

## 4.4

## ¿Qué es la atención?

## Introducción

¿Te ha pasado que estás en una reunión, conferencia o junta y de repente ya no sabes lo que se dijo? ¿O alguno de tus estudiantes te dijo algo y ya no sabes qué? ¿Alguna vez te has preguntado cuántos de tus estudiantes reprobarán tu materia porque no tienen desarrollada su capacidad para prestar atención? En esta lección revisaremos el concepto de atención y las ventajas de fortalecer la capacidad de mantener la atención en un objeto elegido.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tus estudiantes conozcan qué es la atención e identifiquen ventajas de fortalecerla para su desempeño académico.

## ¿Por qué es importante?

Porque pueden identificar la influencia de la atención en su desempeño académico.

## Conceptos clave

Atención.

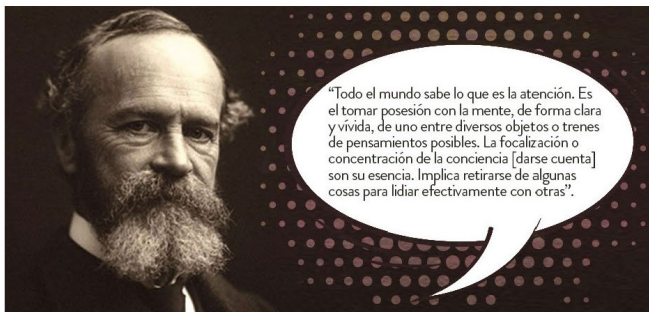
## Material

Recurso opcional: en YouTube Juegos Mentales - Cerebro prueba de conducción o [haz clic aquí](#).

"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?



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

1 min.

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

## Introducción para 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.

2 min.

## Actividad 1:

Lee con tus estudiantes la definición de atención de William James:

- No te preocupes si la definición no queda muy clara en este punto, regresarán a ella después del ejercicio. En este momento el objetivo es que tengan un primer acercamiento a una definición de la atención. Con el tiempo, podrán robustecerla y profundizar en ella.

7 min.

### Actividad 2:

Invítalos a realizar el ejercicio de mover su atención y a reflexionar.

#### Ejercicio:

- **Objetivo:** identificar qué es la atención y reconocer que tenemos la posibilidad de moverla o enfocarla de forma voluntaria.
- **Instrucciones:** explica que vamos a hacer un experimento de mover la atención.
- **Comenta a tus estudiantes** que les realizarás unas preguntas para hacer un ejercicio de mover la atención, menciona que no tienen que contestar las preguntas y que sólo lleven la atención hacia donde tú les indicas en silencio. Pide que se sienten con la espalda derecha y haz una pausa entre cada pregunta.
  - « ¿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?
  - « ¿Pueden sentir cómo entra y sale el aire por su nariz?
- **Aprovecha las preguntas de la lección del estudiante para enfatizar:**
  - « La atención se puede mover de forma voluntaria.
  - « Generalmente se mueve, aunque nosotros no hayamos escogido hacia dónde. Muchas veces la atención

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

- Con base en lo que has discutido con el grupo, reflexiona y contesta:
  - Escribe con tus propias palabras: ¿qué es la atención?

---



---



---

- ¿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".

se va con cualquier estímulo o pensamiento, pero tenemos la habilidad de moverla a voluntad.

« Podemos dirigirla a estímulos físicos y también a emociones y pensamientos.

- Invita al grupo a revisar nuevamente la definición de atención de William James.
- Ayúdalos a entender el concepto resaltando dos puntos importantes:
  - « Cuando ponemos atención, seleccionamos un estímulo por encima de otros.

« La esencia de la atención es darse cuenta de aquello que se atiende.

« Si quieres reforzar la idea y la definición, puedes mostrar el video sugerido en el apartado de material. Hacer esto te puede tomar más tiempo.

- Utiliza el ejemplo de que la atención es como una lámpara:
  - « Se puede mover y enfocar su luz en una cosa sobre de otras.
  - « Ilumina, hace visible eso a lo que se enfoca.
  - « La diferencia es que la lámpara no se da cuenta de lo que alumbramos, nosotros sí. Nos hacemos conscientes de eso a lo que atendemos.

¿Qué es la atención?

**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.<sup>1</sup> 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 buenos 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. Chemtoff y E. Rodríguez (2016), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, módulo 1. Panorama general, cultura calma y docencia, AtenciónMente Consultores A.C.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://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.

**Aplicaciones para el aula y tu vida diaria**

Cuando uno de tus estudiantes te dice algo, ¿guardas silencio, lo ves y lo escuchas? La siguiente vez que uno de los jóvenes se acerque a decirte algo, te proponemos guardar silencio, verlo y escucharlo. Utiliza esta estrategia para fortalecer tu habilidad de dirigir voluntariamente la atención y, además, para establecer un canal de comunicación con mayor empatía. Utiliza la práctica para la vida diaria, de la versión del estudiante, durante tus clases. Explica a los jóvenes que estarán ejercitando la habilidad de mover su atención en las clases y que éstas involucran guardar silencio y mantener los ojos y oídos en la persona que habla, ya sea el docente o un compañero que comparte algo en relación con la clase.

- Comenta: Tener la habilidad de poner la atención en algo, concentrados y sin distraernos, nos permite comprender temas nuevos, hacer más rápido la tarea, cometer menos errores y concentrarnos en los exámenes. Si quieres, puedes retomar el video como ejemplo y hablar sobre qué cosas realizan ellos mientras desean estudiar o hacer la tarea; comentando que la multitarea (celular, televisión, música y tarea) es ineficiente.

4 min.

**Actividad 4:**

Con base en lo discutido solicita que reflexionen y contesten las preguntas.

- Lo que se espera es que al final de esta lección tu estudiante sea capaz de dar una primera definición del concepto de atención y de nombrar una de las ventajas de estar atento a algo de manera voluntaria.

## 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
Los estudiantes definieron con sus propias palabras qué es la atención.					
Los estudiantes identificaron una ventaja de contar con la habilidad de dirigir la atención de forma voluntaria.					
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					