



Conoce T



Relaciona T



Elige T

La regulación de la atención para el desarrollo de las habilidades socioemocionales

La atención como habilidad transversal

Las habilidades socioemocionales son habilidades complejas, por lo que su desarrollo se facilita si tenemos competencias y habilidades más básicas, como la habilidad de regular la atención, la claridad mental y el desarrollo de un lenguaje emocional.



La atención como habilidad transversal



Siendo la atención, la claridad y el lenguaje emocional indispensables para el desarrollo de las seis habilidades genéricas, se trabajarán transversalmente el programa Construye T.

La atención como habilidad transversal

De estas tres habilidades transversales, ya hemos hablado del lenguaje emocional.

Hoy nos enfocaremos en la atención.

La atención: una habilidad presente en nosotros



La atención es el proceso cognitivo que permite enfocar los recursos senso-perceptuales y mentales en algún estímulo particular. Todos tenemos la capacidad de atender.

¿Qué implica regular la atención?

1

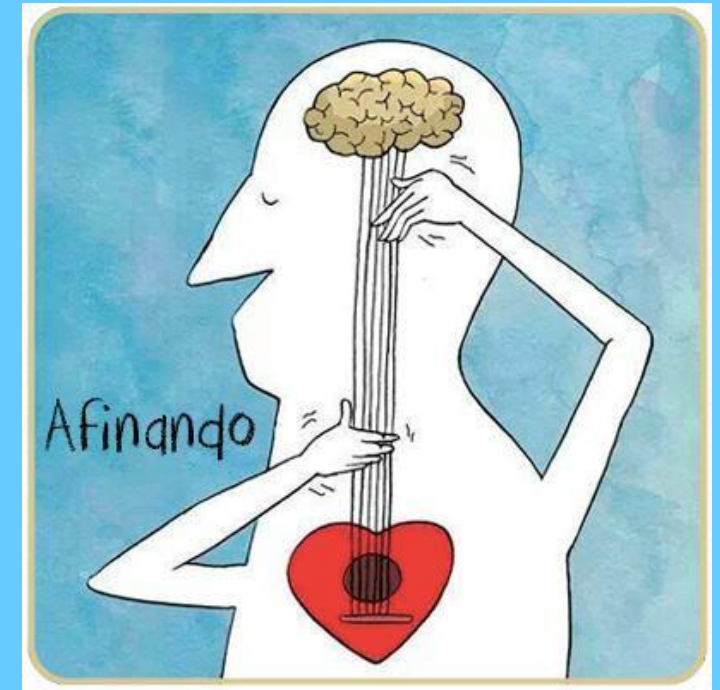
Dirigir y sostener voluntariamente la atención en la experiencia, estímulo o tarea elegida.

2

Monitorear, detectar, filtrar y dejar ir elementos distractores.

La atención y la regulación emocional

Aprender a regular la atención **es fundamental** para la regulación de la conducta y las emociones.



**¡POR ESO ES TAN IMPORTANTE
EMPEZAR POR ENTRENAR LA
ATENCIÓN SI QUEREMOS CONOCER Y
REGULAR NUESTRAS EMOCIONES!**

¿Te parece que estos estudiantes están poniendo atención a la clase?



En este momento ¿consideras que tú estás atento o distraído?

Quizá no lo habías notado y en cuanto te preguntamos, recuperaste tu atención y volviste al presente.

Pero solemos estar perdidos. Creemos que podemos pensar y atender varias cosas a la vez, pero en realidad nuestra atención está dividida, dispersa, fragmentada.

¿Te ha pasado que estás leyendo un libro y de pronto tienes que regresar y volver a leer el mismo párrafo? Parecía que estabas leyendo pero tu mente estaba en otro lado.



¿Sabías que...

... casi la mitad del tiempo los estudiantes están distraídos aunque no se note?

... casi la mitad del tiempo tú estás distraído aunque no lo notes?

Esto sucede porque nuestra atención está desbalanceada.

Desventajas de una atención en desbalance



Las personas pensamos en el pasado, el futuro o en lo que nunca sucedió ni sucederá.

