

# Autoconocimiento:

## Lección 7 Estrategias para trabajar con 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: Rosa Laura Valenzuela Buitimea**

**02 Jun, 00:25 hrs.**

**Toda la lección**

**Para: *Toda la lección***

Buenas noches Tutora Iris y Compañeros Tutores

Aunque existen infinidad de estrategias para estimular al cerebro y captar la atención de los alumnos se puede resumir a realizarles cualquier cambio en la monotonía del aula pues puede ser bien recibido. Como añadir en sus asesorías explicaciones de metáforas, historias, retos, comparaciones, debates, lecturas, vídeos, etc., el cual le permitirá prestar más atención al momento de trabajar con ellos.

Saludos Cordiales

Rosa Laura Valenzuela Buitimea

Plantel 79 EMSAD 07 Aguacaliente Grande, Choix, Sinaloa

***Tutor Construye T:***

**IMELDA ARAGON PASTOR**

**01 Jun, 14:29 hrs.**

Mi consejo es aplicar el habla activa mientras se explica algún tema, porque también nosotros docentes podríamos distraernos y enredar a los alumnos en cuanto a lo que estemos diciendo.

**Tutor: LILIANA BARRERA RAMIREZ**

**30 May, 19:01 hrs.**

**Escuchar para visibilizar**

**Para: *Habla y escucha atenta***

Esta semana en la PFLC III estamos llamando a estudiantes con problemas académicos, a fin de revisar su progreso, y ver qué problemas o necesidades tienen. Esto nos ha permitido acercarnos a los jóvenes, establecer contacto con ellos, saber sus inquietudes, ofrecerles orientación y apoyo, conocer más sobre sus gustos, sus aspiraciones, lo que los motiva y entusiasmo, llegar a acuerdos y compromisos... es decir, nos ha permitido verlos (al escucharlos) y que ellos y ellas se sientan vistos (al saberse escuchados). Una buena práctica para nosotros los maestros siempre será enseñar con el ejemplo.

**Tutor: LORENA GONZALEZ MURRIETA**

**18 May, 21:20 hrs.**

**Trabajar en equipos**

**Para: *Toda la lección***

Un par de maestros decidieron trabajar en equipos y fotocopiar el material para los mismos, ya que consideraron que estaban realizando las actividades más rápido. Siempre con la guía del docente. De esta manera, disminuir los costos de fotocopiar material para cada alumno, contribuir a la ecología. Así mismo, en algunos casos debido al estado de animo de los alumnos se decidió iniciar con la actividad de construye t con el uso de la técnica de PARAR.

### Documentación gráfica



**Tutor: ROSARIO FERMIN CORRALES**

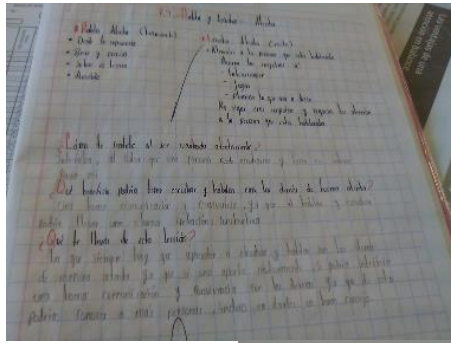
**18 May, 20:00 hrs.**

**técnica de relajación**

**Para: *Técnicas de relajación***

Les comparto compañeros algunas actividades realizados por mis alumnos de la variación 7.4 (Habla y escucha atenta) y 7.6 (técnica de relajación) en las cuales se mostraron muy interesados y participativos; para realizar la actividad de esta lección utilice música de relajación. Los alumnos comentaron que se sintieron muy relajados, y se olvidaron por un momento de los problemas de estrés que tenían en ese momento.

