

¡Atención a la Atención!

Una creciente necesidad para los educadores y padres en la era digital

Holly Koteen-Soulé

Observar a un niño pequeño perseguir a un bicho mientras se arrastra por un bosque de pasto, seguir el curso de una gota de lluvia plateada sobre una ventana, o saborear en completa abstracción un cono de helado, es un estudio de atención devota. Como padres y maestros nos deleitamos ante la habilidad de atención ininterrumpida y de cuerpo completo que tiene un niño pequeño al concentrarse en un objeto o experiencia.

Estas maravillosas imágenes ofrecen un agudo contraste ante las frecuentes ocasiones en que observamos a un caminante 'conectado', sin percatarse de sus alrededores, o a dos personas en un restaurante, sentados a la mesa, mirando cada uno su teléfono, ¡en lugar de mirarse a los ojos!

¿Qué ha pasado en estos años? ¿Cómo se relacionan estos contrastantes fenómenos? ¿Cómo es que los medios electrónicos -en especial los teléfonos inteligentes- han cambiado nuestras vidas, las de nuestros hijos, y nuestra paternidad?

Sabemos que la tecnología electrónica puede ser tanto útil como compleja. También sabemos que las investigaciones apuntan fuertemente a que el uso excesivo de los medios es dañino, en especial para la salud y el desarrollo de los niños y adolescentes. Mientras que las televisiones y computadoras pueden secuestrarse o apagarse, el teléfono inteligente (smartphone) se ha

convertido en una característica omnipresente de la vida diaria. Al igual que con otros medios electrónicos, pero en menor medida, el smartphone ha atrapado la atención de su usuario, de forma en gran medida inconsciente.

Mensajes de advertencia de parte de los trabajadores tecnológicos.

Una reciente edición especial de la revista de fin de semana de The Guardian, presentó a varios diseñadores y desarrolladores de productos que han comenzado a alzar la voz respecto a los peligros y consecuencias no intencionales de las innovaciones tecnológicas, en especial de los smartphones. En un estudio reciente, Justin Rosenstein ha encontrado que la sola presencia del smartphone, incluso apagado, daña la capacidad cognitiva. "Todos están distraídos. Todo el tiempo."¹

Un ex-empleado de Google, Tristan Harris, ofreció una charla TED en Vancouver, en la que dijo, "Todos estamos dentro del sistema. Todas nuestras mentes pueden ser secuestradas. Nuestras elecciones no son tan libres como pensamos. No hay problema más urgente que este. Está cambiando nuestra democracia, y está cambiando nuestras conversaciones y las relaciones que queremos establecer los unos con los otros."² Él fue el autor de un memorándum a sus compañeros de Google en el 2013 que llevaba

por título “Un llamado a minimizar la distracción y respetar la atención del usuario., y desde entonces ha hecho pública su preocupación.

Loren Britcher, quien diseñó el algoritmo para la característica de “refrescar” que se utiliza en muchas aplicaciones, reconoce que “los smartphones son herramientas útiles, pero son adictivos.” “Yo tengo dos hijos y me lamento de cada momento en que no les estoy prestando atención porque mi smartphone me ha atrapado.”³

¿Qué es la atención?

La atención es un factor primario tanto en la paternidad como en la educación. Hablamos de “poner atención”, comportamientos que “buscan llamar la atención”, y “déficit de atención”, por ejemplo. De forma general, la atención puede reconocerse como una función constitucional fundamental de la consciencia humana.

Desde este punto de vista ¿qué significa para nosotros y para nuestros hijos que la tecnología haya “atrapado nuestra atención”?

William James, uno de los primeros filósofos norteamericanos, exploró la consciencia y la atención, junto con muchos otros temas, en su importante publicación, “The Principles of Psychology” (Los principios de la psicología). Describe que la atención es naturalmente selectiva. Explica que, en cualquier momento dado, la vida exterior se nos presenta como un sin fin de posibilidades sensorias. Aquello que nos interesa y a lo que prestamos atención es lo que constituye nuestra experiencia de vida.⁴ La atención voluntaria, que requiere un esfuerzo de voluntad, es muy diferente a la experiencia involuntaria de atención.⁵

Cuando estamos en línea, nuestra libertad de elección sobre a qué poner atención puede ser más ilusoria que real, en parte porque los intereses de otros suelen guiarnos y moldearnos, tanto o más que nuestros propios intereses.