No estamos donde estamos, nuestra mente está en otro lado.

¿Te ha pasado?

Desventajas de una atención en desbalance

Investigaciones recientes revelan tres hechos:

1



Matthew Killingsworth,
Universidad de Harvard

Sin importar la actividad que se esté realizando, la mente se distrae el 46.9% del tiempo.

Desventajas de una atención en desbalance

Investigaciones recientes revelan tres hechos:

2



Daniel Gilbert
Universidad de Harvard

Las personas somos menos felices cuando nuestras mentes están distraídas, incluso cuando estamos realizando actividades que consideramos placenteras.

Desventajas de una atención en desbalance

Investigaciones recientes revelan tres hechos:

3



Estar presentes y atentos a lo que estamos haciendo, influye más en nuestra felicidad que la actividad misma.

Killingsworth y Gilbert

Te recomendamos escuchar la plática “momento presente” de Matt Killingsworth” que tienes en la carpeta llamada “Recursos de Apoyo”

¿Qué quiere decir todo esto?

Aunque la actividad que estés realizando sea tu favorita, si tu atención está en desbalance, es probable que no la pases tan bien.



Que no se me pase el pago de la luz...

Ahora que regrese a casa voy a ponerme a calificar...



Conoce T



Relaciona T



Elige T

Estar así la mayor parte del tiempo es muy cansado y estresante.

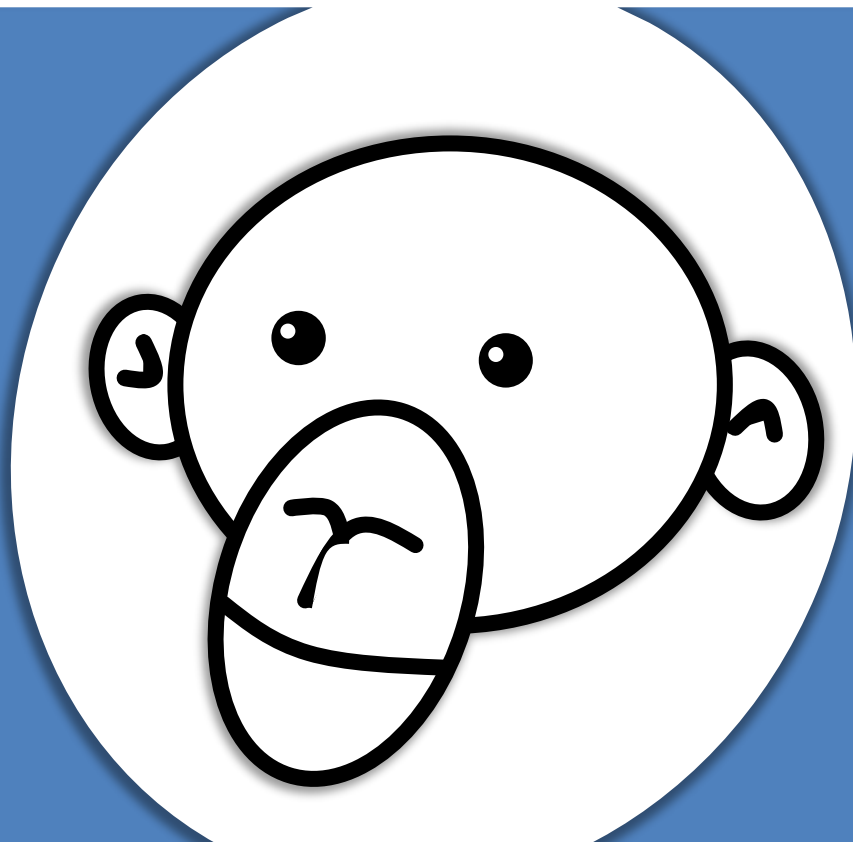
Estar distraído y estresado hace que nos tomemos las cosas muy a pecho o que reaccionemos sin pensar ante lo que nos sucede.

Nos generamos muchos problemas y nos volvemos menos productivos.



¿Te acuerdas de...

... la mente de chango?



