



Que el celular no le quite la concentración

El ser humano ha perdido su capacidad de concentrarse por el uso excesivo de nuevas tecnologías.

¿Tiene uno de esos días en los que no se puede concentrar? En cierto momento está inmerso en una actividad y al siguiente está escribiendo a sus amigos en un grupo de chat o poniéndose al día en los últimos chismes de la farándula, incluso, viendo videos virales de animales.

Expertos piensan que nuestro cerebro no está preparado para el rápido y creciente bombardeo de distracciones digitales, lo que nos deja con una sensación de lentitud y, en última instancia, nos hace menos productivos.

A lo que nos estamos enfrentando es a un problema del siglo XXI. Hoy en día, la tecnología domina toda nuestra vida mientras estamos despiertos, y esto viene con un costo cognitivo.

Un estudio realizado en Canadá por Microsoft, en 2015, reveló que en promedio el intervalo de atención de los humanos bajó de 12 segundos a finales del siglo pasado a 8 segundos con el nuevo milenio. Esto es menos de lo que puede aguantar un pez dorado.

Expertos consideran que esto no se debe a que nos estemos haciendo menos inteligentes, sino que ahora desempeñamos múltiples tareas. De hecho, hay quienes aseguran que la multifuncionalidad no existe.

Sencillamente cambiamos nuestra atención de una tarea a otra extremadamente rápido, algo que podría tener consecuencias serias en el funcionamiento de nuestro cerebro.

Cuando variamos de una actividad a otra, nuestro cerebro utiliza glucosa oxigenada, y en la medida en que esa fuente se agota, nos quedamos con una sensación de somnolencia y desorientación. Como resultado, se libera la hormona cortisol del estrés. “Esta no es la mejor condición en la que puede estar uno a la hora de tomar decisiones”, dice Greg Foot, presentador de programas de ciencia de BBC.



“Seguro que el consejo sería ser menos ‘multitasking’, ¿no? El problema es que ya estamos enganchados”. Foot explica que nuestra corteza prefrontal tiene un sesgo por la novedad, nuestro cerebro siempre está a la caza de lo nuevo.

“Esto significa que nuestra atención siempre está secuestrada por algo más; sencillamente no nos podemos resistir a esa vibración que indica que hay un nuevo mensaje de texto o una actualización de Facebook”, explica Foot.

Y esta constante búsqueda de lo nuevo activa nuestro sistema de dopamina, que envía mensajes –con frecuencia conocidos como ‘sustancias químicas de recompensa’– a varias partes del cerebro. Esto quiere decir que nuestro cerebro recibe una recompensa cada vez que perdemos la concentración. “Es hora de admitirlo, todos nos estamos haciendo adictos a nuestra tecnología”, confiesa Foot.

El neurocientífico y psicólogo cognitivo Daniel J. Levitin asegura que en promedio estamos consumiendo información que es el equivalente a 175 periódicos al día. Esto es 30 veces el contenido que consumíamos hace 30 años.

Nuestro cerebro busca novedad y gracias al gran despliegue de dispositivos tecnológicos, la tentación de ser multifuncionales es apabullante.

Cómo manejarlo

Aunque el nivel de concentración esté disminuyendo a pasos agigantados, existen diferentes medidas para combatir la dificultad para concentrarse.

Siga las siguientes recomendaciones si cree que el modo multitarea afecta su vida diaria.

Apagar los dispositivos

Un estudio hecho por Microsoft demostró que cuando los trabajadores eran interrumpidos por dispositivos electrónicos, les llevaba unos 15 minutos volver a concentrarse en una tarea complicada.



Combustible al cerebro

Saltarse el desayuno significa que tu cuerpo funcionará con adrenalina, lo que dificulta tu concentración. Las proteínas y carbohidratos estabilizan el azúcar en la sangre. Además, tomar agua evita la deshidratación.

Ejercita tu cuerpo

Un estudio en la Universidad de Illinois (Estados Unidos) sugiere que el ejercicio aeróbico mejora a corto y largo plazo las regiones del cerebro relacionadas con la atención.

LA NACIÓN (Argentina) - GDA

Diario EL TIEMPO, 18 de Septiembre de 2016. Página 7