



Ensayo académico sobre la relación entre la atención y la conducta de ayuda. Aproximación desde el construccionismo social

Andrea de la Cueva García

Departamento de Psicología- Universitat Oberta de Catalunya

80.595 - Trabajo Final de Grado de Psicología Social

Profesor Docente colaborador: Esther Fornaguera Flores

Junio 2024

Gracias a mi madre, que me ha dedicado incondicionalmente su atención.

Que me ha acompañado entre lágrimas y sonrisas en este proceso.

Y gracias a mí, por no dejarme doblegar y ser valiente.

Para todos los que piensan que todavía se puede transformar el mundo.

Disposiciones legales vigentes

Este estudio se ha regido por el *Código ético y de Conducta de la American Psychological Association* (APA, 2017), y por los principios éticos generales de *beneficencia y no maleficencia* (Principio A, APA, 2017), que promueven el esfuerzo para añadir valor con nuestra labor y contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas, y por el principio de *integridad* (Principio C, APA, 2017), el cual aboga por la honestidad, la veracidad y el respeto por el estudio científico y en la práctica como psicólogos.

Conflicto de interés

No existen conflictos de intereses secundarios en mi investigación que pueda menoscabar el trabajo realizado. Dada la tipología de estudio, el ensayo permite la subjetividad del autor de forma crítica, siempre respetando y dejando claras cuáles son mis posturas y cuáles las de otros autores especializados.

Conflicto ético

En el informe final presentado sobre los resultados de la investigación, no existe plagio sobre trabajos de otros autores especializados, ni se han tomado ideas o posturas ajenas como mías sin la correspondiente citación, siendo totalmente honesta en mis conclusiones, den respuesta o no a los objetivos planteados. Además, he tratado de evitar sesgos de confirmación sobre los datos que apoyen mis ideas, y, por supuesto, asumo la autoría total y responsabilidad sobre este trabajo.

Fuentes de financiación

No ha habido fuentes de financiación en este ensayo.



Índice

| | |
|--|----|
| Resumen/palabras claves..... | 4 |
| Abstract/Key words..... | 4 |
| Introducción..... | 5 |
| Desarrollo..... | 7 |
| Apartado 1: La atención, mecanismo clave para reconocer al otro | |
| La atención, como proceso cognitivo limitado..... | 7 |
| La atención y la experiencia consciente..... | 8 |
| La atención creadora de Simone Weil y el caso de Kitty Genovese..... | 10 |
| Apartado 2: ¿Por qué ayuda la gente? | |
| La conducta de ayuda, la conducta prosocial y la conducta altruista..... | 14 |
| Causas motivacionales de la conducta de ayuda: el poder de la empatía..... | 15 |
| El impacto de dirigir la atención hacia los valores intrínsecos para la conducta de ayuda..... | 17 |
| El cultivo de la atención plena predice la conducta de ayuda..... | 18 |
| Apartado 3: La economía de la atención, el capitalismo y la reconstrucción de lo colectivo. | |
| Aproximación desde el construccionismo social | |
| Del desplazamiento de la economía de la atención hacia una ecología de la atención, según Yves Citton..... | 21 |
| Dinámica de la economía de la atención y el derecho a la atención..... | 23 |
| La atención convergente, según Yves Citton, como forma de afrontar los desafíos del capitalismo..... | 25 |
| Conclusiones..... | 26 |
| Referencias..... | 29 |
| Apéndices | |
| - Apéndice 1: Cronograma de actividades..... | 31 |
| - Apéndice 2: Listado de tablas sobre las obras seleccionadas..... | 32 |

Resumen

La atención es un proceso cognitivo imprescindible para vivir con consciencia el momento presente, así como para conectarnos con el mundo propio y el de los demás. En la actualidad, la cantidad de estímulos del entorno sobrecargan el proceso atencional, transformando nuestra experiencia perceptiva y nuestra capacidad para reconocer al otro. El presente ensayo académico tiene como objetivo principal argumentar que la activación del proceso atencional es condición sine qua non para la aparición de características como la empatía y otros valores intrínsecos que motivan la conducta de ayuda. El análisis del problema social de la economía de la atención derivado de los medios tecnológicos está situado en cuanto a un contexto socio-político capitalista, por eso se ha llevado a cabo una aproximación desde el constructivismo social, que ha permitido una reflexión crítica y cualitativa. Las conclusiones han apoyado las premisas iniciales, comprendiendo que, debido a la limitación del proceso atencional, es imprescindible aprender a atender y desatender con consciencia, como forma de tomar agencia de los recursos mentales y corporales propios. Además, el problema de la atención se ha de entender desde lo colectivo, asumiendo que es tan peligroso que puede cambiar las características prototípicas prosociales del ser humano.

Palabras clave

Atención, atención centrada, conducta de ayuda, altruismo, empatía, economía de la atención, constructivismo social.

Abstract

Attention is a cognitive process that is essential for living consciously in the present moment, as well as for connecting with our own world and that of others. Nowadays, the amount of stimuli in the environment overloads the attentional process, transforming our perceptual experience and our ability to recognise others. The main aim of this academic essay is to argue that the activation of the attentional process is a sine qua non condition for the emergence of characteristics such as empathy and other intrinsic values that motivate helping behaviour. The analysis of the social problem of the economy of attention derived from technological media is situated in terms of a capitalist socio-political context, which is why an approach based on social constructivism has been carried out, allowing for a critical and qualitative reflection. Conclusions have supported the initial premises, understanding that, due to the limitation of the attentional process, it is essential to learn to attend and disregard with awareness, as a way of taking agency of one's own mental and bodily resources. Also, the problem of attention must be understood from a collective point of view, assuming that it is so dangerous that it can change the prototypical prosocial characteristics of human beings.

Key words

Attention, self-focused attention, helping behaviour, altruism, empathy, attention economy, social constructivism.

Introducción

“En vez de decir, pues, ¡adelante! o ¡arriba!, di: ¡adentro! Reconcéntrate para irradiar; deja llenarte para que rebases luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás todo entero e indiviso”.
(Miguel de Unamuno, 1900, p.22)

En todas las facetas de nuestra vida, necesitamos del proceso cognitivo de la atención para estar con *presencia* en el momento que nos ocupa. Es nuestro bien más preciado y, como tal, hay que entenderlo, pues supone vivir con plenitud y consciencia. En la actualidad, nuestro entorno más inmediato se ha convertido en una espiral de estímulos intrusivos y no consentidos, que somos incapaces de digerir debido a la limitación de nuestros recursos mentales. La consecuencia es una percepción de ruido mantenido en nuestras cabezas, pero también la sensación de no tener la capacidad para elegir libremente hacia donde atender.

La atención nos conecta con el mundo, con el propio y con el de los demás, modulando la percepción de lo que vemos y, por tanto, definiendo nuestra realidad (Goleman, 2015). Una de las consecuencias más graves del deterioro atencional, es la disminución de la capacidad para ser sensible ante las desdichas ajenas, por esta razón he decidido investigar acerca de la relación entre la atención y la conducta de ayuda, proceso psicosocial prioritario, pues se trata de las acciones que realizamos intencionalmente para mejorar la vida de los otros (Gaviria et al., 2013).

La finalidad, por un lado, es analizar el proceso de la atención, desde las teorías psicológicas de la autoconciencia hasta posiciones más contemplativas, como la propuesta sobre la atención creativa de Simone Weil (1993) y su concepto “vaciado de la mente”. Dicha autora tiene peso en mis argumentos, pues sirve para contrastar con las explicaciones que desde la psicología social se han dado sobre cómo se construye la conducta de ayuda, como el caso de Kitty Genovese (Gaviria et al., 2013). Por otro lado, reflexionar sobre el impacto de la empatía según el modelo de Batson et al. (1991), y de dirigir la atención hacia los valores intrínsecos, en la motivación para ayudar a los demás. Así como proponer formas de cultivar la atención y el altruismo mediante técnicas meditativas.

He realizado un ensayo por la libertad que entiendo me da para expresar mi opinión crítica, en base a las posiciones de autores de distintos ámbitos y con diferentes líneas

argumentales, con la intención de formar un escrito más completo. Nos encontramos ante un momento complejo y peligroso en cuanto al desarrollo del ser humano, por esto me interesa como objetivo también profundizar en cómo el sistema capitalista, el cual ha instaurado unas formas de vida basadas en la productividad, permea cada instancia de nuestros cuerpos y economiza nuestra atención (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023). Este contexto político-económico ha generado una realidad paralela a través de los entornos digitales, que acentúa el ensimismamiento, el individualismo y la desconexión con los demás, situación que resulta inquietante, si tenemos en cuenta nuestra predisposición a relacionarnos con otros seres humanos.

