

Autoconocimiento:

Lección 10 Estrategias para entrenar la atención

Introducción

La Lección 10 de Autoconocimiento “**Estrategias para entrenar la atención**” nos permitirá lograr el objetivo de **aplicar técnicas de atención enfocada, usando diferentes objetos como soporte**.

Para cumplir este objetivo, nos apoyaremos en el empleo de diversos campos sensoriales, aprendiendo a observar los cambios que tiene nuestro cuerpo conforme experimentamos distintas sensaciones. Por ejemplo, las sensaciones táctiles, para reconocer cómo se sienten en el cuerpo nuestras emociones; el sentido del gusto, para utilizar los sabores como objeto de nuestra atención; o el sentido del oído, lo que nos permitirá enfocarnos en atender algún sonido cotidiano, como por ejemplo el canto de un ave en nuestro vecindario o un camión que va transitando por la calle.

Recordemos que, para el autoconocimiento, la atención es una herramienta fundamental. Entrenarla nos permitirá conocer cómo las sensaciones que experimentamos impactan nuestro comportamiento. Identificarlas y aprender a observarlas nos ayudará a que, poco a poco, podamos reconocer si hacen referencia a alguna necesidad y así, responder de manera adecuada al entorno en ese momento, es decir, responder de manera consciente a los estímulos externos, en lugar de simplemente reaccionar de manera automática.

A continuación le presento las 6 variaciones de la lección 10 con su objetivo específico:

Variación	Objetivo
10.1 Atención a las sensaciones del cuerpo.	El objetivo es identificar y reconocer las diversas sensaciones que experimenta nuestro cuerpo.
10.2 ¿Qué sensación experimentas?	Identificar las sensaciones que se experimentan en distintas situaciones.
10.3 ¿Estoy leyendo?	Aplicar una técnica para leer con atención.
10.4 Comer atento.	Aplicar una técnica de atención teniendo como objeto el sentido del gusto.
10.5 Atención a los sentidos.	Identificar los diferentes estímulos que están a través de los sentidos a fin de utilizarlos para poder entrenar la atención.
10.6 PARAR y atender a los sonidos.	Identificar en los sonidos un soporte para el entrenamiento de la atención.

Antes de implementar, les recuerdo revisen cada una de las variaciones en conjunto con su equipo docente, esto puede ayudarles a todos a obtener la visión de toda la lección y así facilitar su implementación.

Les recuerdo la importancia de revisar la sección de Recursos Adicionales, en la que puede encontrar herramientas de apoyo para la enseñanza e implementación. También les invito a revisar la sección de Consejos, que les puede ser de utilidad para conocer cómo otros compañeros nos comparten sus experiencias de éxito en la aplicación de las variaciones, y comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. Además, en la sección de Preguntas Frecuentes podrán encontrar respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Hay tutores que manifiestan que sus estudiantes se muestran cada vez más participativos e interesados en el programa. En la misma tónica, destacan que diversos docentes han manifestado interés por entrenarse y capacitarse en el desarrollo de habilidades socioemocionales. Señalan que este interés se debe a que han podido ver mejoras en la actitud de sus estudiantes, que han permeado al ambiente escolar.

La mayoría de los tutores reconocen que la Comunidad Virtual de Asesoría les ha ayudado mucho a potencial el éxito en la implementación, y agradecen la oportunidad de intercambiar experiencias y consejos con tutores de toda la República Mexicana.

Sobre el contenido de la lección

Se manifiesta que esta lección causó interés en estudiantes y docentes. Se reconoce la importancia de detectar y atender a las sensaciones en el cuerpo para conocernos mejor y así poder regular nuestras emociones, y adaptar nuestro comportamiento al entorno. Diversos tutores reconocen la importancia de esto dado que se encuentran concluyendo el semestre.

Asimismo, se comenta que la capacidad de atender las sensaciones corporales, y en general regular la atención y evitar distracciones, es algo importante a desarrollar en los estudiantes, pues les aportará beneficios tanto dentro como fuera del contexto escolar.