

Autoconocimiento:

Lección 4 ¿Qué es 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:

EMILIA CERON MORALES

24 May, 22:52 hrs.

Muy buenas noches:

Saludos desde la Sierra Norte de Puebla.

Como comenté en la semana pasada, nos faltó concluir la lección número 3, misma que no quisimos dejar inconclusa, lo que dio como resultado que la lección 4 no se cubriera con todas sus variaciones, ya que en mi bachillerato el día de mañana se lleva a cabo el consejo técnico y no tenemos actividad con los alumnos. Ésta lección en particular la consideramos de suma importancia, porque el conceptualizar la atención, el saber que se cada uno de ellos la puede entrenar y sobre todo que la atención es parte esencial para lograr el conocimiento, ellos van a obtener un mejor resultado académico, mejores relaciones interpersonales; sin embargo, esto no se logrará de la noche a la mañana, los ejercicios de respiración, les serán de mucha ayuda, siempre y cuando sean constantes, ya que al realizar la variación 1 más del 90% de los alumnos reconocieron tener una mente-chango (por cierto muy explícita la analogía entre el panda y el chango), les gustó a los alumnos, se involucran bien, les llaman la atención las actividades.

Tutor Construye T:

aracely serrano leyva

11 May, 10:22 hrs.

BUENOS DÍAS COMPAÑEROS!

Les comparto la experiencia de la aplicación de la lección 4.6 Mente Chango, esta lección la quise aplicar yo, porque me pareció muy atractiva para los jóvenes, durante la implementación yo al igual que los jóvenes me sentía muy identificada con situaciones diarias por las que pasamos y los jóvenes ni se diga, comentaban que ahora comprendían mas las cosas, pensaba que solo a ellos le pasaba eso de distraerse y terminar en tragedia algún pensamiento, estuvo muy participativa, todo mundo quería compartir alguna situación pasada que por tener mente chango, por ejemplo: a una estudiante un día un joven le pregunto como se llamaba y ella distraída le contesto: 17 años, los jóvenes se divirtieron contando anécdotas.

Elaboraron la Ficha MEROP, a través de esta estrategia los jóvenes comprenden que aunque tengan distracciones que no les permitan poner atención a sus actividades, siempre habrá acciones de relajación y respiración que les permitan centrar su atención y culminar sus actividades.

Tutor Construye T:

GUADALUPE ORTIZ FLORES

10 May, 22:33 hrs.

apreciables compañeros y tutor del curso: Aunque la semana fue complicada por la diversidad de actividades académicas, administrativas y sociales, las variaciones de la lección 4 se pudieron desarrollar y lo interesante del caso es que nosotros los tutores aprendimos a hacer ajustes sobre la marcha y la respuesta de los estudiantes fue muy buena; en esta ocasión y dadas las circunstancias se trabajó en equipo y la actividad colaborativa en el desarrollo de los ejercicios inherentes a cada variante les pareció atractivo, interesante y dinámico, nos agradó bastante realizar las actividades, pues fue algo diferente y eso demostró que siempre es bueno salirnos del trabajo rutinario y experimentar nuevas formas de enseñanza para nuestros alumnos. Feliz fin de semana compañeros del curso.

Tutor Construye T:

IMELDA ARAGON PASTOR

07 May, 19:16 hrs.

Me parece una lección muy interesante y útil puesto que el prestar la atención correcta a cada situación, nos permite no sólo entender bien lo que otros expresan, sino que permite también interrelacionarnos con los demás. En lo personal me ha pasado en casa, que mientras trabajo en la computadora y mi niña mayor quiere platicarme algo, la escucho, pero obviamente al no prestarle la atención adecuada, ella se disgusta y reclama porque a veces mis respuestas no están del todo ligadas a su tema y un "mamá, eso no es lo que te platiqué", obtengo como resultado. Otra situación es cuando estoy trabajando y al mismo tiempo pensando en tantos otros pendientes, y de repente me doy cuenta que escribí incoherencias. Por ejemplos como éstos, es por lo que debemos aprender a trabajar con la atención, y si hacemos que nuestros alumnos se den cuenta de su importancia para lograr la eficacia en situaciones cotidianas, mayor será su interés por querer controlarla.

