MEJORANDO LA ATENCIÓN

*Gaston Galleguillos B.*
Fundador y Director General
BrainTraining-Chile
ggalleguillosburgos@gmail.com

¿Estás con problemas de atención? Esto le está sucediendo a miles de personas y aumentando cada vez más. Ahora bien, no debiera ser un consuelo, ni tampoco algo a lo que haya que resignarse.

Aquí te enseñamos a comenzar a revertir esta limitación que tiene múltiples e importantes efectos negativos. Echa a perder la memoria, olvidas donde dejas las cosas, no sabes de qué hablaron, te induce a recuerdos falsos, entre otros.

El Dr. Manuel Fruns, neurólogo de la Clínica Las Condes, que apoya nuestro trabajo, nos ha dicho que cada vez más están llegando a su consulta, desde universitarios para arriba, personas con este síndrome que ya tiene nombre: AAD en inglés o DAA, Déficit Atencional Adulto. Nos agrega "el 70 % de los casos le haría bien la gimnasia cerebral que hacen ustedes. El otro 30% se trata de casos más severos que deben ser medicados"

¿Qué la produce?  Principalmente se trata de la falta de uso de las áreas cerebrales encargadas de la atención y de la atención sostenida. Desde luego que también el estréss, la falta de sueño, diabetes, quimioterapias, etc.

Esto no ha sido siempre así. ¿qué ha cambiado?. La respuesta está simplemente en el avance tecnológico y el impacto sobre el comportamiento de las personas.  Hoy estamos muy poco atentos a lo que estamos haciendo.  En realidad estamos muy alerta a las llamadas telefónicas que ahora recibimos donde sea que estemos y con mayor frecuencia, a los whatsapp, a Facebook, a los mails que revisamos frecuentemente y queremos responder de inmediato.

Como si esto fuera poco debemos reconocer que ahora, lo que no sucedía años atrás, inconscientemente estamos en permanente alerta a lo que esté sucediendo con nuestros hijos, padres o conocidos que estén en problemas que nos afecten.

La analogía de las funciones cerebrales con la musculatura corporal es muy certera. La atención sostenida es como un músculo, una habilidad y como tal si no se practica se debilita. Simple.

Por tanto, ¿cómo deberíamos salir al paso y no caer a la larga en la consulta del psiquiatra? Poniendo más atención a lo que estamos haciendo, viviendo más el presente, concentrarnos en nuestras actividades sin permitir distracciones. Leer mails dos o tres veces al día. Dejar el celular en silencio y verlo cada un par de horas o más. Dejar que nuestros hijos sean más independientes. Leer, ver y escuchar lo que realmente nos interesa. Ir atento por la vida. Qué de interesante, qué de nuevo hay por donde caminamos. Darnos más horas en contacto con la naturaleza. (quienes tienen hijos con ADHD habrán notado los cambios en el comportamiento de ellos cuando están rodeados de verde, en cualquier actividad) Bueno, podría seguir enumerando cosas concretas pero estoy seguro que cada uno de ustedes descubrirá otras maneras de estar atento día a día.

Ojalá hayan leido este artículo concentradamente de punta a cabo. Les ha interesado y por ahí se parte. Si se distrajeron a veces, bueno, a empezar a poner más atención, poco a poco, sostenidamente, sin frustrarse y disfrutando los logros.

Mucha suerte y un 2019 más interesante y bien vivido!!