ESPAÑOL

Acceder

corporativelanding\_atencion\_social\_picture

Atención

Una de nuestras áreas cognitivas

Accede a una completa batería de pruebas cognitivas para evaluar la atención

Identifica y evalúa la presencia de alteraciones o déficits

Instrumentos validados para mejorar o rehabilitar la atención y otras funciones cognitivas

EMPEZAR AHORA

¿Qué es la Atención?

La atención se puede definir como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes. Es decir, la atención es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia. Esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues la usamos a diario. Afortunadamente, podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo.

Tipos de atención

La atención es un proceso complejo que participa prácticamente en todas nuestras actividades diarias. A lo largo del tiempo se ha hecho evidente que la atención no era un proceso unitario, sino que se podía fragmentar en diferentes “sub-procesos atencionales”. De este modo, se han ido proponiendo diferentes modelos para explicar de la manera más fiel posible cada uno de dichos sub-componentes. El modelo más aceptado es el Modelo jerárquico de Sohlberg y Mateer (1987, 1989), basado en los casos clínicos de la neuropsicología experimental. Según este modelo, la atención se descompone en:

Arousal: Hace referencia a nuestro nivel de activación y al nivel de alerta, a si estamos adormilados o enérgicos.

Atención focalizada: Se refiere a la capacidad de centrar nuestra atención en algún estímulo.

Atención sostenida: Se trata de la capacidad de atender a un estímulo o actividad durante un largo periodo de tiempo.

Atención selectiva: Es la capacidad de atender a un estímulo o actividad en concreto en presencia de otros estímulos distractores.

Atención alternante: Consiste en la capacidad de cambiar el foco atencional entre dos o más estímulos.

Atención dividida: Se puede definir como la capacidad que tiene nuestro cerebro para atender a diferentes estímulos o actividades al mismo tiempo.

Sistemas Atencionales y Neuroanatomía

Si tenemos en cuenta las bases neuroanatómicas y los tipos de atención ya descritos, podemos describir tres sistemas diferentes de atención, siguiendo el modelo de Posner y Petersen (1990):

Sistema Activador Reticular Ascendente (SARA) o Red de Alerta: Este sistema se encarga principalmente de regular el Arousal y de la Atención sostenida. Se encuentra en estrecha relación con la formación reticular y algunas de sus conexiones, como las áreas frontales, las estructuras límbicas, el tálamo y los ganglios basales.

Sistema Atencional Posterior (SAP) o Red de Orientación: Este sistema se encarga de la Atención Focalizada y de la Atención Selectiva de estímulos visuales. Las áreas cerebrales relacionadas con este sistema son la corteza parietal posterior, el núcleo pulvinar lateral del tálamo y el colículo superior.

Sistema Atencional Anterior (SAA) o Red de Ejecución: Este sistema se encarga se hace cargo de la Atención Selectiva, de la Atención Sostenida y de la Atención Dividida. Está relacionado con la corteza prefrontal dorsolateral, con la corteza orbitofrontal, con la corteza cingulada anterior, con el área motora suplementaria y con el neoestriado (núcleo caudado).

Ejemplos de atención

Durante la conducción hacemos uso de todos los subprocesos atencionales: Necesitamos estar despiertos al volante (Arousal), ser capaces de centrar nuestra atención en los estímulos de la carretera (Atención focalizada), ser capaces de mantener la atención durante largos periodos de tiempo en lo que ocurre en el trayecto (Atención sostenida), ser capaces de no distraernos con estímulos irrelevantes (Atención selectiva), ser capaces de cambiar nuestro foco de atención repetidas veces de nuestro carril al carril de al lado cuando vamos a adelantar (Atención alternante) y ser capaces de realizar todas las acciones necesarias para la conducción, como usar los pedales, manejar el volante y cambiar de marcha a la vez (Atención dividida).

La atención va a ser el primer requisito para aprovechar las horas de clase o de estudio. Naturalmente, necesitamos estar despejados para entender aquello que leemos o escuchamos, y así evitar leer una y otra vez la misma línea sin enterarnos de su contenido. Tiene especial importancia la atención sostenida durante las clases o el estudio, ya que a veces resulta monótono procesar tantos datos durante tantas horas y terminamos distrayéndonos. Esto deriva en pérdida de tiempo e información, con consecuencias negativas en el rendimiento académico.

