

TEST DE INTELIGENCIA ATENCIONAL

Tu punto de partida · Día 0

Antes de empezar

Respondé pensando en cómo funciona tu atención habitualmente, no en cómo te gustaría que funcionara. Marca una opción por afirmación.

1 = Casi nunca · 2 = Pocas veces · 3 = A veces · 4 = Muchas veces · 5 = Casi siempre

1. DARME CUENTA

Afirmación	1	2	3	4	5
1. Me doy cuenta cuando estoy haciendo algo pero mi mente se fue a otro lado.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Puedo reconocer qué está capturando mi atención en un momento determinado.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Suelo advertir cuándo estoy funcionando en piloto automático.	☐	☐	☐	☐	☐

Puntaje DARME CUENTA: ____ / 15

2. SELECCIONAR

Afirmación	1	2	3	4	5
4. Puedo distinguir qué merece realmente mi atención entre varias demandas.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Cuando tengo muchas cosas alrededor, logro identificar qué es prioritario.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Puedo dejar estímulos secundarios en segundo plano para atender lo importante.	☐	☐	☐	☐	☐

Puntaje SELECCIONAR: ____ / 15

3. DIRIGIR / REDIRIGIR

Afirmación	1	2	3	4	5
7. Puedo llevar voluntariamente mi atención hacia aquello que elijo.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Cuando noto que me distraje, puedo volver a dirigir mi atención al foco elegido.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Siento que puedo decidir dónde poner mi atención, en lugar de seguir automáticamente lo que aparece.	☐	☐	☐	☐	☐

Puntaje DIRIGIR / REDIRIGIR: ____ / 15

4. SOSTENER

Afirmación	1	2	3	4	5
10. Puedo permanecer en una tarea durante un tiempo sin buscar constantemente otro estímulo.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Puedo escuchar, leer o trabajar manteniendo el hilo de lo que estoy haciendo.	☐	☐	☐	☐	☐

Afirmación	1	2	3	4	5
12. Cuando algo requiere concentración, puedo sostenerla aunque la tarea no sea especialmente estimulante.	☐	☐	☐	☐	☐

Puntaje SOSTENER: ____ / 15

5. RECUPERAR

Afirmación	1	2	3	4	5
13. Después de una interrupción, me resulta relativamente fácil retomar lo que estaba haciendo.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Cuando un pensamiento me lleva lejos de una tarea, puedo soltarlo y regresar.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Cuando pierdo el foco, logro recuperarlo sin quedarme demasiado tiempo enganchada/o en la distracción.	☐	☐	☐	☐	☐

Puntaje RECUPERAR: ____ / 15

6. INHIBIR

Afirmación	1	2	3	4	5
16. Puedo sentir el impulso de mirar el celular, abrir otra pestaña o responder algo y elegir no hacerlo.	☐	☐	☐	☐	☐
17. No necesito reaccionar inmediatamente ante cada estímulo que aparece.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Puedo seguir con lo que estoy haciendo aunque algo atractivo reclame mi atención.	☐	☐	☐	☐	☐

Puntaje INHIBIR: ____ / 15

7. FLEXIBILIZAR

Afirmación	1	2	3	4	5
19. Puedo cambiar deliberadamente mi atención de una tarea a otra cuando es necesario.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Puedo pasar del mundo externo a mis sensaciones, pensamientos o emociones de manera intencional.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Cuando una situación cambia, puedo reorganizar mi foco sin quedarme enganchada/o en lo anterior.	☐	☐	☐	☐	☐

Puntaje FLEXIBILIZAR: ____ / 15

TU FOTO ATENCIONAL

No buscamos medir una atención “buena” o “mala”. Buscamos conocer qué capacidades hoy están más disponibles y cuáles necesitan entrenamiento.

Capacidad	Puntaje
Darme Cuenta	___ / 15
Seleccionar	___ / 15
Dirigir / Redirigir	___ / 15
Sostener	___ / 15
Recuperar	___ / 15
Inhibir	___ / 15
Flexibilizar	___ / 15

Para observarte un poco más

¿Cuál sentís hoy que es el principal “secuestrador” de tu atención?

Si pudieras entrenar una sola capacidad de tu atención, ¿cuál elegirías mejorar?

Después de responder el test, ¿qué descubriste o qué te llamó la atención?

Herramienta de autoobservación y seguimiento desarrollada para PRESENCIA lab. No constituye una evaluación clínica ni una prueba psicométrica validada.

PRESENCIA lab · Vero Covach