1. INTRODUCCIÓN

Nos adaptamos al medio ambiente mediante las conductas y actividades mentales que desarrollamos gracias a la actuación conjunta e interactiva de diversos mecanismos, procesos y operaciones: percepción, representación, atención, aprendizaje, memoria, inteligencia, etc. Cada uno de estos procesos desarrolla unn papel concreto. ¿Pero cuál es el papel de la atención?

Cuando los procesos atencionales se ponen en marcha somos más receptivos a los sucesos del ambiente y desempeñamos de manera más eficaz una actividad, aunque ésta nos exija esfuerzo. El medio ambiente es complejo, es decir, contiene una gran cantidad de información a la que debemos de atender y también nos exige responder a más de un estímulo o información a la vez. (Mientras la televisión está funcionando, mantenemos una conversación o nos ponemos a estudiar.)

A continuación daremos respuesta a *cómo conseguimos llevar a cabo actividades tan diversas al mismo tiempo* y *qué tienen en común dichas tareas para poder decir que todas ellas se relacionan con una actividad psicológica llamada* ***atención****.*

2. DEFINICIÓN Y CONCEPTO

En términos generales, la **atención** *es un mecanismo que pone en marcha una serie de procesos u operaciones gracias a los cuáles somos más receptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma más eficaz.*

Los procesos o mecanismos de funcionamiento que están implicados en la atención pueden ser de tres tipos:

- Procesos selectivos→ se activan cuando el ambiente nos exige dar respuesta a un solo estímulo o tarea en presencia de otros estímulos o tareas diversos. Centrarnos en lo que nos dice nuestro profesor en clase y no en la conversación que está teniendo lugar paralelamente en el pasillo.

- Procesos de distribución→ se ponen en marcha cuando el ambiente nos exige atender a varias cosas a la vez y no centrarnos en un único aspecto del ambiente. Mientras vamos conduciendo hablamos con nuestro acompañante, miramos por el espejo retrovisor, tenemos que controlar el movimiento de los pedales y del cambio de marchas…

- Procesos de mantenimiento o sostenimiento de la atención→ cuando tenemos que centrarnos en una tarea durante períodos de tiempo relativamente amplios. Un ejemplo muy típico en el que el sujeto ha de estar atento durante mucho tiempo es la actividad desarrollada por un controlador aéreo.

Entonces, desde este punto de vista definiremos la **atención** como **el mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica.**

Para que estos mecanismos atencionales se pongan en marcha, se desarrollen adecuadamente y estén sometidos al control del sujeto, es necesario que utilicemos

determinados pasos y/o procedimientos que reciben el nombre de ***estrategias atencionales***.

No todo el mundo tiene la misma capacidad para saber utilizar dichas estrategias de forma adecuada. Existen diferencias individuales en nuestra capacidad para atender. Las estrategias atencionales son aprendidas, no innatas, así pues, se pueden modificar y mejorar con la práctica y también posiblemente podemos desarrollar estrategias encaminadas a mejorar el funcionamiento de los distintos mecanismos de atención, su mediatización y el control de éstos.

Esta automodificación tiene nombre→ ***metaatención.*** Las estrategias destinadas a conocer y desarrollar mejor estos componentes se denominan ***estrategias metaatencionales.***

Entonces, a la hora de definir la atención existen dos dimensiones al menos:

- La atención entendida como un mecanismo que activa determinadas operaciones o procesos de funcionamiento.
- La atención como una "habilidad" que se compone de una serie de estrategias encaminadas a la optimización del uso de dichos procesos.

A nosotros nos va a interesar la primera dimensión especialmente en todo el desarrollo de esta asignatura.

El lugar de la atención en el sistema cognitivo: su relación con otros procesos cognitivos

La atención no funciona de una manera aislada, sino que se relaciona directamente con los restantes procesos psicológicos. Los más estudiados han sido la percepción, la memoria, la inteligencia, la motivación y la emoción. La relación que se ha establecido entre atención y cada uno de ellos ha sido muy variable.

Con respecto a los procesos cognitivos, el que más estrechamente se ha vinculado con la atención ha sido la ***percepción***. La atención es una propiedad o atributo de la percepción gracias al cual *seleccionamos* con más eficacia la información que es relevante para el organismo.

