COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS

NEWSLETTER

La Mente en Acción

Entender los procesos psicológicos, sus bases conceptuales y su implicación en la vida cotidiana

EDICIÓN NO. 1

La Atención

Sinopsis: La atención constituye un proceso psicológico básico fundamental para la adaptación al entorno, en tanto permite la selección, priorización y mantenimiento de información relevante frente a la saturación de estímulos. El presente artículo ofrece una revisión conceptual breve sobre los principales modelos teóricos de la atención, su funcionamiento neurocognitivo y su impacto en la vida cotidiana. Se discuten, además, las implicaciones de la sobreestimulación contemporánea sobre los sistemas atencionales y su relación con la autorregulación emocional y el bienestar psicológico.

La atención ha sido tradicionalmente conceptualizada como un mecanismo central dentro de los procesos cognitivos, en la medida en que actúa como un sistema de filtro y control de la información. Desde una perspectiva clásica, William James (1890) la definió como "la apropiación de focalizar la conciencia en un estímulo particular, excluyendo otros". Esta definición, aunque temprana y antigua, continúa siendo relevante al resaltar el carácter selectivo y limitado de este proceso. En contextos contemporáneos, caracterizados por la sobrecarga informativa y la alta demanda cognitiva, el estudio de la atención adquiere especial relevancia, no sólo en términos de rendimiento, sino también en relación con la salud mental y la regulación conductual.

Los avances en psicología cognitiva y neurociencia han permitido diferenciar la atención en múltiples componentes funcionales. Uno de los modelos más influyentes es el propuesto por Posner y Petersen (2012), quienes describen tres redes atencionales principales:

- **Red de alerta:** relacionada con el mantenimiento de un estado de activación y vigilancia.
- **Red de orientación:** encargada de dirigir la atención hacia estímulos relevantes en el entorno.
- **Red de control ejecutivo:** implicada en la resolución de conflictos, inhibición de respuestas automáticas y regulación del comportamiento.

Este modelo ha sido ampliamente respaldado por evidencia neurocientífica, identificando correlatos específicos en estructuras cerebrales como el tronco encefálico, el lóbulo parietal y la corteza prefrontal. Complementariamente, los primeros aportes clásicos de Daniel Kahneman (1973) introducen la noción de la atención como *"un recurso limitado, susceptible de distribución en función de las demandas de la tarea y del nivel de activación del individuo"*; esta perspectiva permite comprender fenómenos como la fatiga mental y la disminución del rendimiento en contextos de multitarea.

Así mismo, Daniel Goleman (2013) sostiene que *"la atención constituye uno de los recursos psicológicos más valiosos del ser humano, al ser la base de la autorregulación, el aprendizaje, la toma de decisiones y la calidad de las relaciones interpersonales"*, desde esta perspectiva, la capacidad para dirigir y sostener la atención se convierte en una competencia esencial en una sociedad caracterizada por la sobrecarga de información y las constantes distracciones.

En las últimas décadas, diversos estudios han evidenciado una transformación significativa en los patrones atencionales, asociada al **uso intensivo de tecnologías digitales.** Investigaciones sugieren que la duración de la atención sostenida en entornos digitales se ha reducido considerablemente, con frecuentes cambios de foco en intervalos breves (Gloria Mark, 2023).

Aunque estos hallazgos provienen de investigaciones realizadas en entornos experimentales y laborales, sus efectos son fácilmente reconocibles en la vida cotidiana, como por ejemplo, en el ámbito escolar. Es cada vez más frecuente observar estudiantes que experimentan dificultades para mantener la atención durante unaclase completa, alternan constantemente entre tareas (no siempre terminando cada una), requieren mayores niveles de estimulación para sostener el interés o presentan un aprendizaje más superficial debido a las interrupciones continuas de su foco atencional.

En el contexto laboral, la situación no es muy diferente; las jornadas suelen estar marcadas por una sucesión ininterrumpida de correos electrónicos, mensajes instantáneos, reuniones, llamadas y notificaciones que obligan a cambiar de una tarea a otra en cuestión de minutos, y aunque esta dinámica suele interpretarse como productividad o capacidad de multitarea, la evidencia indica que cada cambio de foco implica un costo cognitivo: aumenta la fatiga mental, disminuye la profundidad del procesamiento de la información y favorece la aparición de errores. Como consecuencia, muchas personas describen una sensación persistente de estar ocupadas, pero con dificultades para concentrarse, terminar tareas, recordar información reciente o experimentar una sensación de descanso mental.

Este fenómeno tiene implicaciones relevantes independientes de la edad: incremento de la carga cognitiva, fragmentación del procesamiento de la información, dificultades en la consolidación de aprendizajes, afectación en la regulación emocional. Y, desde una perspectiva clínica, estas alteraciones pueden manifestarse como dificultades en la concentración, sensación de dispersión y aumento de la reactividad emocional. Desde la práctica clínica, esto merece una reflexión más profunda, pues no todas las dificultades de atención corresponden a un trastorno neuropsicológico, en numerosos casos representan una adaptación del cerebro a entornos altamente demandantes y saturados de estímulos.

