



María Álvarez-Couto
Universidad Pontificia
Comillas
macouto@comillas.edu

Atención y aprendizaje

La atención es uno de los procesos cognitivos básicos para favorecer el aprendizaje. Las dinámicas de las sociedades actuales, la sobreestimulación a la que estamos expuestos y la inmediatez que caracteriza nuestro día a día tienen una influencia negativa en nuestra capacidad atencional, y los más pequeños y jóvenes también se ven afectados por esta realidad.

Además, la atención es la puerta de entrada al aprendizaje y un indicador clave del bienestar emocional. Sin atención, el conocimiento no se procesa, las relaciones se debilitan y la experiencia del mundo se vuelve difusa. Por eso, educar la atención es una tarea urgente y compartida entre familia y escuela. Este número centrado en la atención y el aprendizaje ofrece una diversidad de enfoques, estrategias y experiencias que ayudan a comprender y abordar la atención desde la infancia hasta la adolescencia tanto en el aula como en el entorno familiar.

Abrimos con una propuesta sobre las características de la enseñanza estructurada y su relación con la focalización en la atención, ofreciendo herramientas para crear entornos que favorezcan la construcción de una atención eficaz desde edades tempranas.

A continuación, reflexionamos sobre la responsabilidad de los maestros en la adaptación de la práctica docente a los ritmos y características evolutivas de los niños, proponiendo metodologías activas y flexibles.

La tercera propuesta tiene como objetivo ofrecer un análisis actual sobre el impacto del uso excesivo de pantallas en el funcionamiento atencional, diversos estudios han demostrado que un mayor tiempo de exposición se relaciona con mayores problemas de atención.

Terminamos este bloque poniendo el foco en el papel del bienestar emocional en la atención. Nos centramos en la adolescencia, explorando cómo las vivencias afectivas influyen en la capacidad de concentración y proponiendo claves para acompañar desde el ámbito educativo y familiar.

Cerramos el número con dos experiencias que muestran caminos para trabajar la atención de forma práctica mediante diferentes recursos y con diferentes perspectivas. En primer lugar, ofrecemos estrategias y pautas para favorecer la atención en la asignatura de Geografía e Historia, combinando innovación pedagógica y contenido curricular, a partir de la experiencia en educación secundaria. Por último, se propone la práctica de yoga como una estrategia para fomentar la atención en niños y adolescentes, uniendo cuerpo, mente y emociones de manera integradora.

Con este número, queremos ofrecer recursos y reflexiones que ayuden a padres, madres y docentes a acompañar a niños y jóvenes en el cultivo de una atención sostenida y saludable. Porque atender es mucho más que estar: es ser conscientes.