

# Autoconocimiento:

## Lección 10 Estrategias para entrenar la atención

### Foro

Encontrarás los comentarios destacados de los tutores Construye T plasmados en este espacio de discusión de las comunidades virtuales de asesoría.

**Tutor Construye T:**

**GABRIELA MENDEZ CORTES**

**06 Jun, 21:55 hrs.**

¡Muy buen día a todos! Mi aportación es la siguiente:

- ¿Qué resultados se pudieron apreciar en los estudiantes al reconocer la importancia que sus sensaciones tienen sobre su comportamiento?

Los resultados que se obtuvieron fueron positivos, dado que reconocieron y practicaron la atención con los 5 sentidos. La estrategia que les agradó a los alumnos fue “Comer atentos”. Al aplicar el experimento de identificar las cualidades de una fruta (Lichi, en nuestro caso), los jóvenes aceptaron que sólo habían comido la fruta por comer, sin disfrutar de ella por la falta de atención en el momento de comerla, dando oportunidad a abordar el tema sobre la mala nutrición; problema que acontece con nuestros alumnos.

La estrategia que agradó a los docentes fue “¿Estoy leyendo?”, esto porque permitió que los jóvenes que a pesar de haber indicado que no se habían distraído, luego llegaron a reconocer que sí se habían distraído, no con distractores externos pero sí con internos, lo que llevó a no comprender la lectura. Ante ello, comprendieron que no sólo se necesita conocer y practicar qué es la atención, sino llegar a la “METAATENCIÓN”.

...

**Tutor Construye T:**

**LUZ MARIA MACIAS FLORES**

**01 Jun, 13:46 hrs.**

Buenas tardes,

Apliqué la lección sobre lectura atenta y fue muy bien recibida por los estudiantes pues estamos justo en periodo de evaluación, se dieron cuenta de que la mayoría de las veces no comprenden lo que leen puesto que su atención está en otro lugar. Los estudiantes refieren que con esta lección adquirieron una herramienta que les será de gran utilidad.

El reto ha sido que la mayoría de los docentes comprendan la importancia de las habilidades socioemocionales y se involucren para aplicarlas, es algo que no se ha resuelto del todo, sin embargo espero que el próximo semestre podamos trabajar mejor.

**Tutor Construye T:**

**DIANA LIZET ALTAMIRANO CANUL**

**31 May, 16:09 hrs.**

Antes de comenzar la actividad les llevamos un dulcecito por el simple hecho de compartir y fueron muy agradecidos y el ambiente fue agradable, consideramos que las actividades propuestas como la de comerse una fruta, atender a los sonidos dentro del salón de clases, usar la técnica PARAR y la de distinguir entre las sensaciones que experimentan, todo en conjunto, tiene como consecuencia una mejor atención en los alumnos a lo que realizan, muchos de nuestros estudiantes se dieron cuenta que cuando tenemos sensaciones agradables toman mejor decisiones que cuando tienen sensaciones desagradables y actúan de manera incorrecta.

***Tutor Construye T:***

**YOLANDA ISAURA BECERRIL BECERRIL**

**31 May, 18:04 hrs.**

Buena tarde compañeros, asesor.

Está semana nos fue muy bien, los chicos se interesaron mucho en la identificación de sus emociones. Se complementó con un análisis de publicaciones de redes sociales en donde nos hablan de enfermedades que se causan al contener las emociones. Hubo mucha participación y agradó. Saludos.

***Tutor Construye T:***

**AÍDA SOTO CARRANZA**

**01 Jun, 08:51 hrs.**

Hola compañeros buen día

• ¿Quedó claro el concepto de sensación?

Sí todo claro

• ¿Qué resultados se obtuvieron al implementar herramientas como atención a las sensaciones del cuerpo, habla y escucha atenta, lectura atenta o comer atento?

Los resultados fueron óptimos los jóvenes identificaron las sensaciones que genera su cuerpo y lo expresaron en sus dibujos; referente al habla y escucha atenta se dieron cuenta de la importancia de prestar atención cuando otra persona está platicando con ellos y no distraerse, sino establecer un diálogo sobre el tema del que les están hablando.

Sobre la implementación

• ¿Cuál de las variaciones creen que causó mayor impacto y por qué?

10.1 Atención a las sensaciones del cuerpo

Los alumnos identificaron las sensaciones de su cuerpo, cuando se realizó la relajación y la técnica de respirar fueron efectivas para detectar esas sensaciones.

• ¿Los docentes utilizaron los recursos adicionales?

Sí

• ¿Qué retos y dificultades se han presentado y cómo las resolvieron?

En esta ocasión no se presentó ningún problema.

Saludos

***Tutor Construye T:***

**MANUEL JESUS AGUILAR VAZQUEZ**

**30 May, 13:55 hrs.**

Definitivamente todas las emociones producen diferentes sensaciones en nuestro cuerpo, ya que son las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo ante diversas situaciones.

Algunos ejemplos podrían ser cuando sentimos Empatía por algún alumno o compañero de trabajo que atraviesa por alguna situación difícil en su vida y nos ponemos en el lugar de aquella persona y sentimos el mismo dolor o sufrimiento y como consciencia podemos llorar al igual que lo hacen esas personas.

Otro ejemplo podría ser cuando en nuestro lugar de trabajo de repente llegan personas a supervisar el trabajo realizado durante algún tiempo y aunque tengamos completa la información podemos llegar sentir Ansiedad o Angustia y por consecuencia empezamos a sudar, temblar, tartamudear como respuesta a esas emociones.