Dos efectos principales que produce la propiedad selectiva de la atención son:

- Que se perciban los objetos con mayor claridad (postura adoptada por la psicología científica del siglo XIX y aún hoy persiste, sobre todo, en el ámbito de la atención visual).
- Que la experiencia perceptiva no se presente de forma desorganizada sino que, al excluir y seleccionar datos, éstos se organicen en términos de fondo y figura.

Algo que me parece muy interesante destacar de este apartado del libro es que en 1890, *James* afirmaba que las personas de mayor capacidad intelectual también tenían una mayor capacidad para prestar atención. Pero actualmente, por el contrario, lo más general es afirmar que la atención puede ser conceptualizada como un *componente estructural* de la inteligencia.

Entonces, desde este punto de vista:

- Los procesos atencionales no sólo seleccionan la información perceptual entrante, sino que también intervienen en el procesamiento activo de dicha información perceptual.
- Atención e inteligencia se definen en términos de habilidad para manejar una gran cantidad de información.

Aunque el estrecho vínculo que desde el inicio de la psicología científica ha existido entre atención y percepción ha hecho que la atención haya sido estudiada sobre todo en las primeras fases del procesamiento (en el momento del análisis de la información), insistiremos en la idea de que la atención actúa a lo largo de todas las etapas del procesamiento.

Según este punto de vista de las concepciones más actuales de la atención, la atención actúa como un ***mecanismo vertical*** que articula los distintos procesos psicológicos y que ejerce una función de control sobre ellos. En este mecanismo, las funciones específicas más importantes son las siguientes:

1. Ser más receptivos a los sucesos del ambiente.
2. Llevar a cabo un adecuado análisis de la realidad.
3. Facilitar la activación y el funcionamiento de otros procesos psicológicos.
4. Ejecutar eficazmente las tareas, sobre todo aquellas que exigen esfuerzo.

El proceso atencional. Un ejemplo típico: la respuesta de orientación (RO)

Desde que los mecanismos atencionales se ponen en marcha, la actividad atencional pasa por tres momentos: *inicio*, *mantenimiento* y *cese*.

1. La fase de ***inicio*** o ***captación de la atención*** tiene lugar cuando se producen cambios en la estimulación ambiental o cuando comenzamos la ejecución de una tarea. (En el primer caso las propiedades de los objetos captan involuntariamente nuestra atención, es decir, nuestros receptores sensoriales se **orientan** a la fuente de estimulación; en el segundo caso, según el tipo de habilidades que demande dicha tarea, se activarán unas u otras estrategias atencionales.)

Cabe destacar que el concepto de "orientación" ha sido considerado como una de las propiedades más importantes de la atención, ya que el estudio de esta primera fase (inicio o captación de la atención) ha sido una de las áreas que mayor interés ha suscitado en la investigación psicológica.

2. La fase de ***mantenimiento de la atención*** comienza cuando han transcurrido 4-5 segundos desde que se inicia la fase de captación. La duración de este período de tiempo es variable.

Hablamos de atención sostenida cuando el período de tiempo es considerablemente amplio.

3. La fase de ***cese de la atención*** tiene lugar cuando desaparece la atención que prestamos a un objeto, o cuando dejamos de concentrarnos en la tarea que estábamos desempeñando.
   A nivel perceptivo, el cese de la atención tiene lugar cuando los objetos se presentan en el ambiente de manera repetida. Así, la sensibilidad neural

disminuye y mostramos una falta de interés para seguir prestando la atención al objeto.
A nivel de respuesta, si hemos mantenido la atención durante mucho tiempo, sentimos típicamente cansancio y fatiga, y si la tarea también era monótona, añadiremos la sensación de aburrimiento.

La *respuesta de orientación / conducta de orientación / reflejo de orientación (RO)* es una de las respuestas atencionales donde mejor se observa la secuenciación del proceso atencional. Es la primera reacción del organismo ante aquellos estímulos nuevos o significativos para él. El organismo presenta un patrón característico de cambios esqueléticos, hormonales y fisiológicos (*componentes de la RO)*, tales como orientar el cuerpo hacia la fuente de estimulación, interrumpir otras posibles acciones que se estén haciendo en el mismo momento, aumentar el tamaño de la pupila, etc.

