



# elQuincenal

Colegio Internacional Kolbe

*Educar en la atención*



CLARA FONTANA

Hace ya un tiempo que os hemos venido hablando de una escritora que supone un punto de referencia interesante en el actual panorama educativo. En la conferencia que extractamos a continuación se refiere a algunas de las cuestiones claves que se debaten hoy: ¿Es posible de verdad ser multitarea? ¿Es cierto que “cuanto antes mejor” y que “cuanto más mejor”? ¿Cómo afectan las nuevas tecnologías a las que están tan expuestos nuestros hijos a su capacidad de atención? A estas y otras interesantes preguntas responde CATHERINE L'ECUYER con rigor y sentido del humor. No os la perdáis.



La escritora canadiense comienza afirmando algo que para nosotros es tan evidente que muchas veces lo damos por hecho, pasándolo por alto y restándole importancia: nuestros hijos no son inmunes a nuestro estilo de vida. Viven, como nosotros, en un mundo sobre-estimulado, plagado de factores estresantes que desvían su atención de lo verdaderamente importante. Como padres, lo que queremos para ellos es un mundo interior profundo, fértil, sereno, que no sea superficial y que les pueda dar cierto equilibrio.

Para lograr esto, es fundamental trabajar la atención, la forma más pura de generosidad, la primera de las virtudes. Pero, cuando tenemos más cosas que hacer que horas de las que dispone el día, ¿qué papel juega la multitarea, es esta posible? ¿Qué sucede con nuestra atención cuando lo hacemos?

Los estudios declaran de forma contundente que no podemos acumular dos actividades que requieran procesar información. Podemos hacer cosas ensayadas de forma mecánica (caminar, masticar un chicle...) pero si nuestras acciones no son ensayadas, el ser humano es incapaz. Y sin embargo, lo intentamos.

Cuando hacemos dos cosas que requieran procesar información, estamos oscilando entre varias actividades.

Cuando llevamos a cabo la actividad A, desenfocamos la atención de B y C. Enfocamos en B y desenfocamos A y C. Esto es lo que ocurre cuando el niño está haciendo sus deberes y enfoca la atención en su hermano que está jugando con la consola, enfoca la atención al teléfono,

a la tableta, al televisor... Y, ¿qué consecuencias tiene trabajar enfocando y desenfocando? Herbert Simon, teórico de las Ciencias Sociales, estadounidense, afirma que una gran cantidad de información conduce al empobrecimiento de la atención. Por ello, en nuestra labor multitarea, mientras hacemos A, tenemos B y C en la memoria de trabajo, procesándose pero esperando para que les prestemos atención. Perdemos el hilo y la continuidad de cada una de

las acciones que se ve interrumpida cada cierto tiempo. Los estudios en psicología y neurociencia constatan que hay más errores, más dificultad de aprendizaje, un deterioro de la calidad y profundidad del pensamiento y una pérdida del sentido de relevancia.

Por ello es fundamental educar a nuestros hijos en la atención. Educar no es conseguir que nuestros hijos sean Einstein, sino, tal y como afirmaba Kant “educar es desarrollar en el hombre toda la perfección de la que su naturaleza es capaz”. Intentar cumplir ese potencial que tenemos cada uno en nosotros.

**“Educar es desarrollar en el hombre toda la perfección de la que su naturaleza es capaz”**

**Immanuel Kant**



Para que nuestros hijos logren prestar atención – suspendan el pensamiento, lo dejen disponible, vacío y penetrable al objeto, de acuerdo a la definición de Simone Weil- deben primero superar una carrera de obstáculos. Muy a menudo se confunde la atención con una especie de esfuerzo muscular, y, sin embargo, el esfuerzo reside en el paso anterior, en la filtración de los estímulos que llegan a nosotros (el ruido de la televisión, el teléfono, las redes sociales...) y que nos impiden llegar al objeto que debemos conocer. La fuerza de voluntad y el control son importantes para superar esta primera etapa.

La atención es la clave para aprender cosas nuevas, porque si hay algo que distraiga a nuestros hijos en el proceso de aprendizaje, no serán capaces de aprenderlo bien nunca. La atención no es una búsqueda, sino una espera. Debemos dejar que el objeto nos llegue, que la realidad nos posea.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a ser más atentos? Se trata más de un estilo de vida que de varias recetas mágicas.