Aproximarse a la investigación desde el marco del construccionismo social significa situar el problema de la atención en el contexto capitalista, modelo económico y político que ha modificado el relato que nos contamos y nuestras maneras de estar en el mundo. Además, el construccionismo social, como enfoque cualitativo, permite entender los continuos cambios del entorno tecnológico, así como cuestionarnos sobre lo aceptado por la sociedad como *lo real*, poniendo gran interés en los aspectos que pueden potenciar la transformación del contexto (Cubero, 2005). Por tanto, en el último apartado, se desgranar algunos de los preceptos básicos de esta corriente, en comparación con una de las consecuencias más claras del capitalismo, la economía de la atención, desde las posiciones de Yves Citton en su conversación con Fernández-Savater (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023).

Para conseguir los objetivos marcados en el cronograma de actividades (Apéndice 1), he seleccionado un compendio de obras que relacionan la atención con la conducta de ayuda, así como otros estudios que resultan de interés para la temática, teniendo en cuenta que gran parte de la literatura está en lengua inglesa (Apéndice 2). Además, he contemplado las diferentes perspectivas que se tienen sobre la atención, priorizando a autores relacionados con la psicología, pero también tomando en cuenta las posturas de autores procedentes de otras ciencias sociales como la filosofía. La técnica de recogida de los datos ha seguido una metodología cualitativa, que comprende la búsqueda en diferentes bases de datos (Dialnet, PsycINFO y Redalyc), y la exploración y el análisis formal de documentos de texto ya existentes, por medio de un muestreo teórico, de este modo, se han comparado los datos, recopilando los documentos más relevantes hasta el punto que se ha dado una saturación teórica.

Desarrollo

Apartado 1: La atención, mecanismo clave para reconocer y auxiliar al otro

La atención creadora consiste en prestar realmente atención a lo que no existe. La humanidad no existe en la carne anónima e inerte al borde del camino. El samaritano que se detiene y mira, presta sin embargo atención a esa humanidad ausente, y los actos que siguen dan testimonio de que se trata de una atención real (Weil, 1993, p.93)¹

La atención, proceso cognitivo limitado

Hoy en día, si dedicamos un momento a observar el entorno más inmediato, es habitual encontrarse situaciones en las que las personas pueden estar mirando sus teléfonos móviles durante largo rato, obnubilados por la luz azul de las pantallas, *atendiendo* a todo y a nada a la vez. En este caso, este estímulo tan adictivo, compromete a la visión y al oído, e inhibe otra información que estuviera presente, dificultando en muchos casos estar en lo importante.

La atención, como vemos, es un proceso cognitivo con capacidad limitada, que filtra o selecciona los estímulos más relevantes para un momento dado, con la intención de no saturar el cerebro por el exceso de información del entorno. Es un mecanismo básico para la supervivencia y para llevar a cabo cualquier tipo de conducta, influido por los condicionamientos adquiridos y las motivaciones, que pueden cambiar el foco atencional (Londoño, 2009).

De forma resumida, respecto a los componentes que actúan en conjunto para que se dé un proceso atencional, Sohlberg y Mateer (2001), proponen diferenciar: el *arousal* o estado de alerta del organismo, el *span* o volumen de estímulos que se pueden atender a corto plazo, la *atención focalizada* o habilidad para centrarse en un estímulo, la *atención sostenida* o capacidad para mantener el foco atencional durante un tiempo prolongado y dar una respuesta adecuada (escribir, conversar), la *atención selectiva* o habilidad para dirigir el foco hacia un estímulo e inhibir otros, la *atención alternante* o capacidad para cambiar el foco de un estímulo a otro, y la *atención dividida* o habilidad para responder a dos tareas a la vez, siendo el nivel más complicado por el esfuerzo cognitivo que supone distribuir los recursos atencionales.

¹ Cita incluida en la antología “A la espera de Dios” (Weil, 1993), sobre las cartas intercambiadas entre Simone Weil y el dominico Joseph Marie Perrin en 1942.

Kahneman (1973, como se citó en Londoño, 2009), en su modelo teórico sobre la atención, ya propuso la limitación de este proceso cognitivo ante la presencia de tareas simultáneas, poniendo de relieve que cuanto más esfuerzo atencional se ponga en el estímulo elegido, menos capacidad cognitiva se tendrá para los demás. Volviendo al ejemplo del teléfono móvil, no cabe duda que, si el foco atencional se pone de manera principal, aun siendo intermitente, en el aparato electrónico, difícilmente se puede realizar otro tipo de tarea que requiera un tiempo de concentración y de continuidad mayor, como puede ser escuchar activamente a un amigo que necesita apoyo y comprensión.

Sobre la necesidad de elección en la atención, San Agustín decía que “el alma escoge” (s.f., como se citó en Roselló et al., 2007), es decir, que la atención selectiva, además de ser una estrategia que nos permite adaptarnos al entorno, al reducir el exceso estimular y posibilitar la focalización en lo más relevante, también condiciona el modo de percibir el mundo y relacionarnos con él. En esta misma línea, William James, defendía el poder de la elección, expresando que “aquello a lo se atiende determina nuestra experiencia” (1890, como se citó en Roselló et al., 2007). De este modo, cuando percibimos una situación, clasificamos la nueva información en categorías ya asimiladas en el cerebro y elaboramos nuestros propios esquemas de la realidad.

Por todo lo argumentado, asumo las limitaciones del cerebro y la necesidad que tiene el organismo de filtrar y seleccionar entre los estímulos del entorno, y considero que uno de los retos educativos de este siglo debería ser enseñar y/o aprender a priorizar los recursos cognitivos para “atender a las señales afectuales” (Fernández- Savater y Etxebarria, 2023)², es decir, aquella atención a los detalles tan importante para empatizar con los demás, profundizar en las relaciones sociales y replantearnos las cosas que ya dábamos por claras o pensadas.

La atención y la experiencia consciente

Vivir con atención significa *estar presente*, vivir con intensidad lo que está pasando aquí y ahora, implicándonos conscientemente en la propia existencia. Otra cosa, sería pasar de puntillas por la vida, distraído o como dicen Fernández-Savater y Etxebarria (2023), ausente, en un estado de incertidumbre total en el que parece que siempre puede haber algo más, algo mejor.

² Fernández- Savater y Etxebarria (2023, p. 193) describen las “señales afectuales” como aquella “atención lateral”, la que se cuele en el relato, la que se produce al escuchar “lo que se dice sin querer” en un encuentro o conversación.

Wolff entendía la atención como “el origen de la claridad cognitiva” (1740, como se citó en Roselló et al., 2007, p.61), idea que fue tomada por los primeros psicólogos experimentales que también defendían la relación entre atención y experiencia consciente. Entre ellos, Wundt equiparaba la atención como “la actividad interna que determina el grado de presencia de las ideas en la conciencia” (1874, como se citó en Colmenero, 2004, p.104), es decir, introdujo la idea de que la atención ya no solo posibilita la claridad mental, sino que aumenta la capacidad de asimilar profundamente lo que hemos adquirido.

William James (1890, como se citó en Colmenero, 2004, p. 104), por su parte, consideraba la atención como la preparación de “los centros ideacionales” cuya consecuencia es vivir conscientemente los sucesos o estímulos esperados. Con esta última definición, el autor contempló lo sumamente importante que es la atención selectiva para el organismo, en cuanto a ordenar los inputs que recibimos del mundo exterior con tal de obtener una imagen coherente y esclarecedora del entorno.

Respecto a las perspectivas más actuales que han estudiado el rol esencial de la atención en la experiencia consciente, es importante nombrar a Posner y Raichle (1994, como se citó en Colmenero, 2004), que propusieron que el proceso atencional se compone por un sistema neural de tres áreas interconectadas, la red de orientación (o posterior), la red ejecutiva (o anterior) y la red de vigilancia, implicadas en la conciencia. Según los autores, la red de orientación, es clave para captar y seleccionar el estímulo, la red ejecutiva, para adquirir conciencia de significado (hacer consciente lo inconsciente), pero también para dirigirse o actuar de forma intencionada hacia el mismo, y, por su lado, la red de vigilancia, potencia la orientación, pero puede inhibir la ejecución, produciendo “un vacío de conciencia” (Posner y Raichle, 1994, como se citó en Colmenero, 2004).

Según estos argumentos, podríamos considerar que cuando la atención se ve comprometida, o saturada por la sobreenformación del medio, sus funcionalidades principales, como la de filtrar, la de organizar o la de discernir sobre el conocimiento adquirido, se reducen. Por tanto, estas interferencias en la atención están estrechamente relacionadas con la falta de percepción y con la consolidación de las ideas en la memoria, los dos procesos cognitivos con los que trabaja, que ocasionan la disminución de la capacidad de presencia en las situaciones vitales, agravando esa sensación, cada vez más generalizada en la población, de distracción crónica.