La atención también es indispensable para cualquier trabajo. Desde aquellos trabajos de oficina en los que necesitamos leer y rellenar documentos, pasando por los controladores aéreos, deportistas, cajeros, transportistas, médicos, barrenderos, hasta grandes ejecutivos. Todas las profesiones van a requerir de varios o todos los tipos de memoria.

En nuestro día a día también empleamos constantemente la atención. Desde que nos levantamos hasta que volvemos a dormirnos, nos valemos de los diferentes tipos de atención para ser eficaces. La falta de atención puede llevarnos a que confundamos y tiremos la cuchara a la basura y el envase del yogur al fregadero. Para evitar esto, para leer un libro, ver una película, hacer la comida, asearnos o quedar con nuestros amigos, necesitamos la atención.

El TDAH, la inatención y otros trastornos asociados a problemas en la atención

La atención es necesaria para el funcionamiento del resto de nuestras capacidades cognitivas y, por tanto, una alteración de la atención puede dificultar muchas de las actividades que realizamos a diario. No obstante, hay que tener en cuenta que nuestro grado de atención puede variar a lo largo del día o bajo ciertas circunstancias sin que esto implique patología alguna: con el sueño, la fatiga, las altas temperaturas, el consumo de sustancias o drogas, etc. Los estados de atención excesiva (típicos de los estados delirantes) son conocidos como hiperprosexia. La situación opuesta es conocida como hipoprosexia o inatención.

El trastorno más conocido de la atención es, probablemente, el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) o sin hiperactividad (TDA). Este trastorno conlleva una dificultad para dirigir y controlar la atención, así como la conducta en general. Se ha descubierto que el cerebro de las personas con TDAH muestra una serie de diferencias anatómicas en el núcleo accumbens, en el núcleo caudado, en el putamen, en la amígdala, en el hipocampo, en áreas prefrontales y en el tálamo. Estos síntomas y estas diferencias neuroanatómicas pueden ser consecuencia de una maduración tardía del cerebro.

Además del TDAH, existen diversos tipos de trastornos característicos de la alteración de la atención. Los estados de alteración del nivel de consciencia, como el estado de coma (o aprosexia), el estado vegetativo y el estado de mínima conciencia, cursan con una alteración en el nivel de alerta (arousal), o de atención focalizada y subprocesos atencionales más complejos. Estos trastornos son provocados por un daño cerebral, ya sea un ictus o un Traumatismo Craneoencefálico (TCE). Como consecuencia de un daño cerebral, también pueden aparecer trastornos de atención en general (con una distractibilidad y fatigabilidad excesivas), o algunos más específicos como la heminegligencia (incapacidad para atender al lado contralateral de la lesión cerebral). Además, pueden darse alteraciones de la atención en patologías como la esquizofrenia, la dislexia, las demencias como la Enfermedad de Alzheimer. Por el contrario, en los trastornos de ansiedad o en trastornos depresivos se da un aumento de la atención, pero hacia los estímulos ansiógenos o negativos, descuidando el resto.

¿Cómo medir y evaluar la atención?

Evaluar la atención puede ser de gran ayuda en diferentes ámbitos de la vida: en ámbitos académicos (saber si un alumno va a necesitar ayudas para el estudio o descansos), en ámbitos clínicos (saber si un paciente está capacitado para realizar su vida normal sin ayuda externa) o en ámbitos profesionales (saber si los trabajadores van a estar capacitados para ciertos puestos, o si va a aguantar correctamente toda la jornada laboral).

Mediante una completa evaluación neuropsicológica podemos medir de una manera eficaz y fiable la atención y otras habilidades cognitivas. CogniFit dispone de un conjunto de test que evalúan algunos de los subprocesos que componen la atención, como: la atención focalizada y la atención dividida. Los tests que emplea CogniFit para medir estas habilidades cognitivas, están basados en los clásicos Test de Stroop, Test de Variables Of Attention (TOVA), Hooper Visual Organisation Task (VOT) y el Continous Performance Test (CPT). Además de la atención, estos tests también miden tiempo de respuesta, percepción visual, flexibilidad cognitiva, inhibición, monitorización, percepción espacial, velocidad de procesamiento, rastreo visual y coordinación ojo-mano.

