



# Ejercitemos nuestra Atención

En este documento podrás encontrar ejercicios para practicar la atención, ya que esta “es la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes. Es decir, la atención es un proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia. Afortunadamente, podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo”.

## Tipos de atención

La atención es un proceso complejo que participa prácticamente en todas nuestras actividades diarias. A lo largo del tiempo se ha hecho evidente que la atención no era un proceso unitario, sino que se podía fragmentar en diferentes “sub-procesos atencionales” o tipos de atención. De este modo, se han ido proponiendo diferentes modelos para explicar de la manera más fiel posible cada uno de dichos sub-componentes o tipos de atención. El modelo más aceptado es el Modelo jerárquico de Sohlberg y Mateer (1987, 1989), basado en los casos clínicos de la neuropsicología experimental. Según este modelo, la atención se descompone en:

- **Arousal:** Hace referencia a nuestro nivel de activación y al nivel de alerta, a si estamos adormilados o enérgicos.
- **Atención focalizada:** Se refiere a la capacidad de centrar nuestra atención en algún estímulo.
- **Atención sostenida:** Se trata de la capacidad de atender a un estímulo o actividad durante un largo periodo de tiempo.
- **Atención selectiva:** Es la capacidad de atender a un estímulo o actividad en concreto en presencia de otros estímulos distractores.
- **Atención alternante:** Consiste en la capacidad de cambiar el foco atencional entre dos o más estímulos.
- **Atención dividida:** Se puede definir como la capacidad que tiene nuestro cerebro para atender a diferentes estímulos o actividades al mismo tiempo.

Indicaciones: Debes mirar 5 minutos la plantilla y memorizar el símbolo que corresponde a cada número, luego tapar la plantilla y completar el cuadro según corresponda debajo de cada número y símbolo.

Los dos primeros números de la plantilla son ejemplos.

¡A poner mucha atención!

10	33	54	76	99	101	116	117	118	119
“	/	∂	&	≈	≠	◇	õ	∅	*

33	76	99	“	101	&	119	33	99
/	&							
∂	&	“	≈	/	≠	76	∂	33
33	≠	◇	“	99	76	54	≈	“
116	√	76	/	33	◇	101	116	54
≠	76	“	117	∂	99	√	118	◇
≈	õ	“	∅	33	101	/	116	≠
54	119	*	99	≠	≈	54	10	∂
∅	99	“	118	/	76	◇	33	õ

























































































































**Indicaciones: Debes marcar con una cruz del color que se indica en la casilla correspondiente.**

R Rosado    M. morado    AMA amarillo    AZ. Azul    CE. Celeste    V. Verde

A8 R	B4 M	C2 AMA	D9 AZ	E8 R	E4 AMA	E2 AZ	E1 CE	F3 V	F6 R
F9 M	F12 AMA	F14 AZ	F15 NE	G3 V	G6 R	G2 AZ	G10 NA	G11 M	G14 AMA
H1 AZ	H2 R	H4 M	H8 CE	H9 AMA	H11 AZ	H14 M	H15 R	A7 CE	A11 AZ
B6 AZ	B8 M	C5 AMA	C8 C	C7 R	C1 V	E5 AMA	G8 CE	G9 R	G5 AMA

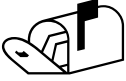















	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Debes con mucha calma y atención, pintar y contar las diferentes figuras que aparecen en lo cuadros.


Inventar una historia y escribirla con los símbolos de cada línea.

Luego en los cuadros en blancos debes dibujar en el mismo orden cada elemento que había en los cuadros anteriores.

1º				
2º				
3º				
4º				

-----

---



---



---

1º			
2º			
3º			
4º			

Pintar cada recuadro, de acuerdo al color que sale indicado

EM	MA	AM	MO	OM	MI	IM	ME
Celeste	Verde	Morado	Café	Amarillo	Rojo	Azul	Rosado

EM	ME	MA	AM	MO	OM	ME	MI	IM	MA
ME	EM	AM	MI	ME	MI	EM	IM	EM	ME
MA	EM	EM	MA	AM	EM	ME	EM	MO	EM
MU	UM	MA	ME	MI	IM	MI	EM	MA	AM
EM	EM	EM	EM	ME	EM	MU	MI	EM	IM
EM	MA	MI	MO	OM	MU	EM	UM	MA	ME
EM	ME	MU	MA	ME	MI	IM	OM	MO	MI
ME	EM	UM	EM	MO	OM	EM	AM	IM	MM
EM	ME	MA	AM	MO	OM	ME	MI	IM	MA
ME	EM	AM	MM	ME	MI	EM	IM	EM	ME
MA	EM	EM	MA	AM	EM	ME	EM	MO	EM
MU	UM	MA	ME	MI	IM	MI	EM	MA	AM
EM	EM	EM	EM	ME	EM	MU	MI	EM	IM
EM	MA	MI	MO	OM	MU	EM	UM	MA	ME
EM	ME	MU	MA	ME	MI	IM	OM	MO	MI
ME	EM	UM	EM	MO	OM	EM	AM	IM	MM
EM	MA	MI	MO	OM	MU	EM	UM	MA	ME
EM	ME	MU	MA	ME	MI	IM	OM	MO	MI
ME	EM	UM	EM	MO	OM	EM	AM	IM	MM
EM	ME	MA	AM	MO	OM	EM	MI	IM	MA
ME	EM	UM	EM	MO	OM	EM	AM	IM	MM
EM	ME	MA	AM	MO	OM	ME	MI	IM	MA
ME	EM	AM	MM	ME	MI	EM	IM	EM	ME
MA	EM	EM	MA	AM	EM	ME	EM	MO	EM
MU	UM	MA	ME	MI	IM	MI	EM	MA	AM
EM	EM	EM	EM	ME	EM	MU	MI	EM	IM
EM	ME	MU	MA	ME	MI	IM	OM	MO	MI
ME	EM	UM	EM	MO	OM	EM	AM	IM	MM
EM	MA	MI	MO	OM	MU	EM	UM	MA	ME
EM	ME	MU	MA	ME	MI	IM	OM	MO	MI
ME	EM	UM	EM	MO	OM	EM	AM	IM	MM
MA	EM	EM	MA	AM	EM	ME	EM	MO	EM

Pinta los mándalas que son iguales, utilizando los mismos colores.