Simone Weil, filósofa, mística y activista política, que hizo aportaciones fundamentales para el estudio de la atención, ya hace más de 80 años alertaba de esta deriva o ceguera

atencional, y explicaba de esta forma la necesidad de recuperar la atención, haciendo un *vaciado* de la mente previo:

La atención consiste en suspender el pensamiento, en dejarlo disponible, vacío y penetrable al objeto, manteniendo próximos al pensamiento, pero en un nivel inferior y sin contacto con él, los diversos conocimientos adquiridos que deben ser usados. Para con los pensamientos particulares ya formados, la mente debe ser como el hombre que, en la cima de una montaña, dirige su mirada hacia delante y percibe a un mismo tiempo bajo sus pies, pero sin mirarlos, numerosos bosques y llanuras. Y sobre todo la mente debe estar vacía, a la espera, sin buscar nada, pero dispuesta a recibir en su verdad desnuda el objeto que va a penetrar en ella. (Weil, 1993, pp. 70-71).

Por tanto, de acuerdo a estos argumentos, atender es parar la mente y desvincularse de su contenido, aprender a esperar, entregarse a lo desconocido, para poder vivir las situaciones particulares completamente (e intensamente), sin condicionamientos, sin juicios, captando todo y sin esperar nada. Solo si hacemos este *esfuerzo negativo*³ (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023), con perseverancia, humildad y paciencia, obtendremos ese grado de presencia para poder ver y darnos a los demás. Como práctica contemplativa, es comparable a la meditación oriental, y otras vertientes derivadas de la misma, como la Atención Plena, cuyo objetivo mismo es el vaciamiento o la espera, para ser capaces de albergar más amor, escuchar, recibir, dar.

La atención creadora de Simone Weil y el caso de Kitty Genovese: la influencia de los factores psicosociales en la decisión de ayudar

Para introducir este primer punto, elegí una cita de Simone Weil que habla sobre la *atención creadora*, aquella inspirada por el amor al prójimo, al desdichado y al reconocimiento de su existencia, y que se traduce en un intercambio de compasión y gratitud entre dos seres, uno de los cuales está privado de su condición humana. El olvido (y vacío) del yo, de las propias necesidades y deseos de quien atiende, es prioritario, para dirigirse y darse al receptor completamente, sin fisuras, fijando la mirada en él, sosteniéndole. De esto, puedo deducir que la atención es transformadora en ambos sentidos, para el que la da, consiste en el olvido de su propio egoísmo, así como la adquisición de sensibilidad y compromiso social, y para el receptor, que Weil (1993) entiende como despojado de su propia dignidad, supone no saberse solo ni desamparado en su sufrimiento, es decir, repartir la carga con alguien más.

³ La atención es un trabajo negativo, pues se trata de parar y ampliar la mente para poder volver a mirar con los ojos de un niño, limpios y puros, tarea, a priori, costosa e improductiva, en términos de ganancia capitalista.

Siguiendo los planteamientos de Weil (1993), “la tendencia de la naturaleza humana es la de no prestar atención a los desdichados”, por un lado, porque la atención requiere de esfuerzo negativo, del vaciado de uno y de elección de comprensión por la realidad del otro, pero también porque el otro es invisible ante unos ojos distraídos, y por tanto, se necesita de una mirada compasiva, amorosa y activa – el amor, como impulso- para ser capaces de reconocer al que sufre con el objetivo de ayudarlo. Además, esta deshumanización del otro tiene que ver con la culpabilización que se hace de las víctimas, sobre todo aquellas que no se parecen a nosotros, como los pobres o las personas de otra raza o etnia, a las que se les atribuye determinadas características negativas (falta de inteligencia, hábitos peligrosos) y la asunción de la creencia de que tienen lo que se merecen (Gaviria et al., 2013).

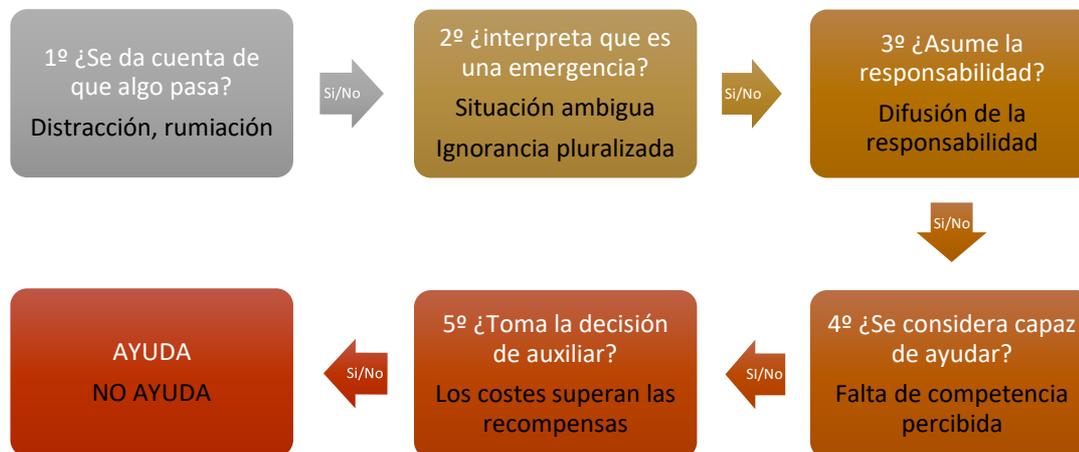
Desde la psicología social, se empezaron a analizar los factores psicosociales que llevan a la gente a no ayudar, tomando como punto de referencia el caso de Kitty Genovese, una joven mujer que fue brutalmente asesinada cuando volvía a su casa en un barrio de Nueva York en 1964. A pesar del terrible crimen, no fue esto lo que causó impacto social, si no que el hecho fue presenciado, supuestamente, por 38 personas, que, según las diferentes versiones, o bien oyeron los gritos de la víctima durante media hora, o vieron parte de la situación, sin hacer, en cualquier caso, nada para evitarlo (Gaviria et al., 2013). Los testigos, eran viandantes y/o vecinos de la víctima, que no tenían en principio ninguna psicopatía o ningún tipo de problema de personalidad o de conducta que justificara no socorrer a Kitty, y, sin embargo, a ninguno se le ocurrió actuar o alertar a las autoridades antes de que fuera demasiado tarde (supuestamente, un vecino llamó a la policía media hora después).

Las primeras investigaciones fueron realizadas por los psicólogos sociales Darley y Latané (1968), que mediante un experimento controlado comprobaron que cuantas más personas-testigos estaban presentes en una situación de emergencia menor fue la ayuda prestada al individuo que requería dicha ayuda, el llamado *efecto de espectadores*. También fue significativo que en la condición experimental que había más testigos, cuando alguno quiso ayudar, tardó demasiado tiempo en decidirse, como ocurrió en el caso de Kitty. De esta investigación, los autores propusieron que intervenir o no en caso de emergencia es resultado de un proceso (secuenciado) de decisión que lleva a la persona a meditar sobre las distintas consecuencias que tiene el acto de ayudar o no ayudar Latané y Darley (1970, como se citó en Gaviria et al., 2013).

Por tanto, ante la percepción de que alguien necesita ayuda, una persona puede tomar dos direcciones distintas, a partir de las decisiones que adopte, como expongo en la Figura 1:

Figura 1

Proceso de toma de decisiones ante la percepción de situación de emergencia, según las consecuencias que conlleve ayudar.



Nota: elaboración propia, junio de 2024. Basada en *Figura 9.2. Representación esquemática del modelo de decisión sobre la intervención en emergencias* de Latané y Darley (1970, como se citó en Gaviria et al., 2013).

Como se deduce de la figura anterior, y aunque parezca de sentido común, el primer paso para decidir ayudar a alguien, es *darse cuenta* de que algo está ocurriendo, es decir, prestar atención a nuestro alrededor, o como decía Weil (1993), aquella capacidad para dirigir una mirada compasiva a todo aquel que sufre. La comentada distracción crónica que parecemos estar viviendo en nuestra sociedad, así como la rumiación de los propios problemas, consecuencia de un sistema individualista en exceso, dificultan poner el foco atencional en los demás, y más si no hay algún tipo de relación afectiva que obligue o justifique actuar. Fernández-Savater y Etxebarria (2023), habla de que el exceso de recogimiento o concentración en uno mismo, provoca, de hecho, *salirse de las situaciones* que se nos presentan, no ser capaces de *entender* lo que pasa *entre* nosotros, pues “la atención requiere un tipo de sensibilidad transindividual” (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023, p. 21), que provoque interés genuino por el otro, en consonancia con la atención creadora de Simone Weil.