La RO es inespecífica (independiente, siempre la misma) respecto al tipo de fuente estimular que la provoca, pero la magnitud (medida a través de la latencia y la duración de los componentes de la RO) puede variar de un caso a otro.

¿Cómo ha sido estudiada la RO en el ámbito de la psicología de la atención?

La mayoría de los modelos atencionales que la han estudiado destacan su carácter exploratorio, selectivo y no pasivo.

Sokolov (1963) afirma que su función básica es la de aumentar la sensibilidad de los receptores sensoriales (así el organismo es más receptivo a los cambios ambientales detectados y se concentra en aquellos más relevantes). *Waters* y *Wrigth (1979)* elaboraron un modelo según el cual la RO tiene 2 componentes: el primero facilita la entrada y procesamiento del organismo de la información sensorial; el segundo regula la inhibición de respuestas cuando la estimulación que aparece es irrelevante. **(Estos fueron los primeros modelos atencionales que estudiaron la RO)**

A partir de los años 70 han surgido diversos modelos intentando delimitar el papel de la RO en el procesamiento de la información. Por ejemplo, las teorías de recursos atencionales **(que ya veremos en el capítulo 3 de esta asignatura).**

Una característica importante de la RO es el patrón conductual que presenta. Este patrón es bastante sistemático y se evidencia claramente lo que llamamos *"proceso atencional"*.

Y bien, ¿cómo describiríamos el proceso de inicio, mantenimiento y cese de la RO?

El inicio de la RO viene determinado fundamentalmente por el carácter de novedad y significación que tiene un estímulo (cuanto más novedoso y/o significatico y/o intenso es un estímulo, más intensa o mayor magnitud presenta la RO). Aunque también si un estímulo novedoso se presenta repetidas veces, tiene lugar una disminución en la intensidad de la RO hasta llegar a su desaparición. **Si nos acordamos de Psicología del Aprendizaje, esto se llama HABITUACIÓN.**

Viendo qué factores influyen directamente en el desencadenamiento de la RO, diremos que también existen variables que hacen que esta respuesta se mantenga más o menos tiempo cuando aparecen los estímulos novedosos o significativos (la habituación aparezca antes o después). Estos factores son:

- La intensidad del estímulo
- La frecuencia de aparición del estímulo
- El ritmo de aparición del estímulo

Hay ciertas ocasiones en las que ya finalizada la RO pueden producirse 2 fenómenos:

- La recuperación espontánea (cuando de pronto se omite un estímulo que previamente ha estado siendo presentado a intervalos regulares).
- La deshabituación (cuando aparece la RO como consecuencia de la presentación de otro estímulo mucho más intenso que el primero generalmente):

Características de la atención *(amplitud, intensidad, oscilamiento y control)*

Amplitud

La *amplitud o ámbito* de la atención hace referencia a 1) la cantidad de información que el organismo puede atender al mismo tiempo, y 2) el número de tareas que podemos realizar simultáneamente.

El ámbito o amplitud no es fijo sino variable, su tamaño depende de diversas variables, y puede verse ampliada gracias al papel que ejerce la práctica. (A un conductor las primeras veces que conduce le cuesta hablar y conducir al mismo tiempo, con la práctica se acostumbra y puede desarrollar eficazmente todas las tareas).

Intensidad

La *intensidad o tono atencional* es la cantidad de atención que prestamos a un objeto o tarea, y está caracterizada por permanecer unida al estado de vigilia y alerta de un individuo: cuanto menos despiertos estemos menor es nuestro tono atencional y viceversa.

Es importante destacar que la atención puede variar de unas ocasiones a otras. Cuando se producen cambios de intensidad de la atención tiene lugar el fenómeno con el nombre de *"fluctuaciones de la atención"*, y cuando se produce un descenso significativo de dichos niveles decimos que se produce un *"lapsus de la atención"*. Cuando los cambios de intensidad de la atención son cortos y transitorios reciben el nombre de *cambios "fásicos"*, cuando son largos y relativamente permanentes se llaman *cambios "tónicos".*

Oscilamiento

El *oscilamiento o desplazamiento (shifting)* de la atención es un tipo de flexibilidad que se manifiesta en situaciones diversas, pero sobre todo en las que tenemos que atender a muchas cosas al mismo tiempo o en aquéllas en que tenemos que reorientar nuestra atención porque nos hemos distraído. El tiempo de las oscilaciones de la atención puede ser variable.

