Gobierno Bolivariano de Venezuela | Ministerio del Poder Popular para la Salud

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA SALUD
FUNDACIÓN MISIÓN SUCRE
BARRIÓ ADENTRO
BARRANCAS DEL ORINOCO
MUNICIPIO SOTILLO - ESTADO MONAGAS

La Personalidad Atención y Concentración

Barrancas, Octubre del 2010

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN - - - - - - - - 3

PERSONALIDAD - - - - - - - - 4

CARÁCTER Y DIFERENCIA ENTRE OTROS TEMPERAMENTOS 4

TIPOS DE PERSONALIDAD - - - - - - 4

ATENCIÓN - - - - - - - - - 6

ELEMENTOS QUE INTERVIENE EN LA ATENCIÓN - - - 6

CONDICIONES NECESARIAS PARA LA ATENCIÓN

Y CONCENTRACIÓN -- - - - - - - 6

CONCENTRACIÓN- - -- -- - - - - 7

TIPOS DE CONCENTRACIÓN - - - - - - 7

RELACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN - - - - - 8

CONCLUSIÓN - - - - - - - - 9

BIBLIOGRAFÍA - - - - - - - - 10

INTRODUCCIÓN

Los Psicólogos no están de acuerdo con una definición única de la personalidad. Una definición actual es que la Personalidad se refiere a los patrones de pensamientos característicos que persisten a través del tiempo y de las situaciones, y que distinguen a una persona de otra la personalidad está íntimamente relacionado con el temperamento y el carácter. El concepto de personalidad es más amplio que ellos, si bien los incluye y completa. Y La atención no es solamente la capacidad mental para captar la mirada en uno o varios aspectos de la realidad y prescindir de los restantes, es el tomar posesión por parte de la mente, de forma clara y vívida, uno de entre los que parecen simultáneamente varios posibles objetos de pensamiento. Su esencia está constituida por focalización, concentración y conciencia. Atención significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras. La atención tiene propiedades que permiten analizar su funcionamiento. Estas son: Amplitud: es el campo que puede abarcar la atención. Por ejemplo en un mismo lugar hay personas que pueden captar más detalles que otras.

Intensidad o Agudeza: la atención puede ser superficial o profunda. Independientemente de otras características, la agudeza o intensidad atencional permitirá captar otros elementos que no son tan evidentes. Las inferencias son las ideas que se logran por relacionar conceptos o ideas previos con una información nueva. Por ejemplo: Si yo digo que la gata en invierno debe comer doble ración de comida, si estamos en julio ¿Cuánto le debo dar? Sólo el conocimiento previo de los meses que abarca el invierno me permitirá tomar una determinación.

Duración: es la persistencia de la atención, el tiempo en que se puede mantener; las leyes de la fatiga juegan un rol destacado en este aspecto. Cuando se reitera un estímulo o la respuesta es automática, es posible que se actúe sin la intervención de la atención

PERSONALIDAD

Es el conjunto de modalidades adaptativas que el individuo utiliza en su contacto cotidiano con el ambiente en que se desenvuelve, es el conjunto, relativamente durable, de rasgos y patrones de conducta que presiden el conjunto de situaciones interpersonales características de la vida humana.

CARÁCTER Y DIFERENCIA ENTRE OTROS TEMPERAMENTOS

Algunos psicólogos, sobre todo europeos, acostumbran a utilizar como sinónimos los términos de personalidad, temperamento y carácter, No obstante otros psicólogos, principalmente americanos no comparten este uso por entender que el significado de cada uno de estos términos posee una sección específica.

El temperamento es una personalidad y estaría constituido por aquellos aspectos motivacionales y emotivos del individuo, en gran parte determinados por factores biológicos o constitucionales.

Los términos carácter y personalidad a veces se utilizan indistintamente, aunque también suelen distinguirse. El término carácter tiene origen en el griego y significa marca grabada, señal que se esculpe o dibuja en algún objeto. En su aceptación psicológica pasó a denominar el estilo de vida o el sello personal que se pone de manifiesto en el comportamiento del individuo.

