

¿Cómo pueden las personas conseguir llevar a cabo un número de actividades diversas al mismo tiempo?

Si analizamos este interrogante, nos daremos cuenta que diariamente, en nuestras actividades cotidianas, realizamos miles de cosas sin problemas, y que todas ellas se llevan a cabo de forma excepcional; pero nunca había surgido la inquietud de preguntarnos cómo sucede esto, cómo podemos concentrarnos en una actividad, pero a la vez, no dejar pasar acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor.

Esta pregunta tendría como respuesta que mediante la atención, ya que ésta es *“la orientación de nuestra actividad psíquica hacia algo específico”* [1]; los seres humanos nos adaptamos continuamente al medio ambiente e interactuamos con diversos mecanismos, procesos y operaciones tales como la percepción, representación, atención aprendizaje, memoria e inteligencia.

A primera vista la definición es fácil de desarrollar y todos poseemos un conocimiento intuitivo de lo que significa “la atención”, “atender” o “prestar atención”. El hombre intenta, desde hace poco más de un siglo, comprender científicamente la enigmática naturaleza y el funcionamiento de la atención, porque si nuestra mente no estuviera dotada de mecanismos que ayudasen a la concentración, o los llamados procesos atencionales, en nuestra mente reinaría el caos; incluso nuestro cerebro podría verse colapsado por tanta información.

Imaginemos que nuestra mente recibiera toda la información que llega del medio y que no tuviera la capacidad de seleccionar a que cosas concentrar la atención; las personas no podríamos vivir bajo esta situación de desorden mental y nuestro cerebro podría estallar por la concentración de información que se bombardearía. Por eso, y a través de algunos mecanismos especiales, una situación pasa a ser la más destacada en el campo de la conciencia, otorgando la psique una mayor energía y dedicación a tal asunto, con lo cual el individuo adquiere mayor noción, exactitud y claridad, y con un rendimiento más eficiente en el manejo de sí mismo y del mundo que lo rodea.

No es tan fácil, entonces, entender las definiciones dadas por innumerables autores; entre ellas están: *“La atención es un mecanismo que pone en marcha una serie de procesos y operaciones gracias a las cuales somos más receptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo gran cantidad de tareas en forma eficaz”*. [2]

“Es un mecanismo interno mediante el cual el organismo controla la elección de estímulo que a su vez influirá en la conducta”. [3]

Diversos autores la definen como *“ un proceso, y señalan que la atención presenta fases entre las que podemos destacar la fase de orientación, selección y sostenimiento de la misma ”* (Ardila, 1979; Celada, 1989, Cerda, 1982, Luria, 1986, Taylor, 1991)

Reategui (1999) señala que *“ la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna en relación a las demandas externas”*.

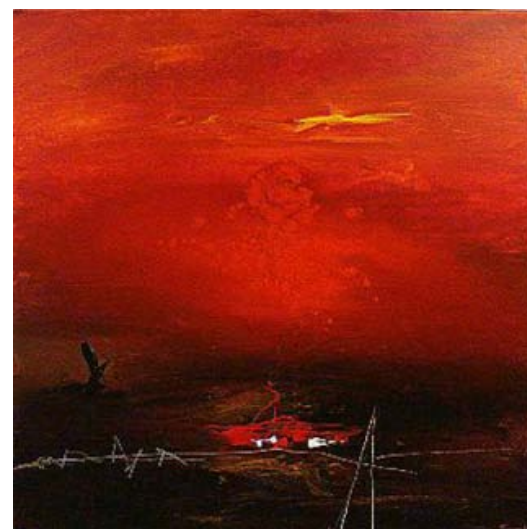
Estas definiciones aún no dan respuesta al interrogante con el cual inicié: ¿Cómo conseguir llevar un sin número de actividades diversas al mismo tiempo? La atención tiene que actuar de la mano con algo llamado “concentración”, y la atención y la concentración son requisitos indispensables para un buen rendimiento intelectual, miremos la definición de concentración.

Se denomina concentración *“ a la inhibición de la información irrelevante, y a la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados. La concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por su resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios el cual se identifica con el esfuerzo que deba poner la persona más que por el estado de vigilia”* [4]. Se podría inferir de esto que la atención y la concentración son una condición necesaria para que se lleven a cabo los procesos de asimilación y razonamiento lógico, propios de la inteligencia.

Avizoramos ya las respuestas al interrogante planeado puesto que la concentración nos ayuda a intentar excluir estímulos que pueden interferir con alguna tarea y nos ayudan a aumentar la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado, por lo tanto atención y concentración no pueden ser procesos diferentes.

Concentrarse, entonces, hace que mantengamos la atención voluntariamente sobre ciertos estímulos; de esta ingerencia podemos decir que llevamos a cabo diversas actividades gracias a la concentración, pues según se explico nos ayuda a focalizar nuestra atención. Existen unos procesos implicados directamente en la activación y el funcionamiento de las operaciones de

Sandra Quintero

Estudiante de Psicología
FUNLAM

Premonición #4

Pintura. Acrílico sobre Lienzo. Firmada. Año: 2005
Hugo Fronés

selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica:

- Procesos selectivos: actúan cuando el ambiente nos exige dar respuesta a un estímulo en presencia de otros estímulos variables.
- Procesos de distribución: Cuando el ambiente no exige atender a varias cosas a la vez, por ejemplo manejar.
- Procesos de mantenimiento o sostenimiento: cuando tenemos que concentrarnos en una tarea durante períodos de tiempo relativamente amplios.

En condiciones normales un individuo esta sometido a innumerables estímulos internos y externos, pero pueden procesar simultáneamente solo algunos, como son: Los que implican sorpresa, novedad, peligro, o satisfacción de una necesidad.

La selección que hacemos va a depender de:

- Las características del estímulo
- Del sujeto: Necesidades, experiencias
- Demanda del medio

Como observamos de lo expuesto hasta acá, los individuos tenemos la capacidad de seleccionar todo aquello a lo cual le pondremos toda nuestra atención; no es que llevemos a cabo todo cuanto nos aparezca, pues nosotros podemos controlar y decidir a que queremos prestarle atención. Pero la atención y la concentración no funcionan de manera aislada, como ya se ha explicado, sino que se relacionan directamente con los restantes procesos psicológicos, o sea todos se deben unir para lograr hacer lo que nuestro cerebro hace.

- Motivación y emoción son factores determinantes de la atención, pues determinan que aspectos del ambiente se atienden en forma prioritaria
- Propiedad o atributo de la percepción, con ella seleccionamos más eficazmente la información que es relevante para el organismo.
- Componente estructural de la inteligencia, que es la capacidad de reorientar la atención para atender a mas de un estímulo a la vez

Tenemos bases ahora para dar respuesta con claridad al interrogante inicial planteado, y también podemos adicionar, luego de lo estudiado, que el cerebro es una máquina maravillosa, de procesamiento, de creación, de selección, de filtro, de todo; aunque se ha avanzado científicamente en su estudio, él, todavía hoy, sigue siendo apasionantemente misterioso.

NOTAS.

[1] Psicología de la atención y psicología de la conciencia. <http://www.uandes.ci/dinamicas/atención%20y%20concentracion.ppt>

[2] *Ibíd.*

[3] *Ibíd.*

[4] Arbierto Torres, Kenny. La atención. <http://www.psicopedagogia.com/atencion>

BIBLIOGRAFÍA

Psicología de la atención y psicología de la conciencia. <http://www.uandes.ci/dinamicas/atención%20y%20concentracion.ppt>

Fernández, Trespalacios, J L y Toleda, P (1992). Atención y percepción. Madrid. Alambra.

Psicología de la atención. <http://www.psicologia-online.com/formacion/mod/resource/view.php>.

Marietan, Hugo. Atención y memoria (1994). <http://www.marietan.com7semiologia7capitu99.htm>. Semiología psiquiátrica.

<http://www.mailmail.com7curso7vida7estimularmemoria7capitulo9.htm>. Atención.