

ESTAR O NO ESTAR

UN ENSAYO SOBRE LA CRISIS DE LA
ATENCIÓN Y CÓMO RECUPERAR LA
CONCENTRACIÓN

Por Borja Santos Porras

“ESTAR O NO ESTAR”

UN ENSAYO SOBRE LA CRISIS DE ATENCIÓN Y CÓMO RECUPERAR LA CONCENTRACIÓN

Por Borja Santos Porras

Vas a mirar algo en el móvil y pasan 20 minutos viendo cosas triviales. Tienes una inquietud interior que hace casi imposible que pase una hora sin revisar el WhatsApp o ver si te ha llegado un email. Conversas menos en la mesa con tus amigos o tu familia porque la mayoría están mirando su móvil cada poco tiempo. Te despiertas cansado y te das cuenta de que dormiste menos porque te pasaste de capítulos en la plataforma de turno o porque te entretuviste viendo tonterías en el móvil. Te cuesta concentrarte en una tarea en el trabajo sin distraerte. Te conectas a menudo a Twitter, LinkedIn o a un periódico digital para leer noticias, pero te das cuenta de que no profundizas en ningún tema e incluso estás aún más frustrado e indignado. Hace tiempo que te cuesta pasar del primero o segundo capítulo de cada libro que quieres leer y aún recuerdas que un día eras capaz de devorar un libro de Shakespeare en un par de noches.

No estás solo. En la era de la información y la constante estimulación digital, la falta de atención se ha convertido en una preocupación creciente que va más allá de una cuestión individual

Yo también comencé a preocuparme por este problema hace siete años. Sufría por ello. Tenía distracciones permanentes que no me permitían concentrarme y estaba atrapado en un ciclo de hiperconexión digital. Esa continua atención parcial no me

permitía ser productivo. De alguna manera, me culpaba a mí mismo por ello, y probaba trucos, aplicaciones o consejos, pero siempre volvía a caer en lo mismo. Con el tiempo, me di cuenta de que la responsabilidad iba mucho más allá de mí. Es una batalla constante contra una fuerza superior a nosotros. Nos encontramos saltando de una idea a otra, incapaces de mantenernos enfocados en una sola tarea durante periodos prolongados.

Pensaba que este problema tenía un efecto en mi productividad. Me di cuenta de que la **atención y la concentración son el super poder del siglo XXI¹**. Son más importante incluso que el talento o el coeficiente intelectual, por su impacto en mi eficiencia y efectividad. Nuestra creciente incapacidad para concentrarnos también afecta profundamente a muchos otros



aspectos, como la salud mental, las relaciones familiares y personales, e incluso el propio funcionamiento de nuestra democracia. **Abordar estos desafíos a los que nuestra sociedad se enfrenta requiere una atención profunda y un compromiso reflexivo.** Detenernos en profundidad es fundamental para abordar estas cuestiones complejas y poder preservar—cuando no salvar—nuestras democracias.

El teléfono y otras aplicaciones digitales son nuestro caballo de Troya; traen en su interior una carga de potentes distracciones que se infiltran en todos los aspectos nuestra vida diaria. Este problema no es únicamente resultado de un fracaso personal; es un problema sistémico y urgente que debemos comprender y abordar.

¿De qué trata la atención?

La atención, según William James (1890), es “el proceso por el cual la mente toma posesión, de forma vívida y clara, de uno de los diversos objetos o trenes de pensamiento que aparecen simultáneamente [p. 404]. Focalización y concentración de la conciencia son su esencia. Implica la retirada del pensamiento de varias cosas para tratar efectivamente otras”. La atención incluye mantener la vigilancia durante una tarea, priorizar los estímulos, y manejar las interferencias externas, manteniendo nuestro foco.

En mi caso, me gusta también asociar la atención con el concepto de *Eudaimonia*², que proviene del griego y etimológicamente se compone de las palabras “eu” (“bueno”) y “daimōn” (“espíritu”). Es un estado en el que

alcanzas tu pleno potencial humano, asociado con la felicidad. Se trata de algo parecido a la satisfacción que sentimos cuando entramos en un “estado de flujo³”, realizando una actividad completamente inmersos y disfrutando del proceso llegando a ser nuestro mejor Yo. La virtud de la atención es fundamental; sin ella, somos incapaces de alcanzar esa felicidad.

