

# TEMA 3: LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN

Julia García Sevilla

## 1. ATENCIÓN: ASPECTOS CONCEPTUALES.

1.1. DEFINICIÓN.

1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN.

## 2. FACTORES DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN.

2.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTÍMULOS DEL MEDIO AMBIENTE.

2.2. NIVEL DE DIFICULTAD DE LA TAREA

2.3. MOTIVACIONES E INTERESES

2.4. ESTADOS EMOCIONALES: ESTRÉS Y ANSIEDAD

2.5. ESTADOS TRANSITORIOS

## 3. CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN.

3.1. CONDICIONES AMBIENTALES ADECUADAS

3.2. EVITAR/ELIMINAR FUENTES DE DISTRACCIÓN

3.3. EVITAR NIVELES DE AROUSAL EXTREMOS

3.4. CONTROL EMOCIONAL

3.5. POTENCIAR LA ACTIVIDAD MENTAL

# 1. ATENCIÓN: ASPECTOS CONCEPTUALES

## 1.1. Definición

El medio ambiente se caracteriza por ser generalmente complejo, puesto que incluye una gran cantidad de información a la que debemos atender y, en ocasiones, nos exige responder a más de una información al mismo tiempo. Pues bien, la atención es la capacidad gracias a la cual somos más receptivos a los sucesos del ambiente, centramos nuestra mente mejor, y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma más eficaz.

La atención es un concepto complejo que está implicado en los siguientes procesos mentales:

- Los *procesos de focalización* de la actividad mental, que tienen lugar cuando la mente se ha de centrar sólo en un aspecto del ambiente, o sólo en la realización de una tarea; por ejemplo, estudiar. Hablamos entonces de *atención focalizada*.

A veces focalizamos tan bien nuestra mente, nos centramos tanto en una actividad (por ejemplo, leer, mirar fotografías, etc.) que no somos capaces de procesar otros sucesos que están sucediendo a nuestro alrededor: no oímos el teléfono, no nos percatamos de que ha empezado un programa televisivo que nos gusta, etc.

- Los *procesos selectivos* se activan cuando la persona ha de focalizar su mente en un estímulo o tarea en presencia de otros estímulos o tareas variados y diversos; en otras palabras, cuando la persona tiene que ser capaz de no atender o inhibir los posibles distractores que hay a nuestro alrededor. Cuando el sujeto es capaz de inhibir dichos distractores hablamos de *atención selectiva*.

Un ejemplo sería el siguiente: supongamos que tenemos una caja llena de botones de colores y queremos buscar un botón granate y del mismo tamaño (ese es el objetivo) que los de nuestra chaqueta. Esta actividad exige atención focalizada, ya que sabemos dónde está el objetivo (en la caja), pero también hay elementos distractores (todos los otros botones que no son granates ni del mismo tamaño que los de la chaqueta).

- Los *procesos de distribución* se ponen en marcha cuando el ambiente nos exige atender a varias cosas a la vez y no, como en el caso anterior, centrarnos en un único aspecto del ambiente. Uno de los casos más ejemplificadores de esta situación es la actividad de conducir: mientras vamos conduciendo hablamos con nuestro acompañante, miramos por el espejo retrovisor para comprobar si alguien quiere adelantarnos, tenemos que controlar el movimiento de los pedales y la palanca de marchas, etc. Esta capacidad para atender a más de una cosa al mismo tiempo y/o ejecutar dos o más tareas simultáneamente se conoce con el nombre de *atención dividida y/o distribuida*.

Normalmente conseguimos atender a dos o más cosas a la vez alternando sucesivamente la atención en una y otra cosa. Un ejemplo sería hacer punto y mirar la televisión. Pero hay ocasiones en que podemos distribuir nuestra atención de forma simultánea, a la vez. Por ejemplo, escuchar música cantando y realizar las tareas de la casa.

- Los *procesos de mantenimiento o sostenimiento* de la atención se producen cuando tenemos que mantener la atención en una tarea durante períodos de tiempo relativamente amplios. Hablamos entonces de *atención sostenida*. Un ejemplo típico en el que el sujeto ha de estar atento durante mucho tiempo es la actividad desarrollada por un controlador aéreo, o el de un trabajador en una distribuidora de fruta cuyo trabajo consiste en retirar todas las manzanas dañadas de entre las que, por una cinta transportadora, van pasando por delante de él. Para mantener nuestra atención nuestro sistema nervioso tiene que tener unos niveles mínimos de alerta y/o activación.

