

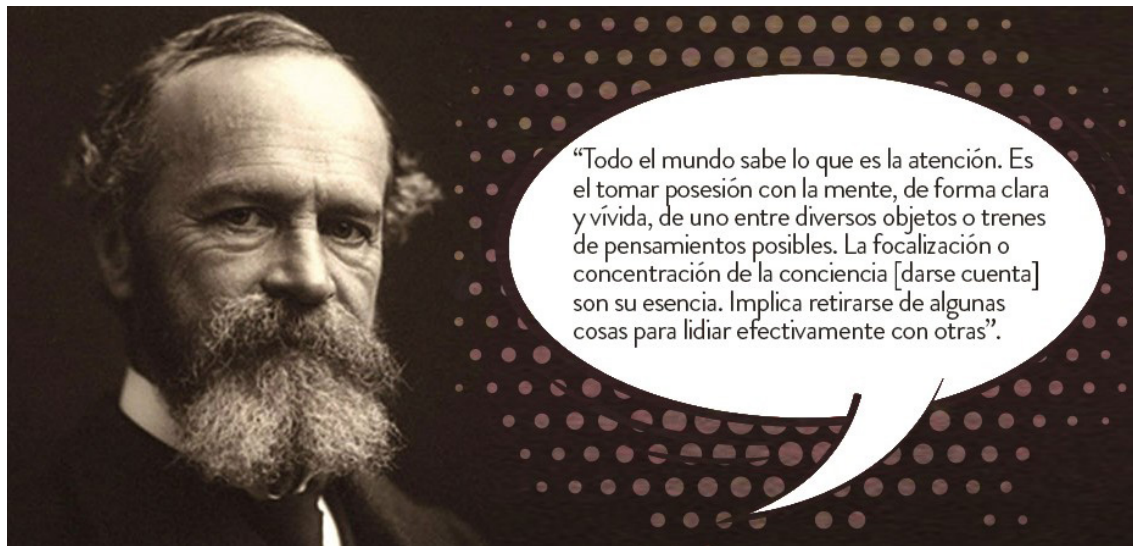
4.4

¿Qué es la atención?

*“No se puede chiflar y comer
pinole al mismo tiempo”.*
Dicho popular

¿Te ha pasado que estás leyendo, lees una página entera y no sabes lo que leíste? ¿Te ha pasado que el profesor está hablando y de repente te das cuenta que ya no sabes lo que dijo? En esos momentos estabas distraído. En esta lección vamos a conocer qué es la atención y las ventajas que puede tener ejercitarla sobre tu desempeño académico.

1. Lean la definición de atención de William James:



2. Bajo la guía del docente realicen el ejercicio de mover la atención.

- ¿Pueden notar lo que sienten en la palma de la mano izquierda?
- ¿Y en la palma de la mano derecha?
- ¿Pueden notar lo que sienten en la planta del pie izquierdo?, ¿y en el derecho?
- ¿Qué sienten en su hombro derecho?, ¿y en el izquierdo?
- ¿Pueden notar lo que sienten en sus fosas nasales?
- ¿Pueden escuchar sonidos?
- ¿Pueden recordar el lugar en el que durmieron?
¿la cara de un ser querido?
- ¿Pueden sentir cómo entra y sale el aire por su nariz?

3. Una vez realizado el ejercicio, reflexionen junto con el docente sobre las siguientes preguntas y regresen a revisar la definición de atención.
 - I. ¿Qué sucedió?, ¿pudieron mover su atención a las diferentes partes de su cuerpo?
 - II. ¿Pudieron recordar el lugar en el que durmieron?
 - III. ¿Se puede mover la atención de forma voluntaria?, ¿podemos escoger en qué enfocar nuestra atención?
 - IV. Poder focalizar nuestra atención voluntariamente, por ejemplo, cuando estamos en clases, haciendo una tarea o en un exámen, ¿qué beneficios podría traernos?

4. Con base en lo que has discutido con el grupo, reflexiona y contesta:

I. Escribe con tus propias palabras: ¿qué es la atención?

II. ¿Qué ventaja puede tener ser más capaces de dirigir voluntariamente nuestra atención en los aspectos escolares?

GLOSARIO

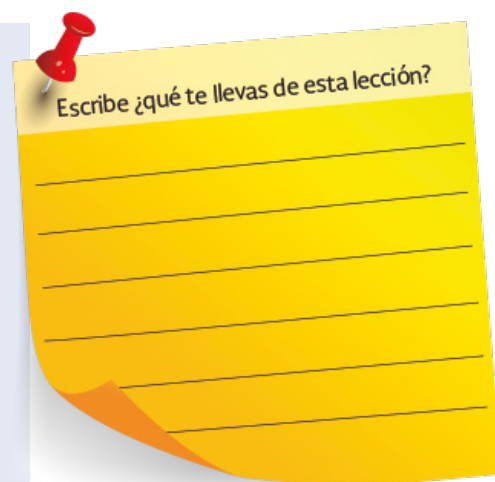
Atención.

La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo particular. En palabras de William James (1952), la atención no es otra cosa que “tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre varios objetos o trenes de pensamiento posibles. La focalización o concentración de la conciencia son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras”.

Resumen:

Constantemente estamos poniendo atención a algo, pero generalmente nuestra atención se mueve sin que nosotros escojamos hacia dónde. Abrimos un libro con la intención de leerlo y un momento después estamos viendo algo que pasó por la ventana. Estamos escuchando una clase y, un segundo después, estamos sumergidos en pensamientos del pasado o del futuro y ya nos perdimos la explicación del maestro.

Por mucho tiempo se creyó que la habilidad de dirigir la atención de forma voluntaria no se podía entrenar. Sin embargo, la ciencia ha comprobado que, como cualquier otra habilidad, ésta se desarrolla a través del entrenamiento.¹ Ejercitarla sirve para aprender nuevos temas, concentrarse en los exámenes, poder hacer una tarea o enfocarse practicando algún deporte. En las siguientes lecciones haremos pequeños ejercicios para entrenar la atención.



Para tu vida diaria

Para ejercitar tu atención mientras estás en clase, haz el ejercicio de seguir con la mirada al profesor cuando está hablando. Si te das cuenta que te has distraído, no te preocupes y regresa a observar a tu maestro mientras habla.

¿Quieres saber más?

¿Quieres saber qué tan bueno eres para poner tu atención? Busca en YouTube este video titulado: “Examen de atención”, o [haz clic aquí](#). Para conocer los fundamentos científicos en los que se basa el video consulta el libro C.F. Chabris y D.J. Simons (2011), “*El gorila invisible: y otras maneras en las que nuestra intuición nos engaña*”, Argentina, Siglo Veintiuno Editores. Puedes leer un resumen del libro si buscas en la web el artículo de José Gordon titulado “El gorila invisible” o [hacer clic aquí](#).

1. L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, módulo 1. Panorama general, cultivar calma y discernimiento, AtentaMente Consultores A.C