

Hari, Johann. (2023). **El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla.** Barcelona: Península, 2023. 442 pp. ISBN: 978-84-1100-129-8..

María de las Nieves García Pareja

Profesora de Lengua Castellana y Literatura
IES Averroes (Córdoba)
mnievesgarcia@hotmail.com

«Deja de hacer lo que estás haciendo y ponte a leer este libro.»
RUTGER BREGMAN

EL VALOR DE LA
ATENCIÓN

POR QUÉ NOS LA ROBARON Y CÓMO RECUPERARLA

JOHANN HARI

 PENÍNSULA

« (...) Una vida llena de distracciones es, a nivel individual, una vida mermada.» (p. 26). Podríamos elegir esta significativa frase como la idea desencadenante que provoca el cambio y la investigación que reúne el divulgador Johann Hari en *El valor de la atención* publicada en el año 2022 y traducida al español en el año 2023. Este completo y ambicioso ensayo compartimentado en catorce capítulos analiza las causas que han llevado a la

sociedad a sufrir una «cultura atencional patogénica» (p. 24) que se mueve en un amplio abanico de distracciones: redes sociales, falta de sueño, multitareas... En la obra se desgranar los estudios de más de doscientos cincuenta expertos de gran prestigio internacional en su ámbito de estudio: neurocientíficos, sociólogos, psicólogos, nutricionistas, psiquiatras, empresarios, filósofos, ex-altos cargos de Google, etc. y aporta datos y hechos fehacientes que demuestran la gran epidemia a la que se enfrenta el ser humano en la actualidad: la pérdida de atención.

La velocidad a la que estamos sometidos en nuestro ámbito personal y laboral muestra desde hace tiempo graves consecuencias como el aumento del cansancio físico y mental, el desplome de la lectura sostenida o la alteración de las divagaciones mentales, causas todas ellas analizadas en el libro. Pero es que, además, nos enfrentamos al uso indiscriminado de la tecnología que nos vigila, nos manipula y nos absorbe alterando nuestro ritmo vital a través del «capitalismo de vigilancia» que modifica a su antojo nuestra conducta. No es casual —como muestra el autor— el aumento de niños diagnosticados con TDAH en una sociedad distraída en una carrera a toda velocidad hacia el abismo de la atención en el que se les ha prohibido jugar libremente, se les ha alimentado con comidas poco saludables y se les ha contaminado el aire que respiran.

A lo largo de más de cuatrocientas páginas, el autor aborda los motivos cruciales que nos han convertido en una sociedad incapaz de mantener su atención en cualquier tarea que desee emprender. Esa fragmentación de la atención nos genera dificultades a nivel individual que desemboca en una crisis social a gran escala. Pero es imposible que la sociedad se rebele ante este cuestión porque —como afirma Hari— «Para resolver grandes problemas hace

falta una concentración sostenida de mucha gente durante muchos años. La democracia exige que la población sea capaz de prestar atención durante el tiempo suficiente como para identificar problemas reales, para distinguirlos de fantasías, para encontrar soluciones y exigir responsabilidades a sus líderes si estos no las aplican.» (p. 28) Para reflexionar sobre todo ello necesitamos tiempo y eso es de lo que adolece esta sociedad, hecho que contribuye a ampliar la desigualdad entre las distintas clases sociales atacando con más fuerza a los que menos tienen. Asimismo, el libro muestra cómo las redes sociales promueven el narcisismo y la alabanza del ego, por lo que nos enfocamos en el individuo olvidando los problemas sociales y acuciamos la falta de empatía. En esta sociedad atiborrada de información, pero más desinformada que nunca las noticias o afirmaciones falsas se propagan a gran velocidad en las redes sociales imposibilitando discernir lo verdadero de lo falso. Pero después de localizar el origen, el autor busca y aporta posibles soluciones a este dilema siendo la educación una herramienta esencial para enfrentarse con seguridad a los problemas generados por la falta de atención.

Aunque —a priori— pueda parecerlo no estamos ante un ensayo cargado de pesimismo ya que Hari afirma que «Esta crisis ha sido creada por el ser humano, y también nosotros podemos desactivarla.» (p. 29) Mediante la tríada problema-análisis-solución el autor intenta detectar el origen de la cuestión explicando las investigaciones y conclusiones de los investigadores y aportando soluciones para revertir esta compleja pandemia mundial originada por intereses económicos. Una pandemia que se vislumbra con nitidez en las aulas y que cuesta trabajo atajar sin el esfuerzo y la voluntad de todos.

Si tú también te preguntas por qué no puedes mantener tu atención deberías leer esta obra.