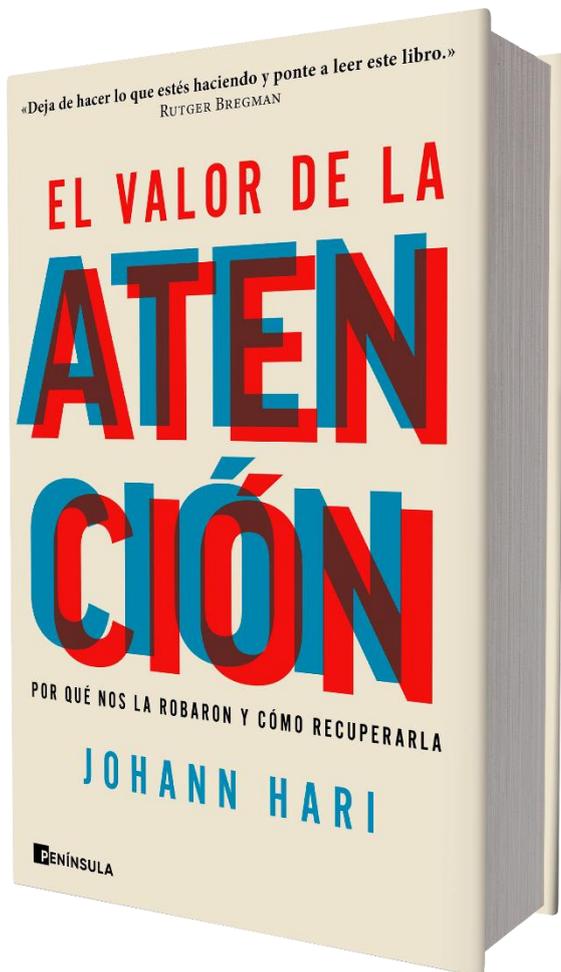


PENÍNSULA



JOHANN HARI
EL VALOR DE LA
ATENCIÓN

Por qué nos la robaron y
cómo recuperarla

*«Johann Hari apunta qué debemos hacer para protegernos a nosotros mismos, a nuestros hijos y a nuestras democracias.» **Hillary Clinton***

A LA VENTA EL 11 DE ENERO
AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

***Material embargado hasta publicación**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 689 771 980 / E: easpas@planeta.es

SINOPSIS

Según algunos de los últimos estudios publicados, los adolescentes solo son capaces de concentrarse en una tarea durante 65 segundos, mientras que los adultos apenas pueden aguantar 3 minutos. Como muchos de nosotros, Johann Hari es consciente del peligro que supone la omnipresencia de las pantallas, así como de esa imperiosa necesidad que nos asalta de pasar constantemente de un dispositivo a otro sin levantar la vista. Hoy en día, lograr el estado de concentración necesario para acometer labores intelectualmente complejas y exigentes es casi una quimera.

Hari decidió entrevistar a los principales expertos en concentración humana para identificar las causas de esta crisis. En *El valor de la atención* desglosa los doce factores que la generaron –desde nuestra incapacidad de dejar fluir la mente hasta la contaminación en las ciudades–, y denuncia a las poderosas empresas que nos están robando el foco. Además, nos da las herramientas para entender la situación, defendernos y recuperar nuestra capacidad de vivir con atención.

La atención ha entrado en una profunda crisis. ¿Cuáles son los motivos?, ¿quién nos la está robando?, y, más importante aún, ¿cómo podemos recuperar nuestra capacidad de concentración? Un demoledor ensayo que indaga en una de las grandes epidemias del momento y en sus posibles soluciones.

EL AUTOR



Johann Hari es un afamado divulgador cuyas obras se han publicado en 38 idiomas. Su primer libro, *Tras el grito*, fue adaptado al cine –recibió una nominación a los Óscars– y a la televisión, en una serie de ocho capítulos presentados por Samuel L Jackson. Su segundo libro, *Conexiones perdidas*, fue asimismo un gran éxito de ventas. Ha colaborado con *The New York Times*, *Le Monde* y *The Guardian*, entre otros periódicos. Sus Charlas TED sobre adicción y depresión han tenido más de 80 millones de visualizaciones, y su trabajo ha sido elogiado por personas de la talla de Oprah Winfrey, Noam Chomsky o Joe Rogan.