La economía de la atención

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

En un mundo rico en información, la abundancia de información significa la muerte de algo más; la escasez de aquello que la información consume. Lo que la información consume es bastante obvio: consume la atención de los receptores. Así, la abundancia de información crea escasez de atención y la necesidad de asignar esa atención de forma eficiente.⁶

En las siguientes décadas la limitada atención de los consumidores ha sido reconocida como un recurso cada vez más valioso en la era de la información, en especial para los negocios en línea. Todos podemos atestiguar cómo frecuentemente la publicidad tentadora y los titulares interrumpen nuestras sesiones en línea. Podríamos incluso decir que nuestra atención se ha vuelto una mercancía, de forma similar a la forma en que la mano de obra comenzó a considerarse una mercancía durante la revolución industrial.

Matthew Crawford respalda este punto de vista en un artículo del NY Times que escribió en el 2015. “La atención es un recurso; y cada persona tiene una cantidad limitada de ella. Y, aun así, hemos cedido más y más de los espacios

públicos a los intereses comerciales privados, con sus constantes demandas de mirar a los productos o de simplemente absorber sus mensajes corporativos. Últimamente, nuestros irruptores auto-infligidos han abierto una nueva frontera del capitalismo, completa con su propia ética fronteriza: descaradamente escarbar y poner precio a cada fragmento de espacio privado de nuestras cabezas, apropiándose de nuestra atención colectiva. En el proceso, hemos sacrificado el silencio –la condición de no ser atendidos. Y tal como el aire limpio nos brinda la posibilidad de respirar, el silencio nos brinda la posibilidad de pensar. ¿Qué pasaría si considerásemos a la atención en la misma forma que consideramos el aire o el agua, como un recurso valioso que tenemos en común? Tal vez, si pudiéramos imaginar el espacio de atención como “atención comunitaria”, entonces podríamos idear cómo protegerla.⁷

Davenport y Beck se refieren a la atención “como la nueva moneda de los negocios”, pero su enfoque es fundamentalmente desde el punto de vista de las consecuencias psicológicas y organizacionales de empleados que se sienten abrumados ante un desequilibrio entre información y atención disponible y de la importancia de la administración de la atención.

Describen cuatro síntomas de Desorden por Déficit de Atención organizacional.

1. Incremento en la probabilidad de que la información clave pase desapercibida en el proceso de toma de decisiones.
2. Disminución en el tiempo de reflexión ante todo excepto el correo electrónico, etc.
3. Dificultad para mantener la atención mutua sin tratar de deslumbrar al otro.
4. Disminución en la habilidad para concentrarse cuando es necesario.⁸

Cuando compartí estos síntomas con un grupo de educadores, ellos estuvieron de acuerdo en que los cuatro podían describir los problemas de aprendizaje que se observan en alumnos de nivel primaria y secundaria.

¿Qué le pasa a la capacidad (en desarrollo) del niño de dirigir conscientemente su propia atención, cuando la atención de los adultos y los alumnos mayores está dividida, distraída o incluso deficiente, como se ha descrito?

Atención y presencia

Solíamos hablar de la importancia del “tiempo de calidad” con nuestros hijos. Ahora, inmersos en nuestra vida multi-tareas y ultra ocupada, necesitamos estar cuidadosamente conscientes de la calidad de nuestra atención. ¿Estamos completamente presentes o estamos ofreciendo sólo un cascarón de nosotros mismos?

El nivel de una conversación o interacción entre dos personas depende en gran medida de la calidad de atención que se brindan entre sí. ¿Existe un genuino interés por conectarse? ¿Qué tan bien estamos escuchándonos? Todos hemos vivenciado el fingir ser sociales, mientras estamos preocupados por pensamientos, sentimientos o planes que no tienen nada que ver con lo que está sucediendo en el momento.