La doctora Gloria Mark⁴, profesora en la Universidad de California y autora del libro *Attention Span*, explica que la atención promedio en una pantalla era, en 2004, de 2 minutos y medio. Pocos años más tarde, bajaba a 75 segundos. Actualmente apenas llega a 47 segundos. Esto puede observarse en distintos ámbitos. Por ejemplo, en el sector del entretenimiento la duración de las tomas de cine y televisión ha disminuido a unos cuatro segundos por toma. En otra investigación de la doctora Mark⁵, encontraron que las personas revisan el correo electrónico una media de 77 veces al día, lo cual fragmenta su atención. También es alarmante el tiempo que pasamos en frente de las pantallas. Los niños de entre dos y cuatro años pasan un promedio de dos horas y media al día frente a una pantalla. Entre cinco y ocho años, ese promedio alcanza las tres horas al día⁶.

Un día pregunté a un grupo de estudiantes que revisaran en sus móviles cuál era la duración promedio diaria que indicaban los datos de uso de sus dispositivos. Al hacer un promedio básico, resultó ser de seis horas y media. Casi siete horas pegados al teléfono. Me preguntaba: ¿Cuándo duermen, comen,

estudian o hacen deporte? Investigaciones en 2016 señalaban que tocamos nuestros teléfonos 2617 veces al día⁷.



La doctora Mark advierte que las trampas que captan nuestra atención durante el uso de nuestros dispositivos digitales pueden ser diversas. Los errores de encuadre se refieren a cómo interpretamos nuestro contexto, a menudo evaluando mal el tiempo necesario para actividades específicas (quizás te suene: “solo medio capítulo de Netflix y a la cama...”). La atención errante se refiere a la tendencia natural a vagar entre estímulos externos e internos, exacerbada por ejemplo por la visibilidad constante de pestañas y aplicaciones (en muchas ocasiones tenemos abiertas a la vez muchas pestañas de periódicos, música de YouTube, Teams o WhatsApp). La atención rutinaria describe la dificultad de abandonar actividades fáciles y

gratificantes en nuestros dispositivos, como juegos y redes sociales, especialmente cuando estamos cansados. Las redes sociales son particularmente problemáticas debido a nuestra necesidad de conexión social o la identidad en línea, crucial para muchos jóvenes, que puede consumir una gran cantidad de tiempo, atención y presencia.

¿Qué consecuencias tiene la falta de atención?

La pérdida de atención tiene múltiples consecuencias negativas en diferentes aspectos de nuestra vida .

Em primer lugar, la pérdida de atención afecta a nuestra **salud**.

La prevalencia del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes estadounidenses casi se ha duplicado en las últimas dos décadas, llegando al 10.2%.

Además, las distracciones son la principal causa de accidentes en la ciudad de Barcelona⁸. La Dirección General de Tráfico asegura que estuvieron detrás del 25% de los accidentes y el 31% de los fallecidos en las carreteras españolas en 2016. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico de EEUU reporta⁹ que el uso del teléfono está involucrado en el 12% de todos los accidentes automovilísticos en las carreteras de EEUU, y afirma que un total de nueve personas mueren cada día debido a una conducción distraída.

La falta de sueño es también una consecuencia importante. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 40% de la población duerme mal. Uno

de cada cuatro adultos considera que no descansa bien, siendo el insomnio el trastorno con mayor prevalencia. El 40% de los estadounidenses sufre carencia de sueño, y en el último siglo, el niño medio ha perdido 85 minutos de sueño en promedio de cada noche¹⁰. Además, la falta de sueño perjudica la memoria ya que se nos confunden los sentidos, y afecta a la capacidad de concentración. Como explica J. Hari, en su libro *El Valor de la atención*¹¹, *“Durante el sueño, el cerebro se limpia a sí mismo de los residuos acumulados durante el día. Durante el sueño de ondas lentas, los canales cerebrales de líquido espinal lavan nuestro cerebro y arrastran las proteínas tóxicas al hígado para deshacerse de ellas”*. El 90% de los estadounidenses mira algún dispositivo electrónico que emite resplandor una hora antes de acostarse, lo que también afecta muy negativamente al sueño y por tanto a la salud.

