



El dilema de la atención

Por Estefanía Sevilla
(aesevilla@usfq.edu.ec)

La atención es una de las funciones cognitivas más importantes y de las más vulnerables del ser humano. De nuestra capacidad de atención dependen muchas otras funciones y conductas humanas más complejas, como el aprendizaje en general. Sin embargo, todos estaremos de acuerdo en que prestar atención no es una tarea necesariamente fácil.

Es natural tener errores y sesgos de atención, más aún durante la infancia, puesto que la misma depende de habilidades que van desarrollándose conforme madura nuestro cerebro. Además, nuestra atención puede verse fácilmente afectada por enfermedades neurológicas y de salud mental.

Veo a mi hijo, en sus casi dos años, mirar con total atención (o qui-

zá debería llamarlo curiosidad) mis instrucciones para aprender a usar el baño. Pongo su nueva bacinilla en el piso, abro la taza, me siento y luego me paro para finalizar bajando la taza, todo esto mientras le explico detalladamente lo que hago.

Después de algunas repeticiones, veo completamente maravillada como él lo realiza perfectamente: levanta la taza, se sienta, se levanta y baja la taza.

Este es un llamado a la creatividad y la flexibilidad en la educación; en otras palabras, a apostarle “all in” al muy mencionado cliché de la educación: “aprendizaje ajustado al estudiante y no al profesor”.

A esto en psicología lo llamamos modelamiento, un tipo de aprendizaje típico en la edad de mi hijo. No deseo profundizar en aprendizaje, sino en el canal cognitivo necesario para que esto suceda: la atención. Básicamente, mi hijo prestó atención a mis movimientos mientras yo interactuaba con la bacinilla, para luego lograr imitarlos.

Pero ¿qué pasaría si mis instrucciones fueran muy largas o no lo suficientemente llamativas para él? Con su corta edad, su atención es aún bastante vulnerable y podría desviarse por un ruido, un juguete o literalmente cualquier otra cosa que considere más interesante.

Podría atribuir mi éxito de ese día a mis conocimientos en psicología.

gía del desarrollo, o a mi incansable lectura de blogs en Instagram, de mamás sobre el “potty training”. Sin embargo, el secreto fue entender cómo funciona la atención de mi hijo: cortos periodos de tiempo, hacer movimientos llamativos, realmente jugando y hablando muy claro, además de presentar la novedad (que nunca falla para anclar la atención), en este caso, la nueva bacinilla.

Cuento todo esto para poder demostrar que la atención es una función mental completamente subjetiva, es decir, depende de la persona: de su edad, su estado biológico en el momento, su motivación, su cultura e intereses, etc.

Prestar atención no es tarea fácil. Todos nos hemos visto desesperados tratando de leer unas simples líneas con toda la atención posible, para luego descubrir que, al terminar el párrafo, no tenemos idea de lo que hemos leído. ¿Qué pasó? ¿Cómo no puedo recordar nada, si mis ojos han pasado por todas las letras y palabras frente a mí?!

Entonces, nos encerramos en el cuarto más silencioso de la casa, ponemos en Spotify una lista que dice “concentración perfecta”, pedimos que nadie nos moleste y hasta apagamos el teléfono celular (con la mayor fuerza de voluntad del mundo, porque sabemos que no es fácil).

Satisfechos con nuestra preparación, empezamos a leer nuevamente, solo para descubrir unos pocos minutos después que este fenómeno de leer sin realmente leer nos ha perseguido hasta al silencioso cuarto. ¡Que frustrante!

La atención es una función mental completamente subjetiva, es decir, depende de la persona: de su edad, su estado biológico en el momento, su motivación, su cultura e intereses, etc.