### Documentación gráfica



**Tutor: JUAN JOSE CASTILLO DOMINGUEZ**

**18 May, 19:06 hrs.**

**Estrategias para trabajar con la atencion. Activacion Psicomotriz y Gimnasia Cerebral  
Para: Toda la lección**

Con mucha frecuencia antes de desarrollar la lección Construyet y su variación correspondiente , inicio con una dinámica de activación psicomotriz , acompañado de música , como para calentar motores y hacer que el cerebro se concentre ,se predisponga y ordene a todo el cuerpo tener mayor participación .En otras ocasiones implemento actividades relacionadas con la gimnasia cerebral Me han dado buenos resultados Saludos y excelente fin de semana

**Documentación gráfica**



**Tutor: CECILIA ESCALERA CARRILLO**

**18 May, 14:47 hrs.**

**buena practica**

**Para: *Toda la lección***

Buenas tardes quiero compartir con Ustedes, el día de hoy festejamos el día del estudiante con gran éxito, y quiero relacionarlo con el programa ya que otros años, los alumnos, se mostraban apáticos a toda actividad de festejo, ellos manifestaban sus deseos de irse, ya que no se sentían integrados, y en esta ocasión gracias a las lecciones, tanto maestros como alumnos se integraron a participar, los docentes apoyaron con la organización y distribución de los víveres y premios que se les entregaron a los chicos, pero lo que mas resalto es la participación de un alumno que jamas habla en el salón, es demasiado introvertido, y si no hay maestro en el aula el no acepta estar dentro de la misma, y hoy se atrevió hasta a bailar con una docente en dicho evento, gracias CONSTRUYE T, por ayudarnos a hacer alumnos mas estables emocionalmente, apoyarlos para que vivan el aquí y ahora, por lo que los invito a relacionar el programa con todas las actividades que realicemos en nuestros colegios para que los chicos se apropien y no lo vean como actividad extra que se le ocurre al docente o al sistema, muestro evidencias fotográfica.

**Documentación gráfica**





**Tutor: GABRIELA MENDEZ CORTES**

**17 May, 10:02 hrs.**

**Evidencias Fotográficas \_Lección-7 \_BD77 \_Acompañamiento-ConstruyeT**

**Para: *Habla y escucha atenta***

¡Muy buen día a todos!

Comparto las evidencias fotográficas de la aplicación de las variaciones de la Lección 7: “Estrategias para trabajar la atención”, del Bachillerato Digital Núm. 77.

Por otro lado, mi Consejo va hacia la variación 7.4, después de trabajar la actividad 2 “Conversación de personaje favorito con un compañero, haciendo uso de la escucha y habla activa”, sería importante solicitar a los alumnos que redacten lo que le expresó su pareja de conversación: Nombre del personaje favorito y lo que le gusta más de él o ella. La intención de solicitar esta actividad es que los alumnos se den cuenta qué tanto pudo escuchar y comprender la información de su compañero. Seguidamente tendrá más relación continuar con la actividad 3 “Preguntas sobre cómo les fue con la aplicación de la estrategia: Escucha y habla activa”.

¡Por su atención gracias!

**Documentación PDF**

**[Anexo 10\_GABRIELA MENDEZ CORTES]**

**Tutor: AÍDA SOTO CARRANZA**

**09 May, 10:16 hrs.**

**Saber escuchar**

**Para: *Habla y escucha atenta***

Es importante utilizar una o varias técnicas para desarrollar la habilidad de saber escuchar

Comparto un ejemplo

Se enumeran a los alumnos de 1 y 2, se colocan en parejas mirándose a los ojos, comentando lo bueno y más importante que les ha sucedido en la vida, empiezan los que les tocó el número uno, para ello tienen cinco minutos para hablar el compañero no interrumpe sólo escucha, terminado el tiempo continúa el otro (que le tocó el número dos).

Este ejercicio es imprescindible para los estudiantes porque ellos opinan que si alguien te está poniendo atención no puedes distraerte tan fácilmente además se dan cuenta que no deben interrumpir a su interlocutor hasta que termine.

existen infinitas técnicas ésta la he puesto en práctica y sí funciona, espero les pueda servir.

Saludos