

# 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 persevere para alcanzar su meta.

## 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.



## 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 haz 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 que la sociedad asocia a los hombres, él reafirma su meta y su pasión. Puedes leer la sinopsis en: <http://educomunicacion.es/cine-yeducacion/temasbillyelliot.htm>

## CONCEPTO CLAVE

### Atención:

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