Control

Cuando la atención se pone en marcha y despliega sus mecanismos de funcionamiento de una manera eficiente en finción de las demandas del ambiente hablamos de *control atencional o atención controlada*. A diferencia de la atención libre o atención no controlada, el control atencional exige en la mayoría de los casos un cierto esfuerzo por parte del sujeto para mantenerla.

Ver cuadro 1.1. de la página 21.

3. MANIFESTACIONES DE LA ATENCIÓN

La atención posee una serie de manifestaciones que nos permiten hacer inferencias sobre los mecanismos de funcionamiento de la atención. Las manifestaciones más importantes son:

- La propia actividad generada por el sistema nervioso (*actividades internas/fisiológicas* o *externas/motoras*).
- El rendimiento que el sujeto muestra en una serie de tareas en las que se supone que están implicados de forma importante los mecanismos atencionales. (Actividades implicadas→ *actividades cognitivas*).
- La atención va acompañada en la mayoría de los casos de una *experiencia subjetiva* de que *"prestamos atención"*.

Ahora según el libro se nos explica más detenidamente las actividades que hemos nombrado antes, pero como nos ha remitido el Equipo Docente en la Guía de la Asignatura que también adjuntamos con este capítulo, dos de los puntos siguientes (1.3.1 – Actividad fisiológica y 1.3.2 – Actividad motora, páginas 22-25 del libro) se suprimen y se reemplazan por el anexo que aparece al final de dicha Guía de la Asignatura (*Correlatos fisiológicos y motores en el estudio de la atención* , pág. *19-30* de la Guía). Como ya he dicho, adjunto la Guía de la Asignatura y estudiaremos este anexo sustituyendo los puntos que se suprimen del libro.

Una vez leído bien este Anexo, seguimos con el temario que nos queda de este tema…

Actividad cognitiva

Una actividad cognitiva es aquella que el sujeto desarrolla ante determinadas situaciones problema en las que hay implicados ciertos procesos y/o mecanismos psicológicos. Dichas situaciones suelen ser conocidas con el nombre de *"tareas"*, y la forma de medir la actividad cognitiva es a través del rendimiento o *"producto"* obtenido en la realización de dicha tarea.

En la investigación básica, las actividades cognitivas consisten en tareas de laboratorio que el sujeto lleva a cabo bajo ciertas instrucciones que se le dan. Algunas de las tareas más utilizadas son: 1) Tiempo de reacción, 2) Detección, 3) Discriminación, 4) Identificación, 5) Recuerdo, 6) Reconocimiento, 7) Búsqueda.

De Vega (1984) señala que la imagen prototipo de cualquier investigación cognitiva es la de un sujeto experimental que espera atentamente la aparición de un estímulo y responde apretando un botón o una palanca lo más rápidamente posible. (En la psicología de la atención, dos de los aparatos más utilizados son el taquistoscopio y el ordenador.)

En la investigación aplicada y en el campo de la intervención psicológica, las tareas cognitivas se trabajan dando lugar a las llamadas *"pruebas psicométricas"* o *"tests psicológicos"*.

Experiencia subjetiva

La *experiencia subjetiva* se refiere al hecho de que la mente humana accede de forma intuitiva a su propio psiquismo. Esta experiencia subjetiva se analiza mediante el procedimiento con el nombre de *introspección*. A nivel perceptivo, destacaremos el concepto de *"claridad de conciencia"*: los estímulos a los que se atiende son procesados de forma más clara, precisa, definida y nítida que los que no son

atendidos. Cuando la atención está implicada en la realización de una tarea, la sensación subjetiva más frecuente es que nos "esforzamos".

