

Lobo M., Nelson R.

**Nelson Rodolfo Lobo Mendoza es Licenciado en Educación, mención Lenguas Modernas por la Universidad de Los Andes. Es profesor de inglés como lengua extranjera y su dirección electrónica es nlobo13@gmail.com DOI: <https://doi.org/10.53766/ENLE/2022.01.22.04>*

Resumen

La lectura puede ser entendida como un proceso jerárquico y actividad de interacción entre un lector y el texto por el cual se comprende el lenguaje escrito y se verifican las hipótesis que surgen de la decodificación del signo. Además, no solo es una herramienta que permite el acercamiento del lector como ciudadano de la sociedad del conocimiento, sino que también es un importante instrumento de aprendizaje y de descubrimiento personal que se identifica en el reconocimiento de las habilidades propias para conocer sobre el conocer. En este breve ensayo resaltamos algunas de las ideas en torno a temas como el mindfulness, la metacognición y la lectura estratégica como un camino para el aprendizaje y autoconocimiento de nuestra acción lectora.

Palabras claves Mindfulness, metacognición, lectura, lectura estratégica, conocimiento, aprendizaje.

Mindfulness y metacognición: Un paso adelante en la lectura estratégica

Abstract

Reading can be understood as a hierarchical process and activity of interaction between a reader and the text by which the written language is understood and the hypotheses arising from the decoding of the sign are verified. Moreover, it is not only a tool that allows the reader to approach as a citizen of the knowledge society, but it is also an important instrument of learning and personal discovery that is identified in the recognition of one's abilities to learn about learning. In this essay we highlight some of the ideas around topics such as mindfulness, metacognition and strategic reading as a path to learn and self-knowledge of our reading action.

Key words Mindfulness, metacognition, reading, strategic reading, knowledge, learning.

En el templo de Apolo está inscrita uno de los más famosos aforismos de la antigüedad griega de todos los tiempos. La frase $\gamma\nu\omega\theta\iota\ \sigma\alpha\upsilon\tau\acute{o}\nu$ es el equivalente a la bienaventuranza prometida y exigida por el dios al peregrino en Delfos. Esta frase es el imperativo ¡conócete a ti mismo! cuyo significado envuelve el pensamiento de que el autoconocimiento es una necesidad del individuo para acceder a la sabiduría filosófica. Esta máxima invita al visitante a comprenderse, aceptarse, estudiar la propia alma, como el verdadero objeto de conocimiento, pues solo así el individuo podrá orientar su propia vida y sus acciones para gozar de los designios trágicos o cómicos del oráculo divino. Ahora bien, en los tiempos contemporáneos emprender la tarea del autoconocimiento parece perder su alcance y desvanecerse. Para Lévi-Strauss en Savater (1997) las personas “nacen y crecen en un mundo hecho por nosotros que se adelanta a sus necesidades, que previene a sus preguntas y les anega en soluciones (...) [con productos que] enervan y embotan el gusto, minimizan el esfuerzo, enturbian el saber” (pp.105-106). En un mundo plagado de ruido, publicidad algorítmica, de *influencers* y *tik-tokers* para escoger, seguir e imitar, se da poca acogida a las exigencias apolíneas de la reflexión y el diálogo intrapersonal que propicia el conocimiento de cómo conocemos.

Podríamos relacionar estas breves ideas previas al proceso de la lectura como herramienta para la alfabetización y el aprendizaje. A pesar de la multimodalidad de plataformas, formatos y soportes que día a día utilizamos para percibir información escrita, nuestra mente errante está sujeta a un vaivén de pensamientos e ideas donde se

pierde de vista la importancia de la atención en el momento presente para la creación de significado y la comprensión del mundo y dejamos de cuestionarnos cómo conocemos desde el acto de la lectura y cómo podemos monitorear, regular y evaluar nuestra acción lectora. En este ensayo, desde la postura de la psicología de los procesos cognoscitivos discutiremos algunas ideas en torno a temas como el *mindfulness*, la metacognición y la lectura estratégica como un camino para el aprendizaje y autoconocimiento de nuestra acción lectora.