ÍNDICE

Introducción: "Walking in Memphis"	13
CAPÍTULO 1	
Causa 1: el aumento de la velocidad, la alternancia y el filtrado	33
CAPÍTULO 2	
Causa 2: la mutilación de nuestros estados de flujo	69
CAPÍTULO 3	
Causa 3: el aumento del cansancio físico y mental	91
CAPÍTULO 4	
Causa 4: el desplome de la lectura sostenida	113
CAPÍTULO 5	
Causa 5: la alteración de las divagaciones mentales	129
CAPÍTULO 6	
Causa 6: el surgimiento de una tecnología que puede seguirnos y manipularnos (primera parte)	147
CAPÍTULO 7	
Causa 6: el surgimiento de una tecnología que puede seguirnos y manipularnos (segunda parte)	173
CAPÍTULO 8	
Causa 7: el surgimiento del optimismo cruel	199
CAPÍTULO 9	
Los primeros atisbos de la solución profunda	217

CAPÍTULO 10

Causa 8: el estrés se dispara y se desencadena la alerta 237

CAPÍTULO 11

Los lugares que han encontrado la manera de revertirá el aumento de la velocidad y el agotamiento 257

CAPÍTULO 12

Causas 9 y 10: nuestras dietas empeoran y aumentan la contaminación 273

CAPÍTULO 13

Causa 11: el aumento del TDAH y cómo respondemos a él 297

CAPÍTULO 14

Causa 12: el confinamiento físico y psicológica de nuestros hijos 331

Conclusión: La Rebelión de la Atención 365

Agradecimientos 393

Notas 397

Índice analítico 435

EXTRACTOS DE LA OBRA

INTRODUCCIÓN

«Así pues, inicié un viaje de casi 50.000 kilómetros para descubrir cómo podemos recuperar nuestra concentración y nuestra atención. En Dinamarca, entrevisté al primer científico que, junto con su equipo, ha demostrado que nuestra capacidad colectiva para prestar atención está menguando muy deprisa. Posteriormente me reuní con científicos de todo el mundo que han descubierto el porqué. Por último, entrevisté a más de 250 expertos, desde Miami hasta Moscú y desde Montreal hasta Melbourne. Mi búsqueda de respuestas me llevó a una curiosa mezcla de lugares, desde una favela de Río de Janeiro, en que la atención se había destrozado de un modo particularmente desastroso, hasta el remoto despacho de una localidad poco poblada de Nueva Zelanda en que habían descubierto una manera de recuperar radicalmente la concentración.»

«[...] esa fragmentación de la atención no solo nos está causando problemas a nosotros en tanto que individuos, sino que está creando crisis en toda nuestra sociedad. En tanto que especie, nos enfrentamos a una sucesión de trampas y emboscadas — como la crisis climática— y, a diferencia de lo que ocurría en generaciones anteriores, en general no estamos actuando para resolver nuestros mayores desafíos.»

«No creo que sea casual que esta crisis de atención coincida en el tiempo con la peor crisis de la democracia desde la década de 1930. La gente que no es capaz de concentrarse es más proclive a sentirse atraída por soluciones autoritarias, simplistas, y es menos probable que se percate de que no funcionan.»

«La tercera razón por la que debemos pensar profundamente sobre la concentración es, en mi opinión, la más esperanzadora. Si entendemos lo que está ocurriendo, podremos empezar a cambiarlo.»

CAUSA 1: EL AUMENTO DE LA VELOCIDAD, LA ALTERNANCIA Y EL FILTRADO

«Las ciencias sociales me habían enseñado hacía años que cuando se trata de vencer cualquier hábito destructivo, una de las herramientas más eficaces de que disponemos se llama «compromiso previo».»

«Andrew había pasado el año anterior en largo retiro de silencio, sin teléfono, sin hablar, y me aconsejó que disfrutara de aquella sensación de alegría porque no duraría mucho. «Es cuando aparcas tus distracciones — me dijo— cuando ves de qué te estabas distraiendo.»»

«[...] también sabía que en muchos momentos de la historia la gente ha creído estar experimentando algún tipo de declive social cuando, en realidad, lo único que le ocurría era que estaba envejeciendo. Resulta siempre tentador confundir nuestra decadencia personal con la de la especie humana.»

«Se trataba de las primeras pruebas recabadas en el mundo de que nuestro margen de atención colectiva lleva un tiempo menguando. Y más importante aún, es algo que lleva ocurriendo no solo desde el nacimiento de la red, sino a lo largo de toda mi vida, de la

de mis padres y de la de mis abuelos. Sí, internet ha acelerado rápidamente la tendencia, pero ese equipo científico descubrió que no era la única causa.»

«Lo que sacrificamos es la profundidad en toda clase de dimensiones... La profundidad requiere tiempo. Y requiere reflexión. Si tienes que mantenerte al día de todo y enviar correos electrónicos constantemente, no hay tiempo para la profundidad. La profundidad vinculada con el trabajo en las relaciones también exige tiempo. Y energía. Y largos periodos de tiempo. Y compromiso. Y atención, ¿verdad? Todo lo que requiere profundidad se está resintiendo. Se nos está llevando cada vez más hacia la superficie».

