



PAUTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN



¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

La atención es un prerequisite para llevar a cabo las actividades de la vida diaria.

Es un proceso fundamental para todas las conductas, ya que interactúa con otros procesos cognitivos como la percepción, el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas.



¿CÓMO SE ALTERA LA ATENCIÓN EN EL DAÑO CEREBRAL?

La lesión cerebral comporta en muchos casos alteraciones en la atención. Las personas con daño cerebral pueden presentar:

- Dificultad para mantener la atención durante una tarea, se cansan con facilidad, presentan somnolencia y requieren largos periodos de descanso.
- Alta distracción, no pudiendo inhibir los estímulos irrelevantes. En muchos casos, estos estímulos les conduce a actuar de manera impulsiva.
- Dificultad para cambiar rápidamente de un foco de atención a otro o de una actividad a otra, en retomar una actividad que acaban de dejar para realizar otra acción, quedándose en blanco o no saber qué estaban realizando.
- Problemas para adaptar la conducta en función de las necesidades cambiantes del entorno, pudiendo mostrar una conducta perseverativa, inflexible, estereotipada y poco adaptativa.
- Dificultad para realizar dos o más tareas simultáneamente, necesitando realizar las cosas de una en una.





REPERCUSIONES DEL DÉFICIT ATENCIONAL

Las alteraciones de atención tienen importantes consecuencias en la participación de la persona en actividades cotidianas, en la educación, en el trabajo y en la conducción.

Sin atender a la información del entorno y mantenerla en nuestra mente no se puede recordar o utilizar dicha información para ayudar a resolver problemas y tener una adecuada conducta.

TIPOS DE ATENCIÓN	DÉFICIT FUNCIONAL
Atención sostenida	Fatiga Falta de persistencia en las actividades iniciadas Dificultad para seguir una actividad (pierden la consigna) Disminución del rendimiento a lo largo de una tarea Dificultad para seguir una conversación ("desconectan")
Atención selectiva	Distractibilidad Susceptibilidad a la interferencia Dificultad para filtrar estímulos no relevantes (inhibición) Inflexibilidad Impulsividad Conductas de utilización
Atención alternante	Inflexibilidad Dificultad para cambiar de una actividad a otra Conducta perseverativa Dificultad para retomar tareas Alteración en la resolución de problemas
Atención dividida	Dificultad para realizar más de una tarea al mismo tiempo Problemas para prestar atención a dos estímulos simultáneos Limitación para simultanear varias acciones





PAUTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

Adaptar el entorno

- Organizar el entorno para reducir el ruido y las distracciones (apagar el televisor, trabajar en una habitación silenciosa, reducir las interrupciones, dejar despejado el espacio).
- Retirar los objetos que no sean necesarios en ese momento.
- Identificar los signos de fatiga de la persona.
- Intentar no sobreactivar al sujeto.
- Simplificar las instrucciones.
- Establecer periodos de descanso.

Centrar su atención

- Indicarle cuando debe prestar atención.
- Indicarle las situaciones en las que ha de focalizar la atención en un estímulo importante (llamar su atención).
- Proporcionarle instrucciones cortas, claras y concisas.
- Realizar preguntas estructuradas y concretas.
- Hablar despacio y mirando a la cara.
- Dar refuerzo verbal para ayudar a refocalizar.

Dar tiempo para responder

- Darle el tiempo necesario para que finalice las actividades a fin de evitar la ansiedad asociada con la presión de tiempo.

Ajustar el nivel de exigencia

- Adecuar el nivel de dificultad de las tareas en cada momento, en función de la capacidad atencional y del nivel de fatiga.
- Intercalar períodos de descanso en la realización de actividades.
- Variar las actividades para mantener el interés.
- Planificar la realización de las tareas más complejas para el momento del día en que la fatiga sea menor.
- Proponer tareas complejas en los momentos en que está más descansado.
- Aumentar progresivamente la dificultad y el tiempo, durante el cual la persona debe estar atenta y concentrada, teniendo en cuenta sus limitaciones.
- Evitar realizar tareas simultáneamente.
- Dar instrucciones de una en una.
- Realizar actividades de la vida diaria de poca duración.
- Graduar el nivel de dificultad de las tareas.





PUNTOS IMPORTANTES A RECORDAR

- El déficit de atención repercute en el funcionamiento cognitivo global.
- Adecuar el entorno para minimizar las distracciones.
- Ayudar a centrar la atención.
- No forzar a la persona si está cansada, permitirle descansar.
- Ajustar las dificultades al nivel de concentración y/o fatiga.

Anotaciones:
