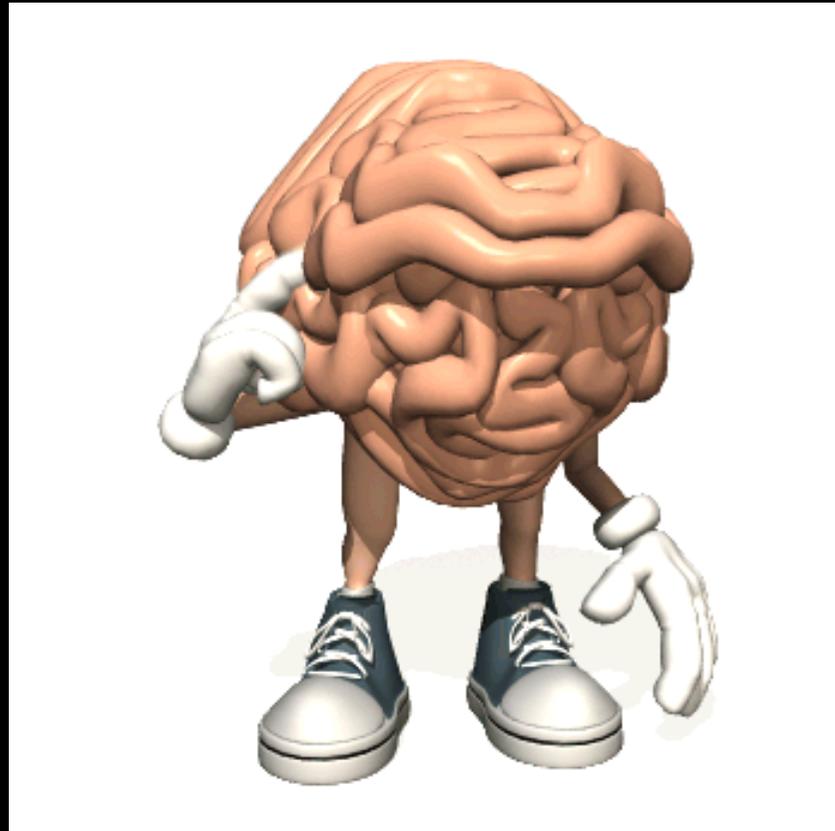


Taller de Salud del Cerebro

Módulo 5: Atención



Contenido del Módulo 5

- Revisión de las últimas sesiones y de la tarea en casa.
- Atención
 - ¿Cuándo se necesita la atención?
 - Los diferentes aspectos de la atención
 - ¿En qué parte del cerebro está la atención?
 - Atención y EA

continúa...

Contenido del Módulo 5

- Atención
 - ¿Qué es la atención?
 - ¿En qué parte del cerebro está la atención?
 - La atención y la EA
 - Entrenamiento de la atención

- Tareas en casa para la próxima semana

Repaso

Ejercicio en rotafolio:

- Haga un resumen de lo que se vió en el Módulo 4



Los Procesos de la Memoria

A _____

C _____

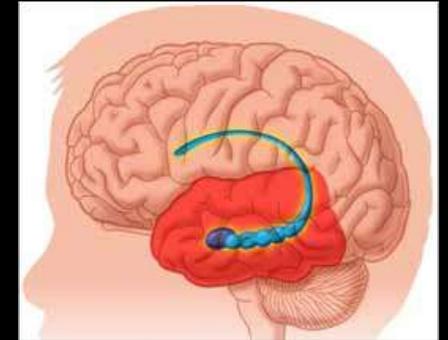
A _____

R _____

Las Divisiones

De la Memoria

- Corto/ Largo plazo
- Visual/Verbal / Espacial
- Episódica / Semántica / de Procedimientos...



Repaso: Tarea en casa

- Lecturas:
 - “Procesos de la Memoria” Y “Cómo funciona la Memoria”
 - ¿Puntos interesantes? ¿Dudas?
- ¿Qué les parecieron los Retos para el Cerebro?
- Pregunta: ¿Ustedes aprenden de manera visual o verbal?