Esto es particularmente delicado en una conversación entre un adulto y un niño. Un cónyuge que no tiene la atención completa de su pareja puede hacerlo ver y lograr la participación más plena. Es raro que un niño pequeño pueda hacer lo mismo. Puede emberrincharse, pero si la razón no es reconocida, es poco probable que logre una resolución satisfactoria para el niño o para el adulto.

Fui testigo de un niño de cuatro años al decir, de forma sorprendentemente sabia y autoritaria, a su padre, quien miraba su teléfono celular para ver quién le había enviado un mensaje, “¡Apaga tu teléfono, papá!”. El objetivo fue claro: “Te estoy hablando.” El padre apagó el teléfono, por supuesto.

Durante mis muchos años como maestra de niños pequeños, tuve la oportunidad de observar muchas interacciones entre niños y adultos. Un niño pequeño puede percibir inmediatamente si alguien “está en casa.” Típicamente, el niño primero se relaja y luego se agita más. ¡La imagen que mejor captura lo que puede suceder es aquella del largamente ausente sol de primavera al salir de una nube! Los niños que perciben la atención consciente, generosa y completamente presente de los adultos que les rodean se sienten afirmados en su activa devoción a la vida y se sienten apoyados para entrar con mayor firmeza en su propio ser.

Imitación en los años formativos tempranos y más allá

La razón por la cual nuestra atención es el factor más crítico en la vida de un niño pequeño es que la forma en que un niño pequeño aprende todo en los primeros siete años de vida es a través de la imitación. Podemos reconocer esto de forma relativamente sencilla en la forma en que los niños aprenden a hablar y caminar, pero la imitación en el niño pequeño es mucho más profunda de lo que podemos observar a simple vista. Rudolf Steiner caracteriza al niño pequeño como un órgano sensorio integral, de tal forma que los niños pequeños integran en sí mismos todo lo que les rodea, en especial todo lo relacionado con los seres humanos con quienes tienen contacto diario.

Pero es lo que eres lo que importa; si eres bueno esto se hará aparente en tus gestos; si tienes mal genio, esto también se expresará en tus gestos –en resumen, todo lo que hagas se transmite a los niños y encuentra su camino hacia su interior. Este es el punto esencial. Los niños son órganos sensorios integrales, y reaccionan a todas las impresiones de las personas que les rodean. Por esto, lo esencial no es imaginar que los niños aprenden lo que es bueno o malo, que aprenden esto o aquello, sino saber que todo lo que se haga en su presencia se transformará en los organismos infantiles en espíritu, alma y cuerpo. La salud de los niños, para el resto de sus vidas, depende de cómo te conduces en su presencia. Las inclinaciones que los niños desarrollen dependen de cómo te comportas en su presencia. 9

Desde esta perspectiva, me parece claro que la calidad de la atención de las personas con quienes un niño interactúa regularmente tiene sin duda una influencia en el niño, especialmente antes de los 7 años de edad, cuando su capacidad de imitación es más fuerte. La pregunta que este pensamiento nos ofrece naturalmente, es en qué medida el incremento en TDA y TDAH en nuestros niños hoy se debe a su propia situación constitucional y cuánto es resultado o se hace más grave por la calidad de la atención que ofrecen los adultos que les rodean.

Michaela Glockler, médico y ex secretaria general de la Sección Médica del Goetheanum en Dornach, Suiza, ofreció una conferencia en Seattle en junio de 2017. En ella habló acerca de la relación entre las experiencias fundamentales en los primeros tres años de la vida de un niño y los tres principales retos de salud y educación en los niños mayores y los adolescentes. La Dra. Glockler estableció una correlación entre

los problemas de atención deficiente con una atención concentrada o enfocada en el primer año de vida; los problemas de depresión y agresión con la falta de una atmósfera de paz para la escucha en el segundo año de vida; los problemas de adicciones y dependencias con una falta de sentido de aceptación, o de tener un espacio interno en el cual sentirse en casa durante el tercer año de vida.

