

## ATENCIÓN

Es el mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica.

### EL PROCESO DE ATENCIÓN

Cualquier actividad atencional se desarrolla a lo largo de tres etapas: inicio, mantenimiento y cese.

**fase de inicio o de captación de la atención:** es cuando se produce cambios en la estimulación ambiental.

**fase de mantenimiento de la atención:** es cuando procesamos adecuadamente la información.

**cese atencional:** es cuando dejamos de prestar atención a un estímulo

### PROCESOS CONTROLADOS FRENTE A PROCESOS AUTOMÁTICOS

Existen muchas situaciones en la vida diaria que se necesita el control de los mecanismos atencionales para su correcto desarrollo.

**procesos controlados:** secuencia intencionadamente iniciada de actividades cognitivas

**procesos automáticos:** son aquellos implicados en actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana y que no necesitan control atencional

### PRINCIPALES TIPO DE ATENCIÓN

En los mecanismos implicados en los procesos de atencionales de selección, distribución y mantenimiento de la actividad mental, podemos encontrar tres tipos principales de atención.

**atención selectiva:** sería la actividad que tiene un individuo para responder a los aspectos que requieren una determinada situación.

**atención dividida:** se refiere a la habilidad que tiene una persona de atender.

**atención sostenida:** es cuando una persona necesita permanecer concentrada.