## 1.2. Características de la atención

- *Capacidad limitada*. Si bien podemos atender a más de una cosa al mismo tiempo, la atención posee una capacidad limitada. El concepto de *amplitud* de la atención hace, pues, referencia, al nº de estímulos que podemos atender al mismo tiempo y/o al nº de tareas que podemos realizar de forma simultánea.

- *Oscilamiento*. Si bien acabamos de informar de que en ocasiones podemos atender a más de una cosa al mismo tiempo, hay ocasiones en que no lo podemos hacer. En esas ocasiones, la atención oscila, es decir, alterna entre los distintos estímulos que tenemos que procesar, o entre las diversas actividades que tenemos que realizar.  
Todos somos capaces de oscilar nuestra atención con una gran rapidez. No obstante, la rapidez para que se produzcan esos oscilamientos varía de unas personas a otras.
- *Intensidad*. La intensidad se refiere a la cantidad de atención que prestamos a un objeto o tarea. Hay actividades que podemos realizar sin prestar prácticamente atención. No obstante, la mayor parte de ellas requieren, en mayor o menor medida, de cierta capacidad atencional.  
Normalmente, aquellas actividades que no requieren atención reciben el nombre de *actividades automáticas* (p.ej., teclear sin mirar cuando se sabe mecanografía). Por el contrario, cuando el sujeto centra la atención voluntariamente y con cierta intensidad hablamos de *concentración*.
- Finalmente, indicar que, si bien en la mayoría de las ocasiones atendemos a aquellas cosas que queremos atender, eso no siempre es así, Por lo tanto, la atención *puede ser voluntaria o involuntaria*.

## 2. FACTORES DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN

Se entiende por *factores determinantes* aquellas variables o situaciones que influyen directamente sobre el buen o mal funcionamiento de los mecanismos atencionales. Puesto que son muy numerosos, vamos a centrarnos en los más importantes:

### 2.1. Características de los estímulos del medio ambiente.

- *Intensidad del estímulo*. Cuando los estímulos son muy intensos tienen mayores probabilidades de llamar la atención.
- *Tamaño*. Normalmente, los objetos de mayor tamaño llaman más la atención.

- *Posición.* La parte superior atrae más; la mitad izquierda más que la mitad derecha. Por lo tanto, la mitad superior izquierda de nuestro campo visual es la zona que antes capta nuestra atención.
- *Color.* Los estímulos en color suelen llamar más la atención del sujeto que los que poseen tonos en blanco y negro.
- *Movimiento.* Los estímulos en movimiento captan antes y mejor la atención que los estímulos inmóviles.
- El *contraste.* Se define por la diferenciación existente entre dos o más estímulos, de tal forma que aquellos que destacan entre el resto captan de forma involuntaria nuestra atención.
- La *novedad.* Los estímulos más novedosos o inusuales atraen más la atención que los familiares. Pero esta relación no siempre es tan sencilla, puesto que la concepción de hasta qué punto un objeto es novedoso para un individuo depende, evidentemente, de la experiencia previa de dicho sujeto.
- *Carga emocional:* los estímulos con carga emocional, positiva o negativa, atraen más la atención que los neutros.

## **2.2. Nivel de dificultad de la tarea.**

Las tareas más difíciles exigen mayor nivel de concentración.

## **2.3. Nuestras motivaciones e intereses**

Las personas fijamos o centramos nuestra atención más en aquello que nos interesa. Por ejemplo, al leer un periódico se miran antes los titulares, decidiendo por éstos si leer o no el artículo completo; al médico le atraerán más los temas sanitarios, al ejecutivo los relacionados con su empresa y al escritor las páginas de cultura.

## **2.4. Estados emocionales.**

Cuando las personas estamos sometidas a una importante situación de estrés o ansiedad solemos reducir mucho el foco atencional sobre el estresor o el estímulo que percibimos como amenazante, dejando incluso de atender a otros estímulos y/o actividades que también podrían ser importantes para nuestra

adaptación al medio. Este fenómeno suele ser conocido con el nombre de *efecto túnel*.

## **2.5. Estados transitorios**

En el caso de los problemas de atención, los más importantes son el ruido, el sueño, el cansancio u la fatiga, y el efecto de ciertas drogas y psicofármacos.

