

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Lipik Stock Media

Por qué a los jóvenes les cuesta concentrarse

Publicado: 18 abril 2022 17:20 CEST

Anna Forés Miravalles

Profesora Facultad de Educación, Universitat de Barcelona

“¡Concéntrate, concéntrate!”, dice el mago. Nuestra atención queda focalizada en lo que él quiere que miremos y se produce el truco de magia. Dejamos de ver lo que hace posible la magia y sólo vemos aquello que quiere que veamos: nos centramos en el guante, la carta, el sombrero y no en lo que hace posible el truco.

Cuando aprendemos, ¿dónde focalizamos? ¿Estamos atentos a los detalles? ¿Nos centramos en “el truco” o podemos apreciar todo el contexto? ¿Nos cuesta concentrarnos al estudiar?

Cuando estudiamos, la atención nos permite encauzar la vida mental y las acciones hacia la consecución de nuestros objetivos. Pero para concentrarnos nuestra mente necesita inhibir los estímulos que considera irrelevantes. Eso es lo que hace la red atencional ejecutiva.

¿Cómo centrarnos en lo que es importante? Hoy estamos inmersos en una sobreestimulación de demandas de atención. Estamos en un mundo infocicado, con exceso de información. Nuestras mentes parecen haber desarrollado la necesidad de estar siempre “encendidas”, de recibir centenares de informaciones cada día a las que no se les puede dedicar tiempo. Sin profundizar en nada, saltamos de una cosa a la otra.

Es el resultado de un mundo, una sociedad, donde se da más importancia a la exhaustividad (necesidad de estar en todo, ver lo último) frente a la relevancia (lo más importante). Parece que la concentración lo tiene mal para encajar en este contexto, y más a la hora de estudiar.

Exhaustividad frente a relevancia

Además de la presión exterior y la sobreestimulación, nosotros mismos nos sometemos a unas inercias de rendimiento tal y como nos invita a pensar el filósofo surcoreano Byung-Chul Han:

“En realidad, lo que enferma no es el exceso de responsabilidad e iniciativa, sino el imperativo del rendimiento, como nuevo mandato de la sociedad del trabajo tardomoderna”.

La sociedad del cansancio

Sentimos la necesidad de estar presentes en las redes, de estar en lo último y abarcar todo lo reciente. Y eso es prácticamente imposible hoy en día. Acabamos dispersando nuestra atención y perdiendo la capacidad de ver lo que realmente importa.

Parece que la situación no es la óptima para que nos podamos concentrar. Pero hay maneras de conseguirlo.

1. Empecemos por la curiosidad

Desde la neuroeducación sabemos que la forma más directa de despertar la atención, mecanismo imprescindible para el aprendizaje, es suscitar la curiosidad. Y esto es así debido a que los seres humanos somos curiosos por naturaleza.

Si algo despierta nuestra curiosidad, seguro que vamos a estar atentos y concentrados en esa novedad. Realmente captará nuestras ganas de conocer, de indagar, de explorar, de profundizar, de estudiar y aprender.

2. Tomar consciencia y decidir

Concentrarse es también decidir a qué le queremos dedicar nuestra atención, focalizar nuestra mirada. Por tanto, tomar consciencia es un paso relevante para la concentración.

Por ejemplo, si debemos estudiar o realizar una tarea compleja, decidir no atender a nada ni a nadie durante 60 minutos puede ser una buena estrategia. Eso garantiza estar sólo pendientes del objetivo propuesto durante un tiempo determinado.

Si realmente aquello que se está haciendo nos motiva, estamos fluyendo, el tiempo ya no cuenta. Cuando se está fluyendo no hay distracción que valga ni necesidad de determinar tiempos.

3. Momentos de nada con movimiento

Hacer pausos para hacer alguna actividad física de 10 minutos mínimo puede ayudar para volver a concentrarnos en el estudio. Si la actividad física es regular (principalmente el ejercicio aeróbico) estaremos consiguiendo promover la neuroplasticidad y la neurogénesis en el hipocampo, facilitando la memoria de largo plazo y un aprendizaje más eficiente.

Además, este ejercicio no sólo aporta oxígeno al cerebro optimizando su funcionamiento, sino que genera una respuesta de los neurotransmisores noradrenalina y dopamina que intervienen en los procesos atencionales.

4. Atender a nuestro estado emocional

Hay muchos factores que influyen en los procesos atencionales y en la concentración. Por ejemplo, como sabemos que la atención guarda una estrecha relación con el nivel de activación, la fatiga, la falta de sueño y las emociones intensas, haber dormido bien y tener bienestar emocional facilitan la concentración. Quizá un poco de meditación puede ayudar a concentrarnos mejor.

5. Efecto biblioteca

Nuestro cerebro es un cerebro social: a veces estudiar con otros nos ayuda a concentrarnos, entramos en sintonía con los demás.

Si lo podemos hacer en espacios diseñados para ello, como bibliotecas, perfecto. Si no, podemos crear espacios para compartir la concentración con otras personas, ya sean presenciales o virtuales (encuentros para estudiar).

6. Puentes de futuro

A nuestro cerebro le gusta aprender aquello que entiende que le va a servir para el futuro. Para concentrarnos, podemos pensar en los beneficios que tendrá para el futuro lo que estamos estudiando. Proyectar ese futuro nos ayudará a motivarnos para estudiar en el presente.