

Introducción

Cuando estamos realmente atentos sabemos lo que está pasando momento a momento, no estamos fundidos con nuestros pensamientos. Al contrario, muchas veces sucede que estamos “leyendo” pero de repente nos damos cuenta de que ya pasamos una página entera y no supimos qué leímos. ¿Te ha pasado? En esos momentos nuestros ojos recorren las palabras escritas pero nuestra atención está perdida en otros pensamientos, no nos damos cuenta de esto y se nos va el tiempo sin lograr lo que nos proponíamos. Con frecuencia, a los estudiantes les pasa lo mismo y esto les dificulta comprender lo que leen y, por lo tanto, estudiar y hacer la tarea. La buena noticia es que hoy sabemos que la capacidad de la metaatención para darnos cuenta de que nos hemos distraído y ser capaces de regresar a la actividad elegida se puede fortalecer a través de técnicas como la lectura atenta. Aplicar esta técnica será el tema de la lección.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen una técnica para leer con atención.

¿Por qué es importante?

Porque aumentarán su habilidad para comprender y enfocarse en la lectura.

Conceptos clave

Metaatención.

Material

Opcional: algún instrumento para marcar el inicio y final del tiempo.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

7 min.

Actividad 1:

Explica a tus estudiantes la técnica de la lectura atenta y solicita que la practiquen.

- Comenta que para ser más hábiles para notar cuándo nos hemos distraído podemos entrenarnos con la técnica de la lectura atenta.

“Zapatito blanco, zapatito azul.
Dime cuántas veces
te distraes tú”
Anónimo

Te encargaron hacer el resumen de un libro. Lo estás leyendo, terminas la página, vas a pasar a la siguiente y de repente te das cuenta de que no sabes qué leíste y tienes que regresar al inicio. ¿Te suena familiar? ¿Te pasa seguido? ¿Cuánto tiempo pierdes cuando estás distraído y cuánto te ahorrarías si pudieras estar más atento a lo que lees? En esta lección vamos a aplicar una técnica para leer con atención.

1. La técnica para utilizar la lectura como herramienta para entrenar la atención consiste en:

- Al comenzar a leer establece la determinación de poner atención al texto y cuando notes que te has distraído, reconócelo y regresa a la lectura.
 - Para hacer esto piensa:
“Mientras esté haciendo esta lectura voy a estar atento, no me voy a distraer. Y si me distraigo, rápidamente regresaré a la lectura”.
- a. Utiliza el siguiente extracto del libro “Como agua para chocolate” de Laura Esquivel para practicar la técnica de lectura atenta. Cada vez que notes que te has distraído, date cuenta, haz una marca en la columna derecha y regresa tu atención a lo que lees.



- Explica la técnica.
 - Al comenzar la lectura, pídele a tus estudiantes que reconozcan cuando se han distraído. Piensan: “Mientras esté haciendo esta lectura voy a estar atento, no me voy a distraer. Y si me distraigo, rápidamente regresaré a la lectura”.
 - Al notar que se han distraído regresan a la lectura.
 - Aclara que lo importante es darse cuenta de que están distraídos, de eso trata el ejercicio. Explica que cuando no te das cuenta, no puedes escoger regresar, en el momento en que te haces consciente, entonces puedes volver a la lectura.
- Solicita que lean el texto en silencio y que cada vez que noten que se han distraído, que su atención está en otra cosa, ya sea otro estímulo o pensamiento y no en la lectura, que hagan una marca en la columna derecha.
- Recuerda que la habilidad que están ejercitando es la de metaatención: es la capacidad para darse cuenta, así que si muchas veces te distraes, pero lo notas y regresas tu atención, estás entrenando esta habilidad.
- Puedes hacer tú también el ejercicio junto con ellos.

8 min.

Actividad 2:

Pide que formen parejas para realizar un ejercicio de habla y escucha atenta.

- Una vez que las parejas estén formadas, explica que van a realizar un ejercicio de habla y escucha atenta en el que cada persona va a tener un minuto y medio para compartir, mientras el otro escucha.