En segundo lugar, afecta a la **productividad**. Existen numerosos hallazgos al respecto.

Una investigación en la Universidad de California en Irvine calculó que, en promedio, toma 23 minutos volver a concentrarse después de una interrupción¹². Otro estudio de la Universidad Estatal de Michigan concluyó que los estudiantes tenían el doble de probabilidades de cometer errores cuando eran interrumpidos, incluso si la interrupción duraba menos de tres segundos. Un tercer estudio de la Universidad Carnegie Mellon sometió a un examen a 136 estudiantes. A algunos de ellos les pidieron que mantuvieran sus teléfonos apagados, mientras que otros los tenían encendidos y recibieron

mensajes de texto intermitentes. Los estudiantes que recibían mensajes obtuvieron, en promedio, un resultado 20% peor al del resto de estudiantes. En 2005, una investigación realizada por el Dr. Glenn Wilson en el Instituto de Psiquiatría de Londres encontró que las interrupciones y distracciones persistentes en el trabajo provocaban una disminución del coeficiente intelectual en 10 puntos, el doble que el impacto del consumo de marihuana.

Por ello es normal que en el ámbito laboral¹³, el 54% de los Millennials y la generación Z dicen que no estén rindiendo como debieran, que el 50% admitan ser menos productivos, y el 20% deplora que no puede alcanzar su potencial (y muy probablemente su *“Eudaimonia”*).

Esta pérdida de atención también influye en los resultados PISA¹⁴. En 2022, se registró una caída del rendimiento medio de 10 puntos en lectura y casi 15 en matemáticas, en comparación con los resultados de 2018. Según la OCDE, el 65% de los estudiantes reportan distraerse con el uso de dispositivos digitales en al menos algunas lecciones de matemáticas, y el 45% se sienten nerviosos si no tienen el teléfono cerca de ellos.

Esta disminución de productividad se puede reflejar en la economía. La revista *The Economist*¹⁵ estimó que el tiempo que cada trabajador emplea en las redes sociales se cifra en una cantidad de US\$4500 diarios. También drena la creatividad. Si la mente está libre de distracciones, puede pensar en todo lo asimilado y comenzar a establecer nuevos enlaces y conexiones. Sin embargo, al dedicar nuestra energía a

alternar rápidamente entre tareas sin concentrarnos, creamos menos.

Es importante recalcar que la pérdida de atención afecta a los diferentes tipos de memoria de varias formas: la sobreestimulación digital satura los sentidos, afectando a la memoria sensorial; las distracciones limitan la retención inmediata (memoria a corto plazo) y el procesamiento de problemas (memoria de trabajo); mientras que la fragmentación y la atención dispersa dificultan el almacenamiento y la recuperación de hechos (memoria a largo plazo) así como la capacidad de recordar tareas planificadas (memoria prospectiva).

En tercer lugar y a veces no tan obvio, la pérdida de atención afecta a nuestra **democracia**.

Un aspecto crítico del descenso en las democracias a nivel mundial es la decreciente capacidad de los ciudadanos para participar de manera significativa en procesos democráticos. La calidad de una democracia depende en parte de la participación ciudadana informada y comprometida, pero la falta de atención puede debilitar estos principios fundamentales.

Como menciona Johan Hari¹⁶, “No es coincidencia que estemos teniendo la mayor crisis de la democracia en el mundo desde 1930 al mismo tiempo que tenemos esta crisis de atención individual. Una población que no puede prestar atención y pensar profundamente no puede sostener una democracia a largo plazo”.¹⁷

Cuando la población no presta atención sostenida o se centra en fuentes de información no fiables, es más propensa a caer en desinformación o noticias

falsas. Esto es dañino para la democracia, ya que se distorsiona el debate público y nos lleva a decisiones mal informadas. Incluso llegamos a un punto donde tenemos problemas para identificar fuentes fiables y determinar aquellas que merecen nuestra confianza¹⁸.



La falta de atención también deriva en un enfoque superficial a la hora de profundizar en la información. El consumo de contenido breve y rápido debilita la capacidad de los ciudadanos de analizar y debatir temas complejos.

En 2018, Mark Zuckerberg anunció cambios en las normas de Facebook: “Los últimos dos años han demostrado que, sin las suficientes salvaguardas, la gente manipulará estas herramientas para interferir en las elecciones, difundir desinformación e incitar a la violencia”.¹⁹ No en vano, Facebook ha sido acusado de ser la correa de transmisión del discurso islamófobo y odio en Myanmar

hacia a la minoría Rohingya y por tanto clave en su limpieza étnica²⁰.

¿Cuáles son las causas de la pérdida de atención?

Dispositivos tecnológicos como el teléfono móvil pueden ser una fuente de distracción. Según un estudio²¹, la presencia de un teléfono móvil puede afectar negativamente a la cognición. Es decir, que la mera presencia visible de nuestro propio teléfono reduce nuestra capacidad cognitiva disponible. Con el móvil en la mesa, nos concentramos menos.

Nuestra creencia en el “multitasking” o multitarea como algo muy positivo es otra fuente culpable. Johann Hari menciona que *“el adolescente medio cree que puede seguir 6 tipos de medios de comunicación diferentes al mismo tiempo”*²². Para los neurocientíficos, cuando las personas creen que están haciendo varias cosas a la vez, en realidad están cambiando de una tarea a otra rápidamente. Este cambio constante y la consiguiente reconfiguración del cerebro tiene un costo significativo en la atención. Barbara Oakley explica el *“attention residue”*²³ como cada vez que cambiamos de tarea, un residuo de nuestra atención permanece en la tarea anterior. Este residuo es incluso más fuerte si esa tarea inicial estaba inacabada, lo que contribuye a una distracción parcial que va en aumento cuando más multitarea se realice.

A pesar de entender estas razones, nos resulta muy difícil aislarnos de las aplicaciones digitales para concentrarnos.

Pero no podemos responsabilizarnos individualmente de este fracaso cuando los mejores cerebros están contratados para diseñar algoritmos que continuamente nos roban la atención. Es lo que muchos expertos denominan como la “Economía de la Atención”.

La atención se convierte en un recurso valioso y escaso, que muchas empresas buscan captar y monetizar. La socióloga Shoshana Zuboff lo denomina *“el capitalismo de la vigilancia”*²⁴. Esta profesora de la Universidad de Harvard describe cómo las grandes tecnológicas utilizan algoritmos sofisticados para capturar y mantener nuestra atención, lo que afecta negativamente a nuestra capacidad de concentración. No es, por tanto, únicamente una responsabilidad individual, sino que en cada paso que damos o en cada herramienta que usamos, estamos rodeados de algoritmos diseñados para robar nuestra atención. James Williams, antaño estratega de Google, recopiló en un ensayo toda la información sobre cómo nos afecta la economía de la atención al usar Internet y argumentó que *“tenemos que hacer crítica tecnológica en un sentido similar al de la crítica literaria”*²⁵.

Pero ¿cómo funcionan esos algoritmos?

Para entenderlo debemos conocer varios factores. El primero es cómo funciona la dopamina, un neurotransmisor responsable de transmitir señales entre las células nerviosas del cerebro. Aunque a menudo nos referimos a ella como el *“neurotransmisor del placer”*, Robert Sapolsky, profesor de biología en Stanford, matiza que la dopamina es en realidad el neurotransmisor de la *“anticipación del placer”*²⁶, ya que es esa

anticipación de una recompensa la que nos refuerza ciertos comportamientos. La dopamina nos influye en la motivación que se siente al ver fotos en Instagram o nuevas noticias que van apareciendo. Es lo que nos hace adictos, comprometiendo nuestra fuerza de voluntad y finalmente nuestro control de la atención.

El funcionamiento se entiende muy bien con un experimento realizado con monos entrenados para realizar una tarea (apretar un botón) y recibir comida como premio. Se observó que la producción de dopamina aumentaba al detectar la señal de la tarea (apretar el botón) pero disminuía al recibir la recompensa (la comida). Sin embargo, cuando la recompensa se otorgaba solo el 50% de las veces que apretaban el botón, los niveles de dopamina subían muchísimo más, superando incluso los niveles asociados con el uso de cocaína. Esto es denominado por Saplsky como *“la magia del tal vez”* y es utilizado también en los casinos, donde las

máquinas tragaperras están diseñadas para generar resultados cercanos a ganar el premio mayor, engañando a los jugadores para que creen que tienen más posibilidades de ganar de las que realmente tienen. En el caso de Internet, los teléfonos y sus “apps” pueden ser vistos como las “tragaperras” y la recompensa variable puede ser un email interesante, una gran cantidad de *likes* o nada. Cuando hacemos un “scroll-down” no sabemos qué puede venir después. Estamos esperando la dopamina de lo que puede venir. No en vano, la creación del “scroll infinito” hace perder 50% más de tiempo que sin él²⁷. Influenciando en el nivel de segregación de dopamina se adiestra a nuestras mentes a reaccionar frente a la idea de recompensas frecuentes, y se refuerzan hábitos dañinos del mantenimiento y preservación de nuestra atención. Este *“capitalismo de la vigilancia”* funciona como una carrera armamentística para robar nuestro tiempo. Compañías como Google controlan el 50% de todas las notificaciones de nuestros teléfonos.

Además, todos estos algoritmos nos descomponen y conocen muy bien cómo somos, qué nos gustaría tener, qué nos excita, qué nos enfada... Con capacidades de predecir automáticamente lo que probablemente vayamos a hacer. Saben dónde pillarnos. Finalmente, cuanto más tiempo miremos a la pantalla, más dinero ganan. El objetivo es evitar que salgamos de allí.

Otra de las causas es que somos seres sociales y, por tanto, nos cuesta ignorar lo que los demás piensen de nosotros. Existe un deseo de aceptación social que



conducimos a través de nuestro avatar digital. Sin embargo, se produce “La paradoja de las redes sociales” donde a pesar de estas diseñadas para “conectar personas”, nos roban la atención y nos conducen a un mayor aislamiento y disminución del bienestar emocional.

Es interesante conocer cómo estos algoritmos también juegan con nuestras emociones. Varios estudios y análisis han demostrado que los titulares y contenidos que evocan emociones negativas como la ira, el miedo o la indignación tienden a generar más clics, *likes* y atención que aquellos con un tono positivo o neutral, por lo que esas noticias son amplificadas y contribuyen a la polarización en nuestra sociedad²⁸. Es por ello que, según otro estudio del MIT, las noticias falsas viajan a una velocidad seis veces mayor que las verdaderas. Cuando Bolsonaro ganó las elecciones en Brasil, sus partidarios gritaban “Facebook, Facebook, WhatsApp, WhatsApp²⁹”. Los científicos de Facebook habían concluido que con su aplicación estaban explotando la atención del cerebro a través de la división y la ira³⁰.

Otra de las causas de nuestra pérdida de concentración es cómo afrontamos nuestro trabajo. Se difuminan las fronteras entre nuestra vida personal y laboral. La tecnología nos mantiene conectados las 24 horas del día³¹. Por ello es común que, en nuestro tiempo personal, cuando estamos en casa después del trabajo, nos ocupemos de problemas y comunicaciones laborales sin desconectar del trabajo. Según James Nestor³², “*pasamos los días medio dormidos y las noches medio despiertos,*

tumbados en una zona gris de media ansiedad”.

Podríamos también mencionar otros factores que causan la pérdida de concentración como son la situación económica, la alimentación y algún otro factor, pero se nos escapa al alcance de este ensayo.

¿Tenemos una solución?

Al ser un problema sistémico, no podremos encontrar una sola solución, sino que debemos trabajar en muchas medidas y propuestas diferentes. Citaré aquí solo algunas posibles, aun conociendo la limitación de la propia lista.

