

2026-03-17

La capacidad de atención, competencia que se entrena

Autor: Leonardo Frías Cienfuegos

Género: Nota Informativa

<https://www.gaceta.unam.mx/la-capacidad-de-atencion-competencia-que-se-entrena/>

En cuantas ocasiones "nos hemos percatado que al estar con otra persona de manera presencial el teléfono o el dispositivo electrónico captura nuestra atención, incluso ya ni siquiera podemos escuchar lo que se nos dice, la charla se altera, se convierte en un reto y nos pone a prueba, por lo que la capacidad de atención será una de las competencias más valiosas a futuro".

Así lo expuso en Zacnate Reyes Mata, académica de la Universidad Autónoma Metropolitana, quien aseguró que esa competencia puede entrenarse a través del mejoramiento del sistema de recompensa que da la práctica del deporte.

Dicho sistema es el conjunto de mecanismos neuronales, principalmente dopaminérgicos, que asocian situaciones con placer y motivación, lo que impulsa la repetición de conductas necesarias para la supervivencia al liberar neurotransmisores.

Durante la conferencia "Promoción de la salud mental a través del deporte", en el Auditorio 8 de marzo de 1857 de la Escuela Nacional de Trabajo Social (ENTS), Reyes Mata destacó: "Por medio de la activación física, del deporte, se puede adiestrar la capacidad atencional, porque un entrenamiento puede durar de una a dos horas, incluso estar hasta cuatro horas, con la atención sostenida en una sola tarea".

De esta manera, por medio del ejercicio físico es posible desarrollarla, incluso también se presentarán rasgos como nuestra identidad y pertenencia, añadió.

Por lo tanto, dijo, a través de dicha actividad se pueden desarrollar diferentes habilidades, no solamente psicológicas, sino también fisiológicas y sociales.

Pegados al teléfono

Muchas horas, explicó la también maestra en Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma de Nuevo León, "pasamos en el transporte público y se nos puede hacer fácil mirar cada una de las redes sociales, nos conectamos a la siguiente y a la siguiente... De pronto ya llevamos dos o tres horas pegados al teléfono, cuando tal vez pudimos haber aprovechado ese tiempo de otra manera, o simplemente estar aburridos con el paisaje, que sería una mejor situación, o quedarnos plenamente atendiendo nuestros pensamientos".

Todo esto se debe, agregó, a que "tenemos afectado nuestro sistema de recompensa" antes citado, debido a que para todo necesitamos una dosis rápida de serotonina.

"Hay que hacer ese análisis personal de por qué o en qué momentos específicos tomo el celular, y si no existe una necesidad inmediata hay que esperar un poco o retrasar esa recompensa".

La importancia de la atención plena forma parte del desarrollo profesional, a nivel individual, no sólo para cuidar las relaciones interpersonales, sino es de la mayor importancia en el trabajo de disciplinas sociales.

Otra de las competencias psicológicas que también se faculta en el deporte es la regulación emocional bajo presión. "Cuando competimos, automáticamente el cuerpo se ubica en una situación de

estrés, es decir, genera adrenalina y cortisol, situación completamente normal. Aquí lo importante es cómo la interpretas o la reencuadras".

Es decir, "si cuentas con un acompañamiento o herramientas psicológicas puedes reinterpretar estos nervios y tomarlos como una activación positiva o un estrés adaptativo".