Repaso: Las Cuatro “Zonas de Conocimiento”



Memoria y Aprendizaje



Lenguaje



**Visual / Espacial
Y Motora**



**Atención Y
Resolución
de problemas**

ATENCIÓN



¡¡¡ATENCIÓN !!!



Atención

- ¿Qué es la “atención”?
- Tiene muchos aspectos – Sería más fácil describirla pensando en situaciones donde se necesita la atención...
 - Veamos algunos ejemplos....

Necesitamos la Atención...

Quando podríamos distraernos...



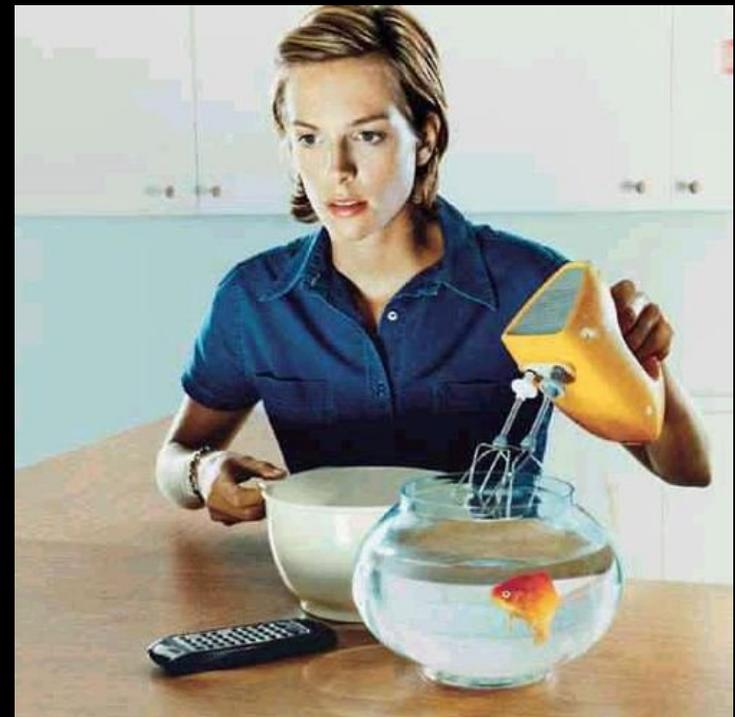
Necesitamos la Atención...

Cuando tenemos que hacer diferentes tareas al mismo tiempo...

En el trabajo...



En casa...



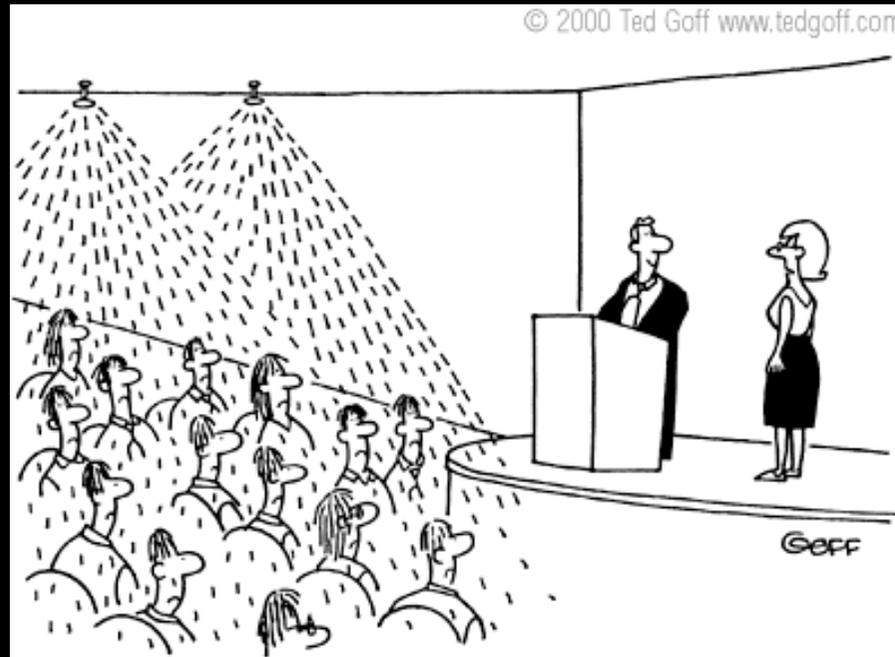
Necesitamos la Atención...