«Así pues, las pruebas sugieren que si pasamos el tiempo alternando mucho seremos más lentos, cometeremos más errores, nuestra creatividad será menor y recordaremos menos lo que hacemos.»

«Si te cuesta concentrarte, prueba la monotarea durante diez minutos, y después permítete distraerte durante un minuto, y regresa a la monotarea otros diez minutos, y así sucesivamente. «A medida que lo haces, te acostumbras más y a tu cerebro se le da cada vez mejor, porque estás reforzando las conexiones [neuronales] implicadas en esa conducta. Y en poco tiempo podrás hacerlo así durante quince minutos, veinte minutos, media hora...»

CAUSA 2: LA MUTILACIÓN DE NUESTROS ESTADOS DE FLUJO

«Cuando mi teléfono se alejó de mí, yo sentí como si gran parte del mundo se hubiera esfumado. Al término de la primera semana, su ausencia me inundaba de una mezcla de pánico y enfado.»

«Se me ocurrió que el narcisismo es una corrupción de la atención, es el punto en que la atención se dirige solo hacia uno mismo y su propio ego. Y no lo escribo con el menor sentimiento de superioridad. Me avergüenza describir lo que me di cuenta en esa semana que más echaba de menos de la red. Todos los días, en mi vida normal, y a veces varias veces al día, consultaba Twitter e Instagram para ver cuántos seguidores tenía. No consultaba los contenidos, las noticias, las novedades... solo mis estadísticas.»

«Lo llamé «estado de flujo». Se da cuando estamos tan absortos en lo que estamos haciendo que perdemos el sentido de nosotros mismos, el tiempo parece desaparecer y fluimos en la experiencia misma. Se trata de la forma más profunda de concentración y atención que se conoce.»

«Cuanto más estudiaba los estados de flujo, más se daba cuenta Mihaly de otro aspecto fundamental relacionado con ellos: que son extraordinariamente frágiles y que se alteran con facilidad.»

«Pero si solo cambiamos las distracciones por descanso, si no las cambiamos por una meta positiva hacia la que tender, siempre, tarde o temprano, la distracción volverá a reclamarnos. El camino más poderoso para salir de la distracción es encontrar nuestro flujo.»

«En ese instante sentí que, actualmente, todos podemos elegir entre dos fuerzas profundas: la fragmentación o el flujo. La fragmentación nos vuelve más pequeños, más superficiales, más enfadados. El flujo nos vuelve más grandes, más profundos, más calmados. La fragmentación nos encoge. El flujo nos expande.»

CAUSA 3: EL AUMENTO DEL CANSANCIO FÍSICO Y MENTAL

«Durante mucho tiempo, había intentado vivir según los ritmos de las máquinas, funcionando ininterrumpidamente, día y noche, hasta que se les acababa la batería. Ahora vivía según el ritmo del sol. [...] Me preguntaba si aquello tendría algo que ver con el hecho de que empezaba a pensar con mayor claridad, durante periodos mucho más largos, de lo que había pensado en muchos años.»

«[...] De hecho, si nos mantenemos despiertos diecinueve horas seguidas, nos convertimos en personas cognitivamente impedidas, incapaces de concentrarnos ni pensar con claridad, como si nos hubiéramos emborrachado. Czeisler descubrió que cuando los sujetos permanecían despiertos toda la noche y seguían activos el día siguiente, en lugar de tardar un cuarto de segundo en responder a una réplica, tardaban cuatro, cinco o seis segundos.»

«La gente cree que o bien está despierta o bien está dormida, me dijo, pero él había descubierto que incluso si tenemos los ojos abiertos y miramos a nuestro alrededor, podemos caer (sin saberlo) en un estado llamado «sueño local». Este se da cuando «una parte del cerebro está dormida y otra parte está despierta». (Se llama sueño local porque el sueño se localiza en una parte del cerebro.) En ese estado, creemos que estamos alerta y somos mentalmente competentes, pero no es así.»

«Nuestra sociedad occidental, toda ella, tiene un poco de TDAH porque todos vamos faltos de sueño... Es un asunto serio. Y significa algo para nosotros. Y así, todos vamos con prisas, todos somos impulsivos, nos irritamos con facilidad cuando hay mucho tráfico. Lo vemos en todas partes a nuestro alrededor. Es algo que se ha estudiado y demostrado en laboratorios. Creemos que pensamos con claridad, pero no es así. Pensamos con mucha menos claridad de la que somos capaces».

«En una sociedad dominada por los valores del capitalismo de consumo, «el sueño es un gran problema — me dijo—. Si dormimos, no estamos gastando dinero, por lo que no estamos consumiendo nada.»