- *El ruido.* El ruido se caracteriza por ser un tipo de estimulación perturbadora que suele provocar una serie de cambios importantes, físicos -puede inducir a una disminución o pérdida de la capacidad auditiva- y psicológicos. En el caso concreto de la atención, el ruido influye, en términos generales, de forma negativa sobre el nivel de concentración de un individuo, especialmente cuando la intensidad del ruido es alta o cuando se presenta de forma intermitente. No obstante, hay ocasiones en las que un fondo de ruido no muy intenso puede actuar como un activador para que ayude a aumentar nuestros niveles de atención.
- *La falta de sueño.* Uno de los efectos principales de la privación del sueño es el descenso del nivel de activación y lo que perjudica el mantenimiento de un nivel óptimo de alerta. En consecuencia, disminuye la capacidad para enfocar la atención sobre los estímulos relevantes o críticos, aumenta la susceptibilidad a los efectos perturbadores de los distractores, los oscilamientos de la atención son más lentos y disminuye la intensidad de la atención.
- *El uso de psicofármacos.* Los medicamentos que más claramente afectan a los problemas de atención son los tranquilizantes y los estimulantes. Dentro de los primeros, uno de los que más sistemáticamente ha sido estudiado ha sido el diazepam. Aunque no siempre influye directamente en tareas atencionales, sí influye en tareas en las que hay implicados oscilamientos de la atención, que los hace más lentos, y niveles de alerta del individuo, sobre los cuales produce una disminución. Por su parte, los estimulantes ayudan a incrementar el

nivel de activación de un individuo, por lo que, si no estamos muy activados, pueden ayudarnos a concentrarnos mejor.

- *El uso de sustancias activadoras.* Algunas drogas como la cafeína puede tener efectos positivos en dosis óptimas (400 mgs. al día): mejora los niveles de concentración y aumenta el mantenimiento de la atención. Por su parte, el alcohol, por encima de los 0'3-0'5 gr/l, tiene efectos negativos sobre la atención: Afecta a la atención focalizada y a la capacidad para oscilar y dividir la atención.

### **3. CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN.**

#### **3.1. Crear unas condiciones ambientales adecuadas**

La iluminación hade ser preferentemente natural. Asimismo, es conveniente conseguir una temperatura de unos 22-24° C y que la zona de trabajo y/o actividad esté ventilada.

Antes hemos descrito los efectos del ruido. Pues bien, es mucho mejor crear un ambiente silencioso -el silencio ayuda generalmente a concentrarnos mejor-o al menos tranquilo; y, en todo caso, hay que evitar fondos de ruidos intensos y discontinuos.

#### **3.2. Evitar/eliminar fuentes de distracción.**

- No rodearnos de distractores (TV encendida, fondos de ruido como la música, hablar al mismo tiempo que hacemos ciertas tareas, etc.) cuando tenemos que concentrarnos.
- El ambiente debe ser, además de tranquilo, ordenado y agradable.
- Si intentamos realizar varias cosas a la vez o estamos pensando en otras cosas, probablemente nos cueste realizarlas, y seguramente alguna de ellas no la realicemos de forma adecuada. Lo mejor es centrarnos en las cosas de una en una, tratando de dirigir la atención a las tareas que en ese momento son relevantes; y no atender a varias cosas a la vez, pues no haremos bien ninguna.

### **3.3. Evitar niveles de activación extremos**

- Si nuestro nivel de activación es más bien bajo, conviene buscar estímulos o situaciones que puedan aumentarlo: fondos de ruidos como la música puede ayudarnos a concentrarnos y mantener la atención durante más tiempo; y sustancias como la cafeína, en dosis moderadas (400 mgs. al día) puede ayudar.
- Si nuestro nivel de activación es más bien alto, es conveniente disminuir la presencia de estímulos que pueden actuar como activadores, o evitar el uso de sustancias activadoras como la cafeína.

### **3.4. Control emocional**

- Uso de técnicas de respiración, relajación muscular, etc.
- Uso de estrategias cognitivas como la técnica conocida con el nombre de “STOP” o “Parada de pensamiento”, o focalizar nuestra atención a otro tipo de pensamientos.

### **3.5. Potenciar la actividad mental**

- Pasatiempos: sopa de letras, encontrar diferencias entre dos dibujos, crucigramas, etc.
- Juegos. Los que más estimulan la atención son los puzzles, el juego del Veo-veo (en habitaciones, en cuentos, en cuadernillos de publicidad, en el coche, etc.).
- Juegos de estrategia. En general, todos ellos (dominó, damas, cartas, ajedrez, etc.) estimulan la atención.
- Realización de actividades mentalmente complejas y estimulantes en libros especializados y/o talleres de estimulación mental.