Ventajas de entrenar la atención



¡Una atención entrenada te permite domar al changuito vuelto loco de la mente que, usualmente, no puede quedarse quieto!

Ventajas de una atención en balance

De los aspectos de la personalidad que influyen en el éxito académico, la evidencia sugiere que la **autorregulación** es la más determinante.

La **autorregulación** empieza con la capacidad de regular voluntariamente la **atención**.

Duckworth et al., 2014

Ventajas de una atención en balance

La atención regulada sirve para múltiples propósitos. Entre otros, sirve para:

Aprender.

Regular las emociones.

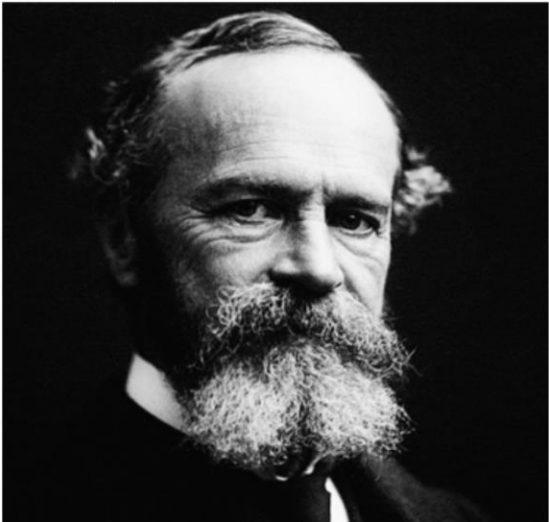
Revalorar cognitivamente lo que pensamos.

¿Para qué sirve enfocar tu atención a voluntad en algo, una y otra vez?

Cada vez se cuenta con más evidencia de que entrenar así la atención en conjunto con la regulación emocional y el desarrollo cognitivo, mejoran el desempeño académico y la conducta prosocial de niños y jóvenes.

Estas técnicas también mejoran el desempeño profesional y bienestar de los docentes.

Ventajas de una atención en balance



William James (1842-1910)

“La facultad de dirigir -una y otra vez- la atención que se ha distraído a un objeto elegido, es la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad [...]. Una educación que mejore esta facultad sería la educación *par excellence*.”

Es por eso que se considera importante incluir técnicas para entrenar la atención en programas de educación socioemocional como Construye T.

La atención se puede entrenar



Una de las técnicas más eficientes para entrenar la atención es la ATENCIÓN ENFOCADA, esto es, sostener la atención en un objeto elegido. Mejor aún, si el objeto a atender son las sensaciones físicas de la respiración.

Dr. Michael Posner
Universidad de Oregon
Experto mundial en atención.

Tú ya sabes enfocar tu atención:

- 1.- Cuando la mueves voluntariamente de un estímulo a otro, por ejemplo de un sonido a una sensación física.
- 2.- Cuando, voluntariamente, atiendes las sensaciones que acompañan a la respiración y desatiendes tus pensamientos.

¡Estas son buenas noticias!



¿ Quieres profundizar en estas ideas que acabamos de comentar?

Escucha a Matt Killingsworth en:

<https://www.youtube.com/watch?v=h8Z5oZlojuo>

Pero antes de que te vayas hagamos una reflexión.

Reflexión personal

- Recuerda alguna situación en la que puedas identificar que tu atención estaba en otra cosa distinta a la que te encontrabas haciendo.
- En tu cuaderno de trabajo responde las preguntas de la siguiente diapositiva.

Reflexión personal

En ese momento en que tu atención estaba desbalanceada:

- ¿Cómo percibías o interpretabas lo que sucedía?
- ¿Cómo te sentías?
- ¿Cómo actuaste?

Reflexión personal

Sí...

La mente distraída tiene un costo: nos resta libertad. Actuamos sin cuidado, pensamos cosas de las que ni cuenta nos damos y nos sentimos mal.

Pero eso se puede modificar.

¡Vale la pena entrenar la atención y recuperar nuestra vida, nuestro presente, nuestra libertad!

Hemos llegado al fin de esta presentación. Muchas gracias por tu interés.

Ahora te invito a continuar con la sesión.