



Luis Blázquez

Licenciado en derecho de la Universidad Complutense y licenciado en administración de empresas por la EBS. Director de Interaxion Group y presidente de la Fondazione Vincoli Romani. Cuenta con una larga experiencia en proyectos enfocados en la juventud.

Enfocar la atención en niños y jóvenes

Si quieres ayudar a un niño, no prepares el camino para el niño. Prepara al niño para el camino.

El camino que lleva al dominio de los proyectos que cada uno quiere realizar en la vida no depende de los genes que tenemos al nacer. Tiene relación más bien con un conjunto de cualidades que podemos adquirir si nos lo proponemos seriamente: autodisciplina, determinación o firmeza y tenacidad. Trabajando estas cualidades, hace que nos volvamos expertos con el paso del tiempo en cualquier área. Pero solo una práctica continuada hará que esto se haga realidad. Es este el comienzo de una *ciudadanía digital*.

En la era de los teléfonos inteligentes, el modelo comercial de *economía de la atención* se basa en conseguir que muchas personas utilicen productos gratuitos durante el mayor número de minutos po-

sible. La combinación de grandes datos y técnicas de aprendizaje automático, junto con una cuidadosa ingeniería de la atención, han provocado que un gran número de aplicaciones modernas consigan su objetivo de *secuestrar la mente*, provocando en los usuarios una gran pérdida de autonomía y una manipulación política de las decisiones.

El reto está en utilizar Internet de manera que refleje nuestros valores, algo que es muy fácil de olvidar cuando el móvil reclama nuestra atención. Aprender estrategias que te ayudarán a ser fiel a lo que consideras importante. La clave está en que se puede vivir sincronizado con la tecnología y, al mismo tiempo, seguir viviendo según nuestros valores.

Aprender a controlar nuestros dispositivos electrónicos para que sus «cantos de sirena» en forma de luces, sonidos y vibraciones no interfieran con nuestra vida cotidiana es todo un arte. Los dispositivos digitales están diseñados para secuestrar nuestra atención. Así es como ganan dinero sus creadores: cuanto más tiempo nos mantengan entretenidos dando clics, publicando posts, etc., más sencillo les resulta construir un perfil demográfico útil para las empresas que desean vendernos sus productos e influir en los sistemas democráticos.

Dentro de lo que se llaman “multiplicadores”, pienso que los más importantes son: la atención, trabajar como un experto y la mentalidad de crecimiento. A medida que trabajamos para desarrollar la atención, es importante trabajar de una manera que haga que permanecer en el trabajo que estamos realizando sea lo más fácil posible. Cuando se trabaja en un proyecto o actividad específica, ayuda mucho **simplificarlo dividiéndolo en secciones**, estableciendo **metas pequeñas**. Establecer metas poco realistas crea frustración e invita al fracaso. Esto puede hacernos dudar de nuestras habilidades. El éxito de alcanzar metas a **corto plazo** generará una motivación que nos impulsará hacia adelante, y no sufriremos la fatiga mental que experimentamos cuando mordemos más de lo que podemos masticar. Hay un dicho general que se decía de las reinas “señorita, vísteme despacio que llevo prisa”. No hablamos de ir a cámara lenta sino de ser consciente que **hacer bien las cosas** a veces implica ir lento para prestar atención a todos los detalles.

Una *ciudadanía digital* bien orquestada, contribuirá a que la gente joven sea mucho más eficaz.

La atención

La atención, sirve para actividades muy interesantes y necesarias (antes solo para la vigilancia):

- Comprensión.
- Memoria-aprendizaje: información se relaciona mejor con la que ya conocemos.
- Lectura de las emociones ajena.
- Saber cómo nos sentimos.
- Establecer buenas relaciones interpersonales.

William James la definía como: la toma de posesión, por la mente, de un modo claro y vívido, de

uno entre varios objetos o cadenas de pensamientos simultáneamente posibles.

La atención nos obliga a desconectar de las distracciones emocionales.

"Hacking" evoca la noción de usar habilidades técnicas sofisticadas para romper la seguridad de un sistema con fines ilícitos.

En los últimos 15 años es fascinante ver cómo esas habilidades están redirigiéndose de manera inesperada, en un esfuerzo para hackear la economía de la atención.

The first step is **Attention**. The second step is **Time**. A moment of attention is not good enough; you have to spread it out over time. The third step which is a feeling of **Empathy and Understanding**, in which you begin to feel what the other person is feeling. That leads to the fourth step which is what I call **Connection**: a genuine connection. And when you have that, you get the glorious fifth step—which is what I call **Playing**. Play is the action of **LOVE**.



Proceso en el cerebro

- La mente de abajo arriba:**
 - Es rápida.
 - Es involuntaria y automática.
 - Es intuitiva y opera a través de redes de asociaciones.
 - Es motivada por impulsos y emociones.
 - Lleva a cabo las rutinas.
 - Gestiona nuestros modelos mentales.
- De arriba abajo**
 - Es lenta.
 - Es voluntaria.
 - Es esforzada.
 - Es asiento del autocontrol, acalla impulsos emocionales.
 - Aprende nuevos modelos, esboza nuevos planes.
 - La atención utiliza los 2 circuitos.