Tutor Construye T:

MAURO ESQUIVEL VARGAS

07 May, 18:51 hrs.

Retomando a Killingsworth y Gilbert cuando dice: "La mente humana es una mente distraída, y una mente distraída es una mente infeliz". Cuánta razón tiene, tanto alumnos como docentes es común que nos suceda, cuando un grupo de alumnos está exponiendo algún tema y nosotros como docentes simulamos escucharlos y nuestra mente está en otro lado, como chango saltando de un árbol a otro, con ideas, recuerdos agradables o desagradables, emociones, pensamientos; por eso es muy importante que día con día hagamos una reflexión de nuestra práctica docente; en este caso es estar al 100% con nuestros alumnos, escucharlos durante su exposición por equipo. Tener el agrado y gusto por retroalimentar lo dicho de nuestros alumnos. Durante la reflexión de la lección a los alumnos se les hizo saber la gran importancia que tiene la: "Atención" en diferentes contextos de la vida cotidiana. Se analizó el cuento: "Chango atento, panda feliz" de Lauren Alderfer, y se pudo establecer la analogía que se presenta en nuestros alumnos con la siguiente idea del mismo cuento, cuando al final el panda le dice al chango: "tu mente de chango esta todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente".

A pesar que ambos personajes realizaban lo mismo: comer, trabajar, jugar, descansar y caminar, había una gran diferencia para ser feliz: la atención. En un escenario didáctico, quien enseña y aprende, si hay atención entonces todo es felicidad al momento de ver los productos y los resulta

Tutor Construye T:

Paula Adriana Martínez Fuentes

08 May, 23:00 hrs.

Buenas noches, el tema de esta semana me resulta sumamente importante porque considero que en la actualidad tenemos una lucha constante por conseguir la atención de los alumnos, poner en práctica la técnica de respiración para lograr la atención conseguirá un avance tremendo en el aprendizaje de los alumnos, gracias y hasta pronto

Tutor Construye T:

INGRID ELODIA BARRERA RUIZ

09 May, 16:31 hrs.

Buenas tardes compañeros y Tutora.

Las seis variaciones de la lección 4 son importantes pues nos ayudan a identificar qué es lo que distrae nuestra atención, y nos ayuda a superar y ejercitar nuestra mente, para dominemos nuestra atención y lleguemos a lograr las metas deseadas, la que les agrado a los alumnos fueron dos la variación 4.1 ¿Cómo se comporta mi atención? Y la 4.3 La atención se puede entrenar.

Los conceptos novedosos son meditación, yoga, neurociencia, agitación mental, las tres primeras ayudan a manejar nuestra respiración, fijar nuestra atención y calmar nuestra agitación mental.

Las actividades serían de la lección 4 ¿Qué es la atención? Actividad 2: práctica atender a las sensaciones del respirar.

Tutor Construye T:

ADRIANA BUSTAMANTE PAREDES

26 Abr, 11:01 hrs.

Al término de la actividad el grupo participó en exponer qué es la atención, la mayoría del grupo se identificó que la atención es indispensable para el éxito académico, para comprender nuevos temas, poder enfocarse en los exámenes y ser más eficiente en trabajos y tareas.

A diferencia de la atención de la “mente del chango”, distraída, nos dificulta el aprendizaje, nos tardamos mucho más tiempo en estudiar o realizar una tarea y no nos ayuda a aprobar los exámenes.

Concluyendo para poder trabajar con nuestra atención primero necesitamos saber cuál es su estado actual, cómo nos afecta y qué nos hace sentir. Esta exploración nos ayudará a reconocer los aspectos que obstaculizan el funcionamiento óptimo de nuestra mente y a dimensionar qué tan relevante es el entrenamiento de la atención para nuestras vidas.

Saludos cordiales!!!

Tutor Construye T:

JAIME HUMBERTO SALADO ARELLANO

27 Abr, 08:17 hrs.

Hola buenos días, esta lección es muy interesante para entender la palabra atención y complicada para lograrla por alumnos y docente; existimos una gran mayoría de personas con mente de chango y una minoría con mente de panda. Las dificultades que encontré al aplicar esta lección fueron las siguientes: aceptación por parte de los adolescentes que es muy fácil distraerse cuando están en clases, al aplicar la técnica de la respiración, varios de ellos comenzaron a platicar o a bromear que estaban dormidos; esto me sirvió para demostrar que eso fue un distractor que logro atraer la atención de todo el grupo y

comprobamos que tenemos mente de cambio. A partir de ese momento se facilitó la aplicación de las lecciones y prácticas de respiración y PARAR; al presentar el vídeo de los basquetbolistas ayudó mucho para que comprendieran lo que es estar atentos a algo específico

Tutor Construye T:

ALBERTO LOPEZ CRISPIN

26 Abr, 15:57 hrs.

Hola buenas tardes mi experiencia en la aplicación de las lecciones fue la siguiente compañeros: en primer lugar se me dificultó por la resistencia que hay en el alumnado, se les explico cual era el objetivo y que debía de existir apertura para poder implementar las actividades, por parte de los docentes de mi institución hubo apertura para la aplicación.

