

Atención Selectiva

Es la capacidad para dirigir la atención y centrarse en algo sin permitir que otros estímulos interrumpen la tarea. Su función es seleccionar una parte de la información para mejorar el cómo la procesamos.

A nuestro alrededor tenemos constantemente estímulos simultáneos, aunque generalmente atendemos unos pocos...



Esta habilidad nos ayuda a responder con éxito a elementos esenciales de una tarea o situación y pasar por alto aquello que podría deteriorar nuestro desempeño en lo que elegimos importante.

Además, permite al sistema cognitivo tener hipersensibilidad a aquella información que se relacione con lo importante.

Por ejemplo: Compraste una chaqueta negra y casualmente todas las personas con las que te cruzas visten chaqueta negra... NO es casualidad...estás más atento/a.



Muchas veces empleamos la atención selectiva en forma inconsciente, por ejemplo al realizar un examen; ya que centramos nuestra atención en responderlo, evitando otros estímulos.

Practicá y ejercitá la atención selectiva de manera intencional en tus actividades académicas.