

ATENCIÓN

La atención es el proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles.

La atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información. Dentro de esta función debemos hablar de cinco procesos diferentes:

- **Atención sostenida:** capacidad de mantener de manera fluida el foco de atención en una tarea o evento durante un periodo de tiempo prolongado. Este tipo de atención también se llama vigilancia.
- **Atención selectiva:** capacidad para dirigir la atención y centrarse en algo sin permitir que otros estímulos, externos o internos, interrumpen la tarea.
- **Atención alternante:** capacidad de cambiar nuestro foco de atención de una tarea o norma interna a otra de manera fluida.
- **Velocidad de procesamiento:** ritmo al que el cerebro realiza una tarea (varía según la tarea, dependiendo del resto de funciones cognitivas implicadas en la misma). Se mide a través del tiempo que emplea el sujeto entre que recibe el estímulo y emite la respuesta.
- **Heminegligencia:** gran dificultad o incapacidad para dirigir la atención hacia uno de los lados (normalmente, el izquierdo), tanto en relación con el propio cuerpo como al espacio.

A lo largo de nuestra vida necesitamos la atención para todo tipo de cosas. Desde niños aprendemos a centrarnos en unos estímulos ignorando otros de menor importancia. A veces somos capaces de recordar fácilmente una conversación que hemos tenido, pero no somos capaces de recordar otros aspectos, digamos, secundarios: el lugar, la ropa de nuestro interlocutor, si hacía frío o calor... Otro ejemplo sería cuando debemos ser capaces

de estar concentrados en algo durante un largo tiempo, incluso aunque sea aburrido, como puede ser una charla en clase o en el trabajo.

REFERENCIA:

Neuronup.com (s.f.) Atención. Recuperado de: <https://acortar.link/9SdKAn>