Cómo se interpreta lo que pasa es el segundo paso, en el caso de Kitty, no es posible que los testigos no tuvieran claro que fuera una emergencia debido a los gritos, ni tampoco estaban cerca unos de los otros para que se dejaran llevar por la inacción del resto o la llamada *ignorancia pluralizada* (Gaviria et. al., 2013), caracterizada por la inhibición de la acción al sacar conclusiones precipitadas y erróneas sobre los demás y sobre una situación. Esta

inferencia sucede muy a menudo en las redes sociales, por ejemplo, cuando censuramos las propias opiniones sobre un tema comprometido frente a nuestros seguidores por considerar que la mayoría no lo comparte, aunque la realidad sea diferente.

Darley y Latané (1968), comentaron que fue en el tercer paso en donde fallaron los testigos respecto a Kitty, y el que mejor explicaba la falta de socorro en esta situación, pues, aunque fueran conscientes que se trataba de una emergencia, les faltó asumir la responsabilidad de ayudar. Este fenómeno social llamado *difusión de responsabilidad*, hizo que los testigos dieran por hecho que alguien ayudaría a la víctima, y, que, por ende, no había necesidad de tomar la iniciativa. Una de las explicaciones clásicas, que se mantiene a día de hoy, respecto a por qué se produce esta distorsión cognitiva, es la apatía o la indiferencia del espectador, a causa de una sociedad cada vez más deshumanizada, sin embargo, Darley y Latané (1968), indicaron en sus primeras investigaciones que más allá de las deficiencias en la personalidad de los individuos, la apatía surgía ante la observación de la no-actuación de los demás. Por tanto, si las personas comprendieran el efecto que tiene el contexto social en las decisiones que toman respecto a una situación de emergencia, es posible que redujeran sus sentimientos de culpabilidad y mejoraran su conducta.

Por otro lado, una cosa es sentirse responsable de ayudar y otra saber de qué manera hacerlo, así el cuarto paso habla de la *percepción de falta de competencia*, que tiene que ver, en primer lugar, con la dificultad de la situación, y en segundo, con saberse capacitado tanto física como emocionalmente para ayudar (Gaviria et al., 2013). Existe relación de esta distorsión cognitiva con los roles de género incorporados, en tanto, que a las mujeres se las presupone más empáticas para la escucha, y a los hombres con mejores habilidades físicas (Gaviria et al., 2013), pero lo claramente determinante para tomar la decisión de ayudar, es la confianza que tenga uno en sus posibilidades.

Finalmente, Latané y Darley (1970, como se citó en Gaviria et al., 2013), proponían que, ante la decisión de ayudar, se debe hacer un balance final en donde las recompensas por ayudar deben superar a los costes, y en el caso de Kitty, se ha comprobado que la mayoría de los vecinos recurrieron a reinterpretar la situación mediante estrategias cognitivas como la difusión de la responsabilidad. De hecho, solo llamó una persona a la policía, y lo hizo demasiado tarde, cuando ya no había solución, probablemente, al considerar muy altos los costes por intervenir directamente. Sin duda, este proceso se puede aplicar en cualquier tipo de situación que requiera de una conducta de ayuda más a largo plazo.

Apartado 2: ¿Por qué ayuda la gente?

“Hay verdadero deseo cuando hay esfuerzo de atención...Cada esfuerzo añade un poco más de oro a un tesoro que nada en el mundo puede sustraer” (Weil, 1993, p. 68)

“La plenitud del amor al prójimo estriba simplemente en ser capaz de preguntar: ¿Cuál es tu tormento?... Para ello es suficiente, pero indispensable, saber dirigirle una cierta mirada” (Weil, 1993, p. 72)⁴

La conducta de ayuda, la conducta altruista y la conducta prosocial

En primer lugar, es conveniente diferenciar entre tres conceptos que pudieran ser sinónimos, pero desde la psicología social tienen significados algo diferentes. La *conducta de ayuda* se refiere a cualquier acción que busque de forma intencionada el beneficio o el bien hacia otra persona (Gaviria et. al., 2013). Es muy importante la *intención* por mejorar la vida de otra persona para que se considere conducta de ayuda, aunque finalmente por diversas circunstancias no se haya podido beneficiar de la misma. Por ejemplo, sería conducta de ayuda, si prestamos dinero a un amigo que lo está pasando mal económicamente, o si intentamos conciliar en una discusión acalorada entre compañeros del trabajo, aunque tengamos que retirarnos sin éxito. En ambas situaciones, podremos previamente meditar o hacer un balance de si estamos en condiciones de prestar o no esa ayuda.

La *conducta altruista*, por su parte, es un término más específico que la conducta de ayuda, pues no solo basta con la intención de ayudar o mejorar la vida de la otra persona, sino que la acción se ha de llevar a cabo sin tener en cuenta las propias necesidades (Gaviria et al., 2013). La conducta de ayuda, por tanto, puede tener un componente altruista o no tenerlo, como he señalado antes, podemos prestarle el dinero a un amigo de corazón pensando exclusivamente en su situación, o, por el contrario, prestárselo, pero haciendo un balance costes-beneficios, probablemente si tenemos dinero en la cuenta y no nos supone demasiado sacrificio optaremos por dejárselo. De cualquier forma, en la conducta de ayuda, altruista o no, siempre va a ver una interacción real, aunque no sea directamente, entre el donante y el receptor, lo que supone de algún modo un acto transformador para ambos.

La *conducta prosocial*, es un concepto más amplio, e incluye a los otros dos, y básicamente se refiere a toda acción beneficiosa para la vida de otras personas y para la sociedad en su conjunto, y tiene mucho que ver con la cultura a la que se pertenece y las normas o valores sociales adquiridos (Gaviria et al., 2013), por ejemplo, reciclar es una conducta prosocial para

⁴ Citas incluidas en la antología “A la espera de Dios” (Weil, 1993), sobre las cartas intercambiadas entre Simone Weil y el dominico Joseph Marie Perrin en 1942.

las sociedades más democráticas, pero no tiene por qué serlo para otras. Por último, la cooperación, sería otra forma de comportamiento prosocial, en donde una serie de personas se unen por el objetivo común de beneficiar a otras sin esperar nada a cambio, es decir, no existe en ningún caso una recompensa de vuelta.

Causas emocionales y motivacionales de la conducta de ayuda: el poder de la empatía

Desde la psicología social, se ha llevado a cabo un arduo debate sobre si las personas ayudan desde el altruismo o desde el egoísmo, y a pesar de que la visión global incline la balanza hacia lo segundo, existen diversas investigaciones que defienden la existencia de una verdadera conducta altruista. Es muy interesante el *modelo de empatía-altruismo* que defendieron Batson y sus colaboradores (1991), por el que ante la percepción de que alguien necesita ayuda, se pueden tomar dos rutas diferentes dependiendo de si es capaz de adoptar o no la perspectiva del otro, es decir, de la emoción que le suscite esta situación, preocupación empática⁵ o malestar individual.

Este sentimiento de identificación con alguien, la empatía, se ha llegado a estudiar en bebés recién nacidos, así que parece que tenemos una predisposición genética a desarrollarla que luego puede ir modificándose para bien o para mal en base a nuestra claridad cognitiva y las experiencias que tengamos pero también, por las normas o valores sociales que adquiramos como defendió el investigador en conducta prosocial Staub (1978, como se citó en Gibbons y Wicklund, 1982, p. 462), expresando que “ el comportamiento que beneficia a otros seres humanos está guiado mayoritariamente por valores y principios prescriptivos”.

Sin duda, lo que interesa de las investigaciones de Batson y sus colaboradores (1991), es que defendieron el carácter altruista de la conducta humana al probar parcialmente su hipótesis de *preocupación empática*, es decir, comprobaron que en ocasiones la motivación para ayudar va más allá del individuo, pues realmente la intención de los participantes era reducir el malestar de la víctima, centrándose en sus necesidades y características, y no aliviar la culpa por no actuar.

En una sociedad tan individualista en la que todo lo que hacemos parece buscar una recompensa de vuelta (los costes de ayudar son elevados o no benefician de ninguna forma), corroborar que el ser humano es capaz de dar sin esperar nada a cambio es maravilloso, como

⁵ La preocupación empática se puede definir como una reacción emocional centrada y atenta en el otro (y no impulsada por la angustia personal), y orientada a reducir su sufrimiento, y a la vez, a aumentar su bienestar (King et al., 2023).

vislumbró Martin Luther King Jr. ante la parábola del buen samaritano (Goleman, 2015)⁶. De hecho, por medio de las investigaciones de Batson et al. (1991), en la situación en la que a los participantes se les inducía una elevada preocupación empática por la persona que sufría, se comprobó que ayudaban incluso cuando lo más fácil era lo contrario, cuando nadie les iba a valorar ni juzgar (muchas veces se ayuda por no dar mala imagen), o cuando no iban a saber ni compartir las consecuencias de su acción. Además, según los resultados, los sujetos empáticamente motivados sentían una alegría genuina cuando sabían que la víctima había recibido ayuda, con independencia de si ellos habían colaborado en la misma (Batson et al., 1991).

