

Prestar atención consciente: Un reto por alcanzar

Paying conscious attention: A challenge to achieve



Dr. Rodolfo Moisés Vegas Niño

Universidad Nacional de Trujillo-Escuela de Ingeniería Agroindustrial-Filial Huamachuco.

Los docentes universitarios buscamos que los estudiantes nos presten atención en clase, una actividad que se vuelve cada día difícil de lograr por la gran cantidad de estímulos a los que estamos siendo sometidos. Tres décadas atrás quizás el elemento distractor por excelencia era el televisor, ahora es reemplazado por el teléfono móvil. Apartar momentáneamente esta herramienta tecnológica es atenuar la publicidad, memes, notificaciones, mensajes de WhatsApp, noticias, todos ellos transmitidos de forma masiva y sin horarios preestablecidos. Pareciera sencillo que al eliminar la tecnología se eliminarían los distractores; sin embargo, en una sociedad que pone su mirada en la forma y la tecnología esto es imposible. Gracias a esta

última, los procesos de aprendizaje se hacen más versátiles, existen programas de diseño online, traductores de idiomas, convertidores de unidades de medida y monedas, programas de cálculo, simulación y dimensionamiento; todo dependiendo del contexto en que se utilice.

La atención es un estado de alerta que nos permite detectar señales, a direccionar nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del entorno. La atención puede ser espontánea o voluntaria, dirigida de manera interna (a aspectos fisiológicos como la respiración o pulsaciones) o externa (a factores como la temperatura, ruido, iluminación) a nuestro ser. Asumiendo que el ser humano no puede estar atento todo el tiempo, una definición más flexible de la atención sería la capacidad para volver a lo que se está haciendo en el menor tiempo posible; y es que mantener la atención es una tarea más ardua que la de adquirirla en el primer instante.

La atención es un bien preciado en nuestra sociedad actual; si no, hay que darse cuenta en cómo diversos portales webs, periódicos online y revistas, nos atiborran de publicidad con el fin de ganar nuestra atención; utilizan a los “influencers” como elemento de persuasión; así como establecer portadas de noticias o fotografías que no siendo tan dramáticas las ponen como extravagantes; así como diversas empresas nos venden sus servicios bajo la denominación “atención personalizada”. Ante ello, existe un reto importante de gestionar la atención, ¿cómo? haciendo de ella un acto consciente; pues, para que la atención se lleve a cabo, se requiere de cierta calma y todo aquello a lo que se le preste atención, crece, se magnifica y se observan detalles.

Una atención hacia nosotros mismos nos permite identificar nuestros talentos y debilidades. Cuando falla la atención, se cierra la puerta de entrada a tener una buena planificación, una buena conducta, un mal control de los impulsos y las emociones, así como una afectación de la memoria.

Es probable que el ser humano

presta más atención a lo calificado como “malo” o “negativo”, quizás como acto de supervivencia y de protección; si no, ¿por qué los programas de noticias sensacionalistas o de desastres son las visualizadas y escuchadas?, hay que darnos cuenta de que la atención positiva promueve la creatividad y una mejor percepción del entorno.

En cursos de didáctica universitaria se establece que el docente debe ser un motivador del proceso enseñanza-aprendizaje; sin embargo, no podemos pretender “entretener” o “divertir” al estudiante con el fin de captar su atención. Sino cuántos de los docentes universitarios vemos en nuestros estudiantes estar revisando el teléfono móvil mientras explicamos una clase. Parte de este esfuerzo de prestar atención debe recaer en el joven como fuerza motriz de querer aprender. La atención en un aula de clase requiere del uso de nuestros sentidos, especialmente del visual y auditivo. Entre los factores que influyen a que los estudiantes no presten atención son diversos: el hambre, la falta de horas de sueño, el cansancio físico o mental. Este último a causas de problemas

interrelacionados con la familia, pareja o amigos.

El docente de ahora no puede competir con las imágenes, movimientos y sonidos que genera un video frente a su capacidad narrativa y conocimientos de cara al estudiante; por tanto, todos estos recursos tecnológicos deberían convertirse en un aliado, más no un sustituto de la formación estudiantil.

Los docentes pueden tratar de recuperar la atención de sus estudiantes, trasladándose o acercándose a ellos, caminando por el aula o haciéndoles preguntas, en especial de los estudiantes que se sientan en la última fila, esto gracias a que se conoce que tienen mayor probabilidad de distraerse debido a que su espectro visual recae sobre sus compañeros teniendo una mayor cantidad de estímulos.

Cada vez más, los estudiantes y docentes tienen al alcance un exceso de información (con y sin base científica), la cual ya no la hace un bien preciable, la misma que aumenta de forma exponencial.

Décadas atrás la información era escasa, ahora lo que es apreciable es la capacidad de atención, la misma que nos permita seleccionar la información pertinente y que por

tanto pueda constituir una nueva variable que coadyude a determinar el coeficiente intelectual de las personas.

La atención se entrena, una manera es escuchando una conferencia grabada y escribir con nuestros propios términos lo que se ha retenido sin descontextualizar el mensaje transmitido; corroborando luego lo escrito con la retrasmisión de la charla.

La práctica de las matemáticas, la música, la lectura lenta y la contemplación constituyen mecanismos para fijar la atención. Asimismo, las actividades multitareas (hacer varias cosas a la vez) no ayudan a consolidar la atención; puesto que, la dispersión de la mente promueve la ansiedad y el estrés.

Por otra parte, procrastinar (postergar las actividades para después) tampoco ayuda a fijar la atención, debido a que la preocupación frente a un hecho permanece latente; para ello, la meditación es ideal; ya que, se ha convertido en una técnica que permite centrar la atención, y si se trata de centrarla en uno mismo a través de la respiración, mucho mejor.

Al parecer cada generación tiene y seguirá teniendo algún elemento disruptor que desvíe la atención. Lo importante de ello es ser consciente del suceso distractor por el que estamos siendo sometidos. Ojalá

dentro de poco las próximas mallas curriculares a nivel universitario empiecen con el curso de “Neuropsicología de la Atención” como herramienta de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje en los ambientes universitarios.