

Autoconocimiento:

Lección 4 ¿Qué es la atención?

Introducción

La Lección 4 de Autoconocimiento **¿Qué es la atención?** El objetivo general de esta lección es **comprender qué es la atención y cuáles son los beneficios de entrenarla.**

Una mente distraída, confusa y agitada es consecuencia de una incapacidad para poner atención. Cuando nos conducimos por la vida en “piloto automático”, no reflexionamos, y por tanto nuestros impulsos rigen la manera en que la experimentamos e interpretamos las cosas, incluso determinan nuestro comportamiento. Por lo tanto, el que podamos desarrollar la capacidad de entrenar nuestra atención nos permitirá experimentar e interpretar los eventos que ocurren de manera más adecuada al contexto, lo que puede traer beneficios dentro y fuera del contexto escolar.

Para aprovechar esta Comunidad Virtual de Asesoría, les invito cordialmente tanto a ustedes, como a los docentes de su plantel, **a leer las variaciones de esta lección, en sus versiones de estudiante y profesor.**

A continuación les presento las 6 variaciones de esta lección con sus objetivos específicos.

Variación	Objetivo
4.1 ¿Cómo se comporta mi atención?	Identifiquen el estado actual de su atención y sus consecuencias dentro del salón de clases.
4.2 La agitación mental.	Reconozcan cuando su mente está agitada y apliquen una técnica para calmarla.
4.3 La atención se puede entrenar.	Identifiquen que la atención se puede entrenar por medio de prácticas como la atención a la respiración.
4.4 ¿Qué es la atención?	Conozcan qué es la atención e identifiquen ventajas de fortalecerla para su desempeño académico.
4.5 Aquello que atiando es mi realidad.	Reconozcan que enfocar su atención solamente en un aspecto parcial de una situación puede generar problemas donde no necesariamente los hay.
4.6 La mente-chango.	Reconozcan momentos en los cuales la mente está distraída y agitada.

Les recuerdo que tienen a su disposición la sección de **Recursos Adicionales**, en la que puede encontrar más herramientas de apoyo para la enseñanza y en el proceso de implementación.

También les invito a revisar la sección de **Consejos**, que les puede ser de utilidad para conocer experiencias de éxito de otros tutores en la aplicación de las variaciones, así como comentarios que les pueden servir para mejorar su entendimiento del tema. También le recuerdo de la sección de **Preguntas Frecuentes**, donde podrá encontrar respuestas a dudas que han surgido o que pueden surgir sobre temas de operación e implementación del programa.

Conclusión

Sobre la implementación del programa

Se destaca que algunos docentes continúan expresando las mismas inquietudes y desafíos que han manifestado desde la primer semana: la dificultad para completar cada variación a tiempo, la falta de materiales impresos, el acceso limitado al internet, y la reticencia de algunos docentes a implementar el programa. Además, algunos expresan la preocupación de que se desate alguna situación de crisis emocional en los estudiantes.

No obstante, también hay tutores que expresan que el trabajo con las variaciones se va realizando de manera cada vez más fluida y ordenada en sus planteles. Hablan de la motivación como un elemento central para que el programa se implemente de manera exitosa.

En general, destacan que uno de los beneficios de la plataforma ha sido el compartir experiencias satisfactorias que inspiran a otros compañeros a poner en práctica los contenidos propuestos. Además, mencionan que la realización de reuniones a nivel plantel ha logrado incrementar la motivación y el compromiso con el programa. Otro factor que ha influido positivamente en los docentes es observar que los estudiantes tengan un cambio hacia una actitud cada vez más favorable hacia la realización de las actividades de Construye T.

Sobre el contenido de la lección

Los tutores destacaron la relevancia de la atención para cualquier actividad que se realice. Por ello, y en el contexto escolar, el plantearse la posibilidad de entrenarla y desarrollarla resulta muy significativo para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Si bien a algunos tutores les resultó fácil implementar esta lección, otros reportaron que fue un gran reto. En general, concuerdan en que fue interesante para docentes y estudiantes, dado que en la actualidad es muy difícil sostener la atención, y más frecuente distraerse con múltiples estímulos y tecnologías. Reportaron que la práctica de atender la respiración tuvo buenos resultados.

Hay tutores que señalan que tanto docentes como estudiantes poco a poco van incorporando términos de utilidad y conceptos clave sobre HSE a su vocabulario. Incluso hay quienes han tomado la iniciativa de compartir la lección con padres de familia y personal administrativo.