

Autoconocimiento:

Lección 7 Estrategias para trabajar con 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:

JAVIER SOBERANIS TRUJILLO

01 Jun, 12:13 hrs.

Hola buenas tardes esta sesión fue interesante debido a que este tema es interesante, el día de hoy existen muchos distractores los cuales afectan en el desempeño de los jóvenes, con respecto a la pregunta cuáles son los factores que causan mayor distracción en los estudiantes de hoy en día? Uno de ellos es el internet, así como el internet suele ser una herramienta necesaria e importante para el desarrollo de habilidades y conocimientos de los estudiantes, también es uno de los mayores distractores, con todas las redes sociales, contenido de información basura entre otros aspectos, es necesario hacer acto de conciencia para que los estudiantes sepan clasificar la información para su mejor preparación. ¿Los docentes utilizaron los recursos adicionales? Se utilizaron los vídeos recomendados por la plataforma y también se expusieron las conclusiones de ellas.

Tutor Construye T:

ADRIANA ARRIETA FLORES

31 May, 23:54 hrs.

Hola Asesor y Compañeros!!!

Es un gusto saludarlos, mi nombre es Adriana Arrieta Flores, soy del Estado de Durango, pertenezco al subsistema CECYTE, laboré en el EMSaD 24.

Considero que los temas que causan mayor distracción en los estudiantes de hoy en día, es todo lo relacionado con la tecnología, sobre todo las redes sociales que han venido teniendo una influencia sorprendente en distintos momentos de la vida de los alumnos, pueden ser positivas y negativas, el hecho de dar ideas erróneas como el cutting, el ciberbullying, retos que desde mi punto de vista son absurdos pero que los adolescentes consideran como lo máximo para tener like.

En la implementación la variación que causó más impacto fue la 7.2 Aprender a PARAR, los alumnos al realizar la actividad compartieron diferentes vivencias donde les hubiera servido utilizar la técnica de PARAR, sobre todo en discusiones con sus padres, amigos, novios, entre otros. Porque mencionaron que cuando se está enojado se dicen cosas que no se sienten y hieren a las personas que quieren. Mencionaron que les sirvió ver esta variante de la lección.

Saludos.

Tutor Construye T:

Edna Patricia Moreno Benitez

28 May, 20:09 hrs.

Hola buenas tardes.

La pregunta que me llamó mi atención para dar una posible respuesta es como cambiaría el ambiente escolar si los docentes y estudiantes tuviéramos una atención en balance. Considero que es muy importante la atención dentro del aula ya el percatarnos de situaciones como: alumnos con necesidades especiales, problemas de conductas de riesgo, resistencia de los alumnos a participar en los procesos aúlicos, la perdida de respeto entre pares, problemáticas diversas en el ambiente de clase, mejoraría las relaciones de convivencia, la empatía, crear un clima positivo para el trabajo entre los docentes y los estudiantes. El que cada persona se sienta reconocida y valorada en el ambiente escolar los hace mantener una buena actitud ante los demás y el espacio en que se desenvuelve. Saludos Mexicali II.

Tutor Construye T:

SERGIO MORALES FLORES

28 May, 18:07 hrs.

Buenas tardes compañeros de grupo y tutor, mi nombre es Sergio Morales Flores laboro en el CBTis número 252 de San Salvador el Verde estado de Puebla, quiero comentar la pregunta ¿Puede mencionar tres desventajas de estar distraído?

1. Cuando se está distraído en el caso de los alumnos en una clase no se aprende adecuadamente algún concepto.
2. La distracción también afecta que los alumnos no lleven a cabo las indicaciones correctamente de alguna actividad y la realicen de forma incorrecta o por ese detalle no la realicen
3. La distracción afecta también a otros alumnos porque cuando un alumno o alumna platica con otro u otros integrantes de grupo se generaliza y ya no solo es uno sino varios estudiantes.
4. Considero que otro factor que permite la distracción es que no utilicemos las herramientas didácticas adecuadas para los alumnos para atraer su atención.
5. Mencionan los alumnos que hay docentes muy aburridos y que eso hace que no centren su atención

Tutor Construye T:

MAURO ESQUIVEL VARGAS

28 May, 18:09 hrs.

Se dice que una estrategia más eficaz para sentirse bien es poner atención a lo que se está haciendo, en el aquí y ahora. En ese ejercicio, de hacer una reflexión de nuestra práctica docente, el recordar y recrear la clase dada de esa mañana o de la tarde, de aquellos alumnos inquietos cuyas mentes están en otro lado menos lo de la clase. Atención y bienestar van de la mano, por ejemplo cuando un alumno tiene hambre en clase nunca nos va atender, el está en una situación desagradable, primero tiene que atender esa necesidad. Al satisfacer su necesidad, poco después viene esa sensación de bienestar y por lo tanto su atención para la clase ya es otra.

O bien, cuando se está leyendo un párrafo de algún libro, pero si este ejerció intelectual se está realizando con pereza mental, nuestra mente estará distraída; aquí es importante el darnos cuenta de esta anomalía; Aquí podemos utilizar la herramienta: PARAR, para atraer la atención del alumno en el aquí y ahora, y que respiren tres veces. Después el alumno fijara su atención a la lectura del párrafo para así recrearse.

Aquí podemos observar, en este ejercicio, que aplica ese pensamiento cuyo autor es anónimo: “Cuando lo que estás haciendo es en lo que estas pensando hay una paz implícita que te hace feliz”.

Tutor Construye T:

FIDEL JESUS DOMINGUEZ BARJAU

18 May, 08:09 hrs.

La aplicación de la variación Habla y escucha atenta, ha sido de gran ayuda en esta semana, se suscito una situación que los muchachos la llevaron al límite, se trata de la organización para las actividades académicas de fin de semestre, no quisieron aceptar mis propuestas por considerarlas imposición, así que tomaron la decisión de organizarse ellos mismos y me pidieron un espacio de tiempo para poder hacerlo ellos mismos, solo que me pidieron que no saliera del aula (para otros acuerdos me han pedido que les de espacio) me encantó la forma en que discutieron, se dijeron muchas verdades (sin ofenderse) y finalmente llegaron a un acuerdo y las actividades se van a llevar a cabo de acuerdo sus opiniones y organización, fue muy interesante observar los liderazgos que existen en el grupo, su congruencia y la influencia que ejercen con sus comentarios y aportaciones, fue muy interesante como ellos mismos controlaban las participaciones y moderaron su reunión, en verdad, las cosas salieron a pedir de boca para la aplicación de la variación, luego intervine para afinar detalles y hacerles de su conocimiento este documento y reconocer sus capacidades de organización y control, permitan comentarles que este grupo al inicio del semestre representaban todo un reto trabajar con ellos, a decir de los demás compañeros docentes que ya tenían la experiencia de haber trabajado con ellos. Saludo fraterno.

Tutor Construye T:

LETICIA CARPINTEYRO DIAZ

17 May, 18:38 hrs.

Mi nombre es Leticia Carpinteyro Díaz.

Las actividades que realice con los estudiantes fueron en primer lugar la de atención y bienestar, en la que mostraron gran interés ya que la mayoría expreso que el realizar actividades como: el ir de fiesta, practicar un deporte y salir de vacaciones son cosas que los hacen sentir muy bien , pero que si es muy importante la atención porque muchas veces por la euforia se pierden de aspectos que son importantes.

Además comentan que la atención es muy importante para realizar cualquier actividad que realicen porque la distracción es uno de los factores que más ha impedido que cumplan con las metas que se proponen.

Una reflexión muy importantes es cuando ellos argumentan que la falta de atención en la actualidad se debe a su apego a los celulares y específicamente a las redes sociales.

En cuanto a la actividad de aprender a parar también concluimos que en muchas ocasiones no piensan antes de actuar y esto los ha llevado a cometer muchas imprudencias como. el fumar y beber, y que se dejen llevar por impulsos o simplemente por pertenecer a un grupo.

En conclusión fue muy enriquecedor el trabajo y las aportaciones de los estudiantes al darse cuenta que es muy importante el aprender a parar para lograr un bienestar.

Tutor Construye T:

APOLONIO NOGUEZ NOGUEZ

14 May, 21:45 hrs.

Les saludo con gusto a todos, anticipando una muy merecida felicitación por tan gran labor docente.

Estimados Colegas: ¡Feliz Día del Maestro!

Regresando a la lección, considero que la atención es una habilidad sumamente importante y por supuesto que esta vinculada con el bienestar, puesto que muchas de nuestras decisiones dependen de la atención que pongamos en los temas relevantes de la vida. Y para los jóvenes que están en una etapa de muchas decisiones cruciales, es de mucho valor que conozcan estrategias para trabajar la atención como habilidad.

En la sesión anterior practique la técnica de PARAR con un grupo con resultados muy positivos, principalmente en el ámbito de la motivación e interés de los educandos. Quienes identificaron que estar distraído usualmente genera problemáticas como: mala comunicación que conduce a malos entendidos; sensación de que el interlocutor no te atiende y por lo tanto no te entiende; y en las clases una desventaja a la hora de las evaluaciones.

Espero sea una semana de éxitos y logros, para todos.

Un respetuoso abrazo, para todos ustedes maestras y maestros.

Saludos desde el CECYTEM Plantel Jilotepec, Estado de México.

Apolonio Noguez.

Tutor Construye T:

ADRIAN LEYVA GUZMAN

14 May, 17:14 hrs.

Hola buen día espero que tengas un excelente inicio de semana, respecto al periodo mi participación es la siguiente:

¿Por qué crees que la atención está vinculada al bienestar?

El estar al cien por ciento de nuestras capacidades, y emocionalmente estable con nosotros mismos nos permite poner toda la atención a las actividades que estamos realizando, no tener problemas en casa por ejemplo ayuda a que la atención se centre en el presente y no en pasado o futuro.

¿Por qué crees necesario conocer estrategias para trabajar con la atención?

Es importante para poder ayudar a las y los estudiantes a que dejen de lado los problemas, preocupaciones que traen de su contexto y su situación familiar, en el momento presente en donde su concentración debe estar en lo académico.

¿Has implementado en tus clases la herramienta PARAR para regular la conducta? Si.

¿Qué resultados ha producido?

Se ha presentado una relación de confianza con todo el grupo, se ha creado motivación a trabajar en lo sucesivo, y el ambiente se vuelve menos tenso, llega la relajación, se recupera la energía, etc.

Por favor mencione tres desventajas de estar distraído.

1.- Se pierde el contenido de los temas que se están tratando en el tiempo presente.

2.- Las y los estudiantes que se distraen me ha tocado que comparten que se desgastan, pierden energías.

3.- El ambiente escolar se vuelve en ocasiones tenso, o bien las y los estudiantes empiezan a tener bajo rendimiento académico.

Si quedaron claros los contenidos.

Tutor Construye T:

MILANY MARITZA FERRAEZ GONZALEZ

16 May, 13:30 hrs.

Buenas tardes asesora y compañeros de este foro, antes que nada una felicitación por el día de ayer, cuando un estudiante presta atención en la clase seguramente entenderá mejor el tema que se explica, a diferencia del que está distraído por algún motivo. Porque sólo de esta manera se podrá mejorar la calidad académica ya que los resultados se verán reflejados en su rendimiento académico, entenderán mejor los temas, las cosas y esto los llevará a superarse, porque tendrán

bien claros sus objetivos. En realidad los estudiantes del plantel donde laboro son muy pacíficos, es raro encontrar un estudiante que se moleste, lo que generalmente sucede es que estén demasiado estresados por las tareas y actividades que les dejan, por lo que se les aplico la herramienta PARAR la cual fue aceptada en su totalidad, porque como había mencionado antes sin querer se aplicaban algunos pasos. Los resultados fueron favorables y los estudiantes lograron calmarse, eso fue bueno. Entre las desventajas de estar distraído es que no se presta atención, no se concentra en el tema o los temas, lo que le lleva a tener una baja calificación, ocasionando cierta frustración. Realmente los contenidos y las actividades son interesantes, a veces los estudiantes ponen cierta resistencia sobre todo si se trata de externar opiniones no tan fácilmente se expresan, por lo que primero se les motivo participar, con mucho trabajo pero si se logró el objetivo. Un saludo.

