

ATENCIÓN

GENERALIDADES Y DEFINICIÓN

La atención es el proceso cognitivo que permite seleccionar información relevante del entorno y filtrarla para su procesamiento consciente, ignorando estímulos irrelevantes. Es fundamental para la percepción, el aprendizaje y la memoria (Sternberg, 2020).

Según **Posner y Petersen (1990)**, la atención es un sistema distribuido que involucra mecanismos de orientación, alerta y control ejecutivo. Se regula por estructuras cerebrales como la corteza prefrontal, el tálamo y el sistema reticular activador ascendente.

PROCESO ATENCIONAL

El proceso atencional implica varias fases que permiten focalizar y mantener la concentración en un estímulo específico (Goldstein & Brockmole, 2017):

1. **Orientación:** Se dirige la atención a un estímulo relevante.
 - Ejemplo: Al escuchar su nombre en una reunión, una persona dirige su mirada hacia quien lo menciona.
2. **Filtración:** Se selecciona la información relevante y se ignora lo irrelevante.
 - Ejemplo: En una cafetería ruidosa, una persona se concentra solo en la conversación con su amigo.
3. **Mantenimiento:** Se sostiene la atención durante un tiempo prolongado.
 - Ejemplo: Un estudiante mantiene su atención en la lectura de un libro durante 30 minutos. (Feldman, 2021).

TIPOS DE ATENCIÓN

1. **Atención selectiva:** Se enfoca en un solo estímulo ignorando el resto.
 - Ejemplo: Un conductor se concentra en la carretera, ignorando la música de fondo.
 - Ejemplo: Un estudiante en clase ignora los ruidos externos y se centra en la explicación del profesor.
 - Ejemplo: En una fiesta, una persona escucha solo la voz de su amigo entre el bullicio (efecto "fiesta de cóctel").
2. **Atención sostenida:** Se mantiene la concentración en una tarea durante un período prolongado.
 - Ejemplo: Un guardia de seguridad observa las cámaras de vigilancia durante horas.

- Ejemplo: Un cirujano mantiene la concentración en una operación de varias horas.
- Ejemplo: Un ajedrecista se enfoca en la partida sin distraerse.
- 3. **Atención dividida:** Se atienden dos o más estímulos o tareas al mismo tiempo.
 - Ejemplo: Un conductor maneja mientras conversa con un pasajero.
 - Ejemplo: Una persona cocina mientras escucha un podcast.
 - Ejemplo: Un profesor escribe en la pizarra mientras responde preguntas de los estudiantes. (Posner & Petersen, 1990).

FISIOLOGÍA DE LA ATENCIÓN Y ÓRGANOS QUE INTERVIENEN

La atención es regulada por varias estructuras del sistema nervioso central (Sternberg, 2020):

- **Corteza prefrontal:** Controla la atención ejecutiva y la planificación.
- **Tálamo:** Filtra la información sensorial antes de enviarla a la corteza.
- **Sistema reticular activador ascendente (SRAA):** Regula el nivel de alerta y vigilia.

Ejemplos:

1. Una persona despierta de inmediato cuando escucha un sonido fuerte (SRAA en acción).
2. Un estudiante se concentra en un examen bloqueando distracciones (corteza prefrontal activa).
3. Un ciclista detecta un obstáculo repentinamente y responde a tiempo (tálamo y atención reflejo).

REFERENCIAS

- Feldman, R. S. (2021). *Introducción a la psicología*. McGraw-Hill.
- Goldstein, E. B., & Brockmole, J. R. (2017). *Sensation and perception*. Cengage Learning.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). *The attention system of the human brain*. Annual Review of Neuroscience, 13, 25-42.
- Sternberg, R. J. (2020). *Psicología cognitiva*. Cengage Learning.