«A medida que iba descubriendo las diversas cosas que debemos hacer para mejorar nuestra capacidad de concentración, me daba cuenta de que vivimos en una paradoja aparente. Muchas de las cosas que debemos hacer resultan tan obvias que son banales: baja el ritmo, haz solo una cosa a la vez, duerme más. Pero a pesar de que, a cierto nivel, todos sabemos que son ciertas, estamos avanzando, de hecho, en la dirección contraria: hacia más velocidad, más alternancia entre tareas, menos sueño. Vivimos en la brecha que queda entre lo que sabemos que deberíamos hacer y lo que sentimos que podemos hacer.»

CAUSA 4: EL DESPLOME DE LA LECTURA SOSTENIDA

«Para muchos de nosotros, leer un libro constituye la forma de concentración más profunda que experimentamos: dedicamos muchas horas de nuestra vida de buen grado, serenamente, a un tema, y lo dejamos macerar en nuestra mente. Ese es el medio mediante el cual se han presentado y explicado casi todos los progresos importantes del pensamiento humano a lo largo de los últimos cuatrocientos años. Y actualmente esa experiencia se halla en caída libre.»

«[...] la gente entiende y recuerda menos lo que absorbe a partir de pantallas. Actualmente ya son muchas las evidencias científicas que lo avalan, a partir de cincuenta y cuatro estudios, y la profesora me explicó que el término para referirse a este fenómeno es «inferioridad de pantalla». Esa brecha en la comprensión que se da entre libros y pantallas es tan grande que en alumnos de primaria equivale a dos terceras partes del progreso anual en comprensión lectora.»

CAUSA 5: LA ALTERACIÓN DE LAS DIVAGACIONES MENTALES

«Esta suele definirse como la capacidad de la persona para atender selectivamente a algo del entorno. Así que cuando decía que estaba distraído, me refería a que no podía concentrar el foco de mi atención en la única cosa en que quería concentrarme.»

«Y al cabo de poco tiempo ya lo hacía todos los días, y mis periodos de divagación empezaron a alargarse a tres, cuatro y en ocasiones cinco horas. En mi vida normal, algo así habría sido impensable. Pero en ese momento me sentía más creativo de lo que me había sentido desde que era niño. Las ideas empezaban a brotar en mi mente. Cuando llegaba a casa y las anotaba, me daba cuenta de que tenía más ideas creativas — y establecía más conexiones— durante un solo paseo de tres horas que, en condiciones normales, en un mes entero.»

«Extrañamente, parecía que dejar que desapareciera mi foco por completo me servía para mejorar mi capacidad de pensar y concentrarme de una manera que no era capaz de expresar.»

«Cierta divagación mental es básica para que las cosas tengan sentido. «Si no pudiéramos hacerlo — me contó Jonathan—, muchas otras cosas se perderían.» Ha descubierto que cuanto más errante dejamos nuestra mente, mejor se nos da contar con metas personales organizadas, más creativos somos y tomamos decisiones sopesadas, a largo plazo. Así pues, todas esas cosas las haremos mejor si dejamos que nuestra mente divague y lenta, inconscientemente, vaya captando el sentido de la vida.»

«De hecho, cuando uno repasa la historia de la ciencia y la ingeniería, constata que muchos de los grandes descubrimientos no se producen durante momentos de concentración, sino en plenas divagaciones mentales.»

«Así pues, no solo nos enfrentamos a una crisis de pérdida de foco: nos enfrentamos a una crisis de pérdida de divagación mental. Esas dos pérdidas, sumadas, están degradando la calidad de nuestro pensamiento. Sin divagación mental, nos cuesta más encontrarle sentido al mundo, y en el estado de confusión y colapso que se crea, nos volvemos más vulnerables aún a la siguiente fuente de distracción que se presenta.»

«En general, cuando la gente divaga en nuestra cultura, se considera a sí misma menos contenta que cuando hace casi cualquier otra actividad. Incluso las tareas domésticas, por ejemplo, se asocian a niveles más elevados de felicidad. Así pues, los dos científicos llegaron a la siguiente conclusión: «Una mente que divaga es una mente infeliz». [...] Teniendo en cuenta que dejar que la mente divague es algo que ha demostrado aportar tantos efectos beneficiosos, ¿por qué con tanta frecuencia hace que nos sintamos mal? Existe una razón. La divagación mental puede degenerar fácilmente en darle muchas vueltas a las cosas.»

«En situaciones de poco estrés y seguridad, la divagación mental será un don, un placer, una fuerza creativa. En situaciones de mucho estrés o peligro, la divagación mental será un tormento.»

«Me daba cuenta de que tanta actividad, tanta exigencia sobre mi tiempo, me hacían sentir importante. Habría querido enviar correos en un arrebato para poder recibir respuestas enseguida, para sentirme necesitado una vez más.»