Estos pensamientos, además de muchas de las investigaciones recientes, sin duda subrayan la importancia de los fundamentos de los primeros años. Creo que la degradación de la calidad de nuestra atención y su efecto en nuestros niños es un área que merece mayor estudio, pues bien puede jugar un papel en muchos de los retos y dificultades antes descritos, a los que se enfrentan los niños en nuestra sociedad hoy.

Mi estudio se ha enfocado principalmente en el niño antes de los 7 años de edad. Sin embargo, los efectos de los medios electrónicos en la capacidad de atención de los niños mayores, aunque pueden ser de naturaleza menos fisiológica, tienen el mismo impacto en su desarrollo. Los niños mayores están aún desarrollando la capacidad de atención y manejo de la atención, y aún necesitan modelos saludables en padres y maestros, en lo que concierne al uso de medios y otras áreas de la vida.

Atención y ritmo

La atención, como la presentamos, no significa el estar concentrados exclusivamente en los niños en todo momento. Ese tipo de atención tiende a ser abrumadora y no es necesariamente una buena ayuda para el desarrollo del niño. Nuestra atención, como nuestra respiración, debe ser rítmica y adecuada a lo que demanda la situación.

Algunas de nuestras actividades requieren que estemos alertas y otras podemos realizarlas sin estar tan enfocados, como cuando algo nos es muy familiar o repetitivo. El ritmo de concentrarnos y soltar nuestra concentración es normal y saludable. El trabajar en una computadora todo el día puede ser estresante por muchas razones, pero una de ellas es el tipo de atención concentrada que ello requiere. El ser capaces de reunir la fuerza de concentración requerida para el pensamiento profundo, para una reunión importante, o para completar un proyecto a tiempo, requiere de una capacidad de atención que ha descansado y se ha renovado.

Con el niño pequeño, alternamos sus tiempos de atención plenamente presente con los tiempos en que el niño es libre de estar completamente atento a sus propias actividades. Existen también tiempos en que estamos inmersos en actividades lado a lado. En este caso nuestra atención tiene una cualidad de mayor fluidez, por ejemplo, cuando caminamos, cocinamos o trabajamos en el jardín juntos.

Esto es diferente que la atención a múltiples tareas (multitasking), pues las tareas que se están llevando a cabo no requieren del mismo tipo de atención. El caminar con un amigo puede en ocasiones promover una conversación más profunda que si ambos estuviésemos sentados en cómodas sillas. En ocasiones, ¡mis mejores ideas surgen cuando estoy planchando!

Muchos psicólogos, doctores y educadores recomiendan que existan recámaras sin pantallas en el hogar, y tiempos totalmente libres de pantallas en el día y la semana. Estas sugerencias, si se incorporan a la vida de los hábitos familiares, pueden ser de enorme apoyo en la creación de ritmos saludables para padres e hijos.

La re-educación de la atención

Este artículo comenzó con algunos ejemplos del tipo de atención típicos del niño pequeño. Claramente disfrutamos de compartir el gozo de nuestros niños en su descubrimiento del mundo. Aquellos de nosotros que pasamos tiempo con los niños pequeños, somos a veces afortunados de poder reducir la velocidad y desapearnos lo suficiente de lo demás para entrar en su estado de ánimo y maravillarnos con ellos. Esto puede ser refrescante y revelador.

Georg Kuhlewind, en *De normal a saludable*, describe las diferencias entre las percepciones de un niño y un adulto.

Sobre todo, la percepción en un niño se fundamenta mucho menos en los conceptos predeterminados, ya que éstos aún no se han formado. Es por esto que la actividad de los sentidos es más intensa; todo debe observarse, tocarse y escucharse. Además, esta intensa actividad sensoria está aún entrelazada con el mundo de los sentimientos, y los sentimientos son en parte cognitivos; esto es realmente sentir, sentir hacia fuera, y no el auto-sentimiento del adulto. La maravilla del descubrimiento y la maravilla de la experiencia mental están aún unidas. La capacidad de la atención devota es mucho mayor en los niños que en los adultos, y es así en la medida que el niño aún no dirige su atención hacia sí mismo de forma egoísta. La experiencia psíquica es multicolor y multilateral, y puede caracterizarse como jubilosa. El júbilo no se aplica al objeto de percepción, sino a la percepción misma. O bien, la percepción no está aún tan separada del objeto como en los adultos.¹⁰

Un rico tapiz de percepciones sensorias, sensibles y cognitivas, que se orientan al exterior y no son

egocéntricas, puede surgir de la atención devota. Esta forma de ser y atender al mundo, que es completamente natural en el niño pequeño ¡es el objetivo consciente de muchos adultos sensibles!

