



Colegio Santa Trinidad

Departamento de Orientación y psicopedagogía



La atención ¿una capacidad

en extinción?

El mundo actual habla de zapping, y vemos permanentemente a nuestros niños, adolescentes y más, zapeando incansablemente mientras se envían mensajes en sus celulares. Es una afición tan absorbente que muestra un cambio en el comportamiento escolar también; y como resultado se ve perjudicada, o incluso perdida, la “atención”

Exigir hoy, una atención sostenida, por un tiempo determinado (según edad) resulta a veces casi imposible. El espejo para mirarse puede resultar de fácil acceso si recordamos que muchos defendemos el derecho de tener una conversación entre amigos, o con algún hijo, la asistencia a una conferencia, clase o al cine con el incesante jugueteo con el celular

En otro tiempo, hubiéramos considerado grosero, hasta imperdonable esta situación.

Pero en la clase, no solo es necesario, sino imprescindible para un aprendizaje eficaz.

La atención hace referencia a un conjunto de fenómenos que nos permite sincronizar los procesos mentales con la información que recibimos a cada instante. Es un mecanismo cognitivo por el cual ejercemos el control voluntario sobre nuestra actividad perceptiva, cognitiva y conductual ya que activa /inhibe las operaciones mentales requeridas para llegar al objetivo.

“Prestar atención” supone un enfoque activo, en forma exclusiva durante un tiempo determinado con un objetivo: entender algo y grabarlo en la memoria.

Sin atención es prácticamente imposible realizar una tarea.

Atender significa seleccionar una parte de toda la información disponible orientando nuestra mente hacia ciertos aspectos; por ejemplo si escucho al maestro, dejé de atender a compañeros, a ruidos del exterior, a los carteles del aula y nos concentramos en su explicación. Esto implica centrarse en una actividad e inhibir otros estímulos. Influyen en la atención factores externos (del mundo exterior: ruidos, estímulos variados) e internos (intereses, deseos, expectativas, objetivos)

Hay diferentes tipos de atención: sostenida: tiempo capaz de escuchar/trabajar con atención; selectiva: de acuerdo a objetivos, necesidades; fluctuante: no se sostiene de acuerdo a parámetros, es variable e incierta.

Prestar atención no es un hábito/actividad obsoleta, ni un capricho sino un requisito importante para obtener gran parte de aquello que necesitamos en nuestra vida.

Sin atención nadie puede aprender, ni comprender razones de los otros, ni disfrutar de la naturaleza o arte, ni participar de la vida social. Sin atención no hay lectura, ni cine, ni teatro, ni Internet, ni teléfono móvil, mensajes, videojuegos, que si bien son cosas estupendas requieren cierta continuidad de la atención para ser bien utilizados. Por eso es importante entrenarla, mejorarla.

Sugerencias para ejercitarla:

- Leer un cuento y hacer preguntas, completar frases o hacer dibujos.
- Jugar dominó y resolver laberintos.
- Realizar rompecabezas
- Observar juegos de semejanzas y diferencias
- Sopa de letras, matemáticos, de colores. Localización rápida de datos en un texto, imagen, gráfico.
- Sudoku con números, letras, color.
- Identificar figuras escondidas
- Seguir modelos en cuadrículas y dibujarlos
- Colorear mandalas y dibujos y seguir instrucciones
- Resolver palabras cruzadas
- Juegos de las diferencias
- Bingos de distintos tipos

Recordemos que la atención es base, conjuntamente con otros aspectos cognitivos, para el aprendizaje y el éxito académico.

Los problemas de atención pueden deberse a déficit o carencias perceptivas, de orden neurológico o afectivo.

La desatención/dispersión, podemos rastrearla, en errores por descuido, no finalizar tareas escolares, extraviar objetos repetidamente y/o evitar el esfuerzo sostenido en las actividades, entre otras.

También puede requerir la consulta con un profesional.

