

# atención activa – active attention

Authored by  
**memjavad**

October 18, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *atención activa – active attention*. Spanish Psychological Databases.  
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=733>

## Atención Activa

**Primary Disciplinary Field(s):** Psicología Cognitiva, Neurociencia Cognitiva, Filosofía de la Mente

### 1. Definición y Fundamentos

La **atención activa**, también denominada atención voluntaria o controlada, constituye un proceso cognitivo fundamental caracterizado por la asignación deliberada y orientada a objetivos de recursos neurales y mentales hacia un estímulo o conjunto de estímulos específicos. Este mecanismo se diferencia crucialmente de la atención pasiva o involuntaria en que su ejecución requiere un esfuerzo consciente y está intrínsecamente ligada a las funciones ejecutivas del cerebro, particularmente aquellas asociadas con la [corteza prefrontal](#). La atención activa permite al individuo filtrar la vasta afluencia de información sensorial irrelevante para concentrarse en la información pertinente para la tarea que se está realizando, lo cual es indispensable para el aprendizaje complejo, la resolución de problemas y el mantenimiento de objetivos a largo plazo. Su funcionamiento eficaz es, por lo tanto, un indicador primario de la capacidad de control cognitivo.

Este concepto se sitúa en la intersección de la percepción y la memoria de trabajo, actuando como un cuello de botella que gestiona qué información del entorno pasa a ser procesada en profundidad. Al ser un proceso de tipo *top-down* (de arriba hacia abajo), las expectativas internas, los conocimientos previos y las metas actuales del individuo dirigen la búsqueda y el procesamiento de la información. Por ejemplo, si una persona está buscando un objeto específico en una habitación abarrotada, la atención activa guía los movimientos oculares y el procesamiento visual para priorizar las características que coinciden con el objeto deseado, ignorando la multitud de distractores visuales. Este control requiere una gestión energética significativa por parte del sistema nervioso central, lo que explica por qué el mantenimiento prolongado de la atención activa conduce a la fatiga cognitiva.

Desde una perspectiva funcional, la atención activa no es una entidad unitaria, sino un conjunto de procesos interrelacionados que incluyen la orientación, la selección, el mantenimiento (vigilancia) y el control de la interferencia. La activación de la atención activa implica la supresión activa de respuestas automáticas o hábitos irrelevantes, lo que subraya su papel en la autorregulación. Los neurocientíficos a menudo estudian este fenómeno a través de paradigmas que exigen al participante mantener un foco de concentración a pesar de la presencia de estímulos conflictivos o tentadores, como la tarea Stroop, donde la respuesta correcta exige la inhibición de la lectura automática del color. La capacidad de ejercer esta inhibición es una manifestación directa de la fortaleza de la atención activa.

## 2. Distinción entre Atención Activa y Pasiva

La diferenciación entre la atención activa (voluntaria) y la atención pasiva (involuntaria o refleja) es fundamental en la psicología cognitiva. La **atención pasiva**, también conocida como atención exógena, es impulsada por características sobresalientes del estímulo o por eventos inesperados en el entorno (procesamiento *bottom-up*, de abajo hacia arriba), como un ruido fuerte o un destello de luz. Esta respuesta es rápida, automática y su principal función es la alerta y la orientación inmediata hacia una amenaza o novedad, lo cual tiene un claro valor evolutivo. No requiere esfuerzo consciente y su duración suele ser breve, a menos que la atención activa tome el relevo para evaluar el significado del estímulo.

En contraste, la atención activa es endógena; es decir, su origen reside en las intenciones internas y el estado motivacional del individuo. Mientras que la atención pasiva es capturada, la atención activa es dirigida. Esta última es esencial para tareas que requieren persistencia y planificación. Por ejemplo, la lectura de un texto complejo requiere que el lector mantenga activamente el foco en la secuencia de palabras y conceptos, resistiendo la tentación de divagar o de ser distraído por estímulos ambientales menores. Esta persistencia se logra a través de la modulación de la actividad neuronal en áreas sensoriales específicas, aumentando la sensibilidad a la información relevante mientras se reduce la sensibilidad a los distractores.

