

**Informe de las prácticas de experimentación y aplicación de los aprendizajes**  
**(Elaborada por los estudiantes de manera individual o grupal)**

**1. Datos Informativos:**

Facultad:	<i>CIENCIAS ADMINISTRATIVAS GESTIÓN EMPRESARIAL E INFORMÁTICA</i>
Carrera:	<i>SOFTWARE</i>
Asignatura:	<i>Lenguaje y comunicación.</i>
Ciclo:	<i>Primero</i>
Docente:	<i>Lic. Rosa Elina Aguilar Pazos</i>
Título de la práctica:	<i>La importancia de la comprensión lectora en tiempos de redes sociales.</i>
No. de práctica:	<i>No. 1</i>
Escenario o ambiente de aprendizaje de la practica	<i>Biblioteca de la universidad</i>
No. de horas:	<b>6</b>
Fecha:	<b>18-05-2024</b>
Estudiantes:	Ariel Alejandro Calderón
Calificación	

**2. Introducción:**

En la era digital actual, las redes sociales han transformado radicalmente la manera en que interactuamos y consumimos información. Aunque ofrecen beneficios innegables, también han contribuido a una preocupante disminución de los niveles de atención y concentración en la población. En este contexto, la lectura se presenta no solo como una actividad cultural fundamental, sino como un baluarte contra los efectos negativos de la hiperconectividad.

**3. Objetivo de la práctica:**

Analizar y argumentar cómo la práctica de la lectura puede contrarrestar los efectos negativos de la disminución de los niveles de atención causados por el uso excesivo de las redes sociales. A través de un examen detallado de los beneficios cognitivos y emocionales de la lectura, así como de la identificación de estrategias efectivas para fomentar esta actividad, se busca demostrar que la lectura es una herramienta esencial para mejorar la concentración, el pensamiento crítico y la comunicación en la era digital.

#### 4. Descripción del desarrollo de la práctica:

##### La importancia de la lectura en un contexto de degradación de los niveles de atención a causa de las redes sociales.

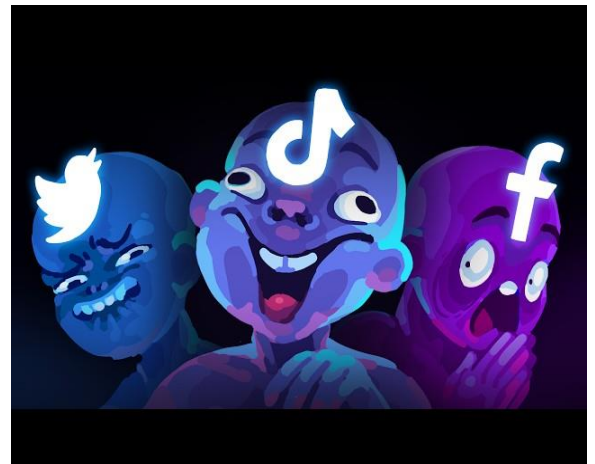
En la era digital actual, las redes sociales han transformado radicalmente la manera en que interactuamos y consumimos información. Aunque ofrecen beneficios innegables, también han contribuido a una preocupante disminución de los niveles de atención y concentración en la población. En este contexto, la lectura se presenta no solo como una actividad cultural fundamental, sino como un baluarte contra los efectos negativos de la hiperconectividad.

##### La lectura como ejercicio cognitivo

La lectura requiere un alto grado de concentración y dedicación, capacidades que están siendo erosionadas por la constante estimulación de las redes sociales. Estudios demuestran que la lectura activa regiones del cerebro relacionadas con la **imaginación**, la **empatía** y el **pensamiento crítico**. A diferencia del *consumo pasivo* de información en redes sociales, la lectura fomenta una interacción activa con el contenido, obligando al lector a construir significado y **reflexionar** sobre el texto.

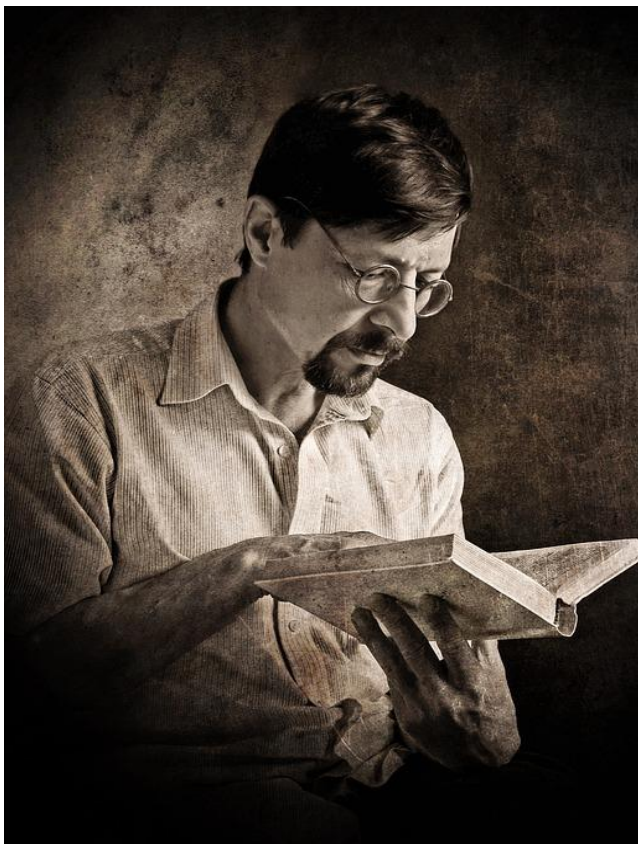
##### El impacto de las redes sociales en la atención

