

# Atención - Concentración

# ¿Qué es la Atención?

- El término atención procede del latín, y se refiere a *tender hacia*:
  - implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (*visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.*) con algo en concreto.
  - sea ese algo :
    - muy particular y específico (*concentrado en ello*)
    - o, más amplio o genérico (*atento o alerta a lo que ocurre*).

# ¿Qué es la Atención?

- Es la capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concretos.
- Mediante esta capacidad se dirige la actividad mental hacia un objeto o acción.

# Estilos atencionales

- Una persona suele atender unas cosas y no otras, o en unos momentos y no en otros, o más o menos tiempo, etc.
- Nideffer (1976), las investigaciones han mostrado las diferentes capacidades de los distintos sujetos para atender de una u otra forma, y, si hacemos un estudio longitudinal -a lo largo de un período de vida de una persona- en situaciones similares, podremos llegar a decir que tal persona suele estar más atenta a los diferentes elementos, mientras que otra suele concentrarse en algunos aspectos concretos, es decir, que en el primer caso hablaríamos de que *ES* atento o concentrado.
- Pero, dado que resultaría imposible atender a todo, es normal que se seleccione, siendo la selección de cada persona diferente.

# ¿En qué consiste la atención?

- Consiste en una búsqueda que tiene, por una parte, aspectos conductuales y, por otro, neurofisiológicas, focalizando u orientando la energía hacia un lugar, espacio o situación determinada, con la intención consiente o inconsciente de lograr un objetivo.
- Se suele asociar con la vista o el oído, pero esto se puede extender a estímulos táctiles, gustativos u olfativos.

# Tipos de atención

- Selectiva,
- Dividida,
- Sostenida
- Visual,
- Auditiva
- Involuntaria, Voluntaria
- Global,
- Externa,
- Selectiva Concentrada,
- Interna
- Dispersa.

# Importancia de la atención

- La atención es un factor muy importante para que la información llegue hasta el cerebro y, posteriormente, quede retenida.
- La atención es selectiva, y no se puede prolongar indefinidamente.
- Es preferible mantenerla en un plazo corto de tiempo y volver sobre ella tras un período de descanso.

# Recomendaciones para superar las dificultades de atención

- Dedicar al sueño un número de horas suficientes, según la edad y sus necesidades particulares (8horas).
- Cuidar la respiración: algo que suele pasar desapercibido, pero que es muy necesario para que el oxígeno llegue a la sangre con facilidad, contribuyendo así a disminuir el cansancio.
- Una alimentación equilibrada y completa: no realizar tareas de estudio después de una comida abundante.
- Motivarse e interesarse para realizar la tarea propuesta.
- Dejar, entre tarea y tarea, un tiempo de relajación y/o descarga.

# ¿Qué es la Concentración?

- Es la capacidad de mantener la atención en una tarea por más tiempo sin distraerte. Mientras más sentidos se utilicen en la actividad mayor será la concentración.

- La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (*Schmid y Peper, 1991*).
- Entonces si la concentración es una destreza, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica.

# La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado.

- El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (Schmid y Peper, 1991).
  - Esos estímulos exteriores y no significativos pueden contemplar:
    - *las manifestaciones de los espectadores, provocaciones de los adversarios, instrucciones desde banquillo contrario*, por ejemplo.
  - Los estímulos internos, hacen referencia a ese auto-diálogo a veces negativo:
    - "lo mal que me van a salir las cosas", "lo mal que me va a tratar el árbitro", "la sensación de pesadez que tengo en las piernas", "lo rápido que late mi corazón", etc.

- La atención y la concentración no son aspectos deslindados de otros, también muy aludidos, como la fatiga, la motivación, los pensamientos, las emociones, etc.
- Pero curiosamente el intentar concentrarse puede provocar una falta de concentración. La concentración implica focalización y no el pretender provocar una atención intensa sobre una actividad
  - por ejemplo: la secretaria que se concentra excesivamente en las teclas del ordenador tras algunos errores; posiblemente perderá velocidad.

# Sin concentración es prácticamente imposible el aprender algo, por tanto, la concentración es imprescindible para el aprendizaje.

- En el aprendizaje, la atención te permite *seleccionar* lo más importante de lo que se quiere aprender.
  - A través de la atención, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.
- La concentración es una de las habilidades fundamentales en el proceso de conocimiento.
  - Con la concentración mantenemos la atención focalizada sobre un punto de interés, durante el tiempo que sea necesario.

# Recomendaciones para favorecer la atención y concentración

Prescindir de todo aquello que pueda distraer la atención: problemas personales, de familia, falta de objetivos, ruidos, etc.

Cambiar la materia de estudio cada cierto tiempo. Esto mantendrá la concentración por más tiempo;

Hay que empezar a estudiar a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de unos días la cabeza se concentra con más facilidad a esa hora;

Es necesario que se dé un tiempo para realizar cada tarea o actividad y que se exija realizarla en el tiempo previsto.

Realizar las tareas más difíciles cuando se esté más descansado;

Para que empiece a estar a pleno rendimiento la concentración, como cualquier otra facultad del ser humano, requiere de un “calentamiento previo,” por eso puede ser conveniente que antes de estudiar, dedicar unos minutos (no más de cinco) a tachar algunas letras (elegir alguna) de una hoja de periódico. A continuación pasar a hacer la actividad programada.

# Recomendaciones para favorecer la atención y concentración

- 1.
2. Es muy importante tener claras las metas a alcanzar. Cuando queremos algo de verdad y con fuerza y lo proponemos como meta a conseguir, movilizamos muchos de nuestros recursos para tratar de alcanzarla. Por tanto, en la medida que el niño tenga más claras las metas en el estudio, más concentración pondrá en marcha para conseguirlas.
3. Intercalar descansos. El proceso de atención tiene una curva que suele decaer con el tiempo. Por ello, es conveniente intercalar descansos para recuperar la concentración.
4. Aprovechar las explicaciones del profesor para sintetizar mentalmente lo que se ha escuchado, y apuntar con frases cortas los detalles de más interés. Esta es una buena técnica para ejercitar la atención.

# Juegos recomendados

- Rompecabezas de letras y figuras geométricas sencillas.
- Ejercicios de punteo.
- Reconocimiento de errores en dibujos sencillos.
- Localizar dibujos repetidos.
- Reproducción de figuras mediante números.
- Ejercicios de comeletras.
- Identificación de palabras.
- Crucigramas.
- Ejercicios de completar frases o palabras.
- Sudoku
- Sopas de letras.
- LABERINTO HANGMAN (EL AHORCADO)
- CUBO TANGRAM MÁGICO
- YENGA