Pienso que el estar consientes de nuestras sensaciones en el cuerpo no ayudaría a darnos cuenta que estamos pasando por emociones difíciles y así poder emplear técnicas como por ejemplo, la respiración con el fin de controlarlas.

CBTis 193, Tekax, Yucatan.

***Tutor Construye T:***

**MARGARITA LETICIA FLORES ROSAS**

**28 May, 18:18 hrs.**

Buenas tardes compañeros.

Estoy totalmente de acuerdo con ustedes, las emociones manejan nuestras conductas, actitudes y comportamientos. Es tan importante conocernos para autorregular, canalizar y controlar los estados emocionales que pueden resultar negativos y crear conflictos con los demás y sobre todo hacernos sentir mal. Cuando hay claridad en nuestra mente, nos conocemos y no nos dejamos llevar por las emociones podemos generar entornos tolerantes, ambientes propicios para el trabajo y la creatividad. Así no distorsionamos la atención en lo que estamos haciendo, porque lo que he observado, la mayoría de nuestros jóvenes están presentes físicamente, pero siempre su atención está dispersa, creando círculos viciosos de no saber aprovechar el momento presente, vivirlo, atender su aquí y ahora.

***Tutor Construye T:***

**FRANCISCO JAVIER GALLEGOS RUIZ**

**29 May, 09:33 hrs.**

Buen día a todos:

Con respecto a la pregunta: ¿De qué manera cree que observar las sensaciones en el cuerpo puede ayudarnos a conocernos y a actuar de maneras positivas incluso ante situaciones difíciles?

Comenté en un espacio anterior que el cuerpo nos hace honestos y si aprendemos a escucharlo y atenderlo, podríamos recibir señales de alarma que nos permitirían tomar decisiones y actuar de manera adecuada en situaciones difíciles. Afortunadamente a mí no me ha pasado, pero a algunos compañeros les sucedió que perdieron la paciencia ante alumnos complicados y, sin atender ni controlar sensaciones ni emociones, realizaron actos violentos contra esos alumnos y obviamente hubo consecuencias desagradables. El tema de esta sesión es de mis favoritos pues no sólo es interesante y útil, sino fascinante en su complejidad, pues poner atención es de los actos conscientes más complicados que hay. Saludos

***Tutor Construye T:***

**VERONICA ESPINOZA ROMO**

**28 May, 14:35 hrs.**

Hola buenas tardes compañeros tutores y asesor Jorge:

- ¿Ha notado que las emociones producen diferentes sensaciones en el cuerpo, qué ejemplos podría dar de esto?

Claro que lo he notado. Un ejemplo es la angustia, puede producir dolor de cabeza, de estómago en los músculos del cuello e incluso causar náuseas, vértigo, falta de aire y mareos. Lo comento porque el viernes pasado me tocó aplicar el examen de admisión a un grupo de jóvenes de nuevo ingreso y uno de ellos comenzó a presentar dichos síntomas, al grado de que parecía que no iba a poder realizar el examen. Finalmente después de tranquilizarlo un poco lo puse a realizar su examen en el pasillo al aire libre donde se sintió menos tenso y angustiado.

- ¿De qué manera cree que observar las sensaciones en el cuerpo puede ayudarnos a conocernos y a actuar de maneras positivas incluso ante situaciones difíciles?

Funciona como una "alerta" para tomar medidas y manejar la emoción que nos está causando desequilibrio físico.

Saludos,

Verónica Espinoza

CBTis 282

Aguascalientes, Ags.

***Tutor Construye T:***

**MARIA GUADALUPE CORREA RANGEL**

**20 Abr, 13:03 hrs.**

Buenos días, como algunos otros de los compañeros mencionan en este plantel aún existe resistencia con ciertos profesores para la aplicación, aún así se realizan las actividades en los grupos de segundos, cuartos y sextos, independiente de que estos últimos no estén trabajando aún en el marco del nuevo modelo educativo.

Hemos notado que la disposición de los alumnos está muy influenciada al interés y disposición del docente, es decir los alumnos son más reacios a participar si alguno de los profesores que aplica o no aplica la variación no está convencido del programa.

Por lo que se han preparado tres actividades a aplicarse a los docentes, el personal administrativo y los padres de familia a lo largo de las próximas dos semanas aprovechando la junta de entrega de calificaciones y la junta de academia para el trabajo colegiado.

En cuanto a la lección en específico los docentes siguen comentando que el tiempo destinado no es suficiente.

CETIS 35

ESTADO DE MÉXICO

***Tutor Construye T:***

**MARTHA ISELA PINO DIAZ**

**17 Abr, 18:28 hrs.**

Buenas tardes asesora Malineli y compañeros tutores:

Definitivamente, conocer nuestras sensaciones, es muy importante y necesaria para percibir de una manera más objetiva el "Cómo interactuamos con nuestro entorno social y pedagógico. No se si coinciden conmigo, pero éstas actividades requieren de mucho entrenamiento y sobre todo, de gran disponibilidad de aprendizaje sensorio-perceptivo, porque generalmente tanto nuestros alumnos, como nosotros mismos, actuamos de manera monótona. Por ello, ésta lección con sus variaciones, permiten entrenar de manera formidable la atención para hacer cambios significativos en nuestra conducta.

Saludos cordiales.