**Capítulo 11**

**El Apoyo De La Atención Y La Imaginación A La Percepción**

Nuestros órganos de los sentidos reciben millones de impactos cada día, que provienen de los diferentes estímulos que existen en el ambiente y con los cuales entramos en relación en forma cotidiana; también se encuentran aquellos relacionados con nuestra postura, con el movimiento de nuestras extremidades mientras caminamos, la sensación del contacto de la ropa contra nuestra piel, en fin, si quisiéramos enloquecer a una persona bastaría con hacerla consciente de todas las sensaciones que estimulan a su cuerpo durante un solo día. Podríamos decir que se trata de una verdadera e interrumpida avalancha de estímulos que causan impacto en nuestros sentidos. Por fortuna, muchos de ellos pasan desapercibidos para nuestra mente. Esto es gracias al fenómeno de la atención.

Cualquiera que sea la orientación con la queramos explicar el fenómeno de la atención, que de manifiesto que se trata de una especie de extracción de los elementos que tomamos en cuenta como más relevantes en una situación específica.

Es por este hecho que la atención ha sido definida de muchas maneras:

* El proceso de responder
* EL ajuste de los órganos sensoriales
* La toma de posesión por la mente
* La actividad de la consciencia

Cualquiera que sea el enfoque o definición que adoptemos, podemos explicar, podemos decir que la conciencia es como un faro en la medida que se enfoca la atención en una dirección específica se crea una claridad en cierta zona.

Por ende se puede distinguir 3 tipos de atención según el grado de participación de la voluntad en la misma:

* **Atención Espontánea:** Aquella que se genera sin la participación directa de la voluntad de la persona.
* **Atención Voluntaria:** Dirigida por las propias decisiones conscientes de la persona.
* **Atención Espontáneo Adquirida:** Aquella que en principio fue producida por voluntad propia pero que gracias al aprendizaje ha provocado que ahora se haga “naturalmente” lo que antes se hizo por esfuerzo.

Aunque el tema de la atención ha sido estudiado desde hace muchos siglos, fue hasta 1958 cuando Donald Broadbent, en Cambrigde, Gran Bretaña, estructuró una teoría completa sobre este fenómeno. Su modelo partió de diversos experimentos, pero el más famoso de ellos consistió en hacer memorizar a un grupo de sujetos dos secuencias de dígitos presentados secuencialmente.

A partir de estas investigaciones, otros autores dedicaron buena parte de sus experimentos a dilucidar el mecanismo mediante el cual la mente selecciona, por medio de la atención, aquello que desea captar.

Al paso de los años se ha podido demostrar que una persona puede prestar atención a dos actividades al mismo tiempo. También ha sido factible idear algunos instrumentos para medir la atención visual y la auditiva.

Las condiciones de atención han sido estudiadas especialmente por aquellos que han tratado de encontrar aplicaciones prácticas, como quienes buscan estrategias mercadológicas. Entre los factores que influyen para atraer la atención de las personas se encuentran:

1. **Potencia de estímulo:** consiste en sonidos de gran intensidad o colores intensos.
2. **Cambio:** siempre que se presenta un cambio que modifica nuestro campo perceptual, nuestra mente es atrapada por los estímulos que modifican la situación de estabilidad.
3. **Tamaño:** se ha logrado descubrir que el tamaño posee menos atractivo que el cambio o potencia de estímulo.
4. **Repetición:** un estímulo débil pero que se repite puede llegar a tener mayor impacto de gran fuerza en la atención. Después de cierto límite, la repetición, produce adaptación a la mente, cayendo en la monotonía.
5. **Estado orgánico:** este factor se relaciona con las pulsiones que tiene el individuo al momento de recibir la estimulación.
6. **Interés:** está en función de intereses personales.
7. **Sugestión social:** puede llegar a atraer la atención de otras personas por invitación, que es más simple que por simple imitación.
8. **Curso del pensamiento:** si el curso de tus pensamientos se encuentran siguiendo ciertas ideas y el estímulo relacionado se presenta ante sí ese pensamiento.

Con la identificación de estas condiciones que influyen en la atención ha sido posible elaborar tres simples leyes en torno a ella:

1. La atención solo fija en lo que interesa al individuo.
2. Si el estímulo no varía, la atención cambia de dirección.
3. La atención no puede permanecer fija mucho tiempo.

