

## Atención

Proceso conductual y cognitivo de concentración selectiva en un aspecto concreto de la información.

Mecanismo que controla el proceso de asimilación de la información para descartar la irrelevante y que no nos sintamos abrumados por tantos estímulos.

Características:

- **Amplitud.** Cantidad de información a la que podemos atender
- **Intensidad:** Estar más o menos atentos a la información. Cantidad de atención que prestamos a un estímulo.
- **Oscilamiento o desplazamiento de la atención:** Capacidad de variar la atención entre diferentes fuentes de información.
- **Control:** Capacidad de poner en marcha los mecanismos atenciones en función de las demandas del ambiente y la tarea a realizar.

**Factores que determinan nuestra atención:**

**Determinante externos:** Proceden del medio (fuera de nosotros) e influyen en la atención que pone el individuo a los estímulos

- **Potencia del estímulo.** Sonido intenso o color llamativo llama más nuestra atención, son “estímulos más potentes”
- **Cambio.** Variación del estímulo en nuestro campo de percepción, eso atrae nuestra atención ya que se siente atraída por esos cambios que modifican la estabilidad.
- **Tamaño.** Dimensiones físicas del estímulo,
- **Repetición.** Por poca potencia que tenga un estímulo, con una constancia en las repeticiones se consigue un gran impacto en nuestra atención.
- **Movimiento:** Los estímulos en movimiento captan de una mejor manera nuestra atención.

- **Contraste:** El contraste de un estímulo con los que le rodean provoca una mayor captación de nuestra atención
- **Organización estructural.** Los estímulos que se presentan deben estar organizados y jerarquizados, de manera que posibiliten recibir correctamente la información.

### **Determinantes internos**

Los determinantes internos son los que dependen del individuo, y condicionan aún más, la atención y el rendimiento de ésta.

- **Emoción.** Los estímulos que provocan emociones de mayor intensidad tienden a atraer la atención del sujeto que los percibe.
- **Estado orgánico.** Búsqueda de nuestras necesidades, si tenemos sed nuestra atención se centrará en estímulos que la sacien
- **Intereses.** Aquello que nos atrae y motiva resulta más interesante y capta más nuestra atención

La atención puede ser de tres tipos:

- **Activa y voluntaria:** (deliberada) cuando se orienta y proyecta mediante un acto consciente, con un fin de utilidad práctica y en su aplicación buscamos aclarar o distinguir algo.
- **Activa e involuntaria:** Es la orientada por una percepción.
- **Pasiva:** Es atraída sin esfuerzo. Como un simple movimiento de una hoja nos llama la atención

### **¿Qué es la atención focalizada?**

Capacidad que tiene nuestro cerebro para centrar nuestro foco atencional en un estímulo objetivo, independientemente del tiempo que dure dicha fijación.

Esta habilidad cognitiva es muy importante puesto que nos permite ser eficientes en nuestro día a día.

Nuestra capacidad para fijar nuestra atención en un estímulo o actividad puede variar dependiendo de diferentes **factores**:

**Factores personales:** Como el nivel de activación, la motivación, la emoción, etc..  
Es más probable que detectemos correctamente un estímulo si estamos

despiertos, alegres y motivados que si estamos adormilados, tristes o si el estímulo o actividad nos resulta indiferente.

**Factores del entorno:** Es más fácil fijar la atención en el estímulo o actividad objetivo si no hay muchos distractores. La dificultad aumenta conforme más distractores haya, más intensos y frecuentes sean.

**Factores del estímulo:** Como la complejidad del estímulo, la novedad, la duración o la saliencia. Si hay un único estímulo muy simple, previsible y llamativo, será más fácil detectarlo.

## Memoria

La memoria humana es un proceso mental, una de las funciones más importantes de nuestro cerebro.

Se produce mediante conexión sináptica y se define como la capacidad para recordar.

3 funciones básicas de la memoria:

**Codificación:** Preparación de la información para ser almacenada

**Almacenamiento:** Proceso que consiste en guardar la información en los almacenes de memoria (corto plazo o largo plazo)

**Recuperación:** Proceso final, nos permite recuperar la información almacenada cuando la necesitamos

3 tipos de memoria:

**Memoria sensorial:** Registro de la información durante un breve lapso de tiempo (décimas de segundo)

2 tipos de memoria sensorial: Ecoica (auditiva) e icónica (visual)

**Memoria a corto plazo:** Retención de la información durante un periodo inferior a 1 minuto (segundos), tiene capacidad limitada y somos capaces de recordar entre 5 y 9 estímulos

**Memoria a largo plazo:** Almacén permanente de la memoria con capacidad ilimitada, recuerdos desde un día hasta años.

Varias divisiones de este tipo de memoria:

Declarativa: Almacena la información sobre acontecimientos (nombres, fechas)

Procedimental: Registra las habilidades motoras (peinarnos, andar en bicicleta)

### Según su **contenido**

Episódica: Recuerdos sobre nuestras experiencias y vivencias

son Semántica: Conocimiento sobre uso del lenguaje y conocimientos que no producto de la experiencia propia

### Según su **evocación**:

Implícita: Almacén “inconsciente” de información sobre hábitos y habilidades

Explícita: Conocemos que disponemos de esa información

### ¿Cómo mejorar la memoria?

#### Ideas:

- Estilo de vida saludable ayuda a un cerebro organizado
- Atención a lo que hacemos (Atención focalizada)
- Alimentación -> Debate. Hay componentes que mejoran nuestra memoria
- Estimular el cerebro -> Cerebro siempre activo sin oxidarse
- Descanso suficiente
- Juegos cerebrales -> Móvil, tablet, etc
- Proponerse retos -> Aumenta autoestima y autoeficacia
- Fragmentación -> Muy importante
- Constancia en todas las tareas de memoria, no sirve un día, no hay varita mágica

#### **Tareas mnemotécnicas**

Acrónimos -> Inicio de letras, sílabas, acrósticos...

(Cuando **Alguien Lee Mucho Aprende** —> **C.A.L.M.A**)

Utilización de rimas

Asociación —> Visualización, imagen-palabra (información visual más fácil de recordar)

### **Resumen final**

Lo que se pretende con el taller de atención y memoria es que se vea que las capacidades de las que disponemos no son algo intacto e inamovible, sino cosas que pueden mejorar. Aunque la edad y la enfermedad influyen, puede que haya otros factores como el **estado emocional y psicológico** que nos ayudan o perjudican en nuestro proceso atencional, muy importante tenerlo en cuenta.