

10.4

Pongo atención para perseverar

Introducción

La atención es determinante para comprender objetivamente si nuestros deseos y metas corresponden con nuestras capacidades, habilidades y destrezas. Posiblemente, los deseos sean tan fuertes que en ocasiones impiden que las personas reconozcan algunos aspectos que los demás notan de ellas. Atender a los propios deseos es tan importante como la percepción que los demás tienen de nosotros.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante practique estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes reconozcan la importancia de la atención para perseverar en el logro de sus metas.

Concepto clave

Atención

10.4

Pongo atención para perseverar

"En la vida, las cosas en las que fijamos nuestra atención crecen".
John Gray.

Quizá pienses que el esfuerzo y el deseo de lograr lo que te propones te llevará a conseguirlo, pero si no pones atención a los retos y oportunidades para aprovecharlas como experiencias de aprendizaje, podrías perder más energía y tiempo para alcanzarlas. Trabaja con la atención puesta en lo que haces, así como en las posibles soluciones. **El reto es** practicar estrategias de autocontrol en situaciones hipotéticas que puedan comprometer el logro de sus metas significativas de largo plazo.

Actividad 1.

a. En equipo, lean la siguiente situación.

Marcela no sabe qué estudiar, pero quiere seguir haciéndolo. Sus padres le dicen que elija una carrera de contacto con las demás personas, porque es muy paciente con todos. Sus amigos le dicen que a ella se la imaginan como profesora, porque les explica todo muy fácilmente. Sin embargo, ella desde muy pequeña quiere dedicarse a las Artes plásticas, aunque cuando cursó en un taller de estas disciplinas no le fue tan bien.

b. Contesten las preguntas en su cuaderno.

- ¿Consideran que Marcela debería poner atención a lo que le dicen sus padres y amigos? ¿Por qué?
- ¿Creen que ella debe seguir su camino hacia las Artes plásticas? ¿Por qué?
- ¿Cómo podría perseverar en el logro de sus metas?
- ¿Consideran que ella debe permanecer fiel a su idea sobre estudiar Artes plásticas y no atender distractores como las opiniones de los demás?

Actividad 2.

a. En el grupo, conversen sobre sus respuestas.

b. Organicen un debate breve, en el que un representante de cada equipo de su punto de vista.

c. Entre todos, elijan cómo poner atención beneficia a que Marcela perseverare para alcanzar su meta.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Equipo

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es la **atención** en el logro de las metas. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Equipo

Actividad 1

Análisis de situación sobre atención para perseverar.

- Pida a los estudiantes que se organicen en equipos.
- Lea en voz alta la situación de Marcela.
- Plantee que la discusión entre los integrantes de los equipos corresponda con las preguntas del ejercicio.
- Pida que escriban las respuestas en el cuaderno.

9 min. Grupo

Actividad 2**Debate sobre el caso de Marcela.**

- Conduzca el debate entre los representantes de los equipos.
- Haga preguntas cuando lo considere pertinente.
- Genere las condiciones para establecer un consenso respetuoso.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave


- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiérales ver la película o leer la sinopsis y escribir sus impresiones sobre ella.

Lección 10. Autocontrol para ser perseverante
Pongo atención para perseverar

Reafirmo y ordeno

Poner atención a nuestras capacidades, aspiraciones, motivaciones y deseos es importante para lograr nuestras metas. Sin embargo, es necesario atender las opiniones de los demás, ya que ellos pueden detectar elementos de nuestra persona que nosotros no logramos identificar.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Elabora una hoja con tu nombre y la pregunta: Tú, ¿cómo me ves en el futuro? Pide a cinco personas que escriban en la hoja su opinión, compáralas y has lo mismo con tu percepción a futuro. ¿Coinciden?


¿Quieres saber más?

Ve la película *Billy Elliot* (Stephen Daldry, 2000), en la que se cuenta la historia de un joven que amaba la danza y, aunque practica algunas otras disciplinas y deportes asociadas a la hombría, él reafirma su meta y su pasión. Puedes leer la sinopsis en: <http://educacion.es/cineyeducacion/temasbillyelliot.htm>

CONCEPTO CLAVE

Atención: La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo particular.

2 | Perseverancia



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Elaboren en el pizarrón una serie de lluvia de ideas, en la que cada persona del salón escriba cuáles creen que son sus capacidades y mencionen cuáles son sus metas a futuro.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los alumnos comprende la importancia poner atención para perseverar en el logro de sus metas a largo plazo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					