> **Comprender esta diferencia permite evitar la patologización de comportamientos cotidianos y, al mismo tiempo, promover estrategias que favorezcan la recuperación de una atención más sostenida, flexible y consciente.**

La atención no opera de manera aislada, sino en estrecha interacción con funciones ejecutivas y procesos emocionales. La capacidad de sostener el foco atencional está directamente vinculada con la autorregulación, entendida como la habilidad para modular pensamientos, emociones y conductas en función de metas a largo plazo.

En este sentido, **una atención eficiente favorece la toma de decisiones** informadas, la planificación y organización del comportamiento, la inhibición de respuestas impulsivas y la calidad de las interacciones sociales.

Por el contrario, la **dispersión atencional puede generar errores,** dificultades en la ejecución de tareas y una percepción subjetiva de descontrol.

Un ejemplo cotidiano ocurre al iniciar la jornada laboral: una persona que dedica unos minutos a revisar sus pendientes, establecer prioridades y organizar su tiempo suele experimentar mayor sensación de claridad y dominio sobre sus actividades, incluso cuando la carga de trabajo es elevada. En cambio, quien comienza respondiendo indiscriminadamente mensajes, correos y múltiples interrupciones suele terminar el día con la sensación de haber estado constantemente ocupado, pero de haber avanzado poco, lo que aumenta la percepción de caos, agotamiento y falta de control.

Comprender la atención como un recurso limitado y dinámico permite replantear ciertas interpretaciones reduccionistas basadas en la "falta de voluntad". Con frecuencia, docentes y padres interpretan las dificultades para estudiar, completar tareas o mantener un buen rendimiento académico como una ausencia de esfuerzo, disciplina o compromiso por parte de niños y adolescentes; sin embargo, la evidencia científica sugiere que, en muchos casos, estas dificultades están influenciadas por factores que afectan directamente el funcionamiento atencional, como el estrés crónico, la privación de sueño, la sobrexposición a pantallas –especialmente durante las horas previas al descanso–, la hiperestimulación digital y la falta de rutinas consistentes.

Por ejemplo, un adolescente que duerme pocas horas debido al uso nocturno de dispositivos electrónicos puede presentar al día siguiente dificultades para sostener la atención, menor capacidad para consolidar nuevos aprendizajes, mayor impulsividad y un rendimiento académico inferior, no necesariamente por falta de interés o voluntad, sino porque sus recursos cognitivos se encuentran comprometidos. Y comprender esta diferencia permite sustituir el juicio por una mirada más comprensiva y orientada a identificar los factores modificables que favorecen el aprendizaje y el bienestar.

Asimismo, el contexto actual plantea un desafío importante: vivimos en un entorno diseñado para competir constantemente por nuestra atención. Es común que una persona se sienta a responder un correo importante y, antes de terminar, interrumpa la tarea para revisar una notificación del celular, responder un mensaje, consultar una red social o atender una alerta del computador, y para cuando intenta retomar la actividad inicial, necesita varios minutos para recuperar el mismo nivel de concentración que tenía antes de interrumpirla.

Este patrón, repetido decenas de veces a lo largo del día, fragmenta el foco atencional y aumenta la sensación de cansancio mental, motivo por el cual, desarrollar estrategias de regulación atencional —como establecer momentos libres de interrupciones, silenciar notificaciones durante tareas que requieren concentración o dedicar periodos específicos a una sola actividad— se convierte en una habilidad esencial para proteger la calidad del pensamiento, el aprendizaje y el bienestar psicológico, tanto a nivel individual como en los contextos educativos, familiares y laborales.

En conclusión, la atención constituye un proceso central para el funcionamiento cognitivo y el bienestar psicológico; su carácter limitado y altamente sensible a las condiciones del entorno la convierte en un recurso que requiere ser comprendido y gestionado de manera consciente. Y en un escenario de creciente demanda cognitiva, promover la educación sobre los procesos atencionales no solo contribuye al rendimiento, sino también al fortalecimiento de la salud mental y la calidad de vida.

Referencias Bibliográficas

- Broadbent, D. E. (1958). *Perception and Communication*. Pergamon Press.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Harper.
- James, W. (1890). The Principles of Psychology. Henry Holt and Co.
- Kahneman, D. (1973). *Attention and Effort*. Prentice-Hall.
- Mark, G. (2023). Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity. Hanover Square Press.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. Annual Review of Neuroscience, 13(1), 25–42. https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325

Con la colaboración de:
Paloma Carvajalino Suárez
Representante Regional del Campo Procesos Psicológicos Básicos
del Capítulo Bogotá y Cundinamarca de Colpsic - Colegio Colombiano de Psicólogos.

Revisor por:
Tatiana Monique Zuluaga, PhD.
Directora de Campos, Programas y Proyectos de Colpsic

Elaboró:
Dirección de Comunicaciones & Mercadeo
Colpsic - Colegio Colombiano de Psicólogos
Septiembre de 2026