Test de Simultaneidad DIAT-SHIF: Es necesario seguir el recorrido aleatorio de una bola blanca y atender a las palabras que aparecen en el centro de la pantalla. Cuando la palabra que esté en el centro de la pantalla coincida con el color en que está escrita, hay que dar respuesta (prestando atención a dos estímulos al mismo tiempo). En esta actividad, hay que afrontar cambios de estrategia, nuevas respuestas y manejar la capacidad de monitorización y la capacidad visual al mismo tiempo.

Test de Celeridad REST-HECOOR: Aparece en la pantalla un cuadrado azul. Habrá que pulsar tan rápido como sea posible el botón situándose dentro del cuadrado. Cuantos más veces se pulse el botón en el tiempo disponible, mejor resultado se obtendrá.

Test de Resolución REST-SPER: Aparecen en la pantalla numerosos estímulos en movimiento. Habrá que pinchar en los estímulos objetivo tan rápido como sea posible, pero evitando pinchar en los estímulos intrusos.

Test de Desatención FOCU-SHIF: En la pantalla aparece una luz en cada esquina. Hay que pulsar las luces amarillas tan rápido como sea posible. En cambio, si las luces pasan a ser rojas, no hay que pulsarlas.

¿Cómo rehabilitar o mejorar la atención?

Todas las habilidades cognitivas, incluidas la atención, pueden ser entrenadas para mejorar su rendimiento. En CogniFit ofrecemos la posibilidad de hacerlo de manera profesional.

La plasticidad cerebral es la base de la rehabilitación de la atención y de las demás capacidades cognitivas. CogniFit dispone de una batería de ejercicios clínicos diseñados para rehabilitar los déficits en la atención y otras funciones cognitivas. El cerebro y sus conexiones neuronales se fortalecen con el uso de las funciones que dependen de éstos. De modo que, si ejercitamos frecuentemente la atención, las conexiones cerebrales de las estructuras implicadas en esta capacidad se fortalecerán.

CogniFit está formado por un completo equipo de profesionales especializados en el estudio de la plasticidad sináptica y procesos de neurogénesis. Esto ha permitido la creación un programa de estimulación cognitiva personalizado para las necesidades de cada usuario. Este programa da comienzo por una precisa evaluación de la atención y otras funciones cognitivas fundamentales. En base a los resultados de la evaluación, el programa de estimulación cognitiva de CogniFit ofrece de forma automatizada un entrenamiento cognitivo personalizado para fortalecer la atención y otras funciones cognitivas que se consideren necesarias según la evaluación.

Es imprescindible llevar a cabo un entrenamiento constante y apropiado para mejorar la atención. CogniFit dispone de herramientas de evaluación y de rehabilitación para optimizar estas funciones cognitivas. Para una correcta estimulación son necesarios 15 minutos al día, dos o tres días a la semana.

Este programa es accesible vía online. Hay gran variedad de actividades interactivas, en forma de divertidos juegos mentales, que pueden realizarse mediante ordenador. Al finalizar cada sesión, CogniFit mostrará un detallado gráfico con el avance del estado cognitivo

DEFINICIÓN Y TIPOS DE ATENCIÓN

LA ATENCIÓN

La atención es la capacidad de concentración espontánea o voluntaria de la conciencia en un objeto externo o interno, que la mente percibe porque motiva o interesa.

Es la capacidad para filtrar las distracciones y concentrarse en la información verdaderamente relevante. También podemos dar una definición más específica y amplia, por tanto, es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración.

Desde el punto de vista de la psicología, la atención no es un concepto único, sino el nombre atribuido a una variedad de fenómenos. Tradicionalmente, se ha considerado de dos maneras distintas, aunque relacionadas.

Por una parte, la atención como una cualidad de la percepción que hace referencia a la función de la atención como filtro de los estímulos ambientales, decidiendo cuáles son los estímulos más relevantes y dándoles prioridad por medio de la concentración de la actividad psíquica sobre el objetivo, y así tener un procesamiento más profundo en la conciencia.

Por otro lado, la atención es entendida como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos; desde el aprendizaje por condicionamiento hasta el razonamiento complejo.

En muchos casos actúa de manera inconsciente iniciado en el hemisferio cerebral izquierdo y es mantenida en el hemisferio derecho. El estar atento (“poner atención” o “prestar atención”) tampoco es un comportamiento único del ser humano.

Condiciones de la atención

color02

Dentro de las condiciones de la Atención hay dos variables, que son los determinantes externos y los internos.