Cuando es especialmente importante notar cosas a nuestro alrededor...



Necesitamos la Atención...

Cuando las tareas o actividades son aburridas...



**“Está prohibido usar el sistema
contra incendios para mantener
despierta a su audiencia.”**

Tipos de Atención

Hay muchos y diferentes aspectos o tipos de atención que nos permiten afrontar nuestras necesidades...

- Atención enfocada
- Atención selectiva
- Atención alternante y dividida
- Atención sostenida

Tipos de Atención

Atención enfocada/focalizada

- Habilidad para atender a un solo estímulo visual, auditivo o táctil en su ambiente (puede ser voluntario o automático).
- Es el tipo de atención que menos trabajo cuesta
- Puede surgir automáticamente (conocido como “orientarse”)
 - p. ej. Voltear la cabeza en dirección de un ruido
- Es el primer tipo de atención que se desarrolla en los humanos- los bebés lo pueden hacer.
 - p. ej. Voltear su cabeza hacia la voz de los padres

Demostración

“Digan en voz alta” el color de las X

ejemplo...

XXXX

=

“azul”

XXXX

=

“verde”

XXXX

=

“azul”

XXXX

=

“rojo”

Demostración

¿Listos?

XXXX

Tipos de Atención

Atención selectiva

- Habilidad para atender lo relevante e ignorar los estímulos del medio que no son importantes. (Mantener la atención enfocada cuando hay distracciones)
 - p. ej. Poner atención a una conversación cuando hay otra conversación junto o la televisión está encendida.
- Requiere más esfuerzo que sólo enfocar la atención
- Es vulnerable y se puede afectar el cansancio y otros factores

Demostración

“Digan en voz alta” el color en el cual están escritas las PALABRAS.
ejemplo...

VERDE = “azul”

ROJO = “verde”

ROJO = “azul”

AZUL = “rojo”

Demostración

¿Listos?

ROJO

VERDE

AZUL

ROJO

VERDE

ROJO

ROJO

AZUL

VERDE

AZUL

AZUL

VERDE

AZUL

ROJO

ROJO

VERDE

Tipos de Atención

Atención Alternante

- Habilidad para cambiar entre diferentes tareas
 - p. ej., en la casa, buscando unos papeles importantes mientras son interrumpidos por una llamada telefónica (teniendo que cambiar de los papeles a la llamada telefónica)

Atención Dividida

- Habilidad para hacer dos o más tareas al mismo tiempo, compartiendo la atención entre ellas (“multi funcional”)
 - p. ej., platicar con alguien mientras maneja por una ruta no conocida

Tipos de Atención

Atención Sostenida

- Habilidad para mantener su atención durante actividades continuas, repetitivas o aburridas, por un período de tiempo (también llamado “vigilia”)
 - p. ej., manejar un largo y tedioso tramo de carretera
 - p. ej., leer un libro por una hora

Atención y EA

- Como sabemos, la vida está llena de cosas que distraen nuestra atención
- Pueden contribuir a los problemas de atención:
 - El cansancio
 - Preocupación
 - Depresión o estrés
 - El esfuerzo necesario para completar nuestras tareas de la vida diaria

Atención en el Cerebro

Principales regiones de la “atención” en el cerebro...