Debido a la estrecha relación que existe entre atención y lo estados emocionales, el resultado será que nuestra concepción del mundo consistirá principalmente de creencias tales como que la gente es mala, abusiva, que venimos al mundo únicamente a sufrir, que la existencia no tiene ningún sentido, etc. En cambio, si nos esforzamos por poner atención a lo amable, humanitario, solidario, dichosos, etcétera, nuestra concepción del mundo crecerá de acuerdo con las cosas que preferimos ver, y el resultado será nuestra convicción de que la vida bien vale la pena vivirse, que siempre habrá gente dispuesta a ayudarnos, que preocuparnos por nosotros mismo y por los demás es la mejor forma de aprovechar nuestra existencia.

Por consiguiente, y aunque la conclusión suene asombrosa, construimos nuestro mundo de acuerdo con las cosas que preferimos poner bajo nuestra atención.

En los últimos años muchos psicólogo de diferentes orientaciones han llegado a la conclusión de que la salud de las personas, tanto desde el punto de vista mental como fisiológico, depende directamente de la orientación que le damos a nuestra atención.

La programación neurolingüística ha logrado desarrollar algunas técnicas que permiten a las personas evocar los momentos en que han estado más saludables, y reproducirlos en aquellos otros en que se encuentran enfermos, como una manera de coadyuvar a la recuperación de la salud.

Una vez que las sensaciones son captadas e interpretadas por el individuo, son almacenados en la memoria como imágenes, de donde podrán ser extraídas posteriormente para otras actividades mentales. Las imágenes son experiencias conscientes, muy parecidas a las sensoriales, pero menos vívidas y reconocibles como extraídas de la memoria. Otras definiciones dadas por los psicólogos a las imágenes, tales como:

1. Es uno de los tres elementos de la conciencia, al igual que los estados afectivos y las sensaciones.
2. Es una reacción actitudinal hacia un asunto, institución o nación.
3. Es un componente de los sueños.
4. Es una fotografía de un objeto, guarda en la mente.

Las imágenes ayudan a la mente a reconocer objetos y poder clasificarlos.

Nuestra imaginación nos ayuda a construir elementos que no existen en la realidad.

Gracias a ella también somos capaces de elaborar teorías o hipótesis acerca de lo que acontece en nuestro mundo.

La imaginación es también el sustento del arte. Ésta se puede definir como el proceso de crear en la mente objetos o eventos sin emplear el beneficio de los datos sensoriales.

Según un artículo publicado por la Universidad Politécnica de Madrid, se identifican estos tipos de imágenes:

1. **Imagen sensorial:** es el resultado de la percepción normal y directa de un objeto caracterizado por corporeidad, presencia objetiva, estabilidad, nitidez, correspondencia cronológica, no influenciable por la voluntad.
2. **Postimagen sensorial:** es la imagen transitiva que persiste durante algún tiempo después de haber dejado de actuar el estímulo cuando la excitación ha sido intensa.
3. **Imagen mnésica:** es la imagen del recuerdo en ausencia del objeto, se caracteriza por incorporeidad, falta de fijeza, falta de precisión, falta de correspondencia cronológica, sino que es una vivencia anterior.
4. **Imagen fantástica:** no se corresponde con una experiencia sensorial concreta y es el producto de la imaginación.
5. **Imagen eidética:** es la propiedad de algunos sujetos de seguir viendo con absoluta precisión los objetos desaparecidos de su campo visual.
6. **Imagen onírica:** es la que se da cuando el sujeto duerme y es el contenido de los sueños que mezcla componentes reales y fantásticos.
7. Imagen pareidólica: es el resultado de la percepción real a la que se añaden imágenes fantásticas.

Bajo el nombre de “fantasías” o “visualizaciones”, los psicólogos actualmente aplican técnicas mediante las cuales solicitan a los pacientes que hagan el esfuerzo por imaginarse dentro de situaciones específicas cuyo desenlace tienen que completar por sí mismos.

Las fantasías permiten a las persona imaginar experiencias que pueden contribuir a su salud mental. De esta manera, según Will Schutz, al poder emplear las fantasías más adecuadas podremos recuperar la salud perdida, nuestro estado saludable depende de nosotros mismos.