En cuanto a los determinantes externos, podemos decir que son los procedentes del medio y los que hacen posible que el individuo mantenga esta atención ante determinados estímulos. Es decir, dependen del medio ambiente. Dentro de estos determinantes destacan:

-Potencia del estímulo. Un ejemplo de ello es la atención que sin duda se centra más en los colores fuertes que por lo contrario en los suaves.

–Cambio, en cuanto estamos centrados en un estímulo concreto, en el cual estamos poniendo toda nuestra atención y se produce un cambio brusco, desestabilizando nuestra situación anterior, nuestra mente atrapa de inmediato este nuevo estímulo.

–Repetición, muchas veces los estímulos que más captan la atención son los más débiles a pesar de su debilidad pero gracias a su repetición constante.

–Movimiento, cuando hay un movimiento por ligero que sea en nuestro estímulo, lo captamos y esto causa un mayor grado de atención.

–Organización estructural ya que todo estímulo debe estar organizado para poder recibir correctamente la información.

Los determinantes internos o propios de la persona, son los que dependen del individuo, son propios de él y condicionan aún más, no sólo la capacidad y desarrollo de la atención, sino también su rendimiento.

–Emoción. Los estimulos que provocan emociones de mayor intensidad, tienden a atraer la atencion del sujeto que los percibe.

-Estado orgánico ó Estadiorgánico. Este factor se relaciona con las pulsiones que experimenta el individuo al momento de recibir la estimulación. (p.e. si una persona se encuentra sedienta, es seguro que le atraerán más intensamente los estímulos relacionados con la satisfacción de su necesidad.)

-Intereses. Esto se refiere a aquello que atrae la atención en función de los intereses que se tengan. (Por ejemplo,. un aficionado al alpinismo se sentirá fuertemente atraído por una vista de montañas nevadas, mientras que un biólogo será atrapado por la imagen de una especie en peligro de extinción.)

-Sugestión social. Puede llegar a atraer la atención de otras personas por invitación, que es más que por simple imitación.

-Curso del pensamiento. Independientemente de las pulsiones o de los intereses del individuo, si el curso de su pensamiento se encuentra siguiendo ciertas ideas y un estímulo relacionado se le presenta en ese momento, este último captará su atención en forma inmediata.

TIPOS DE ATENCIÓN

T DE ATENCION

tipos\_de\_atención

Información obtenida d

LA ATENCION.

3.- LA ATENCION.

En las múltiples actividades que el ser humano realiza es necesario e imprescindible tener adecuados y constantes niveles de atención que permitan una realización optima de las actividades, donde la participación de la atención es importante para garantizar el adecuado funcionamiento de los diversos procesos psicológicos y de la personalidad.

3.1.-DEFINICION DE LA ATENCION.

La atención no constituye por sí misma una forma de actividad psíquica, sino que interviene en la organización de los procesos psicológicos y es una condición necesaria para la adquisición del conocimiento y la ejecución efectiva de nuestras actividades. Un concepto vinculado íntimamente con la atención, es la concentración. Cuando nuestra atención se polariza sobre un determinado objeto, sujeto o situación, en un momento especifico y se mantiene sobre él, decimos que estamos concentrados. En consecuencia, la concentración es la atención polarizada.

La atención puede definirse como:

El proceso que está implicado directamente en los mecanismos de selección, distribución y mantenimiento de la actividad consciente del sujeto sobre una determinada actividad u objeto.

3.2.-CARACTERISTICAS DE LA ATENCION.

En diversas oportunidades la falta de un nivel de atención adecuada nos ha conllevado a sufrir percances: sufrir un corte al pelar papas; olvidar lo estudiado la noche anterior, perder el control de la bicicleta al mirar a una persona pasar por la acera. Estos y otros casos nos permiten darnos cuenta de la importancia de las cualidades que presentan nuestros procesos atencionales; al mismo tiempo nos hacen tomar conciencia de la necesidad de desarrollarla y mejorarlas.

En primer lugar, revisemos las características principales de la atención:

A. DIRECCIONALIDAD.- esta característica nos sugiere la orientación que presentan nuestros procesos de atención, los cuales se dirigen hacia un determinado objeto u actividad.

