

# EJERCICIOS PARA LA ACTIVACIÓN CEREBRAL :

## LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN



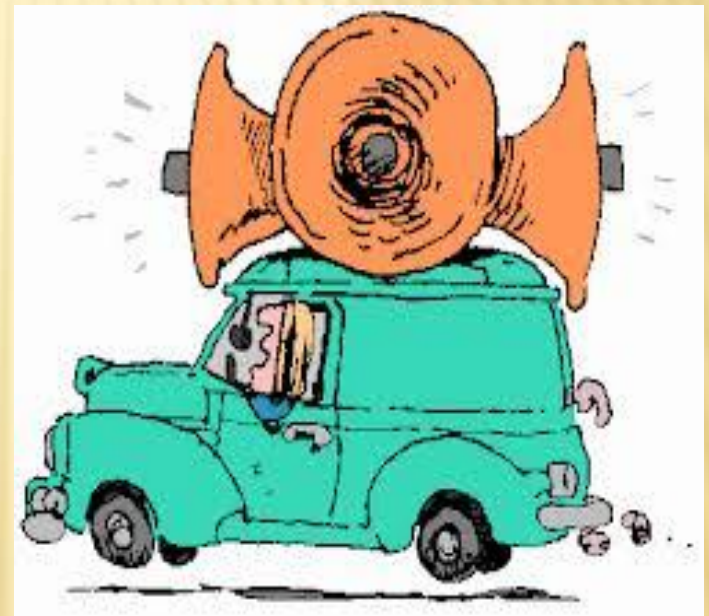
# LA ATENCIÓN

La **atención** es la capacidad que tiene alguien para entender las cosas o un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración.

También es el proceso consistente en enfocar ciertos aspectos de una experiencia y prescindir de otros



La atención no puede fragmentarse y concentrarse a la vez en dos mas estímulos pero si puede pasar de una estimulo a otro. La intensidad de a concentración puede variar de un extremo a otro , depende del estímulo .



# CONDICIONES DE LA ATENCIÓN

## Determinantes externos

Los determinantes externos son los que dependen del medio ambiente.

**Potencia del estímulo.** Es evidente que un sonido de gran intensidad es capaz de atraer nuestra atención. Lo mismo sucede con los colores intensos con respecto a los tonos más suaves.

**Cambio.** Siempre que se presenta un cambio que modifica nuestro campo de percepción, nuestra mente es atrapada por los estímulos que modifican la situación de estabilidad.

**Tamaño.** La publicidad emplea con gran eficacia este principio. Sin embargo, se ha logrado descubrir que el tamaño posee menos atractivo que el cambio o que la potencia del estímulo.



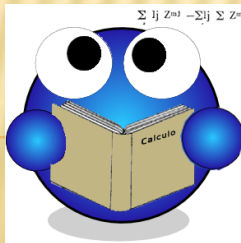
## Determinantes internos

Los determinantes internos o propios de la persona, son los que dependen del individuo,

**Emoción.** Los estímulos que provocan emociones de mayor intensidad tienden a atraer la atención del sujeto que los percibe.

**Intereses.** Esto se refiere a aquello que atrae la atención en función de los intereses que se tengan. (Por ejemplo, un aficionado al alpinismo se sentirá fuertemente atraído por una vista de montañas nevadas, mientras que un biólogo será atrapado por la imagen de una especie en peligro de extinción.)

**Sugestión social.** Puede llegar a atraer la atención de otras personas por invitación, que es más que por simple imitación.