Lic. Sara Anastasía

Psicopedagoga del 2º ciclo de primaria

Nicolás Avellaneda 450 – (B1642EXJ) San Isidro – Tel/Fax: 4742-7268 y Rot. – Fax: 4732-2929

E-mail: valeria@strinidad.edu.ar

Web: www.strinidad.edu.ar



La atención ¿una

capacidad en extinción?

El mundo actual habla de zapping, y vemos permanentemente a nuestros niños, adolescentes y más, zapeando incansablemente mientras se envían mensajes en sus celulares. Es una afición tan absorbente que muestra un cambio en el comportamiento escolar también; y como resultado se ve perjudicada, o incluso perdida, la “atención”

Exigir hoy, una atención sostenida, por un tiempo determinado (según edad) resulta a veces casi imposible. El espejo para mirarse puede resultar de fácil acceso si recordamos que muchos defendemos el derecho de tener una conversación entre amigos, o con algún hijo, la asistencia a una conferencia, clase o al cine con el incesante jugueteo con el celular

En otro tiempo, hubiéramos considerado grosero, hasta imperdonable esta situación.

Pero en la clase, no solo es necesario, sino imprescindible para un aprendizaje eficaz.

La atención hace referencia a un conjunto de fenómenos que nos permite sincronizar los procesos mentales con la información que recibimos a cada instante. Es un mecanismo cognitivo por el cual ejercemos el control voluntario sobre nuestra actividad perceptiva, cognitiva y conductual ya que activa /inhibe las operaciones mentales requeridas para llegar al objetivo.

“Prestar atención” supone un enfoque activo, en forma exclusiva durante un tiempo determinado con un objetivo: entender algo y grabarlo en la memoria.

Sin atención es prácticamente imposible realizar una tarea.

Atender significa seleccionar una parte de toda la información disponible orientando nuestra mente hacia ciertos aspectos; por ejemplo si escucho al maestro, dejé de atender a compañeros, a ruidos del exterior, a los carteles del aula y nos concentramos en su explicación. Esto implica centrarse en una actividad e inhibir otros estímulos. Influyen en la atención factores externos (del mundo exterior: ruidos, estímulos variados) e internos (intereses, deseos, expectativas, objetivos)

Hay diferentes tipos de atención: sostenida: tiempo capaz de escuchar/trabajar con atención; selectiva: de acuerdo a objetivos, necesidades; fluctuante: no se sostiene de acuerdo a parámetros, es variable e incierta.

Prestar atención no es un hábito/actividad obsoleta, ni un capricho sino un requisito importante para obtener gran parte de aquello que necesitamos en nuestra vida.

Sin atención nadie puede aprender, ni comprender razones de los otros, ni disfrutar de la naturaleza o arte, ni participar de la vida social. Sin atención no hay lectura, ni cine, ni teatro, ni Internet, ni teléfono móvil, mensajes, videojuegos, que si bien son cosas estupendas requieren cierta continuidad de la atención para ser bien utilizados. Por eso es importante entrenarla, mejorarla.

Sugerencias para ejercitarla:

- Leer un cuento y hacer preguntas, completar frases o hacer dibujos.
- Jugar dominó y resolver laberintos.
- Realizar rompecabezas
- Observar juegos de semejanzas y diferencias
- Sopa de letras, matemáticos, de colores. Localización rápida de datos en un texto, imagen, gráfico.
- Sudoku con números, letras, color.
- Identificar figuras escondidas
- Seguir modelos en cuadrículas y dibujarlos
- Colorear mandalas y dibujos y seguir instrucciones
- Resolver palabras cruzadas
- Juegos de las diferencias
- Bingos de distintos tipos

Recordemos que la atención es base, conjuntamente con otros aspectos cognitivos, para el aprendizaje y el éxito académico.

Los problemas de atención pueden deberse a déficit o carencias perceptivas, de orden neurológico o afectivo.

La desatención/dispersión, podemos rastrearla, en errores por descuido, no finalizar tareas escolares, extraviar objetos repetidamente y/o evitar el esfuerzo sostenido en las actividades, entre otras.

También puede requerir la consulta con un profesional.

Lic. Sara Anastasía

Psicopedagoga del 2º ciclo de primaria del Colegio St. Trinnean`s