Lección 10. Estrategias para entrenar la atención

Como agua para chocolate

Tortas de Navidad I. Enero

INGREDIENTES:

- 1 lata de sardinas
- 1/2 chorizo
- 1 cebolla
- orégano
- 1 lata de chiles serranos
- 10 teleras

Manera de hacerse:

La cebolla tiene que estar finamente picada. Les sugiero ponerse un pequeño trozo de cebolla en la mollera con el fin de evitar el molesto lagrimeo que se produce cuando uno la está cortando. Lo malo de llorar cuando uno pica cebolla no es el simple hecho de llorar, sino que a veces uno empieza, como quien dice, se pica, y ya no puede parar. No sé si a ustedes les ha pasado pero a mí la mera verdad sí. Infinidad de veces. Mamá decía que era porque yo soy igual de sensible a la cebolla que Tita, mi tía abuela.

Dicen que Tita era tan sensible que desde que estaba en el vientre de mi bisabuela lloraba y lloraba cuando ésta picaba cebolla; su llanto era tan fuerte que Nacha, la cocinera de la casa, que era medio sorda, lo escuchaba sin esforzarse. Un día los sollozos fueron tan fuertes que provocaron que el parto se adelantara. Y sin que mi bisabuela pudiera decir ni pío, Tita arribó a este mundo prematuramente, sobre la mesa de la cocina, entre los olores de una sopa de fideos que estaba cocinando, los del tomillo, el laurel, el cilantro, el de la leche hervida, el de los ajos y, por supuesto, el de la cebolla. Como se imaginarán, la consabida nalgada no fue necesaria, pues Tita nació llorando de antemano, tal vez porque ella sabía que su oráculo determinaba que en esta vida le estaba negado el matrimonio. Contaba Nacha que Tita fue literalmente empujada a este mundo por un torrente impresionante de lágrimas que se desbordaron sobre la mesa y el piso de la cocina.

En la tarde, ya cuando el susto había pasado y el agua, gracias al efecto de los rayos del sol, se había evaporado, Nacha barrió el residuo de las lágrimas que había quedado sobre la loseta roja que cubría el piso: Con esta sal rellenó un costal de cinco kilos que utilizaron para cocinar bastante tiempo. Este inusitado nacimiento determinó el hecho de que Tita sintiera un inmenso amor por la cocina y que la mayor parte de su vida la pasara en ella, prácticamente desde que nació, pues cuando contaba con dos días de edad, su padre, o sea mi bisabuelo, murió de un infarto. A Mamá Elena, de la impresión, se le fue la leche. Como en esos tiempos no había leche en polvo ni nada que se le pareciera, y no pudieron conseguir nodriza por ningún lado, se vieron en un verdadero lío para calmar el hambre de la niña. Nacha, que se las sabía de todas todas respecto a la cocina –y muchas otras cosas que ahora no vienen al caso– se ofreció a hacerse cargo de la alimentación de Tita.

2 | Autoconocimiento

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

- Recuerda los componentes:
 - Una persona habla por un minuto y medio, comparte lo que esté dispuesto a compartir sobre las preguntas en su lección, de forma amable.
 - El otro escucha, intenta mantener toda su atención en la persona que habla, si nota que se distrae, que está haciendo juicios o planeando lo que va a decir, se da cuenta y regresa su atención al que habla.
 - Antes de comenzar, establece quién comienza a hablar, puede ser el más alto, el más bajo, el que tenga el cabello más corto o más largo, etcétera.
- Avísales que tú llevarás el control del tiempo e indicarás el momento en que comienza y termina el tiempo de compartir de cada uno de los integrantes.
- Recuerda que siempre se puede decir “paso” si alguien no quiere compartir en este momento. También pueden terminar de hablar antes de que su tiempo concluya. En ambos casos se guarda silencio y se espe-

2. Habla y escucha atenta en parejas.
Tomen turnos para compartir, por un minuto y medio, las respuestas a algunas de las siguientes preguntas:
- ¿Cuántas veces pudiste notar que te distraíste durante la lectura?
 - ¿Qué consecuencias tiene el estar distraído y no darte cuenta mientras estás estudiando, leyendo, haciendo la tarea o un examen?
 - ¿Qué ventajas tendría el poder leer sin distraerte?

