

Atención y concentración



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Claves para entender y mejorar la capacidad de atención en el día a día

La capacidad de **mantener la atención** no es algo que se tenga o no se tenga: se entrena, se cuida y depende mucho del entorno. Un niño o adolescente que se distrae con frecuencia no necesita más insistencia, sino comprender que le está pasando y adaptar las condiciones para que pueda rendir mejor. Esta guía ofrece orientaciones prácticas para el día a día.

QUÉ AFECTA A LA ATENCIÓN

- **Sueño:** dormir menos de lo necesario reduce la atención sostenida de forma directa. Es el factor más infravalorado.
- **Alimentación:** saltarse comidas o un exceso de azúcar puede generar picos y bajones de energía que dificultan la concentración.
- **Pantallas:** la estimulación rápida de videos cortos y redes sociales acostumbra al cerebro a cambiar de foco constantemente.
- **Estado emocional:** la ansiedad, la preocupación o un conflicto familiar activo compiten por los recursos atencionales.
- **Entorno físico:** ruido, desorden en el escritorio y distracciones visuales reducen la capacidad de enfocarse.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

- 1 **Bloques cortos de trabajo.** Alternar 20-25 minutos de tarea con 5 de descanso. Es más eficaz que una hora seguida sin parar.
- 2 **Reducir distracciones antes de empezar.** Móvil fuera de la vista, escritorio despejado, puerta cerrada si es posible.
- 3 **Una tarea a la vez.** La multitarea no existe: cambiar de tarea constantemente agota la atención y multiplica errores.
- 4 **Usar señales de inicio.** Un ritual breve (preparar el material, tres respiraciones) ayuda al cerebro a entrar en modo trabajo.
- 5 **Hacer visible el progreso.** Tachar tareas completadas o usar una lista corta genera motivación y sensación de avance.

EVITAR**PROBAR EN SU LUGAR**

"Concentrate de una vez"	"Vamos a quitar lo que te distrae y empezar de nuevo"
Sesiones de estudio de más de una hora sin pausa	Bloques de 20-25 min con descanso activo
Música con letra o tele de fondo	Silencio, ruido blanco o música instrumental suave
Castigar la distracción	Observar qué ocurre justo antes de que se distraiga

EJEMPLO PRÁCTICO

Marcos, de 10 años, no consigue hacer los deberes del tirón. Su madre le pone un temporizador de 20 minutos y le dice: "Cuando suene, paramos y estiras un poco". A las dos semanas, Marcos empieza a pedir el temporizador el solo. No se ha cambiado al niño, se ha cambiado la estructura.

PARA RECORDAR

La atención no mejora con más exigencia, sino con mejores condiciones. Pequeños ajustes en el entorno, el descanso y la organización marcan grandes diferencias en la capacidad de concentrarse.