Con este fin, Kuhlewind nos ofrece 3 consejos relevantes:

1. La valiosa experiencia práctica de la libre voluntad puede obtenerse aprendiendo a concentrar nuestra atención.
2. La intensidad de nuestras percepciones sensorias puede fortalecerse “con atención ligera y cuidadosa.”
3. Estas dos prácticas pueden ayudarnos a transformar nuestra adicción cultural a placeres externos y pasivos en júbilo creativo y artístico.¹¹

La atención es importante en la práctica de la consciencia plena (mindfulness), pero no es menos importante en la vida diaria, de acuerdo con las investigaciones del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi estudió inicialmente a individuos especialmente creativos y artísticos y acuñó el término “flow” (fluir) para resumir lo que sus experiencias óptimas tenían en común. En un estudio subsecuente, documentó las historias de personas ordinarias que también encontraron “flow” en muchos aspectos de sus vidas, incluyendo trabajo, pasatiempos y relaciones.

Csikszentmihalyi caracteriza el “flow” como un estado de completa inmersión en una actividad que es intrínsecamente satisfactoria y eleva el curso de la propia vida a un nivel diferente. La intensa absorción que sucede en dicho estado se parece más al júbilo por el júbilo mismo del niño pequeño que al placer típico. “Lo importante es disfrutar la actividad por sí misma y saber que lo que importa no es el resultado, sino el control que

se está adquiriendo sobre la propia atención.”¹² Czikszentmihalyi sostiene que, aunque suele ser difícil cambiar las circunstancias de la propia vida, el cambiar el foco de atención, y de esta forma los contenidos de la propia consciencia, es una forma mucho más segura de lograr un sentido de satisfacción.

Nuestros niños 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, incluyendo nuestro interés por los demás y por el mundo que nos rodea.

Atención como amor

La atención y la consciencia son temas omni-abarcantes, y es de ayuda el poder estudiarnos a nosotros mismos además de trabajar con los estudios e investigaciones de otros. Ya he descrito algunas de mis experiencias con niños pequeños.

En el transcurso de esta exploración, también he comenzado a comprender que, ya sea que uno sea el receptor, el que ofrece o el que comparte una experiencia con otros, la atención en todo el sentido de la palabra involucra todas nuestras facultades anímicas –pensamiento, sentimiento y voluntad. Mary Oliver, la poeta, escribe, “La atención sin sentimiento... es sólo información.”¹³

Mi propia experiencia de atención genuina incluye el decir internamente “sí” de tres formas diferentes. Llegar a un enfoque específico de “sí” principalmente se conecta con el pensamiento. En mis sentimientos la cualidad del “sí” es más de escucha, o de crear un espacio libre. Mientras que una porción de voluntad se requiere para comprometerse con los dos aspectos anteriores. Sin embargo, existe un tercer “sí” que surge

mientras me desapego de mis propias necesidades o intenciones al brindar atención a algo o alguien más; este aspecto es un tipo de altruismo de la voluntad. Recibir tal atención completa, significa recibir un regalo excepcional y muchas veces sorprendente.

Simone Weill, la filósofa, activista y mística francesa, escribió de forma fascinante sobre el papel que juega la atención en la educación y la vida.

El poeta produce algo hermoso fijando su atención en algo real. Es lo mismo con un acto de amor. Saber que este hombre que está hambriento y sediento existe realmente, tanto como yo –eso es suficiente, lo demás sucede por sí mismo.