«Quiero decir que aprendí las lecciones de mi periodo en Provincetown de manera lineal, en un proceso de afirmación vital, pero sería mentira. Lo que ocurrió fue más complejo. Me fui de Provincetown en agosto, y usé Freedom y kSafe, y lentamente se fue diluyendo, y en diciembre el Screen Time de mi iPhone me indicaba que ya me pasaba cuatro horas al día usando el teléfono.»

CAUSA 6: EL SURGIMIENTO DE UNA TECNOLOGÍA QUE PUEDE SEGUIRNOS Y MANIPULARNOS (PRIMERA PARTE)

«James Williams me explicó que, en Provincetown, yo había cometido un error fundamental. [...] Me dijo que un detox digital «no es la solución, por la misma razón por la que llevar máscara antigás dos días a la semana en exteriores no es la respuesta a la contaminación. Sí, es posible que durante un breve periodo mantenga a raya ciertos efectos a nivel individual. Pero no resulta sostenible, y no aborda los problemas sistémicos». Me explicó que nuestra atención se está viendo profundamente alterada por unas fuerzas invasivas muy poderosas en la sociedad en su conjunto.»

«A medida que la gente que usaba Google y Gmail seguía creciendo espectacularmente, Tristan empezó a preguntar a sus colegas: «¿Cómo se convence éticamente a dos mil millones de personas?... ¿Cómo se estructura éticamente la atención de dos mil millones de personas?». Pero descubrió que a la mayoría de los demás trabajadores de la empresa se los empujaba a pensar, simplemente: «¿Cómo puedo conseguir que la gente se implique más?»»

«Tristan empezaba a darse cuenta: no es culpa nuestra si no logramos concentrarnos. Es algo diseñado. Nuestra distracción es su combustible.»

«Tristan permaneció dos años en el empleo de programación ética y, hacia el final, como contó tiempo después en un acto público, «me sentía absolutamente inútil. Había días en los que, literalmente, iba a trabajar y me dedicaba a leer la Wikipedia y a consultar el correo electrónico, y no tenía ni idea, frente a algo tan inmenso como es la economía de la atención y sus perversos incentivos, de cómo puede cambiarse un sistema tan descomunal. [...]»

«[...] «una de las ironías del caso es que existen unos talleres sobre mindfulness en Facebook y Google, que son extraordinariamente populares, en los que se enseña a crear un espacio mental para tomar decisiones de manera no reactiva, y al mismo tiempo ellos son los mayores perpetradores del no mindfulness en el mundo»».

CAUSA 6: EL SURGIMIENTO DE UNA TECNOLOGÍA QUE PUEDE SEGUIRNOS Y MANIPULARNOS (SEGUNDA PARTE)

«La llegada de los teléfonos inteligentes siempre habría aumentado hasta cierto punto el número de distracciones en mi vida, sin duda, pero gran parte del daño causado a

nuestra capacidad para la atención lo provoca algo que es más sutil. No es el teléfono inteligente en sí mismo y por sí mismo: es el diseño de las aplicaciones del teléfono y de los sitios de nuestros ordenadores portátiles.»

«Si nos perdemos en mentiras y constantemente se nos azuza para que estemos enfadados con nuestros conciudadanos, se activa una reacción en cadena. Y eso se traduce en que ya no entendemos lo que ocurre realmente. En esas circunstancias, no somos capaces de resolver nuestros desafíos colectivos, lo que implica que nuestros problemas más generales empeorarán. Como consecuencia de ello, la sociedad no solo parecerá un lugar más peligroso, sino que lo será. Las cosas empezarán a desmoronarse. Y a medida que aumenta el peligro real, nosotros nos ponemos cada vez más alerta.»

«En un ambicioso estudio, se preguntaba a nacionalistas blancos cómo se habían radicalizado, y la mayoría de ellos citaba internet, y específicamente YouTube como el sitio que más los influenciaba. Otro estudio sobre las personas de extrema derecha en Twitter reveló que YouTube era, con diferencia, el sitio de la red al que más acudían.»

«Cuando Bolsonaro obtuvo la presidencia contra pronóstico, sus partidarios entonaron cánticos de «¡Facebook, Facebook!». Sabían lo que los algoritmos habían hecho por él.»

«James Williams, exestratega de Google, me pidió que imaginara «que tenemos un GPS que funciona bien la primera vez que lo usamos. Pero la segunda vez nos lleva unas calles más allá de donde queremos ir. Y algo después nos lleva a otra ciudad». Y todo porque los anunciantes que financian el GPS hubieran pagado para que ocurriera eso. «No seguiríamos usando algo así.» Pero las redes sociales operan exactamente así. Existe «un destino al que queremos llegar, y casi nunca nos llevan hasta allí, sino que nos desvían. Si en vez de llevarnos por un espacio informativo nos llevaran por un espacio físico, no seguiríamos usándolas. Serían, por definición, defectuosas.»

