

1.2.3.1. ¿Qué es la atención?

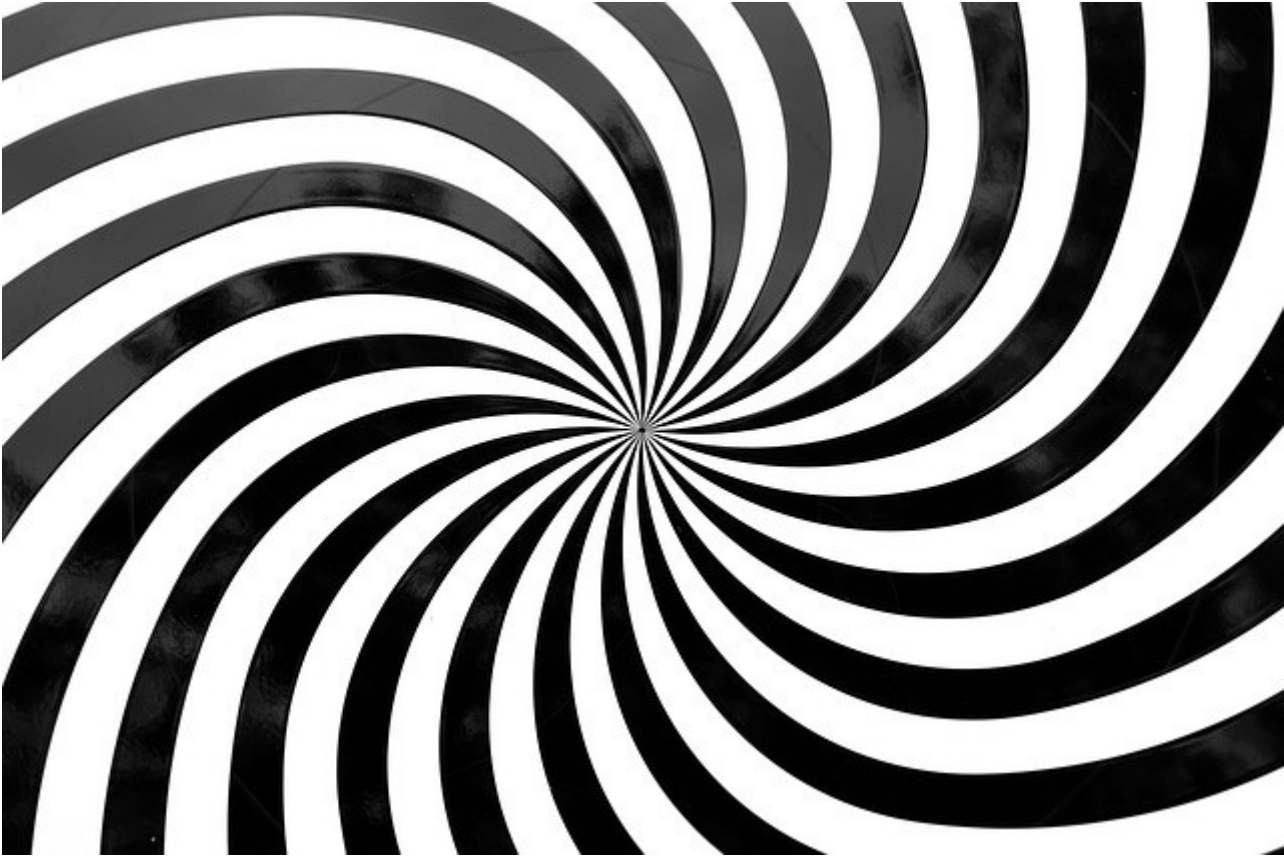


Imagen tomada de Pixabay

Decir que una persona presta atención es lo mismo que decir que esa persona está alerta para seleccionar los estímulos más importantes, que en ese momento se encuentren a su alrededor, para que le ayude a realizar adecuadamente una acción, lograr una meta y llevar a cabo con éxito una tarea por un tiempo largo (Luria, 1973). La atención es necesaria para poder orientarnos, nos ayuda a procesar la información de manera más rápida y efectiva para tomar una decisión que guíe nuestra conducta. Para que esto pueda ser posible, es importante recordar que la atención es un proceso básico que nos permite aprender, memorizar, comunicarnos, movernos y también controlar nuestra conducta, entre otras acciones (Aronen, Vuontela, Steenari, Salmi y Carlson, 2005; Chun y Turk-Browne, 2007; Cohen, Malloy, Jenkins, y Paul, 2006; Fernández-Abascal et al., 2009; Rosselli Jurado y Matute, 2008).

Por ejemplo, para dar respuesta a un pensamiento o una conducta, la atención inhibe la información innecesaria y selecciona la información más relevante, a la que otorga una gran cantidad de recursos atencionales, para que se procese la información con mayor rapidez y precisión en periodos de tiempo breves y prolongados (LeBerge, 1995).

Se puede hablar de tres tipos de atención básicos e involucrados en el aprendizaje (Sohlberg & Mateer, 1987, 1989).

- La **atención selectiva** es el mecanismo que filtra y selecciona aquellos estímulos relevantes e inhibe aquellos que interfieren con la tarea o conducta, lo que permite focalizar nuestra atención y da como resultado una mayor habilidad para concentrarse y mayor velocidad de procesamiento.
- La **atención sostenida** es la capacidad de mantener una respuesta adecuada durante un periodo prolongado de tiempo, lo que permite tener una alta capacidad de vigilancia para detectar los estímulos relevantes y una mayor concentración que permita realizar con éxito otras tareas cognitivas.
- La **atención dividida** es la capacidad de seleccionar más de una información de manera simultánea para responder a más de una tarea o demandas cognitivas, a través de la distribución de los recursos atencionales entre las demandas más automáticas (i.e., hablar) y las controladas (i.e., jugar ajedrez), con el fin de llevar a cabo con la misma eficacia ambas tareas a la vez.

Revision #1

Created 16 June 2022 08:10:20 by Equipo CATEDU

Updated 16 June 2022 08:20:54 by Equipo CATEDU