En primer lugar, es necesario aclarar los términos que acompañan el desarrollo de este ensayo: *mindfulness* y metacognición, los cuales encuentran cierta relación de semejanza en la conceptualización de su significado. En los últimos años, hemos presenciado cómo la palabra inglesa *mindfulness* ha calado profundamente en las conciencias de las personas como un producto de mercadotecnia altamente valorado y replicado por las redes sociales para mejorar la productividad laboral y el aprovechamiento del tiempo. Aunque está predominantemente marcado como un modelo de meditación, encontramos prácticas heterogéneas de *mindfulness* que se nos presentan como un abanico de opciones para todas las acciones de nuestro día a día. Esta palabra ha sido traducida al español en diferentes formas, todas compuestas a falta de una palabra que dé con el significado en la lengua original. Las traducciones más comunes son atención plena, plena conciencia, presencia mental y presencia plena o conciencia abierta. Todas ellas encierran lo que Kabat-Zinn, en Hussain (2015), explica como “la conciencia que emerge a partir de prestar atención de

manera intencional al momento presente sin emitir juicios para el despliegue de la experiencia momento a momento” (p.3). En consecuencia, la práctica de la atención plena ayuda al individuo a permanecer en el momento presente, el aquí y el ahora dejando de lado los “pensamientos rumiativos” sobre el presente y el pasado. Además, Siegel en Hussain (2015) afirma que “la conciencia plena nos ilumina a un mejor entendimiento y nos dirige a nuevas formas de vivir [e interpretar] este mundo” (p.3). Precisamente, a partir de la construcción e interpretación del mundo del individuo y el estado de la conciencia plena, encontramos las características más resaltantes de la definición operacional del *mindfulness* que, de acuerdo a Bishop et al. (2004), incluyen la auto-regulación de la atención hacia el momento presente y la orientación de la curiosidad, la apertura y la aceptación las cuales también son piezas fundamentales de la metacognición o la habilidad para conocer cómo conocemos.

En cuanto a la metacognición, debemos partir de la teoría de la mente humana para comprender que la mente, entendida como medio representacional, sufre una serie de transformaciones desde los inicios de la vida. En ese sentido, Wellman en Crespo (2000) identifica cinco tipos de contenidos y descubrimientos diferentes pero superpuestos. Estos principios explican que (1) los pensamientos y estados mentales existen y ellos son diferentes de los actos externos. (2) Todo individuo poseedor de un conocimiento reflexivo de su accionar mental es capaz de distinguir e identificar cada proceso mental y diferenciarlo de otros para (3) integrarlos con otros procesos invisibles. Además, (4) la ejecución de los

procesos mentales está influenciada por una serie de variables que pueden deberse tanto a las características de una tarea, como al tipo de estrategia que utilizamos, lo que permite el (5) monitoreo cognitivo o la capacidad de leer los propios estados cognitivos y de monitorearlos mientras ocurren. En ese sentido, la mente del individuo se vuelve cada vez más flexible y más hábil con la edad para manipular la realidad y metarepresentar los símbolos percibidos por sí mismos a partir de la observación de las conductas de sus pares, de los cuales se enriquece.

Entonces, de acuerdo a Flavell, el conocimiento acerca de la cognición “se refiere al conocimiento acerca de las propias fortalezas y limitaciones al igual que los factores que interactúan y afectan la cognición.” (en Hussain, 2015, p.2). Asimismo, Flavell, en Crespo (2000), propone tres categorías o saberes metacognitivos sobre el conocimiento sobre la cognición. Ellas son: (1) el conocimiento respecto a las personas, que incluye el conocimiento y las creencias sobre los intereses y habilidades de los seres humanos en tanto organismos cognitivos; (2) el conocimiento de las tareas, el grado de dificultad y el esfuerzo que implica comprenderlas, completarlas y resolverlas; (3) el conocimiento de las estrategias utilizadas por el individuo, las cuales comprenden la utilización de los recursos más efectivos con los que se vale un individuo para encontrar la mejor solución frente a un problema.

De este modo, si la lectura y la escritura son competencias favorables por las cuales el individuo aprovecha los recursos del entorno para acercarse, acceder y apropiarse de la cultura escrita, entonces los estados de conciencia / atención plena,

que según Wang y Liu (2016) nos estimulan a explorar nuestra creatividad e inteligencia a partir de la reflexión y aprendizaje de nuestras acciones, y la metacognición, que “se convierte en una pieza fundamental y necesaria, ya que es un proceso esencial en la autorregulación y en el desarrollo de las funciones ejecutivas” (Valenzuela, 2018. p.72), tienen un papel preponderante en la construcción de significado desde el acto de la lectura para conocer cómo leemos, para interpretar el mundo y a aprender durante toda nuestra vida.