El sistema multitarea ascendente escanea en paralelo una gran cantidad de entradas, todo el entorno y después de analizar todo lo que se haya en el rango del campo perceptual, nos informa de aquello que se ha seleccionado como lo más importante.

Favorece el pensamiento a corto plazo, los impulsos y la toma de decisiones rápidas.

El sistema multitarea descendente es la autoconciencia, reflexión, deliberación y planificación.

La mente descendente procesa secuencialmente las cosas, una tras otra, lleva a cabo un análisis concienzudo y necesita tiempo para presentar lo que será más relevante.

Fin: obtener máximo resultado con mínimo esfuerzo.

Por eso se pasa lo adquirido en 2 a 1, es decir, cuando una rutina se automatiza, para que no requiera mucho esfuerzo.

La gratificación inmediata facilita el circuito 1 pero no el 2, el de la atención.

Mejorar en una habilidad requiere de las actividades descendentes. Se requiere atención, pues si nos ocupamos de otras cosas no se reconstruyen los circuitos relevantes para esa tarea.

El *marketing* se dirige a los caminos ascendentes que mueven nuestros impulsos.



Conclusión

Hasta hace poco tiempo se podía captar la atención de otra persona simplemente con un susurro.

Hoy en día, todo nos «grita», desde los canales de noticias informando 24 horas al día, pasando por los teléfonos móviles o los comentarios de los usuarios de Facebook. Dentro de esa cacofonía es difícil hacerse oír, ¡y no digamos ya escuchar! Paradójicamente, la capacidad de oírnos unos a otros es más importante que nunca. Puede que algunos digan: «No se puede meter al genio de nuevo en la lámpara». Sin embargo, conviene no olvidar que los dispositivos que están interfiriendo con nuestra capacidad de prestar atención los hemos creado nosotros. Y que, por lo tanto, tenemos el poder de controlarlos.

Nadie desea volver a un mundo sin los vínculos que nos proporcionan las redes sociales, el acceso al conocimiento que obtenemos de Internet, o sin los mensajes que intercambiamos con nuestros hijos para saber si han llegado bien a casa. Vivimos en un mundo en el que la tecnología fortalece nuestras relaciones y nos abre los ojos; tenemos mucha suerte de contar con las herramientas de la era digital.

El reto está en utilizar esas herramientas de manera que reflejen nuestros valores, algo que es muy fácil de olvidar cuando el móvil parpadea y reclama nuestra atención. En este libro podrás aprender estrategias que te ayudarán a ser fiel a lo que consideras importante. Puede ser algo tan sencillo como que, antes de quedar con tus amigos, familiares o compañeros de trabajo, os pongáis de acuerdo para que todo el mundo deje el móvil en casa, de modo que podáis conectar de verdad. La clave está en que se puede vivir sincronizado con la tecnología —de hecho, es lo que tenemos que hacer en el mundo de hoy— y, al mismo tiempo, seguir viviendo según nuestros valores.

A pesar de eso, rededicarse a vivir según los propios ideales es solo la mitad de la batalla. La otra mitad es aprender a controlar nuestros dispositivos electrónicos para que sus «cantos de sirena» en forma de luces, sonidos y vibraciones no interfieran con nuestra vida cotidiana. Los dispositivos digitales están diseñados para secuestrar nuestra atención y mantenerla el mayor tiempo posible. Así es como ganan dinero sus creadores: cuanto

más tiempo nos mantengan entretenidos dando clics, publicando posts, aumentando nuestra red de contactos, etc., más sencillo les resulta construir un perfil demográfico útil para las empresas que desean vendernos sus productos. Cuando somos esclavos de nuestros dispositivos, no podemos prestar atención ni a la familia ni a los amigos ni a las necesidades de los demás. Así que ¡decídetes! Apaga las notificaciones.

Activa la opción «No molestar». Silencia los contactos que llenan tu muro de Facebook con comentarios que distraen tu atención.

¿Cómo puedes saber lo que de verdad importa en un mundo donde todo está al máximo volumen?

Se puede. Solo necesitas escuchar con atención. Y para eso, son necesarios el silencio y la paz. En este libro, vas a descubrir cómo encontrar tiempo y espacio para reflexionar —y no, no necesitas renunciar a la tecnología para conseguirlo—. Con la ayuda de los consejos y los conocimientos de los expertos que se mencionan en este libro, puedes aprender a gestionar el ruido. Y, créeme, es muy importante que todos aprendamos a hacerlo. Si no somos capaces de escuchar nuestra voz interior, perdemos nuestras referencias, nuestra brújula moral. No podemos permitir que la tecnología, que está abierta al mundo, ahogue nuestra capacidad para escuchar las perspectivas, la experiencia, los sentimientos y las necesidades de los demás. Nuestra humanidad continúa aquí, siempre y cuando le prestemos atención.