



Entrena tu atención y mejora tu rendimiento cognitivo

Maestría en Neuropsicología *
guillermodiazhavez@cetys.mx

6

Recomendaciones para trabajar tu atención



La atención es la selección de información para el procesamiento y acción conscientes, así como el mantenimiento del estado de alerta requerido para el procesamiento atento.

SISTEMA NEURONAL DE ATENCIÓN



El proceso de atención de acuerdo al modelo de Posner está compuesto por 3 redes neuronales:

- Red neuronal del nivel de alerta y vigilancia
- Red neuronal de orientación hacia los estímulos ambientales
- Red neuronal ejecutiva (asignación voluntaria)



Mantente alerta en cada momento



Mantén tu atención selectiva (atención sostenida)



Detecta los cambios estimulantes poco frecuentes (nivel de vigilancia)



Evalúa tu atención en cada momento (redirige tu atención)



Selecciona la información relevante e inhibe la información irrelevante (atención selectiva)



Distribuye tu atención de forma óptima (atención distribuida)

Rehabilita y estimula tu atención

1



Practica la atención sostenida

2



Practica atención alternante

3



Practica la atención selectiva

4



Inhíbe respuestas automáticas