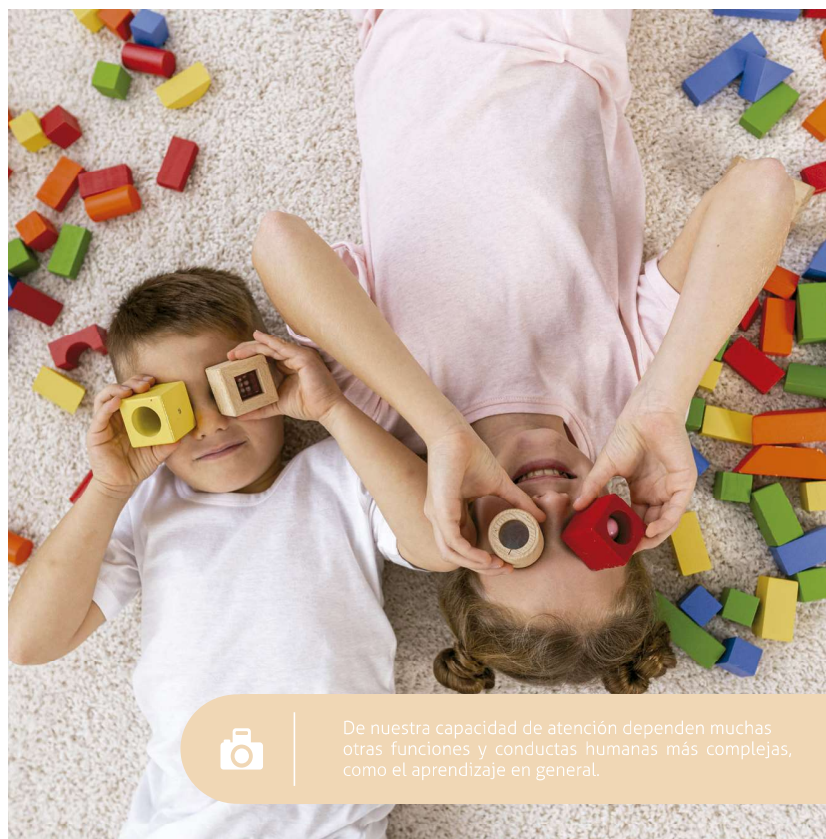
La investigación en psicología cognitiva y neurociencia ha probado que el verdadero problema no yace en el exterior. En efecto, no es el cuarto, ni la bulla de la familia, ni el molesto celular al que no paramos de ver; es nuestra mente la que se escabulle por entre estos distractores y pensamientos, imágenes o pendientes (Ríos-Lago, Periañez y Rodríguez-Sánchez, 2011).

Si tenemos hambre, por ejemplo, la mente nos molestará constantemente con deliciosas imágenes de comida; si tenemos alguna preocupación urgente, la mente procurará llenarnos de pensamientos para resolverlo.

Un ejemplo ilustrado de esto puede ser el anhelo del escritor de ciencia ficción, Hugo Gernsback, quien en 1925 creó el casco Isolator o el Aislador, por su traducción al español, para poder evitar las distracciones del mundo y enfocarse en escribir. Este casco no permitía la exposición a ningún ruido, al ser totalmente aislado; tanto, que requería de un tanque de oxígeno para respirar.

Tristemente, la tan elaborada herramienta no fue útil para su propósito, puesto que funcionaba para aislar los sonidos del mundo exterior, pero no los que provenían del interior de la mente (De-kornfeld, 2021).

Si esto es naturalmente así en una mente sana, ¿qué pasa con las personas que sufren de enfermedades de salud mental como depresión y ansiedad? Su atención estará inclinada a resolver otras



De nuestra capacidad de atención dependen muchas otras funciones y conductas humanas más complejas, como el aprendizaje en general.

inquietudes más grandes y absorbentes en su día a día, que leer y prepararse para un examen. No se trata de que el examen no sea importante, todo lo contrario, se trata de una mente inquieta y/o enlentecida, que no logra organizarse y enfocarse.

Algo similar sucede en el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), que es quizá uno de los trastornos más conocidos y populares en el mundo de la educación y el aprendizaje.

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo, que está relacionado a la Función Ejecutiva o, anatómicamente, a la sección más frontal de nuestro cerebro. Específicamente, en el TDAH existe una deficiencia en la autorregulación y el control inhibitorio (Barkley, 1997).

