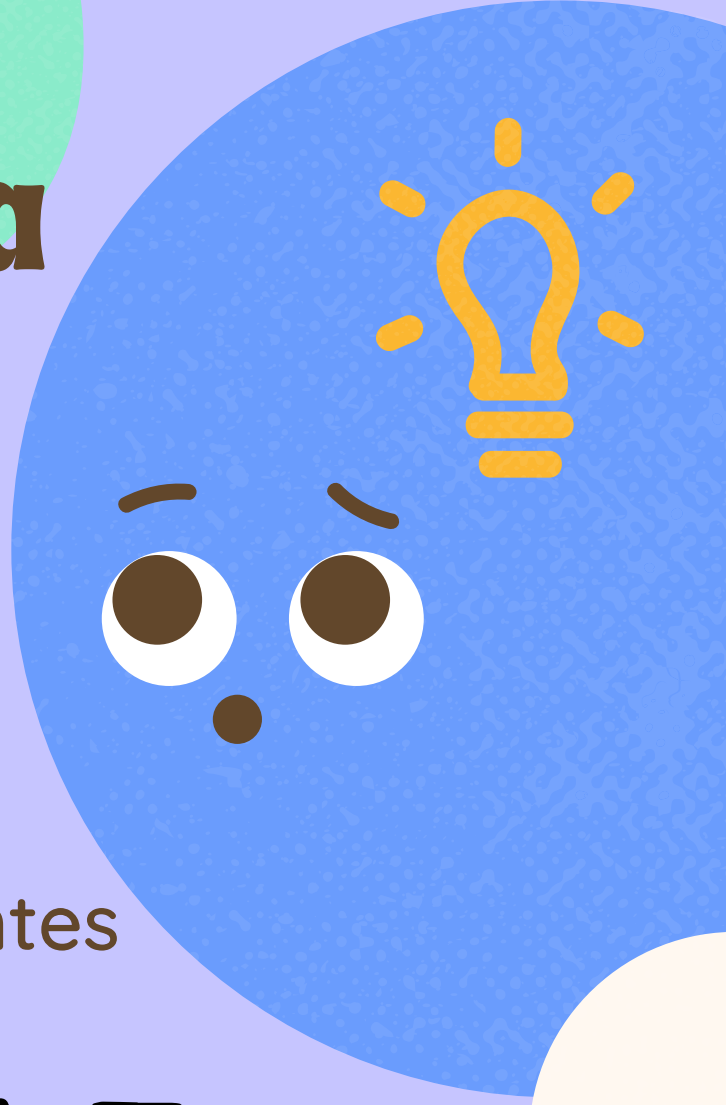
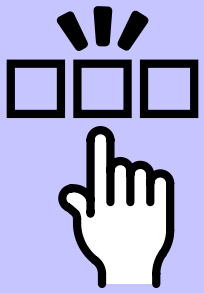
¿DISMINUYE NUESTRA CAPACIDAD ATENCIONAL CON LAS REDES SOCIALES?

CC BY NC SA

La importancia de la atención



Nos permite:



Seleccionar estímulos relevantes

Concentrarnos en una tarea

Alternar el foco atencional entre varias tareas.

Dos formas de atención

Atención sostenida: estar concentrado en un estímulo o tarea

Atención selectiva: seleccionar información relevante del ambiente

¿Qué pasa con las redes sociales?

Un cambio de tarea produce una disminución de la atención. Se conoce como **coste por cambio de tarea**.

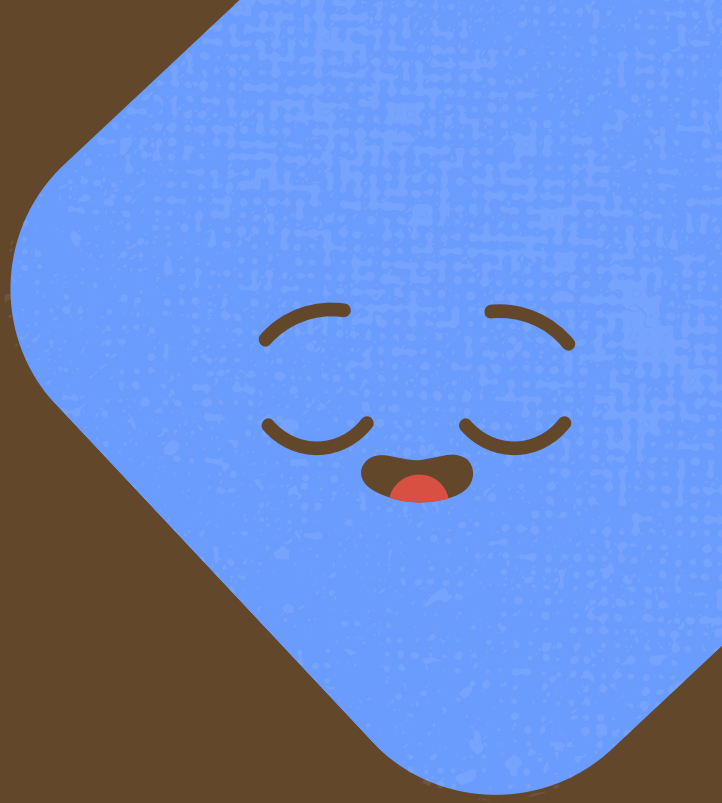
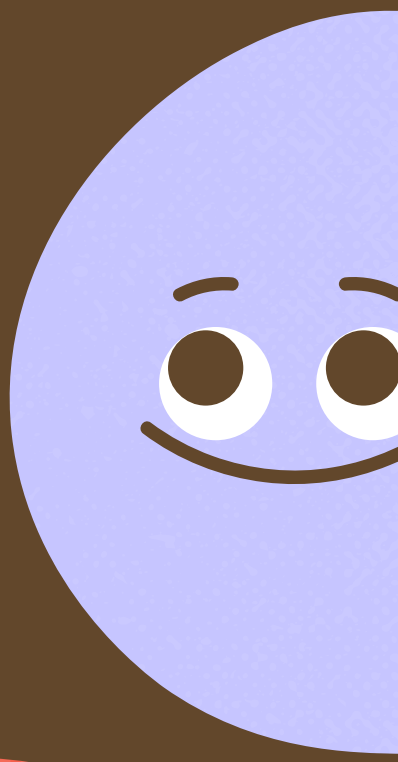
Este coste se va acumulando. En el caso de las redes sociales un post es una nueva tarea dando lugar a una **distracción fluida.** Es decir, realmente no atendemos a nada.

A largo plazo...

La atención es como un músculo y se fortalece con el uso. Las redes sociales no fomentan utilizarlo y cada vez dedicamos más tiempo a ellas.

La atención sostenida, esencial para muchas tareas como trabajar o estudiar, se ve afectada a la larga, haciendo que estas tareas se vuelvan más cansadas y difíciles.

¿Podemos hacer algo al respecto?



Para mejorar la atención sostenida se puede hacer cubos de Rubik, meditar, leer un libro y tomar notas...