La interacción entre ambos tipos de atención es constante y dinámica. En muchas situaciones de la vida real, la atención pasiva puede iniciar una respuesta (por ejemplo, al escuchar el timbre del teléfono), pero es la atención activa la que determina la acción subsecuente (decidir si contestar o ignorar la llamada en función de la tarea prioritaria). Los modelos neurocientíficos han identificado redes neurales distintas, aunque interconectadas, para estos dos modos: la Red de Atención Dorsal (DAN) se asocia fuertemente con la atención activa y voluntaria, mientras que la Red de Atención Ventral (VAN) se activa preferentemente ante estímulos inesperados o salientes, facilitando la reorientación de la atención, un proceso que típicamente comienza de forma pasiva pero puede requerir control activo para su manejo.

## 3. Mecanismos Neurocognitivos

Los sustratos neurales de la atención activa están primariamente localizados en un circuito fronto-parietal conocido como la **Red de Atención Dorsal (DAN)**. Esta red incluye áreas clave como el surco intraparietal (IPS) y el campo ocular frontal (FEF). El IPS juega un papel crucial en la representación espacial de los objetivos atencionales, mientras que el FEF está implicado en la planificación y ejecución de los movimientos oculares (sacadas) que sirven para dirigir la atención física y mental. La activación coordinada de estas regiones permite la modulación de las áreas sensoriales posteriores (visual, auditiva) para aumentar la ganancia de procesamiento de los estímulos relevantes, un fenómeno conocido como potenciación atencional.

La función ejecutiva, central para la atención activa, reside principalmente en la [corteza prefrontal dorsolateral \(CPF DL\)](#). Esta región es responsable de mantener la representación de los objetivos de la tarea en la memoria de trabajo, lo que proporciona las "reglas" que la DAN utiliza para guiar la atención. Cuando una tarea requiere un alto grado de control cognitivo, como cambiar de una regla a otra (cambio de tarea o *task switching*), la CPF DL se activa intensamente. El control activo no solo implica seleccionar la información, sino también mantener ese foco a lo largo del tiempo, una función de vigilancia que también involucra la CPF DL junto con el cíngulo anterior, que monitorea el conflicto y el error en el procesamiento.

El mecanismo de la atención activa también depende de sistemas de neurotransmisores moduladores, especialmente los sistemas noradrenérgico y dopaminérgico. La noradrenalina, liberada desde el locus coeruleus, es fundamental para el estado de alerta general (*alerting*) y la vigilancia, facilitando la capacidad del cerebro para responder a señales de control endógeno. Por otro lado, la dopamina, particularmente en las vías mesocorticales que se proyectan a la CPF, es crucial para la flexibilidad cognitiva, la motivación y la selección de la respuesta apropiada, todos componentes esenciales para el ejercicio sostenido de la atención activa. Las disfunciones en estos sistemas están fuertemente implicadas en trastornos que afectan el control atencional, como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

#### 4. Modelos Teóricos de la Atención Activa

Uno de los marcos teóricos más influyentes para entender la atención activa es el modelo de redes atencionales propuesto por Michael Posner y sus colaboradores. Posner postuló que la atención no es un proceso unitario, sino que se compone de tres redes funcionalmente y anatómicamente separadas: la red de Alerta (*Alerting*), la red de Orientación (*Orienting*) y la red de Control Ejecutivo (*Executive Control*). La **red de Control Ejecutivo** es la que opera primariamente la atención activa. Esta red, asociada a la CPF y la corteza cingulada anterior, es responsable de monitorear y resolver conflictos de respuesta, planificar acciones y regular el esfuerzo atencional necesario para mantener un objetivo a pesar de la interferencia. Esta red es la base del control voluntario.