Es complejo captar la atención de los jóvenes y precisamente de esto trata las lecciones, así que mediante ejemplos reales del salón de clase comenzó mis lecciones, les transmití los vídeos que se encuentran en la parte de recursos adicionales y se cumplió con el objetivo.

Tutor Construye T:

MARIA CANDELARIA BALBUENA TOVAR

24 Abr, 20:37 hrs.

Que tal buenas noches, aunque un poco apresurada la asignación de las actividades de la lección 4 por el trabajo asignado, debo comentar en la 4.5 me pareció muy interesante la estrategia PARAR, los alumnos se mostraron interesados y sobre todo reconocieron como se "enganchan" tanto fuera como dentro de la institución y sobre todo identifican las consecuencias negativas que obtienen como resultado.

Tutor Construye T:

ARIADNA MINGUER RAMIREZ

24 Abr, 17:02 hrs.

Hola buenas tardes compañeros y asesora Gabriela

¿Tienen alguna duda sobre cómo implementar la lección con sus variaciones?

Los materiales que se piden es utilizar un cronómetro que lo encontrar en nuestro celular, videos que se puede descargar y reproducir en el celular, aunque nos menciona de unos juegos mentales en You Tube en mi caso el internet es limitado en el plantel ya que en los salones no cuentan con dicho servicio.

¿En qué forma puede resultar útil trabajar la atención con sus estudiantes?

En su autoestima ya que los jóvenes cuentan con diversas fuentes de redes sociales y podemos prevenir el ciberbullying, como la atención en aquello que atiendo a mi realidad.

¿Les quedaron claros los contenidos y las actividades a implementar?

Las lecciones son claras por que se elaboran paso a paso las indicaciones y el propósito son enfocados en situaciones que cada día los jóvenes pasan.

Me despido de ustedes, excelente día.

Tutor Construye T:

LIAN GUTIERREZ CASTELLANOS

19 Abr, 10:15 hrs.

Las actividades sobre controlar y hacer consciente la respiración fueron una excelente herramienta para mantener la atención de los alumnos por más tiempo, consiguiendo que estuvieran más relajados e interesados en los contenidos. Es una estrategia que se implementa en muy poco tiempo y con mucha efectividad, por lo que podría utilizarse en otras sesiones, independientemente del programa.

Dentro de los retos, continúa el de lograr que se termine en el tiempo señalado, ya que en algunos casos ya no pueden continuar con su tema al extenderse el tiempo de la sesión, además de que los videos son muy interesantes y no se pueden proyectar por falta de tiempo.

Tutor Construye T:

ROSA ISELA PANIAGUA CASTRO

17 Abr, 11:30 hrs.

Hola compañeros, con respecto a dudas sobre las lecciones y sus variaciones, coincido con los compañeros en cuanto que son muy claras, y fáciles de aplicar. Hasta ahora cada lección tiene relación, la lección 4 es importante ya que la atención es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia.

Considero que después de establecer metas en la lección 3 es importante que los alumnos aprendan a fijar su atención en las metas planteadas y no perderles de vista. Cabe destacar que no solo es importante prestar atención a los estímulos externos, sino también a los internos, para poder llevar a cabo un proceso de introspección y posterior una modificación en la conducta.

Otro aspecto importante es que podemos mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo.

Saludos Cordiales.

Atentamente:

Rosa Isela Paniagua Castro

Bachillerato Digital Núm. 220 San Pedro Tetitlán, San José Miahutlán, Puebla

Tutor Construye T:

MARIO REYES ALVAREZ

17 Abr, 17:34 hrs.

Buenas tardes tutor y compañeros:

Las instrucciones son claras y precisas revisándolas con algunos docentes me indican que podemos incluir como una tarea adicional que los alumnos intente y experimenten prestar atención a lo que más les cuesta trabajo para saber cómo se comporta su atención ya sea una clase, el escuchar a un compañero o en su familia prestar atención a lo que se les indica. Porque nos sería útil captar la atención de los alumnos, se comprenderían mejor los temas, se lograría que todas las actividades se realizaran de la mejor manera, nuestros indicadores serían más altos en aprovechamiento y lograríamos que desarrollen mejor sus competencias y habilidades socioemocionales para que logren su proyecto de vida tanto personal como profesional.

Saludos

Mario Reyes Alvarez