Por contraparte, perspectivas aceptadas actualmente como el modelo del *alivio del estado negativo* de Cialdini (1982, como se citó en Gaviria et al., 2013), defendieron que son las emociones negativas como la culpa o la tristeza, las que motivan a la conducta de ayuda, bajo la premisa de que las personas actúan para reducir su propio malestar (consecuencia reforzante) y, por tanto, es meramente un motivo egoísta. En consonancia con esta teoría, Pivialin, con su enfoque económico del comportamiento humano llamado *activación y coste-recompensa* (1991, como se citó en Gaviria et al., 2013), sostiene que las personas se activan al ver a una persona sufrir, y depende cómo sea esa activación (emoción desagradable o no), buscarán regularla y reducirla, mediante una valoración sobre los beneficios o costes de prestar ayuda. Solamente si los costes de ayudar para uno mismo son bajos y los costes por no ayudar son altos, la intervención sería directa, si no, aunque exista esa activación empática, no se producirá ningún movimiento.

Desde mi punto de vista, considero, que, si bien es positivo y esperanzador pensar que las personas pueden ser movidos por una verdadera empatía, no cabe duda que el nivel de activación para ayudar dependerá, entre otras cosas, de la relación afectiva que tengamos con esa persona, de los valores integrados, de las experiencias vividas o del grado de conocimiento y disponibilidad emocional. La última variable está muy conectada con la atención, pues solo al habitar las situaciones con presencia, se puede producir una verdadera conexión o activación empática para con los demás, bien dirigida a la acción de ayudar.

⁶ La parábola del buen samaritano, habla sobre un hombre que se detuvo a ayudar a otro que estaba tendido en el suelo, al que habían molido a palos. Otras dos personas habían pasado por allí, pero huyeron, asustadas por la situación, sin socorrer al extraño. Martin Luther King Jr. dijo que mientras estas personas se preguntaban “¿Qué me pasará si me detengo y ayudo a este hombre?”, el buen samaritano, al contrario, se preguntó “¿Qué le sucederá a él, si no le ayudo?” (Goleman, 2015).

Además, teniendo en cuenta que la empatía depende del músculo de la atención, la región cingulada anterior del cerebro (Goleman, 2015), pienso que ser empático o compasivo (esta última cualidad, de mayor intensidad) con el sufrimiento del otro, se puede cultivar al igual que la atención se entrena, y que van de la mano, respaldado sobre todo por estudios y teorías contemplativas. Si nacemos con una predisposición natural para la empatía y reaccionamos a las expresiones emocionales desde que somos pequeños, la cuestión será de volver a aprender a dirigir (o redirigir) la atención con intención.

El impacto de dirigir la atención hacia los valores intrínsecos para la conducta de ayuda

Desde las *teorías de la autoconciencia*, se han relacionado los valores sociales con el comportamiento prosocial, desde el impacto de la atención focalizada al *yo* (autoconciencia o self-focused attention) en la forma en que una persona actúa conscientemente sobre esos valores (Gibbons y Wicklund, 1982), es decir, habiendo hecho un ejercicio de autorreflexión sobre los mismos. La teoría de Gibbons y Wicklund (1982), propuso que cuando una persona ha tomado conciencia de sí misma, es capaz de percibir mejor las situaciones de emergencia y hacer una evaluación más correcta de lo que está pasando, ya que se centra en los aspectos del *yo* (valores altruistas o de ayuda, y normas sociales) más relevantes para ese momento, descartando los demás, con el objetivo de actuar de forma más coherente con lo que la víctima, o receptor de la ayuda, necesite.

Los autores recalcaron que tener autoconciencia no significa verse o pensarse como un salvador o benefactor social, si no aquella habilidad que permite prestar verdadera atención a los aspectos concretos de uno mismo para ayudar al otro (Gibbons y Wicklund, 1982). Se podría decir que es una forma de utilizar eficazmente nuestros recursos cognitivos y orientarlos a la acción, el problema es que en ocasiones estamos tan absortos en los pensamientos circulares⁷ (Díez, 2021), o abducidos por la multitud de estímulos del entorno, que no es posible seleccionar ni poner en práctica estos valores de ayuda.

Como resultado de sus experimentos, los autores identificaron las dos variables que hacen que el valor de ayuda se active en la conciencia, la primera sería que la situación promueva esa conducta de ayuda, y la segunda, que el dador de la ayuda esté disponible cognitivamente (Gibbons y Wicklund, 1982). Además, refutaron la opinión de los

⁷ Los pensamientos circulares son aquellas ideas que repetimos una y otra vez en nuestra mente de forma involuntaria (intrusivos), que se convierten en disfuncionales por el sufrimiento que producen, y por el tiempo que se pierde con ellos sin llegar a ninguna solución (Díez, 2021).

interaccionistas simbólicos quienes también consideraban que la atención focalizada a los valores morales es determinante para la conducta de ayuda, ya sean universales o más personales (Cooley, 1902, como se citó en Gibbons y Wicklund, 1982). Entre las normas sociales implicadas en el comportamiento de ayuda, son fundamentales los principios universales de *reciprocidad*, según el cual hay que ayudar a quienes nos han ayudado, o de *equidad*, que refleja el equilibrio que debe haber entre lo que uno aporta y lo que espera recibir (si se percibe una injusticia, no habrá motivos para ayudar), pero también la norma de *responsabilidad social* con los más necesitados, que como dije en apartados anteriores, tendrá que ver con las atribuciones que hagamos de la situación (Gaviria et. al, 2013).

Como reflexión a estas ideas, cuando percibimos una situación de emergencia o adversa, necesitamos tener tiempo para ver en qué contexto nos encontramos (cuáles son sus dimensiones psicológicas/morales), quien o quienes son los damnificados, qué tipo de ayuda requieren o qué tipo de aspectos seleccionar de nuestro almacén cognitivo. Aunque nos consideremos personas con unos férreos valores morales y con la suficiente empatía para actuar, lo cierto es que, en la práctica, la *vida moderna* nos absorbe, y el factor tiempo no parece acompañarnos.

Vivimos con la máxima de que hay que *mantenerse ocupado*, sea como sea, lo que reduce significativamente la capacidad de atender a los demás y ser sensibles al entorno, pero también de focalizar la atención hacia uno mismo, esto último, necesario para actuar en base a los valores o criterios morales intrínsecos, como la solidaridad o el respeto, o desarrollar emociones o sentimientos positivos, como la alegría, estar en paz con uno mismo, o el amor por los demás, que, sin duda, aumentan la motivación de ayudar.

El cultivo de la atención plena predice la conducta de ayuda

Relacionado con las ideas anteriores, las teorías contemplativas como el *Mindfulness* o el desarrollo de la Atención Plena, también han estudiado la relación entre la atención y la conducta de ayuda, junto a sus correlatos emocionales, como la compasión o el amor al prójimo. En primer lugar, el entrenamiento en Atención Plena, significa, por un lado, *centrar la atención en el presente*, y por el otro, *aceptar la experiencia completamente y sin prejuicios* (Cameron y Fredrickson, 2015).

Los psicólogos Cameron y Fredrickson (2015), llevaron a cabo una investigación en la que ponían a prueba las dos facetas del *Mindfulness*, relacionándolas con el comportamiento prosocial, mediante la exploración de las emociones que acompañan esta conducta, y los

resultados fueron significativos. Comprobaron que la atención centrada en el presente correlaciona con un incremento de las emociones positivas propias de la conducta de ayuda, como el amor/cercanía, la alegría o la elevación moral, debido a que se produce un aumento de autoconciencia que permite regular las emociones, pero también disfrutarlas (Cameron y Fredrickson, 2015). Cuando se centra la atención en el presente, se produce un cambio de enfoque, que permite tomar perspectiva de la situación, contemplando sus aspectos más relevantes, lo que produce mayor claridad cognitiva y minimiza los pensamientos circulares, reduciendo la ansiedad y aumentando la empatía. Según los autores, centrarse en el presente puede ampliar la mirada e inspirar una verdadera preocupación por los demás, es decir, tener en cuenta las consecuencias que tiene la ayuda para el receptor (Garland y Fredrickson, 2013, como se citó en Cameron y Fredrickson, 2015).

Por otro lado, respecto al segundo componente de la atención plena, comprobaron que la aceptación sin prejuicios de las experiencias redujo las emociones negativas durante la conducta de ayuda (Cameron y Fredrickson, 2015). Esta habilidad se puede entender como un marcador general de salud mental, pues se caracteriza por saber integrar y asumir la realidad y las experiencias como vienen, de hecho, está demostrado que el desarrollo de esta capacidad reduce significativamente la angustia vital, sobre todo a una edad avanzada (Shallcross et al., 2013, como se citó en Cameron y Fredrickson, 2015). Esta desvinculación del sufrimiento, permite reinterpretar el contexto de una forma más amable y objetiva, y también, todos los aspectos que formen parte de él, así, de esta forma, se produce un cambio de mirada sobre la persona que necesite la ayuda, sin atribuciones, prejuicios ni condicionamientos, y se minimizan las emociones negativas de ira, miedo o asco, que limitan, en cualquier caso, la conducta de ayuda (véase la parábola del buen samaritano).

Hay que tener en cuenta que, como todo entrenamiento, la atención plena requiere de tiempo, disciplina y concentración para que se convierta realmente en un hábito y produzca todos los beneficios cognitivos y emocionales nombrados, pero sin duda, este estudio es novedoso porque demuestra que la atención centrada y la aceptación sin juicios aumentan la preocupación empática y la participación en conductas de ayuda en el mundo real.

En relación con las ideas presentadas, los investigadores y psicólogos Rey et al. (2023), comprobaron, que el entrenamiento en meditación a largo plazo fomenta el compromiso con el sufrimiento de los demás. La meditación, es una herramienta contemplativa milenaria, que se practica de modo intencional, y cuyo objetivo principal, es fortalecer y desarrollar ciertos aspectos experienciales, éticos y prosociales, como la compasión, la bondad o la preocupación

empática hacia el otro, mediante la regulación y reorientación del proceso cognitivo de la atención (Rey et al, 2023). Además, la internalización de las prácticas meditativas, fomenta que el organismo se relaje y se estabilice, aumentando las conductas controladas y dirigidas a un meta, como es la acción de ayudar y aliviar el sufrimiento de una persona.

Los investigadores realizaron un seguimiento a meditadores experimentados durante siete años, y descubrieron, por un lado, que el entrenamiento meditativo intensivo orienta el foco atencional hacia el sufrimiento humano (Rey et al., 2023), es decir, que los practicantes sentían mayor preocupación empática hacia imágenes que mostraban a víctimas o desdichados. Y, además, que esta orientación fue impulsada por una angustia empática ante la situación que observaban, lo que aumentaba su conciencia perceptiva de la experiencia presente y de las diferentes realidades en el mundo (Rey et al., 2023). Respecto a esto, con la práctica de la oración espiritual se alcanzan niveles de atención significativos que permiten elevar el compromiso político hacia aquellas personas que sufren las peores condiciones sociales (Romano, 2021).

Por otro lado, Rey et al. (2023) comprobaron que la practica meditativa había provocado una profunda codificación en la memoria de las señales de sufrimiento, lo que mejoraba la atención posterior hacia los aspectos más relevantes y urgentes en una situación de emergencia, en línea con lo que Cameron y Fredrickson (2015) comentaban que ocurría gracias al desarrollo de la atención plena.

Como análisis y reflexión final a este apartado, y con base en las investigaciones de los autores anteriores, tanto la meditación como el desarrollo de la atención plena parecen favorecer la aparición de emociones, sentimientos, pensamientos y/o valores sociales, basados en la empatía, la compasión, la ecuanimidad, la apertura o el compromiso social, así como regular y minimizar la angustia vital y los pensamientos circulares, lo que permite que la orientación se dirija con intención hacia las necesidades de los demás y la mitigación de su dolor.

Sin duda, desarrollar este tipo de habilidades supone, siguiendo a Weil (1993), un esfuerzo negativo, que ha de hacerse de forma consciente y que requiere una concentración elevada, pero que, como todo propósito de vida produce un cambio de mirada en todas direcciones, no solo hacia fuera sino hacia el centro mismo de nuestra esencia, pudiendo reconocer nuestras carencias y bajando las defensas del orgullo (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023).

Apartado 3: La economía de la atención, el capitalismo y la reconstrucción de lo colectivo. Aproximación desde una perspectiva socioconstructivista

“Aunque hoy en día parezca ignorarse este hecho, la formación de la facultad de atención es el objetivo verdadero y casi el único interés de los estudios” (Weil, 1993, p.67)

“Nuestra agilidad vital depende de esta facultad sutil, y el vínculo entre atención y excelencia se halla detrás de casi todos nuestros logros” (Goleman, 2015, p.13)

Del desplazamiento de la economía de la atención hacia una ecología de la atención, según Yves Citton

El profesor de literatura francesa Yves Citton, en conversaciones con Amador Fernández-Savater⁸, propuso que los estudios sobre la *economía de la atención*, es decir, la manera en qué nuestros recursos atencionales son capturados de forma sistemática, vertical y centralizadora debido al comercio digital contemporáneo, debían ampliar la mirada o reconstruirse en una *ecología de la atención* (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023). Y para ello, contempló cuatro tipos de desplazamientos o inversiones de perspectiva (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023, pp. 29-31):

- El primero, que el de la atención no era un problema nuevo. De hecho, el secuestro atencional comenzó con la industrialización del trabajo y la producción en cadena, en donde los operarios invertían cantidades ingentes de tiempo concentrados exclusivamente en una sola tarea.
- El segundo, que la crisis atencional ha sido provocada por el capitalismo, entendiendo que no es la tecnología en sí la culpable, si no el contexto socioeconómico quien dicta y controla su uso.
- El tercero, que el problema de la atención había que pensarla desde lo colectivo, comprendiendo la atención como un bien común necesario para transformar el mundo.
- El último desplazamiento, que había que ser crítico con la consideración de que estar distraído siempre es algo negativo, pues en muchos casos, la distracción es fuente de resistencia ante un sistema caduco y autoritario.

⁸ La conversación entre Yves Citton y Amador Fernández-Savater se llevó a cabo el 23 de mayo de 2019, y quedó registrada en el libro *El eclipse de la atención* de Fernández-Savater y Etxebarria (2023, pp. 27-47).

También Jonathan Crary (1999, como se citó en Fernández-Savater y Etxebarria, 2023), cuando habló sobre la naturaleza paradójica de la atención, se refirió a que las crisis de la atención, por un lado, han afectado a la experiencia consciente y por otro, han supuesto un cambio necesario para poder hacer frente a las exigencias de la producción capitalista. Este autor argumentó en línea con Yves Citton, respecto a que es el sistema socioeconómico quien oprime y disciplina al sujeto, dictándole hacia donde debe focalizar su atención, la cual rentabiliza (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023).

De hecho, es cuanto menos curioso y significativo el actual sobrediagnóstico de las patologías de la atención como el trastorno por déficit de atención (TDA), cuya amenaza principal es para el rendimiento del sujeto. Cabe plantearse la posibilidad de que estar distraído, es la manera que tiene el individuo para realizar un parón ante las exigencias del capitalismo, y desafiar las conductas automáticas. Además, cuando nos distraemos de producir, de hacer, de consumir, permitimos que aparezca el aburrimiento, estado emocional necesario para el desarrollo del cerebro pues fomenta la aparición de la paciencia y la tolerancia a la frustración, habilidades con las que hay que saber lidiar en el mundo adulto.

Entender la amenaza a los recursos atencionales desde lo colectivo, comentaba Yves Citton a Fernández-Savater, es comprender que, ya que nuestra atención está alineada en torno al beneficio capitalista, hay que *distraerse* de eso como forma de activismo político, focalizando la atención en la defensa de la ecología, en el medioambiente, es decir, preocuparse por las consecuencias que tiene la explotación de los recursos naturales, así como de los recursos mentales (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023). La ecología de la atención, por tanto, consiste en atender a lo que nos sostiene, a lo que nos alimenta, a lo que nos cuida, un cambio en la mirada y por qué no en el relato que nos contamos, como una forma activa (y consciente) de construir otra versión del mundo, como apoya el construccionismo social (Cubero, 2005).