Consideraciones últimas

Es importante señalar que las inferencias que en ocasiones se pueden hacer son relativas porque procesos de atención y manifestaciones de la atención no son siempre sinónimos. **Ojear los 4 puntos de las páginas 27-28 (considero que no los puedo resumir más de lo que ya están, aunque también pienso, guiándome siempre por la Guía de la Asignatura, que no tienen más importancia de lo que se les puede dar, simplemente saber que no siempre son lo mismo los "procesos de atención" y las "manifestaciones de la atención").**

4. FACTORES DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN

Los factores determinantes determinantes de la atención son todas las variables o situaciones que influyen directamente sobre el funcionamiento de los mecanismos atencionales.

Tradicionalmente diferenciamos los a) *factores determinantes externos* (relativos a las características de los estímulos) y b) *factores determinantes internos* (conjunto de factores que se relacionan directamente con el estado de nuestro organismo). Estos factores suelen actuar conjuntamente.

Características físicas de los objetos

Las dimensiones físicas de los objetos que mejor captan y mantienen nuestra atención son:

- El tamaño (objetos más grandes nos atraen más).
- La posición (La mitad superior izquierda que vemos nos atrae más).
- El color (Los estímulos en blanco y negro son menos atractivos que en color).
- La intensidad del estímulo (Los estímulos más intensos atraen más).
- El movimiento (Nos atraen más los objetos en movimiento y no los inmóviles).
- Complejidad del estímulo(estímulos complejos captan más la atención).
- La relevancia del estímulo (o *significación del estímulo*, se repite la estructura)
- La novedad del estímulo (exactamente lo mismo, a más novedad más captación de la atención).

Aunque, como nos dice el libro, cuando alguno de estos factores entra en interacción con otro, el efecto del objeto puede ser relativo. El efecto de un anuncio en blanco y negro pierde si todos los anuncios son en color, e incluso puede que un anuncio en blanco y negro pueda resaltar como una novedad.

Importante es destacar que algunas características de los objetos exceden el ámbito de las dimensiones físicas estimulares, y que también son importantes aspectos más relacionados con juicios subjetivos que el individuo hace del objeto. Esto se observa en los factores determinantes tales como la *novedad*, la *complejidad* o la *relevancia*.

- Los estímulos complejos captan más la atención, pero los objetos excesivamente complejos no captan tanto la atención como los objetos con complejidad media.
- Los estímulos novedosos captan más la atención que los familiares, pero todo depende de la interacción entre el estímulo y el perceptor.

El nivel de activación fisiológica

El factor determinante más importante a nivel fisiológico es el *nivel de activación* o *arousal*. Éste se define como el nivel de receptividad y responsividad que el sistema nervioso tiene en un determinado momento ante los estímulos ambientales.

El arousal se ha relacionado con diversos procesos psicológicos, pero de manera muy especial con los procesos atencionales y emocionales. Cuando estamos activados se observa que:

- Tenemos unos niveles altos de atención y somos capaces de concentrarnos mejor.
- Somos más capaces de dar respuesta a una gran cantidad de información.
- Mantenemos mejor la atención durante períodos de tiempo relativamente amplios.

La relación entre el nivel de activación y atención selectiva fue establecida por *Eastbrook*, quien afirmó que el arousal produce una concentración intensa sobre unos pocos de estímulos relevantes para la tarea. Sin embargo, parece que una activación intensa también va unidad a una mayor susceptibilidad de distracción.

Por otra parte, en situación de estrés y arousal que se requiere atender a índices ambientales muy variados se produce un deterioro de la conducta. En este caso es preciso que dispongan de un repertorio de rutinas automatizadas que se ejecuten eficazmente sin consumir atención. Las líneas principales de investigación han sido:

- Establecer una correlación entre el nivel de activación de una persona con la ejecución en tareas atencionales. En un primer momento podemos observar cómo somos más eficaces en la ejecución de una tarea cuando estamos mínimamente activados. Dicha afirmación se basa en la ley de Yerkes-Dodson. Una variable importante es el nivel de dificultad de tarea: si la tarea es sencilla la ejecución es mejor si los niveles de activación tienden a ser altos, y en una tarea compleja la ejecución es mejor cuando los niveles de activación son más bajos.
- El nivel de activación del SN presenta una variabilidad durante el día, es lógico plantearse que las tareas atencionales pueden verse alteradas en función de esa variabilidad. Se suele hacer una diferenciación entre:

a) Tareas que requieren un proceso de información, llamadas **tareas de ejecución percepto-motora**.
b) Tareas en las que claramente están implicados mecanismos de memoria.
Puesto que la temperatura corporal es un índice de nivel de activación y el punto óptimo de este varía en función de la dificultad de la tarea, este tipo de tareas atencionales sencillas deberán realizarse mejor conforme avance el día, al contrario que las tareas difíciles que requieren carga de memoria.