En palabras sencillas, el cerebro con TDAH no tiene la adecuada capacidad para controlar impulsos o cualquier factor externo que impida la continuidad de su conducta. Si a una persona sana le cuesta inhibir los pensamientos o eventos externos que constantemente distraen su atención, una persona con TDAH tendrá una dificultad mayor para concentrarse, no porque su atención esté averiada, sino porque su capacidad de autocontrol es deficiente.

Escribiendo esto pienso en Dug, el personaje canino de la película de Disney en 2009, *Up*. Un perro con un dispositivo que le permite hablar y comunicarse con personas, pero que se ve distraído por una ardilla mientras realiza hazañas importantes. Esta conducta lo hace ver torpe e ineficiente. Su atención no es el problema, es su lóbulo frontal. Este es incapaz de

regular la información que viene del exterior (la ardilla) e interior (la misión que debía cumplir). No logra evaluarlas ni jerarquizarlas para definir la más importante, y así impedir una conducta innecesaria, imprudente, desorganizada, como distraerse por “la ardilla”. ¿Nos resulta familiar?

A pesar de que en trastornos de estado de ánimo y TDAH vemos dificultades en la atención, estas no funcionan bajo el mismo mecanismo cognitivo y, por tanto, no deben ser entendidas o tratadas de igual manera.

El TDAH, a diferencia de otros trastornos relacionados con la salud mental, tiene que ver con el desarrollo de la Función Ejecutiva. En pocas palabras, esta se refiere a la capacidad de razonamiento superior que tenemos los seres humanos, y que permite que autodirijamos nuestra conducta: evaluemos y tomemos decisiones racionales.

Vuelvo a mi hijo para explicar esto. Los niños pequeños desarrollan la autorregulación conforme crecen y su cerebro madura. Mi hijo de dos años, mientras juega, en su corto lenguaje dice en voz alta las palabras que conforman su conducta una y otra vez, como autodirigiéndose ante lo que debe hacer.

Si a una persona sana le cuesta inhibir los pensamientos o eventos externos que constantemente distraen su atención, una persona con TDAH tendrá una dificultad mayor para concentrarse, no porque su atención esté averiada, sino porque su capacidad de autocontrol es deficiente.

Cuando crezca un poco más, alrededor de los siete años, este discurso se internalizará y lo repetirá, pero en su mente; a esto lo llamamos “habla privada”. Los adultos hacemos esto todo el tiempo: hablamos con nosotros mismos sobre nuestra conducta, nos autorregulamos, organizamos, planificamos, tomamos decisiones, reevaluamos información, cambiamos de planes y evitamos cometer errores en la medida de lo posible.

En la conducta de la persona con TDAH podemos ver lo contrario a lo antes mencionado: su memoria inmediata es deficiente, no logra autorregular la activación emocional y motivacional, no hay una buena integración del habla privada y, por tanto, su capacidad de análisis y síntesis conductual es deficiente (Barkley, 1997).

Como el perrito Dug, su conducta afectará mucho más que su capacidad de atender y aprender, sus habilidades sociales y de interrelación no serán buenas, le costará adaptarse a ambientes nuevos y cambios, su capacidad de éxito académico y laboral se verá reducido, además de su autoestima.

Todo esto puede generar aislamiento, irritabilidad, conductas agresivas o de alto riesgo, además de otros problemas y enfermedades psicológicas y psiquiátricas (Barkley, 2000).

En escolarización, Schelly, Davies y Spooner, en un estudio de 2011 demostraron que el número de estudiantes que reportan discapacidades o necesidades educativas especiales ha aumentado, oscilando entre el 8 % y el 12 % de la población general. Alrededor de la mitad de estos casos son las llama-

das “discapacidades no visibles”, como trastornos específicos del aprendizaje, TDAH y trastornos mentales o emocionales, que pueden deberse a enfermedades del desarrollo o enfermedades adquiridas (lesiones, tumores, traumatismos etc.) (Schelly et al, 2011; Cinquin, Guitton & Sauzéon, 2019).