TIPOS DE PERSONALIDAD

El temperamento sanguíneo se caracteriza por un tono vital alegre, con una gran capacidad para superar los problemas y ver el lado bueno de las cosas. Son personas tolerantes y que se adaptan con facilidad a situaciones nuevas. Se entusiasman con facilidad, pero son relativamente superficiales, y pasan rápidamente a interesarse por otra cuestión. A veces son frívolos e irreflexibles, inconstantes y volubles. Son personas con una gran facilidad para las relaciones sociales, activos y generalmente con dotes para la comunicación

en todas sus vertientes. Suelen derrochar seguridad y optimismo, por lo que, a menudo, se comportan de forma poco prudente e incluso con temeridad.

Los flemáticos son personas ecuánimes y equilibradas, aunque pueden caer con cierta facilidad en la indiferencia o el escepticismo. Suelen ser comprensivos, pacientes, tolerantes, constantes y prudentes. No se precipitan a la hora de tomar una decisión, por lo que tradicionalmente se les consideraba «de sangre fría». A veces son excesivamente lentos en sus reacciones e incluso son incapaces de tomar una determinación. Pueden dar la sensación de que no tienen interés por nada, y a veces dependen demasiado de los demás. Tienen cierta dificultad para adaptarse a situaciones nuevas.

Los coléricos son apasionados y se entusiasman con facilidad. Viven sus experiencias con profundidad y suelen ser muy constantes. Son personas que destacan por su gran tenacidad y por estar muy seguros de sí mismos. Se irritan con mucha facilidad, produciéndose explosiones de cólera por estímulos de poca relevancia, ya que, a menudo, pierden el autocontrol. Son intolerantes e incluso despóticos.

Los melancólicos se caracterizan por ser personas serias y responsables, con un gran sentido del deber. Viven sus experiencias con profundidad y suelen tener intensa vida interior. Generalmente son personas bastante sensibles y afectuosas, aunque a veces no se les note. Tienen un alto sentido de la fidelidad, se preocupan con facilidad y tienden a ser escrupulosos. Suelen ser poco seguros, con tendencia a la angustia, la tristeza, el pesimismo, a los sentimientos de culpa y de inferioridad. Se enfadan con facilidad, ya que son muy susceptibles y desconfiados. Se adaptan con cierta dificultad y suelen evitar las relaciones sociales, prefiriendo, muchas veces, la soledad.

Existen muchas más clasificaciones para los diversos tipos de personalidad. lung aportó una muy interesante, que divide las personalidades en introvertidas y extravertidas. Los introvertidos estarían muy volcados hacia sí mismos, muy atentos a lo que ocurre en su interior. Son personas muy individualistas, muy críticas con las costumbres y normas sociales, con poca

capacidad de adaptación y desconfiadas. Son propensos a las neurosis y a los trastornos por ansiedad. Los extrovertidos están más volcados hacia el mundo exterior. Se adaptan mejor a los cambios y son más sociales; a veces dependen excesivamente de las tradiciones y convencionalismos. Actúan en razón de las circunstancias del momento y sus leyes morales coinciden con las que tiene la mayoría de la sociedad en ese momento. Suelen ser más prácticos que idealistas. Tienen una mayor propensión a padecer trastornos de tipo histérico y a las toxicomanías.

ATENCIÓN

Es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración. Desde el punto de vista de la psicología, la atención no es un concepto único, sino el nombre atribuido a una variedad de fenómenos. Tradicionalmente, se ha considerado de dos maneras distintas, aunque relacionadas.

ELEMENTOS QUE INTERVIENE EN LA ATENCIÓN

Implica la existencia de dos elementos, un estímulo y una capacidad de concentración. El estímulo, objeto o acción que atrae la atención puede ser exógena o endógena, es decir, proveniente del medio o del propio cuerpo del individuo. Cuando la atención se concentra, la percepción del objeto aumenta adquiriendo una mayor fuerza para la fijación del mismo en la memoria.

CONDICIONES NECESARIAS PARA LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Factores que favorecen la atención-concentración

- Interés y voluntad a la hora de estudiar
- Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.