Muchos países han comenzado a **prohibir los móviles en ciertos contextos**, especialmente en las aulas para mejorar la concentración de los estudiantes. En Francia, una ley prohíbe desde 2018 el uso de teléfonos móviles en las escuelas primarias y secundarias para alumnos menores de 15 años³³. Suecia siguió el mismo ejemplo en 2019. Desde la sociedad civil, asociaciones de padres y grupos de expertos³⁴ abogan por limitar el uso de dispositivos electrónicos en el aula y el recinto escolar. En España, la campaña “[Por una escuela OFF](#)”³⁵ denuncia que la digitalización de la educación escolar no es beneficiosa para la salud mental o el aprendizaje. Más de 300 figuras prominentes han firmado el Manifiesto Off, que busca concienciar a los ciudadanos y las autoridades del punto crítico al que hemos llegado en nuestra relación con la tecnología digital.

Surge también el campo de los **neuroderechos**, que se refieren a los derechos relacionados con la privacidad

y la autonomía mental en el contexto de las tecnologías neurocientíficas. Por ejemplo, en Chile se ha dado un paso significativo en la protección de los neuroderechos al consagrarlos en su constitución³⁶ (artículo 19), de cara a proteger la integridad mental y la privacidad de las personas frente a los avances en neurotecnología. Es necesario avanzar en este ámbito, incluso mediante el impulso de una posible *Carta Magna Universal de Neuroderechos*.

Es esencial incorporar **responsabilidad civil y criminal en el diseño de los algoritmos que afectan a nuestra concentración y bienestar**.

Los desarrolladores y las compañías deben ser responsabilizadas por el efecto negativo que estas tecnologías tienen en nuestra capacidad de atención

La creación de una *agencia del algoritmo* podría ser clave para regular y supervisar estos sistemas, garantizando la transparencia y la protección de los derechos fundamentales de los usuarios; priorizando su bienestar por encima de la sobreestimulación digital.

Muchos expertos hacen referencia al modelo automovilístico o farmacéutico para explicar cómo las redes sociales deberían ser reguladas: Aunque un coche es una herramienta útil, no se permite conducir a los niños; del mismo modo, aunque los productos farmacéuticos pueden tener efectos positivos, aquellos con efectos secundarios negativos son analizados y regulados cuidadosamente. Es crucial cambiar la narrativa, considerando la regulación tecnológica no como un

obstáculo, sino como un apoyo a la innovación responsable.

Además, se requiere una **inversión responsable** en tecnología, priorizando algoritmos justos que no sólo favorezcan el rendimiento económico, sino que también se alineen con principios éticos. En este sentido, los criterios ESG (Environmental, Social, and Governance, traducidos al español como medioambientales, sociales y de gobernanza) deben incluir la «D» de Digital, asegurando que las inversiones tecnológicas contribuyan al bienestar colectivo y a la protección de la atención y la salud mental.

Para UNICEF³⁷, las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) deberían evolucionar hacia las Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC), un cambio que hace hincapié no sólo en el acceso a la información, sino también en la creación de interacciones saludables.

Es fundamental aumentar la conciencia sobre la desinformación y **fomentar el pensamiento crítico en el consumo de información**. Esto permitirá a los individuos analizar y cuestionar la información antes de aceptarla como verdadera, promoviendo una mentalidad más centrada y menos susceptible a la manipulación explicada anteriormente. Además, es crucial mejorar la educación en este ámbito, tanto en el seno de las familias (niños y padres), como en los centros educativos y las empresas.

Otro de las potenciales medidas es **revitalizar y fomentar la lectura en papel**. Muchos estudios³⁸ concluyen que

leer en papel ayuda a comprender y a retener mucho mejor la información en comparación con las pantallas, especialmente para textos largos y complejos³⁹.

En Francia también existe una iniciativa donde los trabajadores tienen un **“derecho legal a desconectarse”**, es decir, tienen un horario de trabajo definido y un empleador no puede comunicarse con ellos fuera de ese horario. Buscan con ello generar un descanso para poder recargarse en un mundo donde las fronteras personales y laborales se han difuminado. Aunque es una medida eficaz probablemente sea difícil de aplicar en muchas organizaciones con idiosincrasias y visiones diferentes.

Existen también muchas medidas de carácter más individual como **establecer rutinas para mejorar una concentración profunda**. Descansar adecuadamente para restaurar nuestras funciones cognitivas. Hacer deporte. La actividad física es una de las actividades que mejor recargan nuestra concentración y atención. Sólo un paseo de 20 minutos por la naturaleza nos puede ayudar a relajarnos significativamente. Incluso puede ayudarnos a producir muchas más ideas, ejercitando el pensamiento divergente. Por último, **fomentar la meditación y una buena respiración**, son prácticas estudiadas⁴⁰ como muy beneficiosas para, entre otras cosas, mejorar la atención.