Clases de atención

```
graph TD; A([Clases de atención]) --> B([Atención refleja]); A --> C([Atención espontanea]); A --> D([Atención voluntaria]);
```

Atención refleja

Atención  
espontanea

Atención  
voluntaria

# CLASES DE ATENCION

- A) **La atención refleja** : llamada también pasiva es aquella que es provocada por la súbita aparición de un estímulo muy intenso que altera nuestra actividad en un instante
- B) **la atención espontanea**: surge por el interés que nos despierta un objeto cualquiera sin necesidad de la voluntad . La causa proviene de los hábitos del sujeto que le inducen a fijar su atención en ciertos estímulos .
- C) **atención voluntaria** : se mantiene gracias al esfuerzo de la voluntad y depende de la iniciativa del sujeto por ejemplo escuchar la explicación del profesor

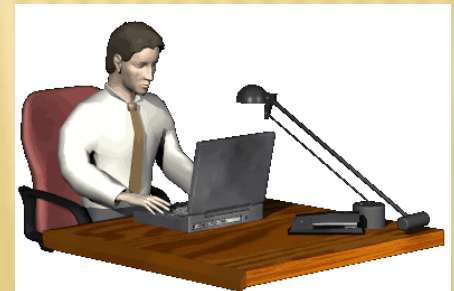


# Leyes de la atención

La atención (espontanea ) no se fija en lo que no le interesa

Si el estímulo no varia , la atención (espontanea) acaba por desaparecer

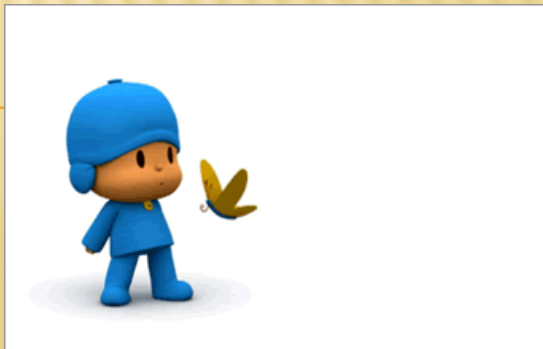
La atención ( voluntaria )  
No puede permanecer fija mucho tiempo en la misma dirección . Esto se debe a la variedad de motivos y necesidades





# LA CONCENTRACIÓN

La concentración es la fijación de la mente en un soporte, la capacidad de que la mente se establezca en el objeto que la ocupa. Así como toda fuerza canalizada gana en potencia, también la mente canalizada obtiene mayor penetración y hace posible una comprensión más enriquecedora y profunda.



La concentración mental es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención



# CONCENTRACIÓN Y ESTUDIOS

- ✘ La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad que es imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos. Sobre este aspecto, la psicología educativa ha hecho importantes observaciones y aportes. Por otra parte, la concentración mental se usa en casi todos los deportes individuales (ajedrez, tenis, gimnasia, etc), donde ayuda al ejecutor a enfocarse en las acciones que están siendo desarrolladas.



# PATOLOGÍAS DE LA CONCENTRACIÓN

La concentración puede verse mermada o incluso completamente bloqueada por trastornos, enfermedades o conductas de diverso tipo.

El síndrome que bloquea específicamente la capacidad de atención-concentración de un sujeto es el conocido como Trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Un hábito que altera la capacidad de atención de un sujeto es el consumo abusivo de drogas (véase al respecto Drogodependencia y Uso recreativo de drogas). Aunque esto es válido — a corto o a mediano plazo — para cualquier droga, los efectos del consumo de ansiolíticos (barbitúricos y benzodiazepinas) se consideran particularmente dañinos para las funciones de concentración y memoria.

La capacidad de atención de un sujeto puede verse disminuida de acuerdo con el grado de motivación.

El estado anímico condiciona la atención que focalizamos en las actividades.



# BIBLIOGRAFÍA

---

- ✘ [http://es.wikipedia.org/wiki/Concentraci%C3%B3n\\_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Concentraci%C3%B3n_(psicolog%C3%ADa))
- ✘ <http://es.wikipedia.org/wiki/Atenci%C3%B3n>
- ✘ <http://www.proyectopv.org/1-verdad/concentracion.htm>
- ✘ Libro de psicología ( Juan Germán prado )

**SHIRLEY LIZBETH QUISPE ASCENCIO**

**EDUCACIÓN PRIMARIA**

**CICLO: III**





**Gracias**