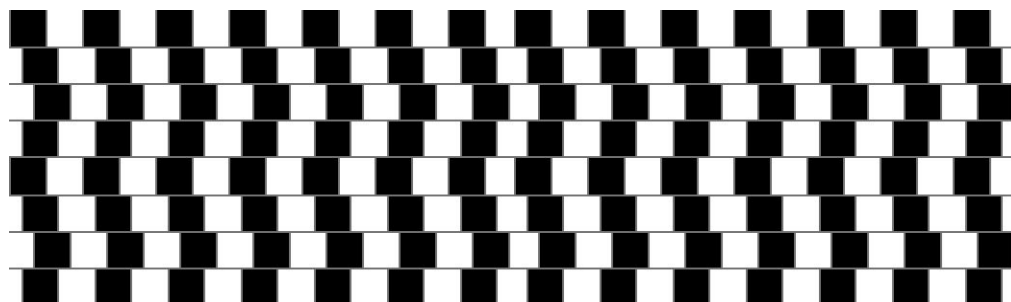


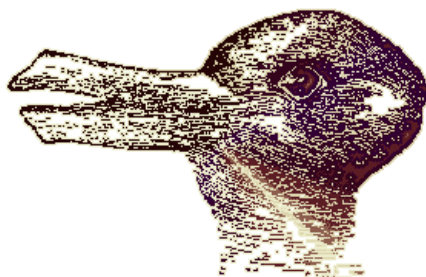
Técnicas de Estudio: A atención

Fíxate no debuxo que hai a continuación, a primeira vista parece que as liñas que separan os cadrados negros van en distinta dirección. Sen embargo esto non é así, si te fixas máis e vas liña por liña, verás que as liñas nin suben nin baixan senon que son rectas e paralelas. Cando digo que te fixes, estamos dicindo que prestes **atención**.



A atención é centrarnos nunha cousa, así o no debuxo anterior dase un efecto chamado ilusión de Muro, debido a maneira de funcionar do noso cerebro, que poderíamos asemellalo a un ordeador (aínda que é moito máis que eso). Este ordeador ten unhas regras de funcionamento, e unha delas é que non podemos atender a todo ao mesmo tempo, así hai demasiadas cousas (moitos cadros, moitas liñas) que non poden ser procesados nun primeiro vistazo, senón que temos que deternos e examinalo máis en detalle para ver como son en realidade. Para eso serve eso que chamamos atención selectiva (eleximos o que queremos fixarnos).

No segundo debuxo comprenderás mellor esto que estamos a dicir. Podes ver un pato ou tamén un coello e date conta de que hay que prestar atención para pasar dunha cousa a outra, pero é difícil ver as dúas cousas ao mesmo tempo, ou vemos un pato ou un coello e saltamos dunha a outra.



Como acabas de comprobar a atención pode ser dirixida ao que queres (atención voluntaria) e costa as veces un certo esforzo facelo, por iso cando estudias tamén tes que facer un pequeno esforzo para concentrarte na tarefa e deixar de fixarte noutras cousas que che poidan distraer, pois se atendes a todo a vez non te enterarás do que interesa.

Hai moitos factores que inflúen na atención:

- A idade: a medida que crecemos aumenta tamén a nosa capacidade para prestar atención un tempo maior.
- As distraccións: como ruidos, a televisión, pensar noutra cousa, estar preocupado, etc.
- O interese: cando nos gusta algo prestamos máis atención e cando nos disgusta ou aburre menos.
- A variedade favorece a atención e a monotonía a dificulta.
- A fatiga: cando estamos cansados ou con sono temos máis dificultades en atender.
- A alimentación, exercicio e descanso axeitados inflúen regulando a enerxía e tamén as capacidades de atención.

A atención pode tamén ser entrenada e mellorada, existen exercicios que ademais son divertidos, e que poden contribuir a elo. Na seguinte páxina propoñémosche algúns deles.