- Se ha observado que cuando se usan agentes estresores externos aumenta el grado de activación y, siempre cuando, este nivel se presente en intensidades moderadas producirá un aumento del nivel de ejecución.

Intereses y expectativas

Los aspectos motivacionales son los que han desempeñado un papel más importante en la atención voluntaria. Estos se han estudiado a través de dos dimensiones:

- Los intereses del propio individuo: los estímulos que se hallan dentro del campo de interés del individuo se perciben antes y mejor.
- Las expectativas que el sujeto tiene sobre las características de la información que va a recibir o sobre la tarea que va a llevar a cabo también es un factor importante. Este fenómeno se conoce como **"set mental"** y más específicamente como **"set atencional"**. Los efectos principales de tener expectativas son:

a) Facilitar el proceso exploratorio al reducir su ámbito al de lo esperable.
b) Reducir las alternativas de interpretación.
c) Sostener la actividad atencional cuando dichas expectativas no son confirmadas.
d) Alertar al individuo.

En conclusión, podemos afirmar que los efectos de la anticipación suelen ser positivos. Los efectos son negativos cuando no se cumplen los acontecimientos esperados.

Estados transitorios

Son situaciones que tienen lugar en un momento de la vida del individuo e influyen en su actividad mental y conductual. En el caso de los problemas de la atención, los más importantes son:

- La fatiga: estado psicofísico que provoca una disminución en la capacidad energética del individuo. Cuanto más fatigados estamos más nos cuesta concentrarnos en una tarea.
- El estrés: aumenta los niveles de activación de un individuo. Cuando éste es excesivo los niveles de activación se disparan. La consecuencia en estas situaciones es que el foco atencional se estrecha y se restringe hacia los estímulos que provocan ese estrés. A este fenómeno se le ha llamado **"visión en túnel"**.
- Las drogas y psicofármacos: los medicamentos que más afectan a los niveles de atención son:

a) *Tranquilizantes*: uno de los más estudiados es el *diazepán* que, aunque no siempre influye directamente en tareas atencionales, si influye en tareas en las que hay implicados oscilamientos de la atención, que los hace más lentos.
b) *Estimulantes*: ayudan a aumentar el nivel de arousal de un individuo, por lo que influye en el tono atencional de este.

- El sueño: uno de los efectos principales de la privación del sueño es el descenso del nivel de activación. Por lo que disminuye la capacidad para enfocar la atención sobre los estímulos críticos o relevantes.

5. TIPOS DE ATENCIÓN

CRITERIO DE CLASIFICACIÓN	TIPOS DE ATENCIÓN
Mecanismos implicados	Selectiva/dividida, sostenida
Objeto al que va dirigida la atención	Externa / Interna
Modalidad sensorial implicada	Visual, auditiva
Amplitud / intensidad con la que se atiende	Global/selectiva
Amplitud y control que se ejerce	Concentrada/dispersa
Manifestaciones de los procesos atencionales	Abierta/encubierta
Grado de control voluntario	Voluntaria/involuntaria
Grado de procesamiento de la información no atendida	Consciente/inconsciente

Atención selectiva, dividida y sostenida

Hay 3 tipos de atención: atención selectiva, atención dividida y atención sostenida, que son tales ya que los mecanismos u operaciones implicados cuando la atención se pone en marcha son los de *selección*, *división* y *mantenimiento* de la actividad mental.