Las propuestas de Yves Citton, se pueden enmarcar dentro de una perspectiva constructivista, pues contempla los elementos principales que la sostienen, en primer lugar, como enfoque cualitativo porque se cuestiona lo establecido, aquel conocimiento que hemos dado por sentado no es sino una construcción de aquellos que lo describieron (Saunders, 1993, como se citó en Cubero, 2005). Esta condición, sin duda marca nuestra experiencia perceptiva y nuestra relación con los objetos (Cubero, 2005). Como realidad subjetiva, por tanto, el contexto se puede transformar, desde la confrontación de las estructuras que sostienen el sistema capitalista, y desde la negociación con nuestros conciudadanos de nuevas formas de entender la vida. Esto nos lleva a dos elementos imprescindibles, uno, el repensar a la persona

Los nombrados *dark patterns* se cuelan de distintas formas (anuncios camuflados o emergentes, dificultad para darse de baja de algún servicio) en nuestra interacción con los medios digitales, impidiendo tener una experiencia real y no controlada (FUOC, s.f.). Por ejemplo, sucede que la información que damos a través de los *like* de Facebook o *retweet* de Twitter, condiciona el contenido que nos ofrecen estas empresas, las cuales terminan categorizándonos y “encerrándonos en una cámara de ecos” (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023, p. 35), en donde finalmente nos encontramos los que compartimos las mismas ideas, incrementando de esta manera la polarización y la división entre las personas. Y, por otro lado, utilizan determinada ingeniería social, para crear adicción sobre el contenido que anuncian (FUOC, s.f.), generando una dependencia digital que, en muchos casos, incapacita para ejercer las responsabilidades de la vida cotidiana y para mantener relaciones sociales de calidad.

Así, en un intento de “proteger la soberanía de nuestras mentes de las interferencias no consentidas” (Chomanski, 2023, p. 6), entendiendo estas como aquellos estímulos persistentes e injustificados cuyos objetivos son la manipulación, la coacción o el secuestro del tiempo, debemos reclamar nuestro derecho a la atención, que no es sino nuestro derecho más fundamental a la integridad mental, pero también corporal (Chomanski, 2023). Es apremiante recuperar nuestra libertad de atención o de distracción, pero también de movimiento, para dejar de sentirnos dominados por los aparatos electrónicos, y volver a ser dueños de nuestros cuerpos, de nuestros ojos, y de nuestro tiempo.

En definitiva, hay que cambiar la relación con los medios digitales estableciendo límites para proteger nuestros intereses y derechos más importantes, pero también realizar prácticas inteligentes pues no todo lo que ofrecen es peligroso ni dañino, por ejemplo, existen aplicaciones muy útiles basadas en atención plena que fortalecen la autoconciencia y reducen la ansiedad, otras que sirven para mejorar la capacidad de autogestión. En el nivel macro, la tecnología podría ser crucial como herramienta que ayude a afrontar los desafíos del cambio climático, incluso salvándonos de nosotros mismos anticipando los efectos que provoca nuestra actividad humana en el planeta, dependerá, en todo caso, de si somos capaces de revertir esta ceguera sistémica que nos impide advertir que la amenaza es real y volver a sintonizarnos ecológicamente (Goleman, 2015), es decir, entender que el medioambiente es más importante que el beneficio económico.

La atención convergente, según Yves Citton, como forma de afrontar los desafíos del capitalismo

Como empecé diciendo, nuestros recursos atencionales son limitados, por eso es crucial utilizarlos conscientemente y, cuestionarnos de forma continua, poniendo en el centro del relato, a qué estamos prestando atención. Esto pasa por comprender, que el sistema capitalista ha vendido muy bien los beneficios económicos que se obtienen del progreso tecnológico, sin embargo, poco se ha alertado o evaluado sobre los riesgos ambientales, sanitarios, mentales o corporales que conlleva toda esta innovación para la mayoría de los habitantes del planeta. Tampoco se ha tenido en cuenta la influencia mediática que se ejerce sobre nuestra atención, al imponer los temas apropiados para mantener el statu quo (Gunderson, 2021).

Yves Citton, en su conversación con Fernández-Savater, insistió en la importancia de aprender a desviar la atención, ya no solo de lo que no toleramos, si no de la crítica que hacemos sobre lo que no toleramos (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023). Esta idea es muy interesante pues, actualmente existe una necesidad de mostrar el desacuerdo, de imponer nuestro punto de vista, que nos apremia a todos a tener una opinión crítica y mostrarla a través de las redes sociales, así que poner el foco en lo que nos hace feliz o amamos, o en hablar bien de los demás, podría ser una buena manera de atender libremente.

El filósofo, propuso que, en el camino de retomar el control atencional, existe un concepto en psicología que hay que volver a poner en valor, la *atención convergente*, es decir, a lo que atendemos cuando los cuerpos se encuentran presentes en un lugar físico (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023). Cuando tenemos encuentros presenciales con otros, la conversación vendrá condicionada por la atención que nos mostremos de forma recíproca, y que percibimos por la intención en la mirada, por los afectos, la escucha y el interés (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023). Los seres humanos necesitamos de este tipo de atención para socializar con los demás, para profundizar en el otro, pues considero que, sin presencia, no es posible un amor o cuidado certero al otro.

Según Citton, los de arriba, con los dispositivos mediáticos a la cabeza, dirigen la atención de los de abajo (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023), por eso, es esencial desarrollar este tipo de atención convergente y presencial, no solo para elegir atender libremente, si no para entender la atención como un bien colectivo, que nos pertenece, y desde donde reconstruirnos, ayudarnos y vernos. No podemos obviar que la tecnología ha venido a acentuar la división entre clases sociales, entre generaciones y entre poblaciones, la llamada brecha digital, cuya consecuencia principal es el aislamiento social de las poblaciones más vulnerables, que no

pueden o tienen difícil el acceso a las tecnologías de la información (TIC). Así, se hace prioritario abogar por la presencialidad de los encuentros como forma de no dejar atrás a nadie, y al mismo tiempo, para no perder la humanidad.

El capitalismo apremia al individuo a pensar exclusivamente en sí mismo, a cultivar el ego de diferentes formas (a través del coaching, por ejemplo), y eso realmente, va en contra de la idiosincrasia del ser humano, cuya característica principal ha sido socializar, y depender de los demás para la supervivencia. Por tanto, y desde la perspectiva socioconstruccionista sobre la naturaleza del contexto en la construcción del conocimiento, respecto a la cual nuestras prácticas y hábitos se ven condicionados por el contexto cultural y social (Cubero, 2005), considero que nos estamos viendo obligados a adaptarnos a un sistema que es opuesto a nuestros intereses como seres sociales que somos.

Los modos de vida que produce el capital nos hacen perder sensibilidad frente a las desigualdades sociales, y es tremendamente preocupante, pues la falta de atención, y de cuidados, generan desarraigo y deshumanización en el desdichado. Por ejemplo, se puede percibir cómo nos estamos desensibilizando con respecto a las tragedias y sus víctimas, por la manera en que los medios digitales nos las muestran, o por la manera que tenemos de consumir las imágenes, haciendo *scroll* o deslizando una tras otra.

La única alternativa es la transformación de la realidad, no aceptar ni conformarse con lo que nos ha impuesto el neoliberalismo, y aprender a desviar la atención hacia otra parte, de forma activa, creativa y humana. Según Citton en su conversación con Fernández-Savater, la atención convergente, hacia el otro y desde el otro, sucede siempre antes que la atención individual, la adquirimos al nacer de nuestra madre (o de nuestro primer contacto con el mundo), y tras ese primer vínculo, somos capaces de focalizar nuestra atención hacia el objeto (Fernández-Savater y Etxebarria, 2023). Relacionado con esta idea, el socioconstructivismo propone que los procesos psicológicos individuales se originan en las interacciones con los otros, y estos condicionan nuestras acciones individuales (Cubero, 2005). Por tanto, irremediablemente, necesitamos la atención de otro ser humano para conducirnos por el mundo, de igual forma que los otros necesitan de nuestra mirada para sentirse visibles y reconocidos.

Conclusiones

Cuando tomé la decisión de analizar en profundidad la relación entre la atención y la conducta de ayuda, tenía claro que quería enfocarlo desde una perspectiva social, no solo por

las variables que me aventuraba a investigar, sino por la influencia que tiene el contexto político-económico del capitalismo en nuestra atención, la cual debemos entender como un derecho fundamental implicado en la libertad de acción como ciudadanos. Por supuesto, y teniendo en cuenta que el capital permea todas las facetas de la vida, era importante asumir esta realidad y exponer de qué manera, a través de los mecanismos digitales, define nuestras relaciones sociales y nuestra manera de estar en el mundo.

Como dijo Simone Weil, “la formación de la facultad de atención es el objetivo verdadero y casi el único interés de los estudios” (1993, p.67), y es que una de las principales conclusiones que he sacado, es que, dado que la atención es un proceso cognitivo limitado, es prioritario empezar a seleccionar contenido de mejor calidad, aprender a atender, con consciencia, como forma de tomar agencia de uno mismo y de nuestros recursos mentales y corporales. Y en este aprendizaje, darse cuenta del potencial atencional que albergamos si la dirección es la correcta.

