

Los 5 tipos de atención

Cada tipo de atención cumple una función distinta y algunos cuestan más esfuerzo que otros. Completa cada casilla con un ejemplo real de tu día y una situación en la que ese tipo de atención te falla.

1. Atención focalizada

Responder a un estímulo puntual, visual, auditivo o táctil, sin necesidad de mantenerlo en el tiempo. Es el primer escalón del modelo.

2. Atención sostenida

Mantener una respuesta constante durante un periodo prolongado, sin que el rendimiento baje con el paso del tiempo.

3. Atención selectiva

Elegir la información relevante entre varias posibles y dejar fuera lo que distrae, sin perder de vista la tarea.

4. Atención alternante

Cambiar el foco de una tarea a otra cuando cada una exige una respuesta cognitiva distinta.



Los 5 tipos de atención (continuación)

5. Atención dividida

Responder a dos tareas o estímulos a la vez, repartiendo los recursos entre ambos. Es el nivel más exigente.

Para cerrar

Ningún tipo de atención es mejor que otro, cada uno se entrena por separado. Anota el tipo de atención que más esfuerzo te cuesta y una estrategia concreta para fortalecerla esta semana.

Esta ficha es una herramienta de autoconocimiento y estudio, no un test ni un instrumento de diagnóstico clínico.

