada actividad tiene

un ritmo adecuado y vivirlo así permite disfrutar. La serenidad ayuda a prestar la debida atención y percibir detalles o sensaciones que sin esa calma no se hubieran captado.

### **Algunas conclusiones**

- Pensar cuántas veces escuchamos o leemos las noticias cada día, suele ser suficiente con una o dos, salvo mejor consejo.
- Controlar el impulso al notar una vibración en el teléfono móvil. Puede ser oportuno mirar, pero casi siempre se puede esperar a terminar lo que se está haciendo. Quien ante cada input interrumpe lo que hace, perderá la capacidad de concentrarse.
- Escuchar con atención a quien nos habla, sin interrumpirle con preguntas innecesarias o dar muestras de impaciencia. La conversación requiere atención, escucha, diálogo.
- Evitar las multitareas; es posible atender el teléfono y mirar a la vez la pantalla del ordenador para ver los correos electrónicos que nos han entrado. Si nos jugáramos un millón de euros por esa conversación, tendríamos los cinco sentidos en ella.

**Para leer:** Blázquez, Luis: [Enfocar la atención](#). 2018. Ed. Eiuinsa-Tenconté.

**Para ver:** [Sully](#). 2016. Dirigida por Clint Eastwood. Distribuye Warner.

**Rafael Lacorte Tierz / José Manuel Mañú Noáin**