CAUSA 7: EL SURGIMIENTO DEL OPTIMISMO CRUEL (O POR QUÉ LOS CAMBIOS INDIVIDUALES SON UN PUNTO DE PARTIDA IMPORTANTE PERO NO BASTAN)

«Nir se ha convencido de que, si hemos de superar ese proceso por el que nos enganchamos a nuestras aplicaciones y dispositivos, debemos desarrollar habilidades individuales para resistir esa parte de nuestro interior que sucumbe a dichas distracciones. Defiende que, para hacerlo, debemos sobre todo mirar hacia dentro, las razones por las que, de entrada, queremos usarlos compulsivamente.»

«Mientras lo decía, yo volvía a pensar una vez más en Nir, y en el enfoque más amplio de Silicon Valley que él ejemplifica. Se gana la vida vendiendo y promocionando un modelo digital que nos «engancha» y que recurre a nuestros temores y que él mismo afirma que está diseñado para volvernos «locos». Ese modelo, a su vez, lo enganchaba a él. Pero como él se halla en una posición de increíble privilegio — en cuanto a riqueza y a conocimiento de esos sistemas—, ha podido recurrir a sus propias técnicas para recobrar cierta sensación de control. Y ahora le parece que la solución pasa, simplemente, por que todos nosotros hagamos lo mismo.»

LOS PRIMEROS ATISBOS DE LA SOLUCIÓN PROFUNDA

«[...] ¿cuáles son los cambios específicos ante esa tecnología invasiva que pueden ponerse en práctica para evitar que esta perjudique nuestra atención y capacidad de

concentración? Y en segundo lugar, ¿cómo obligamos a esas inmensas empresas a aplicar esos cambios en el mundo real?»

«[...] Aza me comentó sin rodeos: «Podríamos simplemente prohibir el capitalismo de vigilancia». Permanecí unos momentos callado intentando procesar lo que estaba diciendo. Según amplió, ello implicaría que el Gobierno prohibiría cualquier modelo de negocio que nos rastree en internet a fin de averiguar cuáles son nuestras debilidades y después venda esos datos privados al mejor postor para que este pueda modificar nuestra conducta. Para Aza, ese modelo es «fundamentalmente antidemocrático y antihumano» y debe desaparecer.»

«Esas empresas podrían sobrevivir de otra manera, también evidente, que pasaría por que el Gobierno las adquiriese y pasaran a ser de propiedad pública. Ello sacaría las redes sociales de la parte capitalista de la economía.»

«Así pues, en lugar de «ese constante goteo de cocaína conductual», en lugar de informarte cada pocos minutos de que a alguien le ha gustado tu foto, o ha comentado algo en tu entrada, o cumple años mañana, y así sucesivamente, recibirías una actualización diaria, como con un periódico, resumiéndolo todo. Te verías empujado a consultar una vez al día, en vez de ser interrumpido varias veces cada hora.»

«Amazon ha llevado a cabo estudios que demuestran que incluso cien milisegundos de retraso en la velocidad de carga de una página se traducen en un abandono sustancial de personas que esperan para comprar un producto.»

«Durante un tiempo, me parecía que no tenía ni idea de cómo conseguir esa meta. Mucha gente llega hasta este punto en el argumento, y a partir de ahí se detiene, en un balbuceo pesimista. Dicen: sí, este sistema nos perjudica de manera terrible, pero vamos a tener que adaptarnos porque nada ni nadie puede impedirlo. Vivimos en una cultura en que existe una sensación de profundo fatalismo político a cada esquina.»

«Existen, claro está, numerosas diferencias entre la lucha feminista y la lucha por recuperar la concentración. Pero aun así, yo seguía regresando mentalmente a ese ejemplo por una razón muy básica: el movimiento feminista nos enseña que la gente corriente puede desafiar unas fuerzas enormes y aparentemente inamovibles y que, cuando lo hace, ello puede conducir a un cambio real.»

CAUSA 8: EL ESTRÉS SE DISPARA Y SE DESENCADENA LA ALERTA

«Ella creía haber descubierto una verdad fundamental sobre el foco: para poder prestar atención normalmente debemos sentirnos seguros. Debemos poder desconectar las partes de la mente que están oteando el horizonte en busca de osos, o leones, o sus equivalentes modernos, y permitirnos el lujo de zambullirnos en un tema seguro.»

«Las pruebas realizadas en laboratorio muestran que si al sujeto se lo coloca en una situación de estrés entre ligero y moderado, su rendimiento será mejor en determinadas tareas que exigen atención a corto plazo. [...]»

LOS LUGARES QUE HAN ENCONTRADO LA MANERA DE REVERTIR EL AUMENTO DE LA VELOCIDAD Y EL AGOTAMIENTO

«Los niveles de estrés disminuyeron un 15 %. La gente me dijo que dormía más, que descansaba más, que leía más, que se relajaba más. El equipo directivo de Andrew, que

tan escéptico se había mostrado inicialmente, llegó a una conclusión asombrosa: admitían que la empresa conseguía tanto en cuatro días como hasta entonces en cinco. Y esos cambios se han vuelto permanentes.»

«En muchos otros lugares se han intentado cosas parecidas, e incluso aunque los experimentos eran bastante diferentes entre sí, arrojaban resultados similares. En la Gran Bretaña de la década de 1920, W. K. Kellogg — el fabricante de cereales— redujo la jornada laboral de personal de ocho a seis horas diarias, y los accidentes laborales (un buen dato para medir la atención) descendieron un 41 %. En 2019, en Japón, Microsoft se pasó a la jornada de cuatro días y declaró una mejora del 40 % en su productividad.»

«Muchos de nosotros nos hemos construido la identidad en torno a un trabajo llevado al extremo del agotamiento. Y lo llamamos éxito. En una cultura construida sobre una velocidad cada vez mayor, reducir el ritmo es difícil, y casi todos nosotros nos sentimos culpables si lo hacemos. Esa es una de las razones por las que es importante que lo hagamos todos juntos para conseguir un cambio social, estructural.»

«Pero el COVID también nos ha demostrado algo que tiene que ver con la semana laboral de cuatro días. Ha demostrado que los negocios pueden modificar radicalmente sus prácticas laborales en un breve periodo de tiempo y seguir funcionando bien.»

CAUSAS 9 Y 10: NUESTRAS DIETAS EMPEORAN Y AUMENTA LA CONTAMINACIÓN

«Dale, así como otros expertos en la cuestión con los que he pasado tiempo en distintas partes del mundo, ha detallado tres aspectos generales por los que nuestra manera de comer está afectando negativamente a nuestra capacidad de concentrarnos. El primero es que actualmente seguimos una dieta que produce constantes picos y desplomes de energía. [...] Prácticamente a lo largo de toda nuestra historia, los seres humanos hemos comido más o menos como mis abuelos: consumiendo alimentos frescos cuyo origen conocíamos. Tal como ha expuesto Michael Pollan, el gran autor gastronómico que ha influido muchísimo en Dale, en las dos generaciones que separan la suya de la mía, la comida ha experimentado una profunda degeneración. A mediados del siglo XX se pasó rápidamente de la comida fresca a la precocinada y procesada [...] La tercera razón es diferente. A nuestras dietas actuales no solo les falta lo que necesitamos, es que también contienen de manera activa elementos químicos que parecen actuar sobre nuestro cerebro casi como drogas.»

«Todos sabemos que la exposición a la contaminación y a los productos químicos industriales — en el aire, o en los productos que adquirimos— es mala. Si me lo hubieran preguntado cuando empecé a investigar con vistas a la preparación del libro, podría haber explicado, con una terminología muy básica, que la contaminación atmosférica causa asma y otros problemas respiratorios, por ejemplo. Pero me sorprendió descubrir que están surgiendo evidencias cada vez mayores que apuntan a que esa misma contaminación perjudica seriamente nuestra capacidad de concentración.»

«Me explicó que si actualmente uno vive en una ciudad grande respira a diario un caldo químico, una mezcla de numerosos contaminantes, entre ellos los que expulsan los motores de los vehículos. Nuestro cerebro no ha evolucionado para absorber esos productos químicos, como el hierro, a través del sistema respiratorio, y no sabe cómo manejarlos.»

«La doctora Maher ha descubierto que cuanto peor es la contaminación, peores son los daños cerebrales. Y después de absorber esas lesiones durante años, somos más susceptibles de desarrollar una de las peores formas de degeneración cerebral, la demencia. [...] Las evidencias resultan especialmente preocupantes en los cerebros infantiles, que aún están en fase de desarrollo, añadió.»

«Entre 2005 y 2012, hizo pruebas con muchas sustancias corrientes que se encuentran por todas partes, y cuantas más pruebas llevaba a cabo su equipo, más evidencias obtenían de que el sistema endocrino se está viendo alterado por nuestro entorno actual. Barbara advierte de que todos los niños, en la actualidad, nacen «precontaminados» por un «cóctel tóxico.»»