Otro modelo relevante es la [Teoría de la Integración de Características \(FIT\)](#) de Anne Treisman. Aunque FIT se centra en la percepción visual, establece una distinción clara entre la etapa preatentiva (automática y paralela) y la etapa de atención focalizada (serial y activa). Según Treisman, la identificación de objetos complejos requiere que la atención activa se enfoque en una ubicación espacial específica para "pegar" o integrar las características básicas (color, forma, orientación) que fueron detectadas automáticamente. Este acto de integración focalizada es un ejemplo canónico de atención activa, ya que es intencional y requiere un costo de procesamiento secuencial.

Modelos contemporáneos basados en la carga cognitiva, como la teoría del Filtro de Broadbent, reinterpretada bajo la luz de la atención activa, sugieren que la capacidad de ejercer control atencional depende de la carga perceptiva y la carga cognitiva de la tarea. Cuando la carga perceptiva es alta (muchos estímulos), el filtro atencional se vuelve más riguroso, lo que requiere más atención activa. Además, la atención activa se conceptualiza cada vez más como un proceso de optimización del rendimiento, donde el cerebro sopesa constantemente el costo del esfuerzo cognitivo contra el beneficio de alcanzar la meta de la tarea, un concepto estrechamente vinculado a la motivación y la regulación emocional.

## 5. Tipos y Manifestaciones de la Atención Activa

**Atención Selectiva Voluntaria:** Implica la capacidad de mantener el foco en un conjunto particular de estímulos o una fuente de información mientras se ignora de forma activa la interferencia. Este tipo de atención es esencial en entornos ruidosos o al intentar seguir una conversación específica en una reunión concurrida.

**Atención Sostenida (Vigilancia):** Se refiere a la capacidad de mantener la atención focalizada durante períodos prolongados. Aunque la vigilancia puede decaer naturalmente, el esfuerzo consciente para reorientar y mantener el foco es una manifestación de la atención activa. Es crucial para tareas de monitorización, como el control de tráfico aéreo o la corrección de pruebas.

**Atención Dividida Controlada:** Aunque a menudo se debate si la atención puede dividirse completamente, la capacidad de gestionar y alternar de forma eficiente entre dos o más tareas simultáneas (multitarea controlada) requiere una atención activa intensa. El cerebro debe utilizar recursos ejecutivos para priorizar y cambiar rápidamente entre los conjuntos de reglas de cada tarea, minimizando los errores de interferencia.

**Control de la Inhibición:** La inhibición activa de información irrelevante o de respuestas prepotentes es una faceta crítica de la atención activa. Este proceso asegura que solo la información que contribuye al objetivo actual sea admitida para un procesamiento posterior, protegiendo la memoria de trabajo de la sobrecarga y la distracción.

## 6. Desarrollo Histórico y Etimología

El concepto de atención, y específicamente su componente activo y voluntario, tiene raíces profundas en la filosofía y la psicología introspectiva del siglo XIX. Pensadores como Wilhelm Wundt, en su laboratorio de Leipzig, distinguieron entre la "apercepción" (el acto voluntario de dirigir la mente) y la mera sensación. Sin embargo, fue **William James** quien proporcionó la definición clásica y más influyente de la atención activa en su obra seminal *The Principles of Psychology* (1890). James describió la atención como "la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de uno de varios objetos o trenes de pensamiento simultáneamente posibles." Subrayó que esta toma de posesión implica focalización, concentración y conciencia, siendo la voluntad el motor principal de este proceso.

Durante la primera mitad del siglo XX, el auge del conductismo relegó el estudio de procesos internos como la atención a un segundo plano, centrándose solo en estímulos y respuestas observables. No obstante, la atención activa resurgió vigorosamente con la [Revolución Cognitiva](#), impulsada por la necesidad de entender cómo los operadores humanos gestionaban la sobrecarga de información en sistemas complejos (como radares y cabinas de aviones) durante y después de la Segunda Guerra Mundial. Figuras como Donald Broadbent, con su modelo de filtro, comenzaron a ofrecer modelos de procesamiento de información que requerían un mecanismo central, controlado y activo, para seleccionar la información relevante.

