



**Nombre de alumnos: María Esther
Gómez alegría**

**Nombre del profesor: Mónica
Quevedo Pérez**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: psicología general

Grado: único

Grupo: psicología

La atención

¿Qué es la atención?

La **atención** podría definirse como la capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante

características que se encuentran implícitas en su definición

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.

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

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.

Tipos de atención

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 selectiva

capacidad para seleccionar y centrar la atención en un solo estímulo descartando otros irrelevantes que pueden interferir en el proceso.

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.