

LA ATENCION Y SELECCIÓN DE INFORMACION

PSIC. MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

LA ATENCION

- La capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante.
- La atención es un proceso que tiene lugar a nivel cognitivo y que permite orientarnos hacia aquellos estímulos que son relevantes, ignorando los que no lo son para actuar en consecuencia.



CARACTERISTICAS DE LA ATENCION

- **Amplitud:** cantidad de información que podemos atender al mismo tiempo y cantidad de tareas que podemos realizar de forma simultánea. Hay que tener en cuenta que la atención es un recurso limitado y aunque se pueda atender a más de una cosa a la vez llegará un punto en el que no sea posible.

- **Intensidad:** también llamada tono atencional y es entendida como la cantidad de recursos atencionales que se prestan a un estímulo dado. Es decir, pueden darse fluctuaciones en el nivel de recursos que dirigimos a un estímulo determinado, pudiendo realizar tareas prácticamente *sin prestar atención* (tareas automáticas) y otras que exigen altos recursos atencionales (tareas controladas).

- **Oscilamiento o desplazamiento de la atención:** La **atención alternada** es la capacidad de poder cambiar el foco atencional de un evento a otro (atención alternada). Es decir, la atención alternada se produce cuando realizamos más de una actividad al mismo tiempo y ambas actividades demandan los mismos tipos recursos cognitivos, por lo que debemos cambiar el foco de una a otra, ya que atender a las dos al mismo tiempo no es posible.

- El foco de atención o foco atencional puede dividirse según su dirección: externo (estímulos que proceden del entorno) o interno (estímulos que proceden del propio individuo); y según su amplitud amplio (permite percibir varios estímulos a la vez) o estrecho (el individuo realiza un filtro de los estímulos no deseados. Es decir, el individuo bloquea el resto de distractores para atender a una única tarea).

- **Control:** la atención puede ser voluntaria o involuntaria. En la atención voluntaria o activa la persona debe realizar un esfuerzo mental para movilizarla, procesar la información entrante y mantenerla el tiempo necesario para posteriormente dar la respuesta más adecuada. Es decir, el individuo controla y regula los procesos cognitivos destinados a realizar una tarea mental. Por el contrario, existen estímulos que, por sí solos, son capaces de atraer nuestros recursos atencionales sin requerir ningún esfuerzo por nuestra parte, hablamos de atención involuntaria o pasiva.

¿Qué tipos de atención hay?

- **Atención interna:** capacidad para prestar atención a los propios procesos mentales u otros aspectos interoceptivos.



- **Atención externa:** atención captada por los estímulos externos y procedentes del entorno.



- **Atención encubierta:** permite atender a los estímulos sin la apariencia de que se esté llevando a cabo el acto.

- **Atención abierta:** se acompaña de respuestas motoras que apoyan y facilitan el acto de atender, por ejemplo orientar la cabeza hacia el estímulo que queremos atender.

- **Atención dividida:** capacidad de focalizar la atención en dos o más tareas al mismo tiempo. Por ejemplo, conducir y escuchar música al mismo tiempo.
- **Atención sostenida:** capacidad para mantener en el tiempo la atención y responder adecuadamente.

- **Atención visual:** capacidad de atender a los estímulos que se presentan en nuestro campo de visión. Se encuentra relacionada con aspectos espaciales.
- **Atención auditiva:** capacidad de atender a los estímulos percibidos a través del oído. Se relaciona con parámetros temporales.

CICLO DE LA ATENCION

- Guiadas por la motivación y las expectativas de la persona hacia algo, por lo cual la persona de forma voluntaria selecciona el objeto o la acción a la que desea poner atención (**Primera fase: selección de la atención**)
- Si es del interés de la persona, el objeto o la acción a la que se le esta prestando atención, la persona se enfoca en tratar de mantener el mayor grado de atención posible (**Segunda fase: mantenimientos de la atención**)

- Una vez que en la persona se disminuye o pierde el interés en el objeto o la acción en la cual enfoca su atención, la persona pasa a prestar atención a otro objeto o acción (**Tercera fase: paso a otra actividad**), comenzando de nuevo el ciclo de atención.