Por tanto, como educadores, estamos llamados a prestar mayor atención a estos temas. No somos responsables del diagnóstico y del tratamiento (para el TDAH es responsabilidad del neurólogo, del psiquiatra y del neuropsicólogo o psicopedagogo), pero sí de la apertura a la neurodiversidad de nuestras aulas, del poder guiar, acompañar y lograr tener un aula mayormente inclusiva.

Personalmente creo que una primera forma, flexible y ajustable a cualquier ambiente educativo, es aplicar el Diseño Universal para el Aprendizaje, especialmente sus tres principios básicos (Cinquin et al., 2019):

1. Formas variadas de presentación para impartir información y conocimiento a los estudiantes, en uso y estimulación de todos los sentidos.
2. Múltiples formas de acción y representación para ofrecer a los estudiantes diferentes alternativas de mostrar lo que saben y han aprendido.
3. Múltiples formas de engagement para retarlos apropiadamente y motivarlos a aprender (Cinquin et al., 2019).

En definitiva, salirse de lo convencional, de las pruebas de opción múltiple o el ensayo, de la

exposición grupal que no tiene bien definido su objetivo y del trabajo en grupo que carga a uno o dos de responsabilidad y delega notas sin esfuerzo a otros. Este es un llamado a la creatividad y la flexibilidad en la educación; en otras palabras, a apostarle “all in” al muy mencionado cliché de la educación: “aprendizaje ajustado al estudiante y no al profesor”.

Hace unos días, mientras pensaba en lo que debería escribir para este artículo, me encontré en mis redes sociales con la foto de uno de mis primeros pacientes, en 2013, cuando trabajaba en un centro de ludoterapia infantil y me gustaba enfocarme especialmente en el aprendizaje.

En esta foto, mi expaciente, ahora un joven alto, sonreía junto a sus padres sosteniendo su título de graduación del colegio. Tengo que admitir que me sentí profundamente orgullosa, alimentando mi ego, posiblemente de manera innecesaria, porque no he sabido de esta persona en casi diez años.

Pensé en todo lo que traté de enseñarle a él y a sus padres; las conversaciones largas con sus profesores para ajustar sus habilidades y aprendizaje a sus clases; las evaluaciones y juegos para regular su conducta y respuestas emocionales.

De alguna manera, mi mente me puso ahí, en esa foto, seguro con otras personas, terapeutas, profesores y familia, que aportaron a que ese momento tan feliz suceda; todos contentos de ver un objetivo cumplido: el sueño materializado de otro ser humano, todo esto sin importar el dilema de su atención.

Referencias

- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological bulletin*, 121(1), 65.
- Barkley, R. A. (2000). Genetics of childhood disorders: XVII. ADHD, Part 1: The executive functions and ADHD. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(8), 1064-1068.c
- Barkley, R. A. (2001). The inattentive type of ADHD as a distinct disorder: What remains to be done. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(4), 489-493.
- Cinquin, P., Guitton, P., & Sauzéon, H. (2019). Online e-learning and cognitive disabilities: A systematic review. *Computers and Education*, 130, 152-167. [ffh10.1016/j.compedu.2018.12.004ff.fhhal-01954983f](https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.12.004)
- Dekornfeld, O. (Directora). (2021). *La mente en pocas palabras*. [Serie de TV. Documental]. Netflix Originals.
- Ríos-Lago, M., Periañez, J. A., & Rodríguez-Sánchez, J. M. (2011). Neuropsicología de la atención. En J. Tirapú-Ustároz, M. Ríos-Lago y F. Maestú-Unturbe, *Manual de Neuropsicología* (2da edición) (pp. 151 - 188). Viguera Editores S.L.
- Schelly, C. L., Davies, P. L., & Spooner, C. L. (2011). Student perceptions of faculty implementation of universal design for learning. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 24, 17-30.