UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

¿Por qué nos cuesta mantener la atención durante mucho tiempo?

28/10/2026

Noticias de investigación



Estamos estudiando para un examen, leyendo un libro o trabajando frente al ordenador. Al principio conseguimos mantener la concentración sin demasiada dificultad, pero, conforme pasan los minutos, empezamos a cometer más errores, se nos escapan detalles importantes y nuestra mente comienza a divagar hacia otros pensamientos. Este fenómeno se conoce como **decremento de la vigilancia**: la pérdida progresiva de nuestra capacidad para detectar y reaccionar ante información relevante del entorno conforme pasa el tiempo. Pero ¿por qué ocurre? ¿Se debe a que nuestros recursos mentales se van agotando o a que nuestra atención se desvía hacia otros pensamientos? Y, sobre todo, **¿cambian las razones por las que perdemos la atención a medida que crecemos?**

Para comprender mejor este fenómeno, un equipo del **Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada**, encabezado por Rafael Román Caballero, Juan Lupiáñez Castillo y Elisa Martín Arévalo, ha investigado cómo cambia nuestra capacidad de vigilancia con la edad y qué mecanismos podrían explicar su deterioro con el paso del tiempo. Los resultados se han publicado recientemente en la revista científica **Journal of Experimental Psychology: General**.

La atención madura con la edad, y también cambian las razones por las que falla

Los resultados del estudio, en el que han participado **más de 800 personas de entre 8 y 34 años**, muestran que durante la infancia y la adolescencia nuestra capacidad de atención experimenta importantes mejoras. A medida que crecemos, **respondemos más rápido y con mayor precisión, cometemos menos errores y nos volvemos más capaces de distinguir la información relevante de aquella que debemos ignorar**

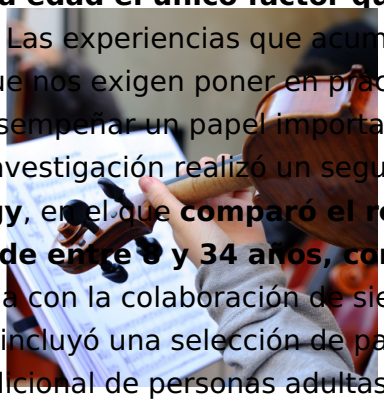
Copyright© 2026 Universidad de Granada

. Además, nuestras respuestas se hacen progresivamente más consistentes, reduciéndose esos momentos puntuales en los que tardamos mucho más de lo habitual en reaccionar. Estas mejoras, relacionadas con la maduración de nuestras capacidades cognitivas, se producen principalmente durante la infancia y la adolescencia, hasta alcanzar una relativa estabilidad al final de esta etapa.

Pero uno de los hallazgos más interesantes del estudio nos permite comprender mejor **por qué nuestra atención decae con el paso del tiempo y cómo las razones del decremento de la vigilancia parecen cambiar a medida que crecemos**. Durante la infancia y los primeros años de la adolescencia, este deterioro parece estar relacionado principalmente con las limitaciones de unas **capacidades atencionales que todavía están madurando**. Es decir, aunque intentemos mantener la concentración, todavía nos cuesta controlar nuestros recursos mentales para detectar correctamente la información importante y evitar los errores. Sin embargo, a medida que nos acercamos a la edad adulta, el problema parece cambiar de naturaleza. **Ya no se trata tanto de nuestra capacidad para realizar correctamente la tarea, sino de mantener nuestra atención dirigida hacia ella**. Así, cobran mayor importancia los pequeños «despistes» o lapsos de atención: momentos en los que dejamos de procesar adecuadamente lo que ocurre a nuestro alrededor, posiblemente porque nuestra mente se desconecta de la tarea y comienza a divagar hacia otros pensamientos. En otras palabras, con la edad mejoramos nuestra capacidad para prestar atención, pero eso no significa que siempre consigamos mantenerla donde queremos.

Más allá de la edad: el papel de la música en el desarrollo de la atención

Pero ¿es la edad el único factor que influye en el desarrollo de nuestra atención? Las experiencias que acumulamos a lo largo de la vida, especialmente aquellas que nos exigen poner en práctica nuestras capacidades cognitivas, también podrían desempeñar un papel importante. Para explorar esta posibilidad, el mismo grupo de investigación realizó un segundo estudio, publicado en **British Journal of Psychology**, en el que **comparó el rendimiento atencional de más de 250 personas de entre 8 y 34 años, con y sin formación musical**. La investigación, desarrollada con la colaboración de siete conservatorios y siete institutos de Andalucía, incluyó una selección de participantes del estudio anterior, junto con una muestra adicional de personas adultas.



Aprender a tocar un instrumento constituye una actividad especialmente exigente para nuestra atención: debemos leer partituras, coordinar nuestros movimientos, escuchar lo que tocamos y adaptarnos constantemente a lo que sucede a nuestro alrededor. Los resultados mostraron que **las personas con formación musical tendían a responder más rápido, experimentar menos lapsos de atención y detectar mejor los estímulos relevantes en el tiempo**

Copyright© 2026 Universidad de Granada

, incluso en tareas que no tenían ninguna relación con la música.

Además, **algunas de las diferencias entre quienes habían recibido formación musical y quienes no se hacían más evidentes con la edad**, especialmente en capacidades como ignorar información irrelevante y mantener un rendimiento estable. Estos resultados son compatibles con la posibilidad de que la práctica musical prolongada contribuya al desarrollo de habilidades atencionales que también utilizamos fuera del ámbito musical.

En conjunto, estas investigaciones nos muestran que **nuestra capacidad para mantener la atención no es algo fijo, sino que cambia profundamente a lo largo de la vida**. Durante la infancia y la adolescencia, la maduración de nuestras capacidades cognitivas nos permite responder cada vez mejor a las demandas del entorno, mientras que experiencias como el aprendizaje musical podrían contribuir también a este desarrollo.

Referencias

- Román-Caballero, R., Trujillo, L., Cásedas, L., Martín-Sánchez, P. C., Martín-Arévalo, E., & Lupiáñez, J. (2026). Developmental trajectories of vigilance in childhood and adolescence: Disentangling underlying mechanisms through behavioral modeling. Journal of Experimental Psychology: General, 155(9), 2161–2178. https://doi.org/10.1037/xge0001976
- Román-Caballero, R., Trujillo, L., Martín-Sánchez, P. C., Martín-Arévalo, E., & Lupiáñez, J. (2026). Attention and vigilance advantages related to formal musical training across childhood, adolescence and young adulthood. British Journal of Psychology, 117(4), 1345–1366. https://doi.org/10.1111/bjop.70068

Contacto

Rafael Román Caballero (rrarroca@ugr.es)

Copyright© 2026 Universidad de Granada