

Autoconocimiento:

Lección 10 Estrategias para entrenar la atención

Recursos adicionales

En este espacio están a tu disposición videos, infografías, lecturas y evidencias de implementación que te ayudarán a ampliar y profundizar el conocimiento con respecto al tema tratado en la lección. Es el material que se te recomienda en la sección “¿Quieres saber más?” de cada lección.

Para completar la lección consulte los siguientes materiales que se muestran a continuación:

Recursos de la lección

La atención consciente comienza con el cuerpo de Catherine Kerr [https://youtu.be/AGnGRgyLwMs]	Comer atento [https://youtu.be/c4IN7nTSRjM]
Comer con atención plena [https://youtu.be/4amBILFRUr4]	Volver a nuestros sentidos de John Kabat-Zinn [https://youtu.be/xZhM2xpMmiE]
Divertidos juegos para mejorar tu atención [https://youtu.be/ENZg4lgQ2fo]	Mindfulness: el arte de vivir conscientemente [https://youtu.be/g6OY_jTsQXg]

El aprendizaje de estrategias metaatencionales y de metamemoria

[PDF: El aprendizaje de estrategias metaatencionales y de metamemoria]

Cómo tener una lectura comprensiva

[<https://es.wikihow.com/tener-una-lectura-comprensiva>]