B. SELECTIVIDAD.- esta es quizá una de las características que mas identifica a la atención. Al leer una revista seleccionamos aquellas palabras, informaciones o imágenes, que estén ligados a nuestros intereses, ideas; al observar los avisos publicitarios seleccionamos los estímulos de nuestro interés.

En consecuencia la selectividad de la atención consiste en discriminar un conjunto limitado de estímulos o tareas dentro de una gama de posibilidades. Cabe agregar que al atender selectivamente una tarea o estimulo conlleva inevitablemente a inhibir otros estímulos o tareas.

C. DISTRIBUIBILIDAD.- esta cualidad alude a que existen situaciones que nos exigen atender varias cosas a la vez. La posibilidad de distribuir nuestra atención hacia varios eventos a la vez está relacionado con el tipo de actividad que realizamos, así como de la capacidad formada a partir de la actividad social.

D. CONSTANCIA.- para la realización de la actividad necesitamos mantener nuestra atención durante amplios periodos de tiempo. Sin embargo, los niveles de constancia y complejidad en la atención estarán determinados por el tipo de actividad que se realiza, la fatiga o el cansancio, las diferencias individuales o el interés que conlleva a atender de manera prolongada.

3.3.-FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA ATENCION.

1. FACTORES EXTERNOS.

Son condiciones inherentes a los estímulos que nos afectan, como:

a. Intensidad y tamaño.- atendemos con mayor probabilidad aquellos estímulos que destacan por su tamaño, brillo; a aquellos sonidos de mayor intensidad u olores más fuertes.

b. Contraste.- dirigimos nuestra atención cuando nos percatamos de un estimulo diferente sobre un conjunto uniforme de estímulos. Por ejemplo, en un corral de conejos blancos necesariamente destaca más un conejo negro. Así mismo, si una sola palabra de esta página estuviese escrita de color diferente, hubiera sido lo primero que hubiese notado.

c. Movimiento y cambio.- el movimiento cambia elementos del ambiente y esto ejerce una poderosa influencia sobre nuestra atención. La publicidad hace uso de este factor para atraer nuestra atención.

d. Repetición.- imágenes o sonidos presentados de manera constante ejerce una poderosa atracción sobre nuestra atención.

2. FACTORES INTERNOS.

Son aquellos factores referidos a las características peculiares del sujeto que atiende. De todos ellos se integran en la personalidad, pero para efectos de una mejor comprensión, los señalaremos por separado. Así tenemos los siguientes factores:

a) Motivación.- es claro que nuestras necesidades, intereses o motivos influyen en nuestros procesos de atención. También, aquellos motivos que orientan conscientemente nuestra existencia influyen en el grado o nivel de nuestra atención, aquello que nos gusta hacer lo atendemos mejor.

b) Los afectos.- muchos investigadores han corroborado que en el aprendizaje es importante mantener un adecuado nivel de estabilidad afectiva. Encontramos también que los sentimientos de las personas condicionan en alguna medida el mantenimiento o no de la atención. Otros componentes afectivos son los estados de ánimo como la alegría, la tristeza, la serenidad, la euforia, quienes pueden bloquear o facilitar la atención.

A estos factores se le agrega la voluntad, la perseverancia, los hábitos de atención, la fuerza y la estabilidad de los procesos neuronales del sujeto y el desarrollo intelectual alcanzado por el mismo.

3.4.-TIPOS DE ATENCION.

En la actividad práctica del hombre se diferencian los siguientes tipos de atención:

I. ATENCION INVOLUNTARIA.

Se caracteriza porque no se halla un propósito consciente y deliberado por atender algún objeto o actividad. El sujeto atiende influenciado por factores externos.

Se presentan dos modalidades:

a) Atención refleja.- se produce cuando un estimulo nuevo y de profunda intensidad que necesariamente lleva a prestarle atención. Pero dicha atención decrece significativamente cuando el estimulo que lo origino se hace repetitivo o monótono.

b) Atención espontanea.- se produce ante la aparición súbita e inesperada de un determinado estimulo que atrae nuestro interés y lleva a atenderlo.

II. ATENCION VOLUNTARIA.- ocurre cuando la conciencia del sujeto se encuentra de un deliberado y sostenido sobre alguna actividad u objeto. Se caracteriza por ser activa y consciente, además este tipo de atención se desarrolla sobre la base de la atención refleja y de las exigencias sociales (escolares, laborales, etc.) las cuales activamente procesa e interioriza el sujet