Tutor Construye T:

OSCAR HERNANDEZ GUTIERREZ

15 May, 15:38 hrs.

Muy buenas tardes a todos y felicidades por nuestro día. Esta lección me recuerda la frase popular que dice: "piensa antes de actuar", pero también la idea que maneje la lección anterior, "el hombre primero percibe, luego siente, enseguida actúa y al final piensa, debido a ello creo que la técnica de PARAR es una extraordinaria herramienta para educar nuestra inteligencia emocional, es decir continuar educando nuestra autorregulación emocional o impulsividad y poder generar mejores ambientes de desarrollo actitudinal, como también buenos resultados.

Tutor Construye T:

CECILIA ESCALERA CARRILLO

14 May, 14:26 hrs.

Buenas tardes saludándoles nuevamente desde CONALEP SAHUAYO, MICH. la atención es primordial para todo ser humano, ya que de ello depende el éxito de nuestras actividades, ya que cuando aprendemos a concentrarnos minimizamos, tiempos y esfuerzos, he ahí la importancia de motivar a los alumnos a realizar esta estrategia para lograr aprendizajes significativos por lo que se recomienda seguir los siguientes parámetros 1. Antes de dar unas instrucciones es importante seguir una rutina para reclamar la atención del alumnado; 2. Empezar con un calentamiento mental; 3. Introducir cambios con ciclos y parones, aproximadamente cada 15 minutos. 4. Utiliza el movimiento para que los estudiantes estén concentrados 5 Utilizar pequeñas estrategias de supervisión en los tiempos muertos, 6. Si es posible, proyectar el tiempo que queda de clase en una pantalla, 7. Cambiar el nivel y el tono de voz durante la exposición, 8. Plantear una pregunta o un desafío en la pizarra, 9. Utilizar ejemplos cercanos, analogías o metáforas relevantes, 10. Controlar el nivel de dificultad de la tarea

11- Una excesiva o una escasa dificultad facilitará la aparición de la inatención

12. Utilizar el humor, 13. La variedad estimula la atención...

nos conviene seguir estos pasos para mantener la atención . saludos cordiales.

Tutor Construye T:

VIOLETA TECORRALCO BETANCOURT

13 Abr, 13:11 hrs.

Buenas tardes tutora y compañeros, se realizaron las actividades 7.4 Habla y escucha atenta y 7.6 Técnicas de relajación, en ambas lecciones los alumnos estuvieron muy atentos de éstas, en la lección 7.4 su conclusión fue que definitivamente no siempre escuchan y se comunican de manera efectiva y comentaron que pondrán en práctica estas estrategias para mejorar la comunicación con sus semejantes. En la lección 7.6 los alumnos aprendieron una técnica de

relajación para aplicarla en su vida diaria la cual les agrado mucho, como docente me pude percatar que muchas situaciones en la vida de los alumnos los estresan y muchas veces no saben cómo manejar esa presión en sus vidas y esto los hace reaccionar mal en algunos casos, pude notar como después de se momento de relajación trabajan de manera más fluida y se disponen a trabajar sin ningún problema, considero importante aplicarla de vez en cuando con los alumnos además de buscar otras técnicas para ponerlas en práctica.

Tutor Construye T:

CARMEN JOSEFINA RAMIREZ CASTILLO

10 Abr, 22:40 hrs.

BUENAS NOCHES MTRA. Y COMPAÑEROS.

Coincido con ustedes compañeros en considerar que es necesario sentirse bien física y emocionalmente para estar atentos, ya que muchas veces los desbalances de la atención no nos permiten concentrarnos y nos hacen perder la noción de lo que sucede a nuestro alrededor. De manera personal, cuando me siento mal físicamente, el día se me hace muy pesado y mi desempeño no es el adecuado, pero cuando me siento bien, llego con muy buen ánimo, y veo las cosas más claras, estoy muy atenta en las actividades que realizan mis alumnos y todo se da de manera más agradable.

Del mismo modo, cuando veo a mis alumnos que se sienten mal físicamente o moralmente y les cuesta poner atención, busco una solución, como hablar personalmente con él o con el director si se trata de un malestar físico.

En general, son muchos los factores que impiden la atención en los estudiantes, pero es necesario realizar ejercicios que la entrenen, sobre todo cuando se trata de distracciones como son el celular o la “mente de chango”.