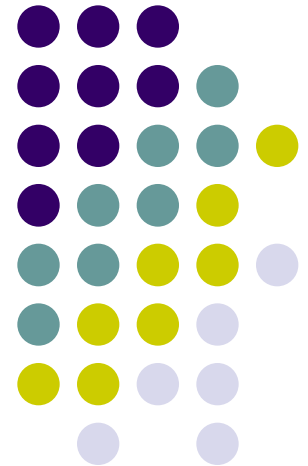
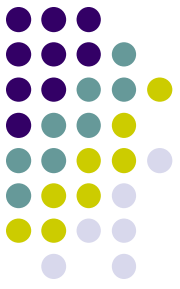


UNIVERSITAT PER A MAJORS

Atención y Concentración

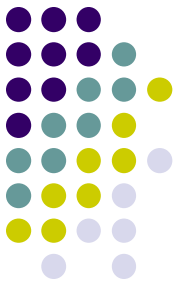


DEFINICIÓN DE ATENCIÓN



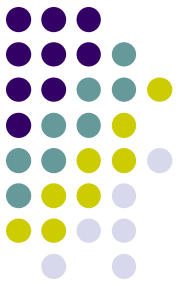
- La atención es la capacidad que tiene el ser humano para ser consciente de los sucesos que ocurren tanto fuera como dentro de sí mismo.
- La atención, comúnmente, es la capacidad para concentrar la actividad psíquica, es decir, el pensamiento, sobre un determinado objeto. Es un aspecto de la percepción mediante el cual el sujeto se coloca en la situación más adecuada para percibir mejor un determinado estímulo.

LA ATENCIÓN PUEDE SER...



- Involuntaria (depende de los estímulos del medio)
- Voluntaria (provienen del propio sujeto)
- Habitual (deriva de los hábitos del sujeto)

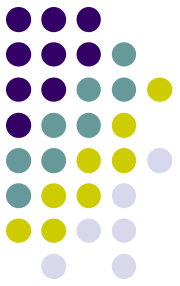
ATENCIÓN



Aspectos internos a la persona que afectan a su atención:

- La motivación: intereses, preocupaciones, ocupaciones, deseos, aspiraciones,...
- Enfermedades: gripe, cólico, cáncer, depresiones,...
- Estados como el aburrimiento, cansancio físico, fatiga, falta de sueño, estrés,..

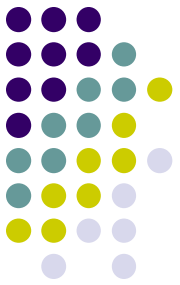
ATENCIÓN



Aspectos externos a la persona que afectan a su atención:

- Estímulos ambientales: novedad, intensidad y repetición
- Ruido,...

TIPOS DE ATENCIÓN

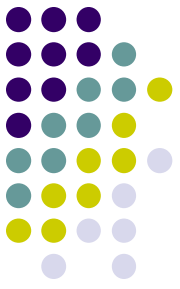


1) Sostenida o mantenida

2) Dividida

3) Selectiva

Atención sostenida

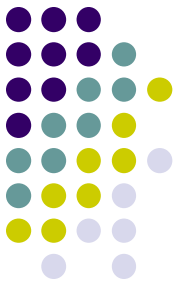


Consiste en mantener el foco de atención y permanecer alerta ante los estímulos durante períodos de tiempo largos.

Se caracteriza por la aparición de disminución del rendimiento a lo largo del tiempo, las tareas de vigilancia tienen 2 efectos:

- Distraibilidad: Se da cuando el sujeto se distrae con facilidad y empieza a desarrollar un tipo de atención más dispersa.
- Lapsus de la atención. Equivale a una disminución de la intensidad de la atención.

Atención sostenida



Tareas de vigilancia: “*pesadas y fáciles*”, requieren dedicar mucho tiempo a una actividad.

Al principio de clase es más fácil seguirla, que al final.

Buscar en una página del periódico las “a” que aparezca, y luego decir cuantas has visto.



Atención dividida



El sujeto atiende al menos 2 estímulos o tareas a la vez.

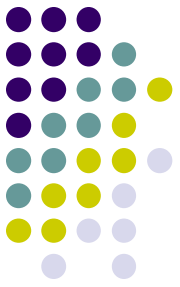
Es un tipo de atención simultánea cuya función es procesar diferentes fuentes de información que se dan a la vez o ejecutar de forma simultánea diferentes tareas.

- Tareas que requieren hacer varias acciones simultáneas

Ej. Conducir: cambiar de marcha mientras miras un semáforo; hablar por teléfono y pagar, etc.



Atención selectiva



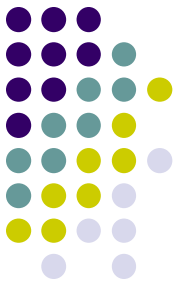
Cuando un organismo atiende de forma selectiva a un estímulo o a algún aspecto de este estímulo, de forma preferente a los otros estímulos. Está limitada al acto atencional, que conlleva a la selección de estímulos.

- Tareas que requieren filtrar señales distractoras

Ej. Vas conduciendo y no miras los árboles, porque no son importantes para la actividad.