En ese sentido, entenderemos el proceso de la lectura, desde la perspectiva de Rosenblatt (1996), como un suceso particular en el tiempo que reúne a un lector y un texto particulares en circunstancias particulares. En este proceso, el escritor y el lector son interdependientes y de su interpretación recíproca e interacción con el grupo social surge el sentido del texto. Esta transacción poética requiere de atención plena para despertar la conciencia de los procesos internos y la experiencia de la lectura aquí y el ahora en el momento.

Sin embargo, las prácticas de *mindfulness* en la lectura no pueden ser interpretadas como un ejercicio de absoluta concentración en la que se revisa palabra por palabra para alcanzar la comprensión total del texto. Por el contrario, cuando estamos frente a un texto y las ojeadas no son suficientes para comprenderlo, es debido a que no hay conocimientos previos relevantes, o los hábitos de lectura son deficientes, o incluso aumentan los estados de ansiedad durante el acto de leer; por lo que nos encontramos ante el fenómeno de la visión encapsulada (Smith, 1990) cuyas implicaciones en la práctica de la lectura

hacen que el texto carezca de sentido, haya una sobrecarga de información visual que el cerebro no puede procesar y que las predicciones razonables que se puedan hacer sobre el texto sean nulas. Es por ello que las prácticas de atención plena nos invitan a incluir la auto-regulación de nuestra atención hacia el momento presente y la orientación de la curiosidad, la apertura de los sentidos y la aceptación de nuestras limitaciones en el acto de la lectura para construir significados y reflexionar sobre el propio conocimiento reconociendo la importancia de seguir adelante y disfrutar la experiencia.

Tanto más relevante se vuelve la metacognición en el proceso de la lectura cuando para Griffith y Ruan, en Valenzuela (2018), “los lectores como los escritores utilizan la información metacognitiva para monitorear su comprensión tanto para el éxito como para el fracaso, y así distribuir los recursos cognitivos de manera eficiente” (p.72). En consonancia con los postulados de Flavell (en Crespo, 2000) relacionados con los saberes metacognitivos sobre el conocimiento sobre la cognición, Armbruster et al. (1983) presentan un modelo de cuatro variables que están implícitas en el ejercicio de la lectura metacognitiva las cuales integran el conocimiento sobre el texto, las tareas, las estrategias y las características del lector. Para Gil et al. (2001) estas variables en la lectura metacognitiva implican que el individuo

Adopte una actitud consciente frente a una tarea de aprendizaje y ante lo que debe aprenderse. Seleccione, despliegue y modifique las estrategias a medida que se involucra en un aprendizaje. Conozca lo que significa pensar y aprender efectivamente e

internalice las condiciones bajo las cuales aprende y piensa de manera efectiva (p.2)

Con lo cual el conocimiento sobre el texto leído requiere de la identificación de las características de la macroestructura utilizada por el escritor para garantizar la comprensión. Collins (s.f.) indica que al detectar los patrones organizativos de un texto podemos observar el ordenamiento de las ideas del autor, además de hacer visibles sus intenciones. Asimismo, el conocimiento sobre las tareas como variable de la lectura metacognitiva implica que el lector adecue el proceso al objetivo de la comprensión, la interpretación del texto y la construcción de significado, para lo cual las estrategias de lectura y el conocimiento de las estrategias apoyan el procesamiento de la información.

En consecuencia, el conocimiento sobre la propia cognición de cada lector implica el control o la capacidad de dar seguimiento y dirigir el éxito de la tarea, tal como: reconocer que la comprensión ha fallado, verificar el resultado de las estrategias empleadas, así como revisar las inferencias e hipótesis hechas durante la lectura (Jones et al., 1987). Cuando entendemos la lectura como un proceso de transacción entre el lector y el escritor y que de ambos surge la interpretación del texto como hemos dicho anteriormente, entonces el lector “puede ganar control del proceso al activar su repertorio de estrategias de comprensión: activación del conocimiento previo, determinación del significado de las palabras, establecimiento de diferencias a partir del texto y utilización de la estructura del texto para localizar información” (Gil et al., 2001, p. 7). El proceso de metacognición en el proceso de lectura se enfoca en la

conciencia individual para que a partir de su conocimiento propio, el lector genere y desarrolle habilidades y estrategias para resolver problemas como un aporte significativo para su propia vida.

