

¿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. Cabe destacar que la atención no es un proceso unitario, sino que existen distintos tipos de atención. Como se puede intuir por la propia definición de atención, esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues la usamos a diario. Afortunadamente, podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo.

Existen dos tipos de atención

A) Espontánea oscila según los estímulos exteriores que recibe:

Algo novedoso, por ej., un ruido inesperado, que obliga a concentrar la atención en él.

Sistema de alerta relacionado con nuestra supervivencia.

La atención espontánea requiere un mínimo esfuerzo.

B) Voluntaria cuando somos conscientes del esfuerzo que realizamos para mantener el foco un estímulo determinado. Por ejemplo, estudiar.

La atención voluntaria requiere un gasto energético consciente y alto.

Espon tánea

Estado de alerta / Nivel de vigilancia

Capacidad de monitoreo permanente de múltiples estímulos entrantes y detección de aquellos significantes.

Focalizada: Concentración directa en un estímulo en particular ligado a la percepción y a la relación con el medio.

Voluntaria o no

Sostenida: Atención sostenida en el tiempo.

Voluntaria

Selectiva : Involucra resistencia a la distracción. Inhibición de respuestas a los estímulos a favor de otros más relevantes (voluntad).

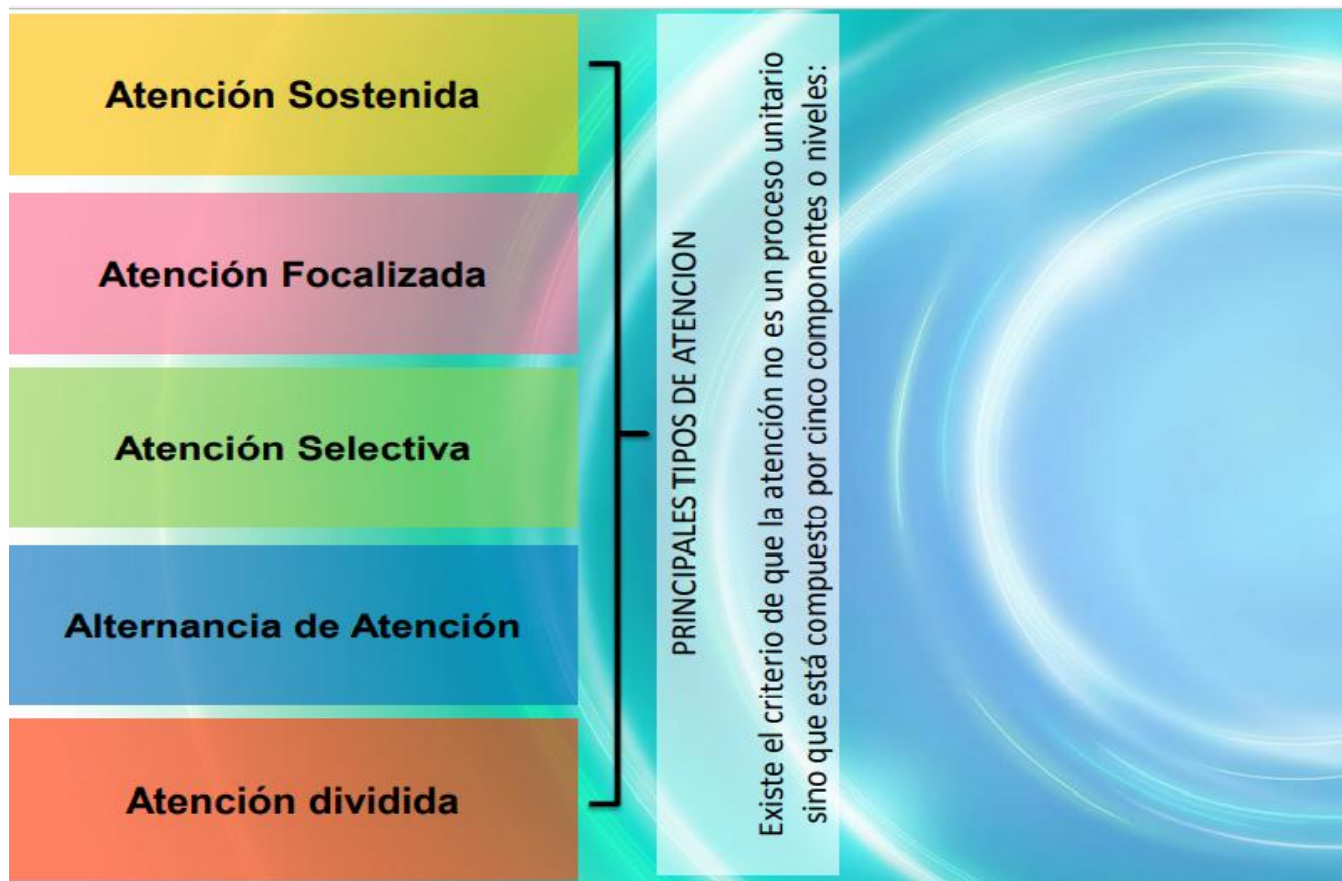
Alternancia de atención: Capacidad de flexibilidad mental que permite cambiar el foco de atención y moverse entre tareas que tienen requerimientos cognoscitivos diferentes.

Atención dividida: Capacidad para responder simultáneamente a múltiples tareas o múltiples demandas de las tareas.

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” o tipos de atención. De este modo, se han ido proponiendo diferentes modelos para explicar de la manera más fiel posible cada uno de dichos sub-componentes o tipos de atención. 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.



Una de las funciones ejecutivas que consideramos muy importante es la Atención Ejecutiva

La atención ejecutiva contribuye a poder mantener enfocada la UCCM en los procesos del comportamiento dirigido a metas, incluyendo las acciones planificadas, la anticipación de consecuencias, el mantenimiento de un propósito o comportamiento, así como la posibilidad de modificarlo y el usar las metas como base para elegir qué aspectos del ambiente atender y qué acción a seleccionar.

(Fuente: Galián, Estévez, 2001; Posner y Raichle, 1994).

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. Este ámbito es probablemente uno de los más claros y familiares cuando se trata de dar una definición de atención, ya que estamos acostumbrados a escuchar que ""hay que atender en clase"". 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. No obstante, todos los tipos de atención son relevantes en estos contextos
- 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 atención.
- 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.