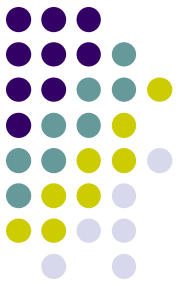


DEFINICIÓN DE CONCENTRACIÓN



- En tanto la atención se puede definir como la capacidad de seleccionar la información recibida a través de los sentidos y que nos permite dirigir y controlar los procesos mentales, la **concentración** es la capacidad de mantener la atención focalizada sobre un objeto o sobre la tarea que se esté realizando.
- Como vemos, ambos fenómenos se encuentran íntimamente ligados y condicionados por la existencia de un estado de conciencia clara.
- Cada persona tiene un umbral distinto de concentración.
- Todo trabajo exige un grado de concentración, desde el más simple que sólo requiere una concentración mecánica, hasta los que precisan de una concentración creativa

DEFINICIÓN DE CONCENTRACIÓN

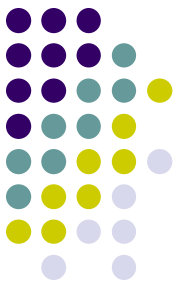


La atención se encuentra implicada en todos nuestros actos, permitiéndonos estar totalmente vigilantes, focalizando nuestra concentración sobre un punto concreto, o bien, al contrario, repartiendo nuestra concentración en varias actividades.

‘Prestar atención’ equivale a una ‘actitud’ cerebral de preparación que representa un esfuerzo neurocognitivo que precede a la percepción y a la acción.

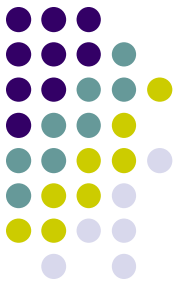
Así, el sistema nervioso focaliza selectivamente nuestra consciencia para filtrar el constante flujo de la información sensorial, la procesa y activa las zonas cerebrales para poder dar una respuesta adecuada.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra atención y nuestra concentración?



- Relajarse
- Crear un ambiente óptimo, que se distinga por la temperatura agradable, silencio y comodidad
- Evitar las interrupciones
- Crear las condiciones físicas y psicológicas idóneas, como dormir lo suficiente y no abusar del alcohol, el café o el tabaco

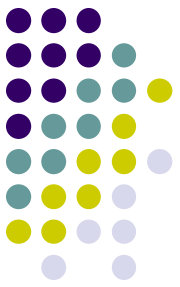
ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN



- Sopa de letras
- Laberintos
- Buscar las diferencias
- Sudokus
- Buscar parejas
- Enigmas enmarañados
- Adivinanzas
- Etc...

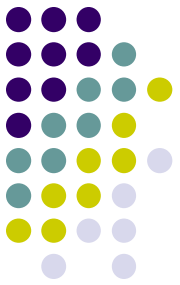
- Shanghai <http://www.abc.es/juegos/shangai.htm>

Efecto Stroop



AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA
MARRON ROSA

Patologías de la Atención



HIPOPROSEXIA: es la disminución de la capacidad atenta. Es una constante indecisión de la atención que pasa de un objeto a otro sin que pueda fijarse especialmente en ninguno. Este trastorno suele aparecer en cuadros clínicos como la depresión (debido a la apatía y a la falta de interés que muestran estos sujetos deprimidos les resulta muy difícil atender a la estimulación externa), la esquizofrenia, ansiedad y ciertas deficiencias intelectuales.

APROSEXIA: (grado máximo de hipoprosexia) incapacidad absoluta de un individuo para fijar la atención. Puede ser causada por déficit senso-neuronal o mental.

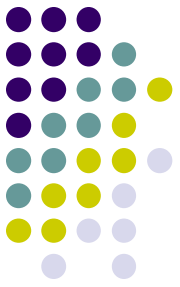
Patologías de la Atención



HIPERPROSEXIA: hiperactividad de la atención, característica de trastornos con ideas delirantes. Es un término médico que se refiere a un trastorno de la atención en la que el sujeto se concentra excesivamente en un evento, a tal punto que se ve incapacitado o excluye todo otro estímulo. Suele ser característica en los delirios, en los estados ansiosos, maníacos y depresivos.

DISTRACCIÓN: concentración excesiva en la vida interior del individuo, característica de sujetos deprimidos que se concentran en su sufrimiento. Se manifiesta como una falta de atención hacia el resto de la realidad, Parece como que el paciente no atendiera nada del mundo que lo rodea cuando en realidad está atendiendo profundamente a su mundo.

Patologías de la Atención

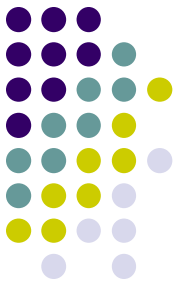


TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN: afección neuro-psiquiátrica común en población infantil que se caracteriza por la presencia de inatención e impulsividad. Puede presentarse con o sin hiperactividad.

El Trastorno por déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), es un síndrome conductual, caracterizado por una distracción de moderada a grave, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas.

Habitualmente, los síntomas empeoran en las situaciones que exigen una atención o un esfuerzo mental sostenidos o que carecen de atractivo o novedad intrínseco.

Patologías de la Atención



Los rasgos principales son la dificultad para sostener la concentración (déficit de atención), y la falta de inhibición o control cognitivo sobre los impulsos, frecuentemente asociadas con inquietud motora (hiperactividad- impulsividad).

Estos 2 conjuntos de signos pueden aparecer por separado o combinados. En ese sentido, hay 3 subtipos de TDAH:

- Con predominio de déficit de atención
- Con predominio de conducta impulsiva e hiperactividad
- Tipo combinado, donde los 2 trastornos se dan a la vez.