- Transcurridas dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8–10 minutos sin que descienda tu concentración
- Tomar apuntes: Si durante las explicaciones del profesor estas atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de más importantes, ejercitarás la atención

CONCENTRACIÓN

Es la capacidad de la mente para controlar, dirigir y mantener la atención. Esta desempeña un papel muy importante en el estudio, especialmente en los procesos de lectura, escritura, razonamiento, etc.

TIPOS DE CONCENTRACIÓN

a. Concentración involuntaria. Es aquella que se caracteriza por la presencia de objetos que actúan sobre nuestros sentidos por primera vez, es decir, son muy novedosos para nosotros. La concentración involuntaria por lo general, estará determinada por el estado de ánimo de la persona. En algún momento de la vida, un mismo objeto puede ser causa de concentración sobre el objeto, depende de los intereses, necesidades y aptitudes de la persona. Por ejemplo, la persona que tiene un interés especial por la pintura, se concentrará más rápidamente en los detalles de una obra artística, que otra persona, a la cual la pintura no le interesa.

b. Concentración voluntaria. Es la actividad consciente de la persona hacia una meta concreta. Cuando el ser humano hace uso de la concentración voluntaria, es debido a que los estímulos percibidos por su cerebro ya eran conocidos; están relacionados con las experiencias pasadas de una persona.

Por ejemplo, cuando un estudiante se apresta a estudiar un nuevo capítulo de matemáticas se concentra primeramente en los conocimientos adquiridos en los capítulos o cursos anteriores, para luego proseguir con el nuevo para él.

c. Normas para desarrollar una buena concentración.

a. Manténgase alejado del mayor número de distracciones, ruidos, luces brillantes, conversaciones, cansancio, exceso de comida, pensamientos que no guardan relación con lo que se está haciendo.

b. Desarrolle hábitos regulares de trabajo; a horas y lugares determinados.

c. Tenga una meta y un propósito definido.

d. Fíjese un tiempo determinado para culminar su trabajo.

e. Haga de cuenta que su profesor le pedirá que explique al resto de la clase, un resumen de lo que ha leído. Esto crea un ambiento favorable para la retención.

f. Reflexione cuando estudie, haciéndose algunas preguntas sobre lo que está preparando.

g. Distribuya los periodos de estudio, de acuerdo a la dificultad de la asignatura

RELACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN

Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración. Existen dos tipos de atención:

- Involuntaria, es decir aquella en la que no ponemos intención. Por ejemplo, un sonido fuerte, una voz conocida, una luz.
- Voluntaria, que requiere una elección y como tal un esfuerzo para salvar el conflicto de atracción que ejercen otros estímulos en diverso sentido. Este tipo de atención es indispensable para obtener rendimiento al estudiar.

La concentración es el mantenimiento prolongado de la atención

CONCLUSIÓN

Para finalizar se puede observa que la concentración no se puede separar de la atención porque una va de la mano con la otra. Prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento…) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración

La concentración es el mantenimiento prolongado de la atención y es la base del éxito. En los factores que disminuyen la concentración se encuentran: La tensión**.** Cuando el ser humano, tiene la necesidad de concentrar su atención en alguna actividad específica, requiere de una tensión neuromuscular adecuada. Pero si esa tensión neuromuscular sobrepasa los límites normales a los cuales está acostumbrado, entonces la tensión neuromuscular se convierte en un factor que disminuirá notablemente su poder de concentración y capacidad de entender. La fatiga. Es el exceso de actividades en donde el organismo se ve afectado notoriamente por factores de tipo físico y psicológico. La tensión neuromuscular aumenta y la persona es incapaz de concentrarse a pesar de haber tenido algún descanso. Y Distracciones. La presencia de objetos en el lugar de estudio disminuye la capacidad de concentración.

BIBLIOGRAFÍA

http://www.economia.unam.mx/sua/enlinea/induccion/concentracion.html

http://www.mitecnologico.com/Main/AtencionConcentracion

http://www.mitecnologico.com/Main/Concentracion