

Atención y envejecimiento

Ya en 1890, William James decía, “todos sabemos qué es la atención” (James, 1950, p. 403). Sin embargo, quizá algunos nos identificamos más con aquello de lo que se lamentaba un estudiante de doctorado en mi seminario: “Nadie parece saber qué es la atención” (estudiante anónimo de Doctorado, 1996). Parte de la confusión puede deberse a que la atención es un constructo multidimensional. Así, aunque proclamara que todos sabemos lo que es, James (1950) aportó una definición bastante amplia del concepto:

Atención: es la toma de posesión por parte de la mente, de manera clara y vívida, de uno de entre los que parecen varios objetos o líneas de pensamiento simultáneamente posibles. La focalización y concentración de la conciencia son parte de su esencia. Implica marginación de algunos aspectos para poder manejar eficazmente otros y es una condición que encuentra su opuesto más real en el estado confuso, vago y de dispersión que en francés se denomina distracción (pp. 403-404).

Consideremos los siguientes ejemplos:

Carolina está preparando la cena de Acción de Gracias para su familia. Son las cuatro de la tarde y todos empiezan a llegar. Está muy ocupada. Todo ha de estar a punto. Tiene que acordarse de revolver la salsa con frecuencia, controlar los pasteles en el horno y acabar de triturar las patatas y de aliñar el resto de las verduras. Además y a la vez, Carolina ha de vigilar a sus nietos que insisten en “ayudar” en la cocina, pero que corren el peligro de quemarse o de que alguien les pise mientras juegan en el suelo.

Alicia conduce hacia la consulta de su nuevo médico en la ciudad. Como vive en el campo, no está acostumbrada al tráfico. Para empeorar las cosas, no está familiarizada con el recorrido. Por suerte, lleva años conduciendo y está acostumbrada a su viejo coche. Sin embargo, Alicia ha de prestar atención al tráfico para garantizar una conducción segura, mirar las señales de las calles intentando encontrar la que busca, comprobar de vez en cuando que va por buen camino y repasar las preguntas que quiere acordarse de hacer al médico cuando llegue.

Tanto Carolina como Alicia están llevando a cabo tareas que requieren atención. Carolina está dividiendo su atención entre sus muchas tareas, focalizándola alternativamente sobre los distintos platos que está cocinando, combinándola entre las personas que hay en la cocina, etc. Algunos de los aspectos de la tarea de Alicia no precisan atención porque es una conductora experta (por ejemplo, mover el volante, cambiar de marcha). Sin embargo también está dividiendo su atención entre la tarea de conducir con seguridad y buscar información en el entorno. Además la está cambiando periódicamente entre la calle y las instrucciones escritas. Sus recursos de atención pueden estar algo limitados, por que acude a un médico nuevo y quiere asegurarse de que recordará hacerle algunas preguntas, así que las repite mentalmente a la vez que conduce.

Módulo 5

Estos ejemplos ilustran la complejidad del término atención. Dadas las muchas actividades y procesos que implica, ¿Cómo habría entonces que definirla? Los psicólogos han llegado a la conclusión de que existen “variedades de atención”.

Se habla de atención selectiva, atención focalizada, atención sostenida y atención dividida. También es importante darse cuenta de que muchas tareas precisan atención inicialmente, cuando se está aprendiendo cómo llevarlas a cabo, pero con la práctica se van haciendo menos demandantes (v.g., más automáticas).

Variedades de atención

Atención selectiva

Una de las principales funciones de la atención es permitirnos seleccionar parte de la información para su procesamiento. La atención selectiva implica filtrar la información. El ejemplo clásico de atención selectiva fue denominado por Cherry (1953) “problema de la fiesta o del party”. Imagínese una fiesta (o cualquier otra reunión en un salón concurrido, en que se producen varias conversaciones simultáneamente), ¿cómo logramos atender selectivamente a la conversación que estamos manteniendo?

Por ejemplo como muestra la figura 1, buscar la letra O entre un conjunto de letras Q es más difícil que entre un grupo de letras T. la atención selectiva se ve afectada por la facilidad con que la información buscada puede distinguirse de la información del resto de los estímulos del entorno. Imagine que intenta encontrar a su hermana entre un grupo de personas. La tarea resultaría más sencilla si ella midiera 1.80 metros y estuviera con un grupo de niños de 4 años, o si tuviera el pelo castaño y estuviera en una sala llena de rubias. Las claves también facilitan la atención selectiva: si le digo que su hermana está en la sala, a la izquierda, la localizaría más rápidamente.

T T T T T	Q Q Q Q Q
T T T T T	Q Q Q Q Q
T T T T T	Q Q Q Q Q
T T T T T	Q Q Q Q Q
T T T T T	Q Q Q Q Q
T T T T T	Q Q Q Q Q
T T T T T	Q O Q Q Q
T T T O T	Q Q Q Q Q
T T T T T	Q Q Q Q Q

Figura 1.

Atención focalizada

En una tarea de atención focalizada, la persona sabe dónde va a aparecer el objetivo, pero también está presente información distractora. Imagine intentar ver una película en un cine concurrido: la localización de la pantalla no varía, pero habría que filtrar muchos distractores, la

Módulo 5

atención focalizada implica concentración; es decir, un procesamiento intenso de la información procedente de una fuente concreta. Para comparar la atención selectiva de la focalizada, imagine que ha ido a comprar palomitas y ahora está buscando a su pareja. La localización del objetivo es desconocida y tendrá que rastrear a través de un campo visual complejo para encontrarla. Intentara ignorar información irrelevante y seleccionar tan solo aquella pertinente, lo cual hace de ella una tarea de atención selectiva.

La focalización de la atención implica bloquear la entrada a fuentes de estimulación externa. A veces estamos tan inmersos en una tarea que olvidamos donde nos encontramos y permanecemos ajenos a lo que sucede a nuestro alrededor. Otras veces resulta más difícil centrar la atención sobre la tarea que tenemos entre manos. Variables tales como interés, motivación y fatiga influyen sobre nuestra capacidad para enfocar con éxito nuestra atención.

Las investigaciones sobre atención focalizada en personas mayores sugieren que esta capacidad permanece relativamente intacta, ya que son capaces de centrar su atención también como los más jóvenes, si está clara la información que constituye el objetivo.

Atención sostenida

La atención sostenida hace referencia a la propia capacidad para procesar activamente la información que llega a lo largo de un periodo de tiempo. Podemos considerarla como focalizar la atención durante un intervalo largo de tiempo. La atención sostenida suele evaluarse en tareas de vigilancia en las que un observador tiene que responder a señales infrecuentes a lo largo de un periodo prolongado de tiempo.

En el laboratorio, los primeros estudios de vigilancia emplearon la prueba del reloj. En esta tarea un observador mira una manecilla que se mueve paso a paso sobre una esfera de reloj en blanco. Su tarea consiste en informar cada vez que la manecilla da un paso doble. El rendimiento en esta tarea empeora significativamente transcurridos apenas 30 minutos.

Atención cambiante y dividida

Los estudios sobre atención dividida evalúan la capacidad para llevar a cabo más de una tarea simultáneamente. Cuando se trata de tareas sencillas los adultos mayores y jóvenes dividen la atención igualmente bien. Sin embargo el rendimiento de los mayores empeora en las tareas más complicadas.

Procesamiento automático

Quizá James previera algunos de los cambios que se producen con la edad cuando dijo: “si los jóvenes se dieran cuenta de lo pronto que se convertirán en meros ovillos ambulantes de hábitos, harían mas caso a su conducta mientras se encuentran en estado plástico”.

Por el momento podemos pensar en los hábitos como procesos automáticos. Sin embargo, un componente importante de la adquisición de habilidades es la capacidad de “automatizar” los componentes de la tarea de manera que ya no precisen atención. Consideremos a los conductores novatos que intentan mantener una conversación. Los intentos son intermitentes, porque la falta de experiencia hacen que tengan que centrar casi toda su atención en conducir, sobre todo en situaciones que requieran cambios de marcha o giros. Sin embargo, conductores con más práctica llevan a cabo estas actividades mientras charlan, oyen la radio o planifican el día. La diferencia entre conductores novatos y expertos radica en la atención que tienen que prestar a los componentes de la tarea. Componentes estables, como cambiar de velocidad, se automatizan con la práctica. Sin embargo, incluso para los más expertos, toda la conducción no está automatizada y ello se pone de manifiesto en el cc de las demás actividades cuando el tráfico es complicado o el entorno desconocido.

Existe varias características que definen si un proceso es controlado o automático. Un proceso automático se produce obligatoriamente cuando se presenta el estímulo específico, que lo dispara, puede ocurrir sin atención y una vez iniciado, continuara hasta la terminación, sin revelarse a la conciencia ni consumir recursos de atención. La figura 2 plantea una demostración de un proceso automático.

Primer paso: Escriba la siguiente frase tan rápido como pueda con su caligrafía habitual.

Creo que esta tarea es una pérdida de tiempo y un ejercicio tonto.

Resultado: Para usted, escribir es un poco automático, así que esta tarea debiera ser muy fácil y probablemente escribirá la frase muy rápidamente.

Segundo paso: Escriba la misma frase de nuevo, PERO esta vez no ponga el punto sobre las íes ni la cruz en las tes.

Creo que esta tarea es una pérdida de tiempo y un ejercicio tonto.

Resultado: Esta demostración ilustra cómo, para los escritores expertos, poner los puntos sobre las íes y cruzar las tes es un proceso automático difícil de inhibir, incluso cuando se intenta expresamente. (Observe que probablemente ha conseguido inhibir con éxito el proceso automático, pero habrá tardado más que si le hubieran permitido llevarlo a cabo de forma natural, automáticamente).

Figura 2. Demostración de un proceso automático.

Referencias: Park, D. S. (2002). *Envejecimiento Cognitivo*. Madrid: MÉDICA PANAMERICANA, S.A.