Fomentar la Atención Plena hacia la Eudaimonia

Es urgente, poner este problema aún más en la agenda pública, explicando adecuadamente todas sus aristas. Afecta a personas de todas las edades, pero especialmente a nuestros jóvenes.

Solo así podremos alcanzar la Eudaimonia, es decir, concentrarnos para dar lo mejor de nosotros mismos, tanto a nivel individual como colectivo y así llegar a ser quienes queremos ser. Necesitamos profundizar en la complejidad sin distraernos, conversar más con amigos y familiares prestando atención a sus palabras y emociones, sin mirar los móviles, descansar mejor y aprovechar plenamente nuestro tiempo de reposo.

Debemos evitar perder el tiempo en trivialidades y retomar el hábito de la lectura profunda, más allá del segundo capítulo de nuestro siguiente libro. Así, volveremos a disfrutar de obras clásicas como las de Shakespeare, y quizás, al abrir ese mismo libro que devoraste, quizás reflexiones diferente: ***“Estar o no estar, esa es la cuestión”***.



¹ Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York, NY: Grand Central Publishing.

²

<https://www.uniovi.es/documents/39158/f1e7bd74-e689-cd51-8c6f-a689f033abc1>

³ <https://asana.com/es/resources/flow-state-work>

⁴ American CNN. (2023, January 11). Short attention span wellness. CNN. <https://edition.cnn.com/2023/01/11/health/short-attention-span-wellness/index.html>

⁵ American Psychological Association. Attention spans [Audio file]. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/attention-spans>

⁶ Ibid

⁷ Business Insider India (2016, July 13). Research shows we touch our cell phones 2617 times per day. Business Insider India. <https://www.businessinsider.in/research-shows-we-touch-our-cell-phones-2617-times-per-day/articleshow/53197026.cms>

⁸ La Vanguardia (2018, May 6). El impacto de la tecnología en la falta de atención y las distracciones digitales. <https://www.lavanguardia.com/vida/20180506/443286406642/impacto-tecnologia-falta-atencion-distracciones-digitales.html>

⁹ Forbes. Distracted driving statistics. https://www.forbes.com/advisor/legal/auto-accident/distracted-driving-statistics/#sources_section

¹⁰ Hari, J. (2022). Stolen focus: why you can't pay attention--and how to think deeply again. Crown.

¹¹ Ibid

¹² Mark, G. (2023). Cómo recuperar la capacidad de atención. Editorial Urano.

¹³ Udem Research (2018). Udem in Depth: 2018 Workplace Distraction Report.

¹⁴ OECD (2023, May 15). Decline in educational performance only partly attributable to the COVID-19 pandemic. <https://www.oecd.org/newsroom/decline-in-educational-performance-only-partly-attributable-to-the-covid-19-pandemic.htm>

¹⁵ Management Study Guide. Economic effects of digital distractions.

https://www.managementstudyguide.com/economic-effects-of-digital-distractions.htm?utm_content=cmp-true

¹⁶ Ibid

¹⁷ Hari, J. (2022). Stolen focus : why you can't pay attention--and how to think deeply again. Crown.

¹⁸ Microsoft News. (n.d.). En la era digital, la democracia depende de la alfabetización informacional. Microsoft News. Recuperado de <https://news.microsoft.com/es-xl/en-la-era-digital-la-democracia-depende-de-la-alfabetizacion-informacional/>

¹⁹ Gilbert, B. (2020, February 16). Facebook is spending \$130 million to create a "Supreme Court" that can overrule Mark Zuckerberg — here's everything we know about it. Business Insider. <https://www.businessinsider.com/facebook-moderation-independent-oversight-board-supreme-court-mark-zuckerberg-explained-2020-2>

²⁰ El País. (2018, April 12). Actualidad. https://elpais.com/internacional/2018/04/12/actualidad/1523553344_423934.html

²¹ Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). The Journal of the Association of Consumer Research.

