**¿Cuáles son las funciones de la Atención?**

La Atención, de acuerdo a numerosos autores, es un objeto de estudio amplio porque involucra procesos y capacidades, una de ellas es la capacidad de enfocarse en un solo aspecto del medio o de una actividad, que, a veces, es acompañada por otra habilidad que permite responder automáticamente a eventos inusuales o inesperados.

De acuerdo al Modelo Multidimensional Funcional de Mirsky y sus colaboradores (1991) la Atención tiene cuatro funciones especializadas: la primera función es la Atención sostenida, la segunda la focalización y la ejecución, la tercera es la codificación y, finalmente la cuarta es la respuesta nominada como alternancia o cambio.

La Atención sostenida refiere al estado de vigilancia que muestra el tiempo de reacción y la frecuencia de respuestas correctas. El elemento focalización/ejecución es aquella que mide una ejecución satisfactoria debido a una selección. La codificación, por su parte, es la habilidad para representar y operar una información, y puede ser también nombrada como Memoria provisional (Fuster, 1989). La alternancia, se entiende, finalmente como la función encargada de generar reglas o modificar previas mientras se ejecuta una tarea (6) y puede ser también nombrada como Aprendizaje.

En la siguiente entrada abordaremos la Memoria, cuya base funcional es la Atención, proceso que inicia cuando recibimos un estímulo a través de nuestros sentidos, es decir, cuando lo percibimos, los mecanismos de la atención permiten las funciones cognitivas propias de nuestra especie, y son, en un modelo biopsicosocial, de relevancia para nuestro óptimo funcionamiento.

**EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN**

**Meditación de atención plena**: La meditación de atención plena, también conocida como mindfulness, es una práctica excelente para desarrollar la atención. Puedes comenzar con sesiones cortas de meditación donde te concentres en tu respiración o en las sensaciones de tu cuerpo.

**Juegos de atención**: Juegos como buscar objetos específicos en una imagen, juegos de memoria o crucigramas pueden ayudarte a mejorar tu capacidad de atención y concentración.

**Técnica del escaneo corporal**: Cierra los ojos y dirige tu atención a cada parte de tu cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza. Presta atención a las sensaciones que experimentas en cada parte.

**Practicar la escucha activa**: Durante conversaciones con otras personas, concéntrate en escuchar realmente lo que están diciendo en lugar de dejar que tu mente divague. Esto te ayudará a mejorar tu atención y comprensión.

**Ejercicios de respiración**: Realiza ejercicios de respiración profunda y consciente. Concéntrate en tu respiración y en cómo llena y vacía tu pecho y abdomen.

**Entrenamiento de la memoria**: Practica recordar listas de palabras, números o hechos. Este tipo de ejercicio puede ayudarte a mejorar tu capacidad de concentración y retención de información.

**Actividades de atención plena en la naturaleza**: Pasar tiempo al aire libre y prestar atención a los detalles del entorno, como los sonidos de los pájaros, el movimiento de las hojas o la sensación del sol en tu piel, puede ayudarte a desarrollar la atención plena.

Recuerda que la clave para desarrollar la atención es la práctica constante y la paciencia. Intenta incorporar estos ejercicios en tu rutina diaria para obtener mejores resultados.

**Referencias**

(1) Dirección General de Divulgación de la Ciencia (2011), *El cerebro nuestro puente con el mundo,* México: UNAM

(2) (4) De Siles, C., (2010). *Neuropsicología de la Atención*. Recuperado 1 septiembre 2016. En https://es.scribd.com/doc/32837814/Neuropsicologia-de-La-Atencion

(3) Mestre, J. y Palmero, F., (2004). *Procesos Psicológicos Básicos*, España: McGraw-Hill/Interamericana de España