Tálamo

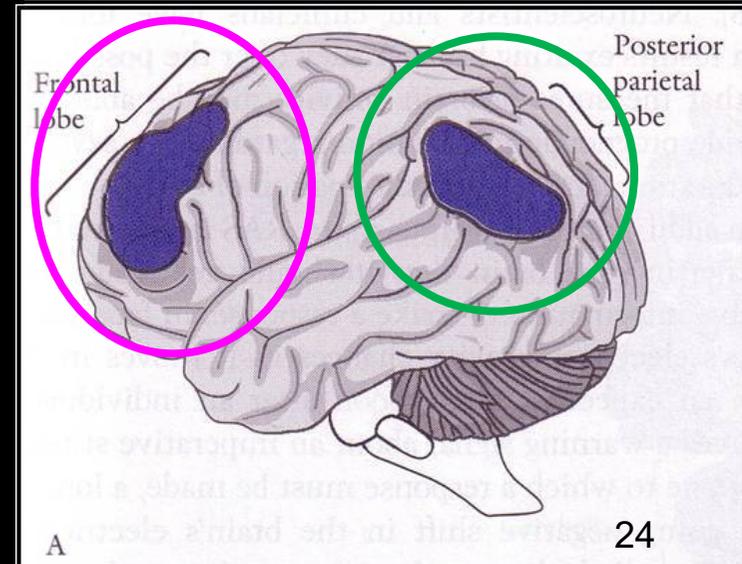
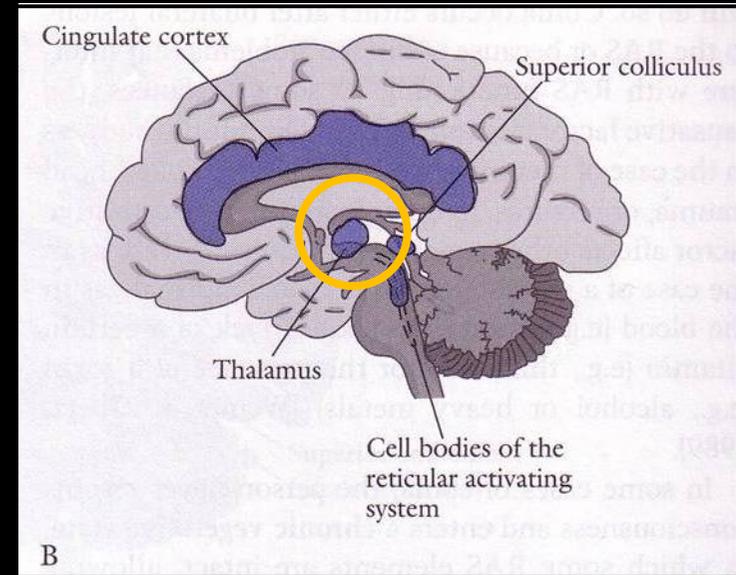
- “Puerta” para la información sensorial del cuerpo al cerebro

Lóbulos parietales

- Dirigen la atención en el espacio (p. ej. Orientarse hacia un sonido)

Lóbulos frontales

- Dirigen otras regiones del cerebro para poner atención o mantenerla cuando sea necesario



Una pequeña práctica

Ejercicios de atención

Para facilitar la memoria es necesario tener una buena higiene de sueño. Trate de disminuir hasta evitar las siestas, acuéstese progresivamente una media hora antes, no haga otras tareas (intelectuales) en su cuarto, evite los estimulantes que como el café y el té pueden mantenerlos despierto. Converse con su médico si sus medicamentos pueden disminuir su vigilancia o perturbar su sueño. Si es ése el caso, pregúntele si puede modificar la dosis o al medicamento

Ejercicios de atención

- Se practica la concentración preponderante (80%) sobre otra historia (escuchada) y menos (20%) sobre la leída
- Se pide a los pacientes de constatar cual de las dos historias es mejor retenida (mayores detalles o más precisos)
- Se puede hacer con frases más cortas
- ¿Otras ideas?

Módulo 5: Revisión

Atención

- Existen diferentes tipos de atención
 - La manera en que necesitamos estos tipos de atención en nuestras vidas diarias
- Los lóbulos frontales y otras regiones del cerebro necesarias para la Atención
- EA podría causar especialmente con altas demandas de atención, como la atención dividida o las multitareas.

Tarea en casa

1. Tarea de lectura

- Dos lecturas incluidas al final del libro de trabajo:
 - “Atención concentración”
 - “Atención y envejecimiento”
- Léanlas antes de la siguiente sesión.
- Conforme leen, anoten cualquier punto que les gustaría que discutiéramos la próxima semana.

Tarea en casa

2. Retos para el cerebro

- Tres retos en su libro de trabajo que requieren atención y creatividad además de las otras zonas de conocimiento
- Traten de completarlas antes de la próxima sesión

Módulo 5: Resumen

¿Preguntas?

¿Comentarios?

¿Inquietudes?

¡Nos vemos la próxima semana!