²² Hari, J. (2022). Stolen focus : why you can't pay attention--and how to think deeply again. Crown.

²³ Dahl, M. (2016, January 28). Attention residue is ruining your concentration. The Cut.

<https://www.thecut.com/2016/01/attention-residue-is-ruining-your-concentration.html>

²⁴ Zuboff, S. (2019). El capitalismo de la vigilancia. Paidós.

²⁵ Pérez, M. (2021, February 23). The Objective.

<https://theobjective.com/further/futuro/2021-02-23/james-williams-tenemos-que-hacer-critica-tecnologica-en-un-sentido-similar-al-de-la-critica-literaria/>

²⁶ Alejandro Martinez Gallardo (2017). https://pijamasurf.com/2017/10/que_es_la_dopamina_digital_y_como_se_convirtio_en_la_droga_mas_popular_y_adictiva_del_mundo/

²⁷ Hari, J. (2022). El valor de la atención. Planeta.

²⁸ Big Think (n.d.). Negative media headlines skyrocketed. <https://bigthink.com/the-present/negative-media-headlines-skyrocketed/>.

²⁹ Doctorow, C. (2021). Fans of Brazil - Facebook, Facebook, Facebook, WhatsApp, WhatsApp.

³⁰ Horwitz, J., & Seetharaman, D. (2020, May 26). Facebook executives shut down efforts to make the site less divisive. The Wall Street Journal. <https://curio.io/publications/The-Wall-Street-Journal/jeff-horwitz-and-deepa-seetharaman/facebook-executives-shut-down-efforts-to-make-the-site-less-divisive>

³¹ American Psychological Association (2021, January 15). Speaking of Psychology: Why our attention spans are shrinking, with Gloria Mark, PhD [Audio file]. APA. Retrieved from <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/attention-spans>

³² Nestor, J. (2020). Breath: The new science of a lost art. Riverhead Books.

³³ La Vanguardia. (2018, junio 8). Francia prohibirá los móviles en los colegios a partir de septiembre. <https://www.lavanguardia.com/internacional/20180608/444207686744/francia-moviles-colegios.html>

³⁴ ORM. (2024, mayo 30). El grupo de expertos recomienda no usar dispositivos electrónicos en colegios antes de 5° de Primaria. [https://www.orm.es/noticias-](https://www.orm.es/noticias-2024/el-grupo-de-expertos-recomienda-no-usar-dispositivos-electronicos-en-colegios-antes-de-5-de-primaria/)

[2024/el-grupo-de-expertos-recomienda-no-usar-dispositivos-electronicos-en-colegios-antes-de-5-de-primaria/](https://www.orm.es/noticias-2024/el-grupo-de-expertos-recomienda-no-usar-dispositivos-electronicos-en-colegios-antes-de-5-de-primaria/)

³⁵ OFF (2024). Por una escuela OFF. <https://www.offm.org/educacion>

³⁶ Somos Iberoamerica (2021, October 20). Neuroderechos en Chile: Consagración constitucional y regulación de las neurotecnologías. <https://www.somosiberoamerica.org/tribunas/neuroderechos-en-chile-consagracion-constitucional-y-regulacion-de-las-neurotecnologias/>

³⁷ UNICEF. (2024, March). UNICEF utiliza el modelo TRIC en una investigación sobre el impacto de la tecnología en la infancia y adolescencia <https://gicid.unizar.es/noticias/unicef-utiliza-el-modelo-tric-en-una-investigacion-sobre-el-impacto-de-la-tecnologia-la-infancia-y-adolescencia/>

³⁸ Phys.org (2024, February). Screens and paper are equally effective for absorbing and retaining information. <https://phys.org/news/2024-02-screens-paper-effective-absorb-retain.html>

³⁹ BrainFacts.org (2020, July 28). Reading on paper versus screens: What's the difference? <https://www.brainfacts.org/neuroscience-in-society/tech-and-the-brain/2020/reading-on-paper-versus-screens-whats-the-difference-072820>

⁴⁰ Público (n.d.). Meditación mejora la atención y el autocontrol. <https://www.publico.es/actualidad/meditacion-mejora-atencion-y-autocontrol.html>