“No te preocupes por que tus hijos no te escuchen, te miran todo el día” decía Teresa de Calcuta. Los niños

aprenden a través de los sentidos. La memoria sensorial y la semántica están unidas en la infancia, no están diferenciadas, así que, para ellos, lo más importante es lo que ven que hacemos. **El contacto físico** es fundamental, la interacción humana, la mirada. Los niños aprenden mucho más a través de la mirada que tenemos nosotros que a través de las palabras que les podamos decir.

**El juego desestructurado**, sin reglas ni indicaciones también les ayuda, como atravesar el jardín llevando un vaso de agua en la mano, donde el niño debe coordinar y prestar atención a sus movimientos.

Otro recurso que favorece su concentración es el **contacto con la naturaleza**, especialmente en los niños que tienen TDH. La atención es lenta y no hay nada más lento que un bosque.

Algo evidente en un mundo sobreestimulado es la **sobriedad**. Cuando tienen muchas cosas dejan de sentir, de prestar atención, la abundancia les crea una insensibilidad.

**La lectura**, por supuesto, también es importante. Es un ejercicio lento y activo, no pasivo. Cuando el niño lee, sea por placer o por entender un texto, hace un ejercicio de comprensión y presta atención.



Debemos alejar la multitarea de nuestros hijos, que hagan una sola cosa a la vez. Cuando dividimos la atención, oscilamos entre varias actividades y si se lo pedimos, les va a pasar factura, especialmente si están aprendiendo algo. Por ello, también es fundamental el **silencio en el estudio**, que no tengan hilo musical, que las puertas y ventanas estén cerradas y la televisión apagada. La multipantalla es un factor que disminuye la concentración. Los padres debemos atrasar y reducir el uso de las pantallas, que no favorecen el aprendizaje en niños de muy temprana edad. La mejor preparación para el mundo digital es el mundo real, donde se han podido desarrollar todas esas virtudes.

La atención nace del asombro, ¿cómo se genera el interés por aprender o el asombro en el niño?

El niño tiene ese asombro por conocer la realidad y dejar que le posea porque no es ajeno a ella. Cuando la sociedad rodea al niño de mil cosas, lo que sucede es que los estímulos asaltan al niño, son estos los que le llegan a él y no es él el que se acerca a ellos. En ese momento, el asombro desaparece, nuestro hijo no llega a alcanzar la realidad, se vuelve más pasivo, más aburri-

do, más impulsivo. Baja su empatía y su sensibilidad.

La actual crisis en la educación es una crisis de atención. Antes de prestar atención los niños tienen que superar una carrera de obstáculos que impiden focalizar lo verdaderamente importante. ¿Cómo damos la vuelta a la distracción? No es un esfuerzo muscular, es estar a la espera, es un deseo que se suscita por la belleza y que, a su vez, sirve para entusiasmar la atención. Como decía Santo Tomás de Aquino, la belleza es la expresión visible de la verdad y de la bondad.

Catherine L'Ecuyer concluía su exposición citando a Platón: educar es enseñar a desear lo bello. Por esta razón hemos querido compartir esta conferencia, para que todos los educadores, padres y profesores, seamos conscientes de que la belleza de la realidad es lo que cautiva a nuestros hijos, lo que favorece su atención. No dejemos de utilizarla para ayudar a desarrollar en ellos todo el potencial del que su naturaleza es capaz.

## “Educar es enseñar a desear lo bello” Platón

CONFERENCIA CELEBRADA EN EL COLEGIO MONTEALTO;  
ENMARCADA EN EL CICLO: “MEJORES PADRES, MEJORES HIJOS”



**C**atherine L'Ecuyer es canadiense y madre de 4 hijos. Estudió Derecho en la Université Laval en Canadá (1997), es Máster del IESE Business School (2004) y tiene un Máster de Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas de la Universidad Internacional de Catalunya (2012). Es autora de dos libros: *Educar en el asombro* y *Educar en la realidad*, publicados por la Editorial Plataforma. Más INFO: <http://www.apegoasombro.blogspot.com.es/>

