

ATENCIÓN

mineurodesarrollo.es



MI NEURODESARROLLO



ATENCIÓN

La atención es nuestra capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación apropiado, que nos permita procesar la información de manera efectiva.

La atención es el estado de vigilancia y alerta que nos permite ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor.

Esta función neuropsicológica compleja nos permite filtrar las distracciones y concentrarnos en los estímulos más relevantes.

Dentro de esta función, hablamos de cinco procesos diferentes:

1. Atención sostenida
2. Atención selectiva
3. Atención alternante
4. Velocidad de procesamiento
5. Heminegligencia

ATENCIÓN SOSTENIDA:

Es la capacidad para mantener de forma continua el foco atencional en una tarea o evento durante un periodo de tiempo prolongado. A la atención sostenida también la conocemos como vigilancia.

ATENCIÓN SELECTIVA:

Es la capacidad para dirigir la atención y concentrarnos en algo específico, sin permitir que otros estímulos, internos o externos, interrumpen nuestra tarea.

ATENCIÓN ALTERNANTE

Es la habilidad para cambiar nuestro foco de atención de una tarea o norma interna a otra de manera fluida.

VELOCIDAD DE PROCESAMIENTO:

Es el ritmo al que nuestro cerebro realiza una tarea. Se mide a través del tiempo de latencia, es decir, el tiempo que empleamos entre que recibimos un estímulo y emitimos la respuesta.

HEMINEGLIGENCIA:

Es una dificultad o incapacidad que podemos tener para dirigir la atención hacia uno de los lados (habitualmente el izquierdo), tanto en relación a nuestro propio cuerpo como al espacio en el que nos desenvolvemos.

CONTROL ATENCIONAL:

El control atencional es el primer componente de la función ejecutiva en madurar, y abarca la atención selectiva, la inhibición de respuestas, la autorregulación y la autosupervisión.