



## PAUTES PER A MILLORAR L'ATENCIÓ



### QUÈ ÉS L'ATENCIÓ?

L'atenció és un prerrequisit per dur a terme les activitats de la vida diària.

És un procés fonamental per a totes les conductes ja que interactua amb altres processos cognitius com la percepció, el llenguatge, la memòria, les funcions executives.



### COM S'ALTERA L'ATENCIÓ AL DANY CEREBRAL?

La lesió cerebral comporta en molts casos alteracions en l'atenció. Les persones amb dany cerebral poden presentar:

- Dificultat per mantenir l'atenció durant una tasca, es cansen amb facilitat, presenten somnolència i requereixen llargs períodes de descans.
- Alta distracció, no podent inhibir els estímuls irrelevantes. En molts casos, aquests estímuls els condueix a actuar de manera impulsiva.
- Dificultat per a canviar ràpidament d'un focus d'atenció a un altre o d'una activitat a una altra, en reprendre una activitat que acaben de deixar per realitzar una altra acció, quedant-se en blanc o no saber què estaven realitzant.
- Problemes per adaptar la conducta en funció de les necessitats canviants de l'entorn. Pot mostrar una conducta perseverant, inflexible, estereotipada i poc adaptativa.
- Dificultat per realitzar dos o més tasques simultàniament, necessitant realitzar les coses d'una en una.





## REPERCUSSIONS DEL DÈFICIT ATENCIONAL

Les alteracions d'atenció tenen importants conseqüències en la participació de la persona en activitats quotidianes, en l'educació, a la feina i en la conducció.

Sense atendre a la informació de l'entorn i retenir-la a la nostra ment no es pot recordar o utilitzar aquesta informació per ajudar a resoldre problemes i tenir una conducta adequada.

TIPUS D'ATENCIÓ	DÈFICIT FUNCIONAL
<b>Atenció sostinguda</b>	Fatiga/cansament Falta de persistència en les activitats iniciades Dificultat per seguir una activitat (perden la consigna) Disminució del rendiment al llarg d'una tasca Dificultat per seguir una conversa ("desconnecten")
<b>Atenció selectiva</b>	Distractibilitat Susceptibilitat a la interferència Dificultat per filtrar estímuls no rellevants (inhibició) Inflexibilitat Impulsivitat Conductes d'utilització
<b>Atenció alternant</b>	Inflexibilitat Dificultat per canviar d'una activitat a una altra Conducta perseverant Dificultat per reprendre tasques Alteració a la resolució de problemes
<b>Atenció dividida</b>	Dificultat per realitzar més d'una tasca a la vegada Problemes per a prestar atenció a dos estímuls simultanis Limitació per simultaniejar diverses accions





## PAUTES PER A MILLORAR L'ATENCIÓ

### Adaptar l'entorn

- Organitzar l'entorn per reduir el soroll i les distraccions (apagar el televisor, treballar en una habitació silenciosa, limitar les interrupcions, deixar l'espai).
- Retirar els objectes que no siguin necessaris en aquest moment.
- Identificar els signes de fatiga de la persona.
- Intentar no sobreactivar al subjecte.
- Simplificar les instruccions.
- Establir períodes de descans.

### Centrar la seva atenció

- Indicar-li quan ha de parar atenció.
- Indicar-li les situacions en què ha de focalitzar l'atenció en un estímul important (cridar la seva atenció).
- Proporcionar-li instruccions curtes, clares i concises.
- Realitzar preguntes estructurades i concretes.
- Parlar a poc a poc i mirant a la cara.
- Donar reforç verbal per ajudar a refocalitzar.

### Donar temps per respondre

- Donar-li el temps necessari per a què finalitzi les activitats a fi d'evitar l'ansietat associada amb la pressió de temps.

### Ajustar el nivell d'exigència

- Adequar el nivell de dificultat de les tasques en cada moment, en funció de la capacitat d'atenció i del nivell de cansament.
- Intercalar períodes de descans en la realització d'activitats.
- Variar les activitats per mantenir l'interès.
- Planificar les tasques més complexes per al moment del dia en que el cansament sigui menor.
- Proposar tasques complexes en els moments en què està més descansat.
- Augmentar progressivament la dificultat i el temps en que la persona ha d'estar atenta i concentrada, tenint en compte les seves limitacions.
- Evitar realitzar tasques simultàniament.
- Donar instruccions d'una en una.
- Realitzar activitats de la vida diària de poca durada.
- Graduar el nivell de dificultat de les tasques.





## PUNTS IMPORTANTS A RECORDAR

- El dèficit d'atenció repercuteix en el funcionament cognitiu global.
- Adequar l'entorn per minimitzar les distraccions.
- Ajudar a centrar l'atenció.
- No forçar a la persona si està cansada, permetre que descansi.
- Ajustar les dificultats al nivell de concentració i/o fatiga.

Anotacions: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_