Como he podido comprobar gracias a los resultados, han sido muchos los autores, de distintos ámbitos, los que han considerado la atención como el centro de la experiencia consciente, así que puedo asumir como certero el argumento de Simone Weil (1993), cuando hablaba de la trascendencia que tiene hacer un *vaciado* previo a atender, como forma de vivir el momento presente. En este sentido, otra conclusión extraída, es la importancia de desaprender aquellos esquemas o condicionamientos que hemos dado por sentados y entendidos como inamovibles, para que la capacidad atencional pueda regenerarse y acudir a la llamada perceptiva con todo su potencial. De hecho, tras investigar el caso de Kitty Genovese, sobre la falta de ayuda ante una situación de emergencia, asumo como evidente que, para considerar tomar la decisión de ayudar a alguien, el primer paso es darse cuenta de que algo anómalo está ocurriendo en el contexto próximo.

Desde que nos conformamos como especie, el ser humano ha necesitado a los demás para sobrevivir, pero ya no solo por cuestiones materiales, sino por la necesidad de percibirnos vinculados y aceptados por el otro, conductas que nos hacen sentirnos bien psicológicamente. De hecho, la característica principal del ser humano, es su condición como ser social, y la atención, es el primer mecanismo que tiene el cerebro para reconocerse como tal, en tanto que reconoce al otro como su igual.

Al investigar en la conducta de ayuda, he encontrado los argumentos de Batson et al. (1991), que demostraron que la conducta humana podía ser regida por un verdadero altruismo, es decir, aquella característica que resulta de procurar el bien a los demás aún acosta de los

intereses propios, y los he comparado con otras propuestas que sostienen que los individuos ayudan para reducir su malestar ante la situación. Una vez asumidas las diferentes posiciones del debate altruismo o egoísmo, he deducido la apremiante fuerza de la empatía y el impacto positivo que tendría cultivarla para orientarnos hacia los demás, teniendo en cuenta la dificultad para ser sensibles al entorno debido, entre otras razones, a la sobreestimulación de la información o a las formas de vida provocadas por el capitalismo, como el reducido tiempo con el contamos en nuestro día a día.

Debido a la creciente investigación sobre el desarrollo de la atención plena, así como de técnicas meditativas, en su relación con la aparición de emociones positivas como la compasión, el amor o la elevación moral, así como en la reducción de la angustia o la ansiedad, se puede deducir que la práctica continuada de estas herramientas, impulsará la acción de ayudar a los demás. Ahora bien, considero que, desde una perspectiva socioconstructivista, no podemos perder el foco, está bien tomar lo que nos aportan estas prácticas contemplativas, pero el rescate de la atención, se ha de hacer desde una reflexión más profunda y crítica, entendiendo que son los modos de vida que produce el capitalismo los que socavan y monetizan nuestra atención, y que por tanto la única alternativa es la transformación de la realidad, enfocarnos hacia una ecología de la atención, que suponga un nuevo paradigma para el problema.

Darwin dijo que “la atención es una de las facultades más relevantes para el progreso intelectual de la humanidad” (1871, como se citó en Roselló et al., 2007), y desde mi humilde posición, asumo que es tan fundamental, que puede cambiar el rumbo de nuestra especie, así como de nuestras características prototípicas. Por tanto, debido a las consecuencias nefastas que tiene el secuestro atencional en la población, considero apremiante investigar más profundamente sobre la atención en relación con la conducta de ayuda.

Referencias

- American Psychological Association (APA, 2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct/ Código Ético y de Conducta en Psicología*. APA <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 413-426. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.413>
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Facets Predict Helping Behavior and Distinct Helping-Related Emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211-1218. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0383-2>
- Chomanski, B. (2023). Mental Integrity in the Attention Economy: in Search of the Right to Attention. *Neuroethics*, 16(1), 8. <https://doi.org/10.1007/s12152-022-09514-x>
- Colmenero, J. M. (2004). La atención y su papel en la experiencia consciente. *Anales De Psicología*, 20 (1), 103. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/la-atención-y-su-papel-en-experiencia-consciente/docview/1288752464/se-2>
- Cubero, R. (2005). Elementos básicos para un constructivismo social. [Basic elements for a social constructivism] *Avances En Psicología Latinoamericana*, 23, 43-61. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/elementos-básicos-para-un-constructivismo-social/docview/622001649/se-2>
- Darley, J.M. & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8 (4), 377-383. <https://doi.org/10.1037/h0025589>
- Díez, A. (2021, 27 de febrero). *Pensamientos circulares: si no los quiero ¿por qué aparecen?* La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/pensamientos-circulares-no-los-quiero-aparecen/>
- Fernández-Savater, A. (Coord.) y Etxeberria, O. (Coord.). (2023). *El eclipse de la atención: (1 ed.)*. Ned ediciones.
- Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya (FUOC, s.f.) *La economía de la atención*. Design Toolkit, Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya. <https://design-toolkit.recursos.uoc.edu/es/economia-de-la-atencion/>
- Gaviria, E., López, M. y Cuadrado, I. (Coords.) (2013). Conducta de ayuda. En *Introducción a la Psicología Social: (2 ed.)*. Editorial Sanz y Torres.

- Gibbons, F. X., & Wicklund, R. A. (1982). Self-focused attention and helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 462-474. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.462>
- Goleman, D. (2015). *Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Editorial Kairós.
- Gunderson, R. (2021). Must cognitive sociology heed capitalism? Attention and marginal consciousness in political-economic context. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 51(3), 306-326. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12269>
- King, B. G., Zanesco, A. P., Skwara, A. C., & Saron, C. D. (2023). Cultivating concern for others: Meditation training and motivated engagement with human suffering. *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(10), 2897-2924. <https://doi.org/10.1037/xge0001431>
- Londoño, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando Psicología, Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 5 (8), 92-100. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=1&isAll>
- Romano, M. (2021). Simone Weil: La atención y la acción como reconocimiento de la existencia. *Cuadernos salmantinos de filosofía*, 48, 471-489. <https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000144510&name=00000001.original.pdf>
- Rosselló, J., Munar, E., Obrador, P., y Cardell, E. (2007). Historia conceptual de la atención. [Conceptual History of Attention] *Revista De Historia De La Psicología*, 28(2-3), 59-65. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/historia-conceptual-de-la-atención/docview/621982788/se-2>
- Sohlberg, M. & Mateer, C. (2001). *Cognitive rehabilitation: an integrative neuropsychological approach: Introduction to cognitive rehabilitation*. Nueva York: The Guilfords Press. <https://www.guilford.com/excerpts/sohlberg2.pdf?t=1>
- Unamuno, M. (1900). *¡Adentro!* Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, Universidad de Alicante. <https://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmc0923772>
- Weil, S (1993). *A la espera de Dios* (M. Tabuyo y A. López, Trad.). Editorial Trotta (Obra original publicada en 1942).

| | | |
|--|--------------------------|--|
| Simone Weil: La atención y la acción como reconocimiento de la existencia | Romano, 2021. | Teorías sobre la “atención creadora” de Weil, atención para reconocer y ayudar al otro. |
| Cultivating concern for others: Meditation training and motivated engagement with human suffering | King et al., 2023. | Estudios sobre el entrenamiento en meditación como regulador de la atención y forma de cultivar la compasión hacia los demás. |
| Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility | Darley, y Latané, 1968. | Investigación sobre la conducta de ayuda en una situación de emergencias, en concreto, con respecto al fenómeno de la difusión de responsabilidad. |
| Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis | Batson et al., 1991. | Investigación sobre la hipótesis de la empatía-altruismo en la conducta de ayuda. |
| Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia | Goleman, 2015 | El psicólogo ofrece una visión fundamentada sobre la atención, y sobre sus formas de cultivarla, como la focalización o la meditación. |
| Cognitive rehabilitation: an integrative neuropsychological approach: Introduction to cognitive rehabilitation | Sholberg y Mateer, 2001. | Este estudio incluye los mecanismos que componen la atención, así como sus procesos principales. |

Tabla 3

Publicaciones seleccionadas sobre construccionismo social y otras con perspectiva crítica

| DOCUMENTO | FUENTE | INTERÉS TEMÁTICO |
|--|------------------|--|
| Elementos básicos para un constructivismo social | Cubero, 2005. | El construccionismo propone la idea de que los procesos psicológicos tienen su origen en la vida social, así la atención quedaría mediada por herramientas culturales, y a la vez, la persona como agente activo es capaz de disponer de sus recursos atencionales y tomar acción. |
| Must cognitive sociology heed capitalism? Attention and marginal consciousness in political-economic context | Gunderson, 2021. | El capitalismo influye en la atención imponiendo conocimiento en la conciencia y filtrando lo más relevante para mantener el statu quo. |