Esta clasificación de la atención se ha mantenido durante muchos años la más extendida, y cada vez son más los autores que entienden que la *atención selectiva focalizada* y la *atención dividida* son dos formas de estudiar los procesos selectivos de la atención, los cuales parten de el concepto básico, **capacidad limitada o límites del sistema**. El esquema sería este:

a) La información del medio ambiente es numerosa y bastante compleja.
b) El organismo posee la capacidad de procesar dicha información. Pero esta capacidad es limitada.
c) Cuando se produce una sobrecarga estimular las demandas ambientales pueden ser de 2 tipos:
    1) Responder tan solo a una parte de la información.
    2) Responder simultáneamente a todas las demandas del ambiente.
d) Para evitar esta sobrecarga estimular, mediante la actividad selectiva la atención funciona de 2 maneras:
    1) Atiende (focaliza) a una información y deja (ignora) de lado la restante → **Atención selectiva focalizada.**
    2) Distribuye los recursos atencionales con los que cuenta el sujeto→ **Atención selectiva dividida.**

Atención interna .vs. externa

En la atención interna, la atención está orientada hacia nuestro propio conocimiento, nuestros sentimientos, nuestros recuerdos…

En la atención externa, la atención está orientada hacia los objetos y sucesos ambientales.

El criterio que establece la diferenciación entre unos y otros determinantes es el *origen externo versus interno de la fuente de información que pone en marcha los mecanismos de funcionamiento de la atención*.

La investigación psicológica (como probablemente veremos en otra asignatura de Grado de este primer curso) se ha centrado sobre todo en la *atención externa*, aunque el concepto de *autofocalización (atención interna)* cada vez está cobrando más importancia.

Atención visual .vs. auditiva

De las distintas modalidades sensoriales que existen las más estudiadas en el caso de la atención son la visual y auditiva. Las diferenciaciones que encontramos entre ellas son 2:

- El procesamiento de la información visual se realiza en paralelo, es decir, toda la información al mismo tiempo, y el procesamiento de la información auditiva se lleva a cabo en secuencias.
- Los mecanismos que permiten tanto codificar como seleccionar la información visual tienen lugar en buena parte a nivel periférico. Por el contrario, los receptores auditivos recogen todos los estímulos acústicos del medio ambiente y no pueden rechazarlos. Tan solo cuando llega la información al cerebro actúan los mecanismos de selección auditiva.

Esta última diferencia es la que más nos interesará.

El hecho de establecer mecanismos de selección distintos para la atención visual y auditiva ha dado lugar a hablar de una **especificidad sensorial del mecanismo atencional. (Esto lo veremos más adelante, y si no me equivoco, en el capítulo 3).**

Atención global .vs. atención selectiva

La atención global tiene como finalidad llevar a cabo una estructura organizada de las partes o elementos que componen una información o una tarea →Busca la *amplitud*.

La atención selectiva se centra en el análisis de los detalles que componen una información o tarea →Busca la *intensidad*.

Atención abierta vs encubierta

La atención posee una seria de *manifestaciones*, que pueden ser externas (observables directamente) o internas (no observables directamente).

Atención voluntaria .vs. atención involuntaria

Hablamos de Atención voluntaria o secundaria cuando dirigimos nuestra atención hacia nuestros objetivos e inhibimos respuestas inapropiadas.

La Atención involuntaria o primaria tiene lugar sin que medie proceso volitivo alguno. Este tipo de atención depende de las características de los estímulos y cuando se trata de llevar a cabo una tarea nuestro rendimiento se ve mediatizado por factores motivacionales y emocionales que, o nos concentramos mejor o cualquier estímulo o situación nos distraiga.

Una de las respuestas que se ha considerado de naturaleza involuntaria es la RO (Respuesta de Orientación). Sin embargo, parece que esta puede ser elicitada por procesos de pensamiento y no solo por estímulos externos. Por lo tanto es muy difícil hablar de una atención totalmente involuntaria.

Atención inconsciente .vs. consciente

Atención y consciencia no son sinónimos, ya que no todo lo atendido se hace consciente. Muchas veces prestamos atención sin darnos cuenta que lo estamos haciendo. Un ejemplo de esto es la atención habitual (atención automática e inconsciente que prestamos a aquellos objetos y/o tareas que forman parte de nuestros hábitos) p.e.: **poner las llaves en el mueble del recibidor cuando llegamos a casa.** Generalmente, si nos preguntan si hemos realizado estas acciones al cabo de cierto tiempo de haberlas hecho, no solemos recordarlo siempre.

Los sí podemos afirmar es que todo lo que es consciente ha sido atendido (nos percatamos de las cosas porque las atendemos).