



## Monstruos atencionales

■ **Helmut Kauffmann Chivano**

Dr. en Teología- Magíster en Liderazgo Pedagógico.

La avalancha de información a la que estamos expuestos en las redes, conocida como infoxicación o, en otras palabras, saturación por exceso de información, ha generado una competencia generalizada de todas las ideas, en un mercado cognitivo desregulado, el resultado es la captura -para peor- del precioso tesoro de nuestra atención por las pantallas. Por ejemplo, los adolescentes duermen menos debido a que están atrapados en las pantallas, ya sea la televisión, los videojuegos, los computadores, las *tablets* o, sobre todo, los *smartphones*; las pantallas mantienen a los jóvenes despiertos más allá de lo razonable. Les cuesta resistirse a la llamada de una notificación o a la comprobación de que no ha ocurrido nada mientras imprudentemente se habían dormido, según una encuesta del año 2016, existen en otros países consultas y revisiones de nuestro celular, más de 221 veces cada día. Miramos, sin cesar nuestros correos, nuestras redes sociales y nuestro teléfono **en un proceso de adicción que deteriora, paulatinamente, nuestros procesos cognitivos superiores.**

Las pantallas se han convertido en monstruos atencionales, lo que po-

demostramos observar en las ciudades al ver a peatones y conductores que absortos en la consulta de sus pantallas, se cruzan en el camino como un cuerpo que a la deriva ignora cuánto le rodea. Los llamados **SMOMBIES** (Contracción de *smartphone* y *zombis*) ponen a veces en peligro tanto a los otros como a sí mismos, según nos advierten los expertos, en una de las tantas manifestaciones de este apocalipsis cognitivo. Pero, cómo enfrentamos este punto de inflexión en que nuestras mentes se ven secuestradas por las pantallas a través de una avalancha incesante de datos que captura nuestra atención. **Una de las acciones que propone, es incentivar los tiempos de reflexión y aburrimiento que son las claves para el desarrollo de la creatividad.** En esos momentos en que se producen los procesos mentales necesarios para generar soluciones y acciones de resolución de problemas.

Un segundo aspecto, es el desarrollo del pensamiento analítico y del espíritu crítico a través de una disciplina de vida que difiera el placer inmediato que nos entregan las pantallas, por un beneficio a largo plazo que promueva el desarrollo del pensamiento. Otro elemento, es el desarrollo de rutinas mentales que fortalezcan el control voluntario de la atención, lo que se centra en el fortalecimiento de las funciones ejecutivas

del cerebro, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento; en síntesis, controlar y regular la propia conducta. En términos sistémicos una gran responsabilidad está en fortalecer la educación como un mecanismo en donde se forman, integran y practican las habilidades de pensamiento que permitirán enfrentar de mejor manera este deterioro cognitivo contemporáneo. Finalmente, y como lo demostró la pandemia mundial del Covid-19 frente a la mundialización y a la celeridad de los problemas que enfrentamos, la coordinación internacional es más necesaria que nunca para llevar a cabo políticas que puedan contrarrestar efectivamente este momento tan crítico del deterioro de la atención y el desarrollo de nuestros procesos cognitivos superiores. Los *smartphones*, se han convertido en un competidor feroz de la atención de los niños y niñas cuando se trata de llevar a cabo el desarrollo de los procesos de aprendizaje.

La familia es el origen de la humanidad, por tanto, no permitan que sus hijos se conviertan en adictos, que cautivan el cerebro con material basura, con excepción de los docentes que, muchas veces, hacen uso de la informática y de la tecnología para enseñar un contenido interesante, sobre todo para toda la vida.