Resumen:

Decimos que estamos distraídos cuando nos proponemos atender algo pero la mente se mueve u olvida de aquello que quería atender. Por ejemplo, nos proponemos leer algo y sin siquiera darnos cuenta, la mente está perdida en otras historias o pensamientos. El problema de esta situación es que cuando estamos distraídos, no nos damos cuenta de que lo estamos, el tiempo se nos va y no logramos hacer lo que nos proponíamos o nos tardamos el doble en conseguirlo. Además, el estar distraído afecta la capacidad de comprender lo que se lee.¹

La habilidad que ejercitaste en esta lección es la de metaatención: la capacidad para darte cuenta qué estás pensando y cómo está tu atención, por ejemplo, atento a lo que haces o distraído. La metaatención directamente ayuda a identificar que la atención se ha distraído y hace posible regresar a la tarea predeterminada. Cada vez que regresas estás ejercitando el "músculo" de la atención. Esta capacidad fortalecida te permite concentrarte en la actividad que te propones, comprender lo que lees y tardarte menos tiempo en realizar tareas y estudiar.²

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

1. J. Schooler, E. Reichle, D. V. Halpern (2004) Zoning Out while Reading: Evidence for Dissociations between Experience and Metacognitive Awareness, en D. Levin *Thinking and Seeing: Visual Metacognition in Adults and Children*, The MIT Press, Cambridge.
2. L. Chernicoff, E. Rodríguez (2016), *Trabaja y Vive en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 1. Panorama general, cultura calma y discernimiento. AtantaMente Consultores A.C.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

ra que sea el turno de la siguiente persona.

- Recomienda, para finalizar la interacción, que agradezcan a sus compañeros que los escucharon y que les compartieron.
- Una vez concluido el ejercicio pide al grupo que alcen la mano si pudieron notar que se distrajerón en la lectura.
 - Pregunta a 2 o 3 estudiantes cuáles serían los beneficios de leer con atención.
 - Lo que se espera al final de esta lección es que hayan reconocido

que pueden darse cuenta de cuándo se distraen y esto les permite regresar su atención a la actividad determinada. Asimismo, se espera que reconozcan que fortalecer esta habilidad les ayuda a comprender lo que leen y a tardarse menos en hacerlo.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

La metaatención es la habilidad de darse cuenta de lo que piensas y de si tu atención está distraída o perdida en los pensamientos y se puede perfeccionar a través de practicarla. Esta capacidad, además de ser clave para comprender lo que se lee, es también fundamental para llevar a cabo los procesos introspectivos de autoconocimiento y autorregulación. Aprovecha la lectura para ayudar al grupo a desarrollar la metaatención. Recuerda la técnica de lectura atenta a tus estudiantes cuando les pidas leer en clase, pide que cuando noten que se han distraído hagan una marca en su hoja o simplemente levanten su mano un momento. Podrías convertir esto en un hábito dentro de tus materias.

Si quieres ampliar tu conocimiento de la habilidad de la metaatención puedes buscar en tu navegador el artículo *“El aprendizaje de estrategias metaatencionales y de metamemoria”* o [da clic aquí](#).

GLOSARIO

Metaatención.

Es la habilidad de permanecer “consciente o en control de lo que uno piensa y entiende”³ o, dicho de otra manera, es la capacidad que tiene toda persona de darse cuenta de que se está dando cuenta. La metaatención es indispensable para llevar a cabo los procesos introspectivos de autoconocimiento y autorregulación, pues frente a la ausencia de esta “metaconciencia, nos ‘fusionamos’ empíricamente con lo que experimentamos. Podremos estar conscientes de los objetos que estamos atendiendo y, no obstante, desconocer los procesos de pensamiento, de las emociones y de la percepción”⁴ que los acompañan.

Para tu vida diaria

Entrena tu atención mientras lees: haz lecturas cortas pero muy atentas. Antes de comenzar a leer, determínate a mantener tu atención, a notar cuando te has distraído y a regresar tu atención a la lectura.

¿Quieres saber más?

Hay varios consejos que te pueden ayudar a mejorar la comprensión de lo que lees. Puedes buscar en tu navegador *“Cómo tener una lectura comprensiva”* o [da clic aquí](#).

3. J. Nagaoka, C. A. Farrington y S. B. Eidrich (2014). *A framework for Developing Young Adult Success in the 21st Century. White Paper: Defining Young Adult Success*, Chicago, University of Chicago Consortium on Chicago School Research, p. 24.
4. C. Dahl, A. Lutz y R. Davidson (2015). *Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice*, *Trends in Cognitive Science*, septiembre, vol. 19, núm. 9, p. 516.



Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Llos estudiantes identificaron momentos en que estaban distraídos de la lectura.					
Los estudiantes mencionaron al menos una ventaja de reconocer que se han distraído mientras leen.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					