

Autoconocimiento:

Lección 10 Estrategias para entrenar la atención

Consejos

Espacio en el que encontrarás buenas prácticas y experiencias de los participantes, que te ayudarán a hacer más eficiente la implementación de las lecciones en tu plantel.

Tutor: DOLORES HUERTA ALVAREZ

01 Jun, 23:33 hrs.

En familia

Para: *Toda la lección*

Hola compañer@s

A mí me ha resultado positivo realizar las actividades de esta lección 10 con mi familia, sirve por que nos arroja indicadores de que agregar o quitar de cada actividad.

Espero les sirva, excelente fin de semana :)

Tutor: MARIA CRISTINA AVILA RAMIREZ

01 Jun, 18:50 hrs.

El movimiento y las sensaciones en el cuerpo.

Para: *Atención a las sensaciones del cuerpo*

Para reforzar esta versión el Profesor de Educación Física realizó una actividad como la que se sugiere en la sección de "Para tu vida diaria" donde ofrecen una variante de "caminata atenta". El compañero maestro lo hizo pero con diferentes ejercicios como trotar, brincar, movimientos con los brazos, etc con la finalidad de que se concientizaran de las sensaciones en diferentes partes del cuerpo según el movimiento que hacían

Tutor Construye T:

ROSA MARIA ESPINOZA FORTIS

01 Jun, 14:10 hrs.

Buenas tardes!!

En esta ocasión para hacerlo mas dinámico y vivido con los y las alumnas, una profesora utilizo el diagrama de representación de sensaciones de tamaño real, hecho por los alumnos en laminas de papel bond, donde ubicaron todas las sensaciones que percibieron después de practicar "la atención de sensaciones en el cuerpo" lección 10.1, lo que les permitió llevar acabo una actividad mas interactiva y vivida, ya que la realizaron en equipo y tuvieron la oportunidad de ver que otras reacciones experimentaron sus compañeros, por lo que al terminar el diagrama y mostrar cada diagrama al resto del grupo, se pudo observar la gama de sensaciones corporales que experimentaron.

Que tengan linda tarde.

Tutor: IRAIDA ANAID CUAPIO SOTELO

27 Abr, 14:22 hrs.

El arte de la atención:

Para: *Toda la lección*

El atender es todo un arte aquí les comparto el siguiente video.<https://www.youtube.com/watch?v=B4TleoTKmdM>

Tutor: MARIA GUADALUPE BANDERAS BARRERA

26 Abr, 23:34 hrs.

TRABAJAR CUERPO Y MENTE PARA LOGRAR LA ATENCIÓN

Para: *Toda la lección*

Hola compañeros la siguiente liga nos muestra como activar nuestro cuerpo y mente para llevarlo a un verdadero aprendizaje.

<https://youtu.be/acva0g-VMsY>

Tutor Construye T:

ELIZABETH VILLEGAS SANCHEZ

27 Abr, 23:21 hrs.

Buena noche, para que fijemos la atención es una práctica que me gusta mucho que se llama Práctica "SOL", S= Sujeto, O= Objeto, L= Lugar, ya que se implementa en cualquier momento. Centrando la atención en uno mismo y detectando como me siento, que emoción presento en ese momento, que me puso de mal humor o de buen humor, etc. Posteriormente centro la atención en como estoy vestido tanto color como ropa, que zapatos llevo, etc. Y por último el lugar en que me encuentro, observar y detectar todo lo que me rodea. Al principio es un ejercicio que como no se práctica resulta problemático, pero con el paso del tiempo nos mantiene en el Aquí y en el Ahora.

Tutor: DENNYS EDUARDO GARCIA QUE

21 Abr, 10:45 hrs.

Conociendo las palabras

Para: *¿Estoy leyendo?*

En muchas ocasiones me ha tocado presenciar que los alumnos no conocen muchas de las palabras que se encuentran en los textos que deben leer, más que nada porque tienen muy poco vocabulario, por lo que yo les pido que hagan un glosario de las palabras que no conocen, busquen su significado y luego le agreguen sinónimos, así con el paso del tiempo pudo observar que su léxico aumenta poco a poco y de esa manera cuando se encuentren esas palabras o sinónimos sabrán a que se refiere en el texto.