Puesto que la lectura supone una actitud activa, selectiva y participativa desde el momento en que el lector reconoce el influjo de información visual por las ojeadas dirigidas hacia el texto, entonces el texto se reconstruirá desde las transacciones de las intencionalidades entre el escritor y el lector a partir de la práctica constante de la lectura en contextos significativos. El rol del docente en el proceso de la lectura metacognitiva aunada a una práctica de atención plena trae consigo conducir a los lectores hacia la comprensión de textos para lo cual se deben ofrecer materiales de lectura atractivos, significativos y desbordantes de sentido. Además, la práctica lectora debe garantizar conocimientos previos lo que permite otras estrategias como la inferencia y la predicción, las cuales se refieren a deducciones tentativas sobre las posibilidades disponibles en la creación de sentido. En otras palabras, nutrir el repertorio de estrategias, permite que el lector también tome conciencia de su conocimiento, de sus intereses, fortalezas, motivaciones y habilidades como lector y como aprendiz resaltando el desarrollo del rol activo, participativo e independiente del lector experto.

Para concluir, a partir de la experiencia de la atención plena al momento y la metacognición o habilidad de conocer sobre cómo conocemos, podemos optimizar nuestras prácticas lectoras y la de nuestros estudiantes al propiciar contextos de reflexión y reconocimiento de las propias fortalezas y debilidades en la comprensión de textos.

Además, el *mindfulness* y la metacognición en la lectura permiten explorar la propia creatividad e inteligencia y autorregular las estrategias a utilizar en los procesos de construcción de significados desde una postura dinámica y participativa en la que el lector es un pensador permanente acerca de los conocimientos sobre el texto que interpreta, sobre sus objetivos como lector y sobre su identidad como aprendiz. Es nuestro deber como educadores y promotores de la lectura para la vida el propiciar los recursos necesarios para dirigir sesiones o experiencias didácticas que sustenten y activen la curiosidad y exploración de los estudiantes. Estos espacios acompañados de textos atractivos y ricos de sentidos conducen al descubrimiento y conocimiento de las propias estrategias de lectura, a la comprensión del texto, al aprendizaje y a la participación activa de la sociedad del conocimiento.

Referencias

- Armbruster, B., Echols, C. y Brown, A. (1983). The Role of Metacognition in Reading to Learn: A Developmental Perspective. Reading Education. Report No. 40. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED228617.pdf>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Crespo, N. (2000). La Metacognición: Las diferentes vertientes de una Teoría. *Revista Signos* 2004, 33(48), 97-115. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-09342000004800008&script=sci_arttext
- Collins, N. (s.f.). Metacognition and Reading to Learn. ERIC Digest. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED376427.pdf>
- Gil, A., Riggs, E. y Cañizales R. (2001). Metacognición: punto de ignición del lector estratégico. *Lectura y Vida*. http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a22n3/22_03_Gil.pdf
- Hussain, D. (2015). Meta-cognition in mindfulness: A conceptual analysis. In *Psychological Thought* (Vols. 8, Issues 2, pp. 132–141). PsychOpen GOLD. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1972>
- Jones, B. (Ed.) and others, (1987). *Strategic Teaching and Learning: Cognitive Instruction in the Content Areas*. <https://eric.ed.gov/?id=ED286858>
- Rosenblatt, L. (1996) La teoría transaccional de la lectura y la escritura. En *Textos en contexto*. 1. Los procesos de lectura y escritura. Buenos Aires, Argentina: Asociación Internacional de Lectura.
- Savater, F. (1997). *El Valor de Educar*. Editorial Ariel, SA.

Smith, F. (1990). Para darle sentido a la lectura. Madrid, España: Aprendizaje Visor.

Valenzuela, A. (2018). La metacognición en los procesos de lectura y escritura académica: ¿qué nos dice la literatura? *Lenguaje*, 46(1), 69-93. <https://doi.org/10.25100/lenguaje.v46i1.6197>

Wang, Y. y Liu, C. (verano de 2016). Cultivate Mindfulness: A Case Study of Mindful Learning in an English as a Foreign Language Classroom. *The IAFOR Journal of Education*, 4 (2), 141-155. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1142103>

Este artículo fue presentado a *Entre Lenguas* en octubre de 2022, revisado y aprobado para su publicación en noviembre de 2022.