En las décadas de 1970 y 1980, la atención activa fue integrada firmemente en la neurociencia cognitiva. El desarrollo de técnicas de neuroimagen permitió mapear las áreas cerebrales responsables de la dirección voluntaria del foco mental. Estos avances confirmaron la intuición de James: la atención activa no es un fenómeno pasivo, sino un proceso dinámico de control cerebral que implica una red específica dedicada a la gestión de recursos cognitivos en función de las metas internas. El término "atención activa" se consolidó como el descriptor estándar para estos procesos endógenos y dirigidos por la voluntad.

## 7. Importancia Funcional y Aplicaciones

La atención activa es un pilar de la función cognitiva humana y su importancia se extiende a casi todos los dominios de la vida diaria y el rendimiento profesional. En el ámbito educativo, la capacidad de ejercer **atención activa sostenida** es el predictor más fuerte del éxito académico, ya que permite a los estudiantes ignorar distractores y dedicar los recursos necesarios a la comprensión de material complejo. Las metodologías pedagógicas modernas a menudo se centran en el desarrollo de estrategias metacognitivas que fortalecen el control voluntario sobre el foco atencional.

En el contexto clínico, la disfunción de la atención activa es central en varios trastornos neuropsiquiátricos. El TDAH es quizás el ejemplo más claro, donde los déficits en la red de control ejecutivo resultan en dificultades para mantener el esfuerzo, inhibir respuestas impulsivas y resistir la distracción. Además, la atención activa se ve comprometida en condiciones como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), donde el foco se dirige involuntariamente hacia estímulos internos irrelevantes, y en los trastornos del espectro autista, que a menudo presentan patrones atípicos en la dirección voluntaria de la atención social.

Finalmente, en la interfaz humano-máquina y la ergonomía, la comprensión de los límites de la atención activa es crucial. Los diseñadores de sistemas (desde aplicaciones móviles hasta paneles de control industriales) deben estructurar la información de manera que minimice la carga sobre la atención activa, evitando la fatiga cognitiva y el error humano. La optimización del rendimiento en tareas críticas, como la conducción o la cirugía, depende directamente de la

capacidad del individuo para mantener un alto nivel de atención activa y selectiva.

## 8. Críticas y Desafíos Metodológicos

A pesar de su aceptación generalizada, el estudio de la atención activa enfrenta varios desafíos metodológicos y conceptuales. Una crítica persistente es la dificultad de aislar la atención activa de otros procesos de control cognitivo, particularmente la **memoria de trabajo**. Ambos procesos dependen de la CPFDL y están inextricablemente vinculados: para dirigir activamente la atención hacia un objetivo, ese objetivo debe ser mantenido en la memoria de trabajo. Algunos teóricos argumentan que la "atención activa" es simplemente la manifestación de la memoria de trabajo en el dominio perceptivo.

Otro desafío es la medición objetiva del "esfuerzo" o la "voluntad" que define la atención activa. La mayoría de los estudios se basan en medidas indirectas (tiempo de reacción, precisión) o en correlatos fisiológicos (dilatación pupilar, actividad cerebral), pero estas métricas no capturan completamente la experiencia subjetiva del esfuerzo endógeno. La variabilidad intraindividual en la capacidad de atención activa, influenciada por factores como el sueño, el estrés o la motivación, complica la generalización de los hallazgos experimentales.

Finalmente, existe un debate sobre la naturaleza verdaderamente "voluntaria" de la atención activa. Aunque la definimos como dirigida por la voluntad, incluso los actos de atención más controlados pueden estar influenciados por sesgos inconscientes o por la saliencia sutil de estímulos que no llegan a la conciencia plena. Esto sugiere que el control atencional se mueve a lo largo de un continuo de automaticidad y control, y que la distinción estricta entre atención activa y pasiva puede ser más útil como constructo teórico que como reflejo exacto de la realidad neurobiológica.

## 9. Lecturas Adicionales

[Atención \(Psicología\)](#)

[Funciones Ejecutivas](#)

[Michael Posner y las Redes Atencionales](#)

[Control Cognitivo](#)