



¿Ya no leemos grandes novelas? El desplome de la atención sostenida

A pesar de no ser elementos del todo comparables, nos dan una pista. Cada vez queremos contenidos más dinámicos, más rápidos y a más velocidad.

El abogado e investigador Tim Wu explica en su libro “Comerciantes de atención” los cambios que ha provocado la nueva economía de la atención. A pesar de que ahora tenemos una cantidad ilimitada de información al alcance de la mano, nuestra capacidad de concentración se limita y resultamos más vulnerables ante posibles manipulaciones. Y en eso tiene que ver la carrera por ofrecer contenido cada vez más estimulante y atractivo.



Nos hemos alejado de los libros y nos hemos acercado a las pantallas.

Así lo reflejan los números:



• **Lectura de libros:**

El norteamericano medio dedicaba:

- 17 minutos al día en 2017
- 35 minutos en 1978



• **Uso del teléfono móvil:**

El norteamericano medio dedicaba:

- Entre 3 y 5,4 horas al día al teléfono móvil en 2017
- 2,5 horas al día al teléfono móvil en 2007

¿Cómo nos ha cambiado la actual disposición de información?

Nos resulta más difícil concentrarnos en tareas complejas

Somos más impulsivos en nuestra toma de decisiones

Nuestra capacidad de memorizar y aprender se reduce

Aumenta el riesgo de padecer problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad

La importancia de la atención profunda y la lectura de las novelas

El autor del que hablábamos al principio de este contenido, Tim Wu, defiende la importancia de trabajar nuestra atención de forma profunda, ya que nos permite concentrarnos en tareas complejas y desarrollar pensamiento crítico. Algo que también se etiqueta como beneficio de la lectura de novelas.

Sin embargo, no es la única ventaja. Leer ficción, según Keith Oatley, catedrático emérito de la Facultad de Psicología de la Universidad de Toronto, mejora nuestra empatía. En la revista [*Trends in Cognitive Sciences*](#) publicó un estudio que señala que la lectura permite ponernos en el lugar del otro, entenderlo, tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar cómo piensa él/ella, con sus creencias, sus valores...

La imposibilidad de la multitarea

Hemos dejado las novelas a un lado para manejar más nuestros teléfonos inteligentes y tratar de hacer varias cosas a la vez. Por ejemplo, mantenemos varias conversaciones por whatsapp, mientras redactamos un mail a la vez que escuchamos un podcast.

Sin embargo, son muchos los expertos que han desmentido la capacidad que tenemos de hacer varias tareas a la vez si son exigentes cognitivamente. Y si las alternamos, vamos a degradar nuestro rendimiento: seremos más lentos o nuestro resultado será peor. Además, cuando saltamos de una actividad a otra usamos glucosa oxigenada en nuestro cerebro. Cuando la fuente de esa glucosa se vacía, nuestro estado es el de personas desorientadas y cansadas. Algo que se une a la propensión a problemas de salud mental, algo de lo que te hablamos [en este contenido](#).





Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

