

Estudiar con atención plena

A de atención plena, F de Facebook

Alexandra Carrasco
(alcavi200@yahoo.com)

Nos sentamos a estudiar, con nuestros textos, apuntes, agenda, computadora, teléfono celular, tableta, y algunas cosas más sobre la mesa. Mientras empezamos una lectura o tarea, los diferentes aparatos electrónicos también trabajan, llegan avisos de correos electrónicos en el computador, notificaciones de Facebook a la tableta, el celular suena constantemente con mensajes de texto que llegan (estamos en tantos grupos de Whatsapp), etc. Asumimos que estamos estudiando, pero también estamos atendiendo todas estas llamadas; y volvemos a la lectura o al texto... y nuevamente la atención a los avisos, notificaciones, mensajes... y otra vez al texto... ¿Leí? Sí... ¿Estudí? Sí... Pero...

El neurocientífico René Marois de la Universidad de Vanderbilt sostiene que nuestro cerebro, si bien es una poderosa central cognitiva con muchos alcances, tiene una limitación en su capacidad para concentrarse en más de una cosa a la vez (Lohr, 2007). La posibilidad de realizar varias tareas al tiempo, y la idea de que una persona exitosa puede estar involucrada en varias cosas a la vez manteniendo buen desempeño en todas, parece estar sobrevalorada; hay estudios que respaldan que una persona puede ser mucho más eficiente si atiende un solo asunto a la vez para luego involucrar su atención en otro.

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Stanford (Nass, Wagner, & Ophir, 2009), sostiene que las «personas multitareas» son más sensibles a estímulos distractores. Además, existen diferentes áreas del cerebro involucradas en el estilo multitareas (memoria de procedi-



Hay estudios que respaldan que una persona puede ser mucho más eficiente si atiende un solo asunto a la vez para luego involucrar su atención en otro.

miento) frente a quien se concentra plenamente en una actividad (memoria a largo plazo); lo que lleva a concluir que el estilo que se enfoca en una sola tarea a la vez puede almacenar información de manera más eficiente y significativa.

Un estudio llevado a cabo con estudiantes universitarios reveló que quienes estuvieron conectados en Facebook mientras estudiaban o hacían sus tareas, obtuvieron un promedio de calificaciones de 20% menor que los estudiantes que no tuvieron acceso a Facebook mientras estudiaban (Kirschner & Kars-

pinski, 2010). Si bien Kirschner y Karspinski (2010) dejan claro que no se trata de catalogar a Facebook como bueno o malo —el estudio no es sobre Facebook—, esta y otras herramientas virtuales pueden incorporarse en ciertos formatos de estudio dando buenos resultados, como abrir grupos de discusión u otras actividades vinculadas a un curso. Este estudio hace referencia al uso de la red social virtual con fines independientes a lo académico.

Por otra parte, centrarse en la tarea presente y dejando que la atención y la conciencia se enfoquen en ac-



La práctica de la atención plena, aunque parezca sencilla, puede ser compleja debido a que nuestros hábitos de fácil distracción.

ciones habituales permite que nos involucremos de manera más profunda en ellas, y lograr beneficios tanto en el desempeño frente a la actividad concreta que estamos realizando, así como otras ventajas adicionales.

Esta práctica de atención plena (*mindfulness*) cuenta con varias investigaciones que respaldan, entre otros, beneficios tales como: mejoramiento de las funciones cognitivas, cambios cerebrales relacionados con la intensificación de la atención y la empatía, disminución de la ansiedad y fortalecimiento del sistema inmune.

Tanto alumnos como profesores están conscientes de los procesos de aprendizaje que suceden dentro del aula, ya que deliberadamente organizan, clarifican y comparten sus ideas.

De su parte, la psicóloga Langer (1998), profesora de la Universidad de Harvard que ha dedicado décadas al estudio de la atención plena, señala que una atención enfocada puede aumentar la flexibilidad, la productividad, la innovación, la capacidad de mando y la satisfacción.

Es cierto que varias cosas demandan ser atendidas al mismo tiempo. Pareciera que nuestra naturaleza social, tan poderosa, nos lleva a compartir y recibir información permanentemente, por lo que se nos dificulta bloquear toda interacción a través de celular, correos electrónicos o redes sociales virtuales. Precisamente por ello debe haber una intención y voluntad de enfocarse en la tarea.

De hecho, la práctica de la atención plena, aunque parezca sencilla, puede ser compleja debido a que nuestros hábitos de fácil distracción suelen estar muy arraigados. Con la práctica, el centrarse en el presente —en la tarea presente—, puede ir dando lugar a una mayor

Referencias

Langer, E.J. (1998). *The power of mindful learning*. New York, NY: Perseus Books.

Lohr, S. (2007, abril 6). La multitarea, rival de rendimiento. Periódico El País. España. Recuperado de http://tecnologia.elpais.com/tecnologia/2007/04/06/actualidad/1175848079_850215.html

Kirschner, P.A. & Karspinski, A.C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237-1245. [versión pdf]. Recuperado de <http://www.csus.edu/faculty/M/fred.molitor/docs/FB%20and%20Grades.pdf>

Nass, C., Wagner, A.D., & Ophir, E. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583–15587.

conciencia, a una mayor capacidad de involucramiento; y esto requiere entrenamiento.

Si pensamos que queremos atender los diferentes requerimientos, tanto académicos como sociales, una cosa a la vez puede arrojar una gran diferencia en nuestra capacidad de enfocarnos y ser eficientes (frente a querer abarcarlo todo simultáneamente), además de estar verdaderamente presentes en lo que hacemos.

Las aplicaciones de la atención plena en el ámbito académico pueden ser especialmente útiles: no solo nos dan un mayor control y mayor posibilidad de beneficiarnos de la tarea, también hace que nos agotemos menos (Langer, 1998).