

Autoconocimiento:

Lección 7 Estrategias para trabajar con la atención

Introducción

La lección 7 de Autoconocimiento llamada **Estrategias para trabajar con la atención**, tiene como objetivo general **aplicar estrategias para entrenar la atención**. Como sabemos, la atención es una herramienta fundamental para el aprendizaje y en esta semana conoceremos varias técnicas específicas para regularla y fortalecerla.

En el curso de las variaciones aprenderemos a identificar los **desbalances de la atención** generados por tres factores: **distracción, falta de calma y claridad y fijación**; reflexionaremos sobre las **desventajas** que éstos traen a la vida, analizaremos las **ventajas** de contar con una **atención en balance** y conoceremos una **técnica de relajación** que puede ayudarnos a mejorar nuestra capacidad de atención.

Estar **atentos** o **distraídos** puede determinar la manera en la que nos sentimos, independientemente de la actividad que nos encontremos realizando. Romper la inercia del “**piloto automático**” y generar las condiciones que nos permitan tener nuestra **atención en balance** puede traernos múltiples **beneficios** dentro y fuera del contexto escolar.

Le invitamos a usted y a los docentes de su plantel a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen, además les sugiero revisen la sección de “**Recursos Adicionales**”. De esta manera, podrán tener una visión panorámica de la lección, y así facilitar su implementación.

A continuación se describen los objetivos de cada una de las seis variaciones.

Variación	Objetivo
7.1. Atención y bienestar.	Reconozcan la relación entre la atención y el bienestar.
7.2. Aprender a PARAR.	Conozcan y apliquen la herramienta PARAR para regular la conducta.
7.3. Los desbalances de la atención y sus desventajas.	Identifiquen los desbalances de la atención y las desventajas que estos traen a su vida.
7.4. Habla y escucha atenta.	Apliquen la técnica de habla y escucha atenta.
7.5. Las ventajas de una atención en balance.	Identifiquen las ventajas de contar con una atención en balance.
7.6. Técnicas de relajación.	Conozcan y apliquen la técnica de relajación escaneo del cuerpo.

Les recuerdo consultar la sección de **Recursos Adicionales**, en la que pueden encontrar más herramientas de apoyo para la enseñanza y el proceso de implementación. También les invito a revisar la sección de **Consejos**, en la que pueden conocer las experiencias de éxito de otros compañeros en la aplicación de las variaciones, así como comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. También les recuerdo de la sección de **Preguntas Frecuentes**, en la que podrán encontrar respuestas a muchas dudas que han surgido o que pueden surgir en el plantel.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Se reciben varios comentarios favorables sobre la posibilidad de compartir experiencias, recibir respuestas a sus dudas y de aprender en conjunto en la Comunidad Virtual de Asesoría.

Por otro lado, algunos comentarios reflejan dificultades en relación a las diferencias en los calendarios académicos, por lo que no se aprecia el mismo seguimiento y realización de las variaciones. Por ejemplo, hay planteles que tienen mucha carga laboral o están en exámenes finales, por lo que muestran preocupación sobre cómo continuar con la implementación de las lecciones. En cuanto al uso de Recursos Adicionales, hay quienes refieren dificultar para emplearlos por la mala señal de internet en sus planteles.

Algunos tutores comparten que el programa les ha ayudado a trabajar con alumnos que presentan deficiencias en su desempeño escolar y les ha permitido crear un vínculo más cercano con ellos, y así asesorarlos y canalizarlos más eficazmente.

Sobre el contenido de la lección

Los tutores comentan que uno de los obstáculos que actualmente dificultan más el cultivo de la atención en los alumnos es el uso del internet y las redes sociales. Se hacen reflexiones acerca de las desventajas que estas distracciones pueden tener para el desempeño académico de los estudiantes. En el caso de los profesores, estas distracciones pueden derivar en una incapacidad para aplicar las herramientas pedagógicas adecuadas, e incluso llegar a fomentar la distracción en los propios estudiantes.

Sobre la estrategia de habla y escucha atentas, se comentaron dos puntos:

- El reto que representó para los estudiantes el escuchar con atención, pues están acostumbrados a interrumpir.
- La conciencia de que, al estar en un salón de clases, tienen que ser respetuosos con sus compañeros, porque cada uno de ellos tiene su momento para ser escuchado.

Hay tutores que mencionan que todas las variaciones fueron relevantes y se complementan entre sí. Sin embargo, se destacó que la variación 7.2 fue de las mejor evaluadas por estudiantes y también por docentes.

Por último, se plantea que las estrategias para entrenar la atención pueden resultar muy útiles para recobrar la cama al encontrarse en periodo refractario. Algunas participaciones refieren que este entrenamiento tiene el potencial de mejorar el aprendizaje y así contribuir a la disminución de los índices de reprobación. Asimismo, varios comentarios destacan la apertura de la comunidad educativa para aprender más estrategias de relajación y de regulación de la atención, y el reconocimiento de la importancia de ambas dentro y fuera del aula.