Los valores auténticos y puros –verdad, belleza y bondad- en la actividad del ser humano, son el resultado de uno y sólo un acto, una cierta ejercitación de la atención completa al objeto. La enseñanza no debería tener otro objetivo que el de preparar, a través del entrenamiento de la atención, la posibilidad de un acto tal.¹⁴

Apoyando las fuerzas de vida y crecimiento

El peligro de que nuestra atención sea cooptada por valores e intereses ajenos y, por tanto, influya significativamente en nuestras vidas y las de nuestros niños parece bien fundado. Algunos de los jóvenes que conozco están comenzando a hacerse conscientes de la necesidad de administrar deliberadamente su uso de los medios, pero parecen ser la excepción.

Es igual de claro el hecho de que la atención es una fuerza poderosa que puede ser transformadora. Una imagen recurrente para mí, mientras trabajaba con este tema, fue la de dos

cualidades contrastantes de la luz. La luz que asociamos con nuestra consciencia, que es en gran medida metafórica (aunque puede tener algún fundamento en la neurología), me parece una luz cálida y vivaz. La luz de nuestras pantallas es fría y frecuentemente la he percibido como si me robara fuerzas vitales. Es la primera cualidad la que puede ofrecer calor al corazón, “iluminar” los ojos, alimentar y sanarnos.

Si padres y maestros estamos dispuestos a observar nuestros propios hábitos de atención y tratamos de ser modelos saludables para nuestros niños, es posible preservar e incluso fortalecer nuestras mejores capacidades humanas.

Notas finales:

1. www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia?CMP=fb_us
2. Ibid
3. Ibid
4. James, William. *The Principles of Psychology*, Volumen Uno, Capítulo XL, ‘Attention’, Dover Publications, 1950.
5. Ibid, Volumen Dos, Capítulo XXVI, ‘Will’, pp.562-579.
6. Simon, Herbert. “Designing Organizations for an Information-Rich World,” en *The Economics of Communication and Information*, Edward Elgar, 1997.
7. Crawford, Matthew. www.nytimes.com/2015/03/08/opinion/sunday/the-cost-of-paying-attention.html?_r=0. Crawford es el autor del libro, *The World Beyond your Head: Becoming and Individual in the Age of Distraction*, Farrar, Strauss and Giroux, 2015.
8. Davenport, T y Beck, John. *The Attention Economy*, p 7, Accenture, 2001.
9. Steiner, Rudolf. *The Kingdom of Childhood*, p 18, Anthroposophic Press, 1995.
10. Kuhlewind, Georg. *From Normal to Healthy*, p 142, Lindisfarne Press, 1983.
11. Ibid, p 143.
12. Csikszentmihalyi, Mihaly. *Finding Flow*, p 129, Basic Books, 1997.
13. Oliver, Mary. *Our World*, Penguin Random House, 2007. Esta cita es tomada del siguiente extracto de la elegía de Oliver en fotografías de su pareja, la fotógrafa Molly Malone: Ha sido señalado, frecuentemente sobre mis propios escritos, el que enfatizo la noción de atención. Esto comenzó de manera suficientemente sencilla: observar cómo la forma en que el carpintero vuela es completamente diferente que la forma en que la golondrina juega en el dorado aire de verano. Fue un placer notar tales cosas, fue un buen primer paso. Pero más tarde, observar a M. cuando estaba tomando fotografías, y en el cuarto oscuro, y mirar la intensidad y apertura con la que se relacionaba con amigos, y extraños también, me enseñó lo que es la verdadera atención. Comencé a aprender que la atención sin sentimiento es solamente información. Una cierta apertura –empatía– era necesaria si la atención había de importar. Tal apertura y empatía las poseía M. en abundancia, y las ofrecía libremente... yo estaba a finales de mis veintes y principios de mis treintas, y plena del sentido de mis propios pensamientos, mi propia presencia. Estaba ansiosa 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 los invisibles celestiales. Pienso en esto siempre cuando miro sus fotografías, las imágenes de vitalidad, esperanza, resistencia, bondad, vulnerabilidad... Cada una tenía su naturaleza separada; pero nuestras ideas, nuestras influencias mutuas se convirtieron en una rica y duradera confluencia.
14. Weil, Simone. *Gravity and Grace*, pp 119-120, Routledge Classics, 2002.