CAUSA 11: EL AUMENTO DE TDAH Y CÓMO RESPONDEMOS A ÉL

«Solo entre 2003 y 2011, los diagnósticos del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) aumentaron un 43 % en Estados Unidos entre la población infantil general, y un 55 % entre las niñas. En la actualidad, se ha llegado a un punto en que el 13 % de los adolescentes estadounidenses han sido diagnosticados de TDAH, y a la mayoría de ellos, como consecuencia de dicho diagnóstico, se les administran medicamentos que son potentes estimulantes.»

«De todos los capítulos que componen el libro, este es el que me ha costado más escribir, pues es el tema sobre el que más discrepan científicos serios. Al entrevistarlos he descubierto que no se ponen de acuerdo siquiera en las cuestiones más básicas, entre ellas la de si el TDAH existe de la manera en que a mucha gente se le explica que existe, esto es, como una enfermedad biológica.»

«Sabemos que el gran aumento de niños diagnosticados de problemas de atención ha coincidido con otros grandes cambios en el modo de vida infantil. Ahora a los niños se les deja correr mucho menos; en lugar de jugar en las calles y en los barrios, se pasan casi todo el tiempo dentro de sus casas, o en las aulas. Ahora los niños se alimentan con una dieta muy distinta, que carece de muchos nutrientes necesarios para el desarrollo cerebral y que está llena de azúcares y colorantes que perjudican la atención. La escolarización de los pequeños también ha cambiado, y actualmente se centra casi por completo en prepararlos para unos exámenes muy estresantes, con muy poco espacio para alimentar su curiosidad. ¿Es coincidencia que los diagnósticos de TDAH aumenten a la vez que se dan esos grandes cambios, o existe relación entre ambas cosas?»

«Si un niño se educa en un entorno en el que existe mucho estrés, las probabilidades de que desarrolle problemas de atención y le diagnostiquen TDAH son significativamente mayores.»

«Pero a los padres estresados, por más que no sea su culpa, les cuesta calmar a sus hijos, porque ellos mismos se sienten sobreexcitados. Ello implica que sus hijos no aprenden a calmarse ni a centrarse a sí mismos de la misma manera. Como consecuencia de ello, es más probable que sus hijos reaccionen a situaciones difíciles enfadándose o alterándose, sentimientos ambos que perjudican su capacidad de concentrarse. «Por poner un ejemplo extremo — me dijo—, si te desahucian de tu vivienda un día, intenta esa noche calmar y apaciguar a tu hija, como necesita.» Y añadió que no es solo la pobreza la causante: los padres de clase media también se enfrentan al estrés.»

CAUSA 12: EL CONFINAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DE NUESTROS HIJOS

«El profesor Jonathan Haidt, eminente psicólogo social, defiende que se ha producido un gran aumento de la ansiedad entre niños y adolescentes, en parte a causa de esa privación del juego. Cuando el niño juega, aprende las aptitudes que permiten enfrentarse a lo inesperado. Si privamos a los niños de esos retos, a medida que crecen sentirán pánico e incapacidad para asumir las cosas gran parte del tiempo.»

«[...] «No saben qué hacer. No saben cómo implicarse cuando hay otro niño que está jugando, ni cómo empezar a jugar libremente ellos solos. Sencillamente, no sabían». Thomas Payton, que era el director, añadió: «Y no estamos hablando de uno ni de dos niños. Había muchos así». Donna se sintió impactada y triste. Se daba cuenta de que a aquellos niños nunca les habían dejado jugar libremente hasta ese momento. Su atención siempre había sido gestionada por adultos, durante toda su vida.»

«Después de todo lo que había aprendido de Lenore y los científicos con los que trabaja, empezaba a preguntarme si nuestros hijos no solo viven más confinados en casa, sino también en la escuela. Y me planteaba si la manera que tienen los colegios de estructurarse en la actualidad ayuda realmente a los niños a desarrollar un sentido de la concentración saludable, o si por el contrario lo dificulta.»

«Según me aclaró, la anomalía no es Sudbury, sino la escuela moderna, diseñada en una época muy reciente, en la década de 1870, para enseñar a los niños a sentarse quietos, a callarse y a hacer lo que se les decía, a fin de prepararlos para trabajar en fábricas. Añadió que los niños han evolucionado para ser curiosos y explorar el entorno. Su deseo de aprender es natural, y lo hacen de manera espontánea cuando pueden dedicarse a cosas que les resultan interesantes.»

«[...] el país que los rankings internacionales suelen considerar más exitoso en educación de todo el mundo, Finlandia, se acerca más a esos modelos progresistas que a cualquier otra cosa que podamos identificar. Sus niños no van al colegio hasta que tienen siete años; hasta ese momento, lo único que hacen es jugar. Entre los siete y los dieciséis años, llegan al colegio a las nueve de la mañana y se van a las dos del mediodía. Casi no les ponen deberes, y casi no se someten a exámenes hasta que terminan la secundaria.»