Las plataformas de redes sociales están diseñadas para captar y mantener nuestra atención mediante un flujo interminable de información fragmentada. Esta dinámica puede llevar a la sobrecarga cognitiva, donde la capacidad para procesar información de manera profunda y sostenida se ve comprometida. La constante exposición a notificaciones, videos cortos y publicaciones instantáneas fomenta una cultura de gratificación inmediata y deteriora la capacidad de mantener la atención en actividades prolongadas, como la lectura.



Fuente: [Kurzgesagt - In a nutshell](#)

## Beneficios específicos de la lectura



- ✓ **Mejora de la concentración:** La práctica regular de la lectura ayuda a entrenar la mente para enfocarse en una sola tarea durante períodos prolongados, contrarrestando el efecto disperso de las redes sociales.
- ✓ **Incremento del vocabulario y habilidades de comunicación:** La exposición a un lenguaje rico y variado a través de la lectura enriquece el vocabulario y mejora las habilidades comunicativas, aspectos que son menos estimulados en la interacción superficial y abreviada típica de las redes sociales.
- ✓ **Desarrollo del pensamiento crítico:** Al leer, especialmente textos complejos y argumentativos, los lectores deben analizar, evaluar y reflexionar sobre la información presentada, lo que fortalece el pensamiento crítico y la capacidad de discernimiento.

## Estrategias para fomentar la lectura

Para contrarrestar la influencia negativa de las redes sociales en los niveles de atención, es crucial implementar estrategias que promuevan la lectura desde una edad temprana y en diversos entornos. Algunas estrategias incluyen:

- **Creación de espacios dedicados a la lectura:** Tanto en el hogar como en la comunidad, disponer de áreas tranquilas y cómodas para leer puede incentivar esta práctica.
- **Fomento de la lectura en el ámbito educativo:** Incorporar programas de lectura en las escuelas y ofrecer una variedad de libros que atraigan a diferentes intereses puede despertar el amor por la lectura.
- **Promoción de clubes de lectura y eventos literarios:** Participar en discusiones sobre libros y asistir a eventos relacionados con la literatura puede hacer que la lectura sea una actividad socialmente enriquecedora.

## 5. Metodología:

Se aplicó metodología **investigativa** con el fin de ofrecer una perspectiva profunda y fundamentada sobre la importancia de la lectura en contrarrestar los efectos negativos de las redes sociales en los niveles de atención.

## 6. Resultados obtenidos:

Al aplicar los conceptos y estrategias discutidos en el ensayo, el lector puede experimentar una serie de beneficios significativos que mejorarán su vida diaria. Desde un mejor enfoque y capacidad cognitiva hasta una mayor empatía y habilidades sociales, la lectura puede ser una herramienta poderosa para contrarrestar los efectos negativos de las redes sociales y promover un desarrollo personal y profesional más equilibrado y enriquecedor.

## 7. Conclusiones:

En un mundo donde las redes sociales captan gran parte de nuestra atención, la lectura se convierte en una actividad clave para mantener y mejorar nuestra concentración y capacidad mental. Además de su valor cultural, la lectura nos ayuda a combatir la distracción y la información superficial que a menudo encontramos en las plataformas digitales. Promover buenos hábitos de lectura es, por lo tanto, una inversión en el crecimiento intelectual y emocional de las personas, crucial para tener una sociedad más crítica y reflexiva.

## 8. Recomendaciones:

- **Establecimiento de Rutinas de Lectura:** El lector puede crear una rutina diaria o semanal dedicada a la lectura, lo que puede ayudar a incorporar este hábito de manera constante en su vida.
- **Reducción del Tiempo en Redes Sociales:** Al ser consciente de los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en la atención y la concentración, el lector podría adoptar medidas para limitar su tiempo en estas plataformas, como desactivar notificaciones o establecer horarios específicos para revisarlas.
- **Selección de Material de Lectura Variado:** El lector podría diversificar sus lecturas, incluyendo tanto ficción como no ficción, para aprovechar al máximo los diferentes beneficios que ofrecen estos géneros.

## 9. Bibliografía:

- [1] Ciencia Latina: <https://ciencialatina.org>
- [2] Escritores (org): <https://www.escritores.org>
- [3] Radio Nacional de Colombia: <https://www.radionacional.co>
- [4] Ciencia UNAM: <https://ciencia.unam.mx>
- [5] Kurzgesagt – video de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=fuFIMtZmvY0>

10. Anexos:

