



**Taller:**

# GRIT YMINDFULNESS

Estrategias de  
andamiaje DUA  
para mejorar la  
atención y  
compromiso de  
los estudiantes.



## OBJETIVO DEL TALLER



**Conocer sugerencias para regular la atención y afecto con el propósito de mantener el esfuerzo y la concentración que se requiere para el aprendizaje.**



**DEDICATORIA**



**¿A QUIÉN TE GUSTARÍA DEDICAR LOS  
FRUTOS DEL RESULTADO DE ESTE  
CONGRESO?**





## **DIRECTRIZ 8**

### **MANTENER EL ESFUERZO Y LA PERSEVERANCIA**

**PARA LOGRAR EL APRENDIZAJE REQUERIMOS DE ATENCIÓN Y ESFUERZO SOSTENIDO (ATENCIÓN SOSTENIDA). ALGUNOS ALUMNOS LOGRAN REGULAR SU ATENCIÓN Y ESFUERZO PERO OTROS DIFIEREN CONSIDERABLEMENTE EN SU CAPACIDAD PARA AUTORREGULARSE . POR LO TANTO LOS DOCENTES DEBEN BRINDAR LA ACCESIBILIDAD AL APOYAR A LOS ALUMNOS PARA LOGRAR SU ATENCIÓN.**



**EL DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE (DUA) SE CONCIBE COMO UN ENFOQUE EDUCATIVO DE INTERVENCIÓN QUE SE ENMARCA DENTRO DEL MOVIMIENTO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA.**



**MARCO DUA. TOMA COMO REFERENCIA LOS AVANCES NEUROCIENTÍFICOS, LOS INVESTIGADORES ROSE Y MEYER (2006) DETERMINARON LA EXISTENCIA TRES TIPOS DE SUBREDES CEREBRALES: (1) RED DE CONOCIMIENTO, (2) RED ESTRATÉGICA Y (3) RED AFECTIVA.**

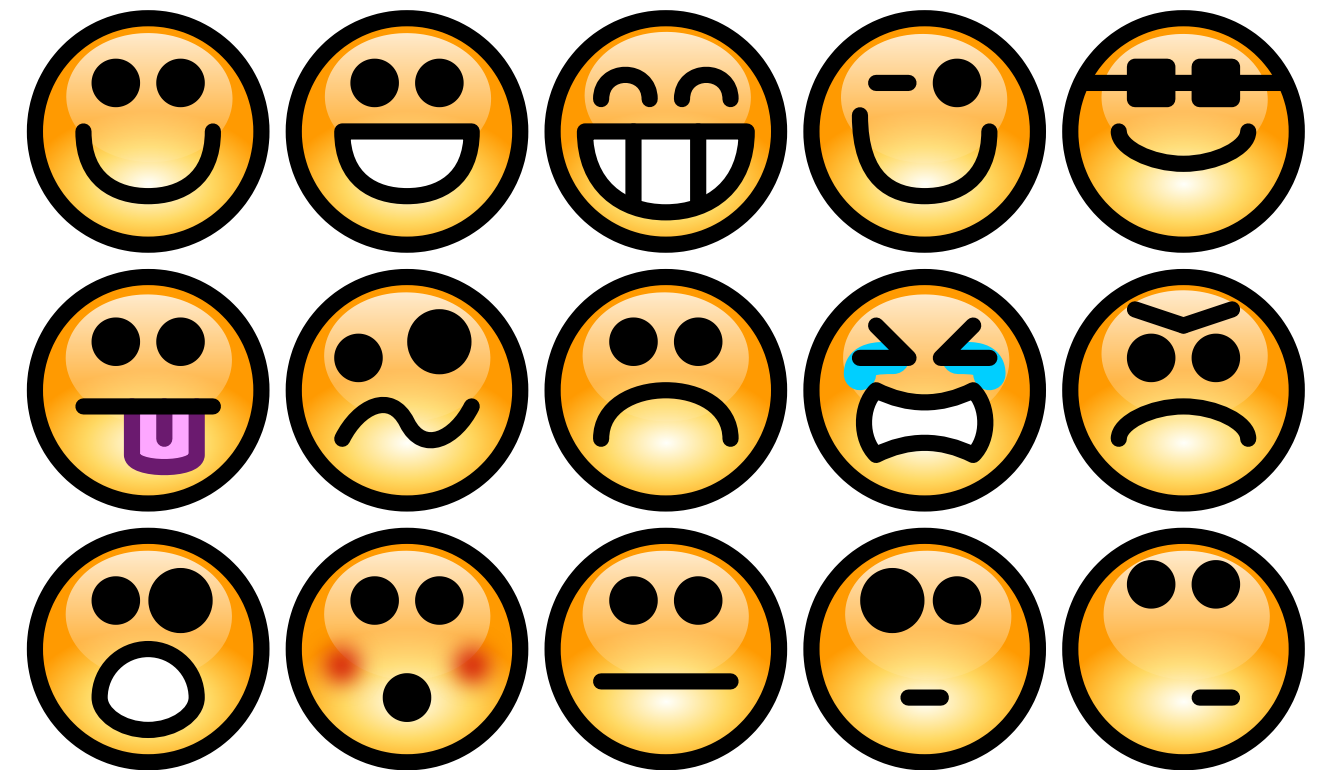
**CENTRO DE TECNOLOGÍA ESPECIAL APLICADA ([CAST], 2011) DETERMINAN TRES PRINCIPIOS: (1) PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE REPRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN Y LOS CONTENIDOS, (2) PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE EXPRESIÓN DEL APRENDIZAJE Y (3) PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE COMPROMISO (IMPLICACIÓN).**

## PRINCIPIO 1.

### PROPORCIONAR MÚLTIPLES MEDIOS DE COMPROMISO

LAS EMOCIONES REPRESENTAN UN ELEMENTO CRUCIAL PARA EL APRENDIZAJE Y LOS ALUMNOS DIFIEREN NOTABLEMENTE EN LAS FORMAS EN QUE PUEDEN PARTICIPAR O MOTIVARSE PARA APRENDER.

NO EXISTE UN MEDIO DE PARTICIPACIÓN ÓPTIMO PARA TODOS LOS ALUMNOS EN TODOS LOS CONTEXTOS



**P** **Vida placentera**  
Emociones Positivas

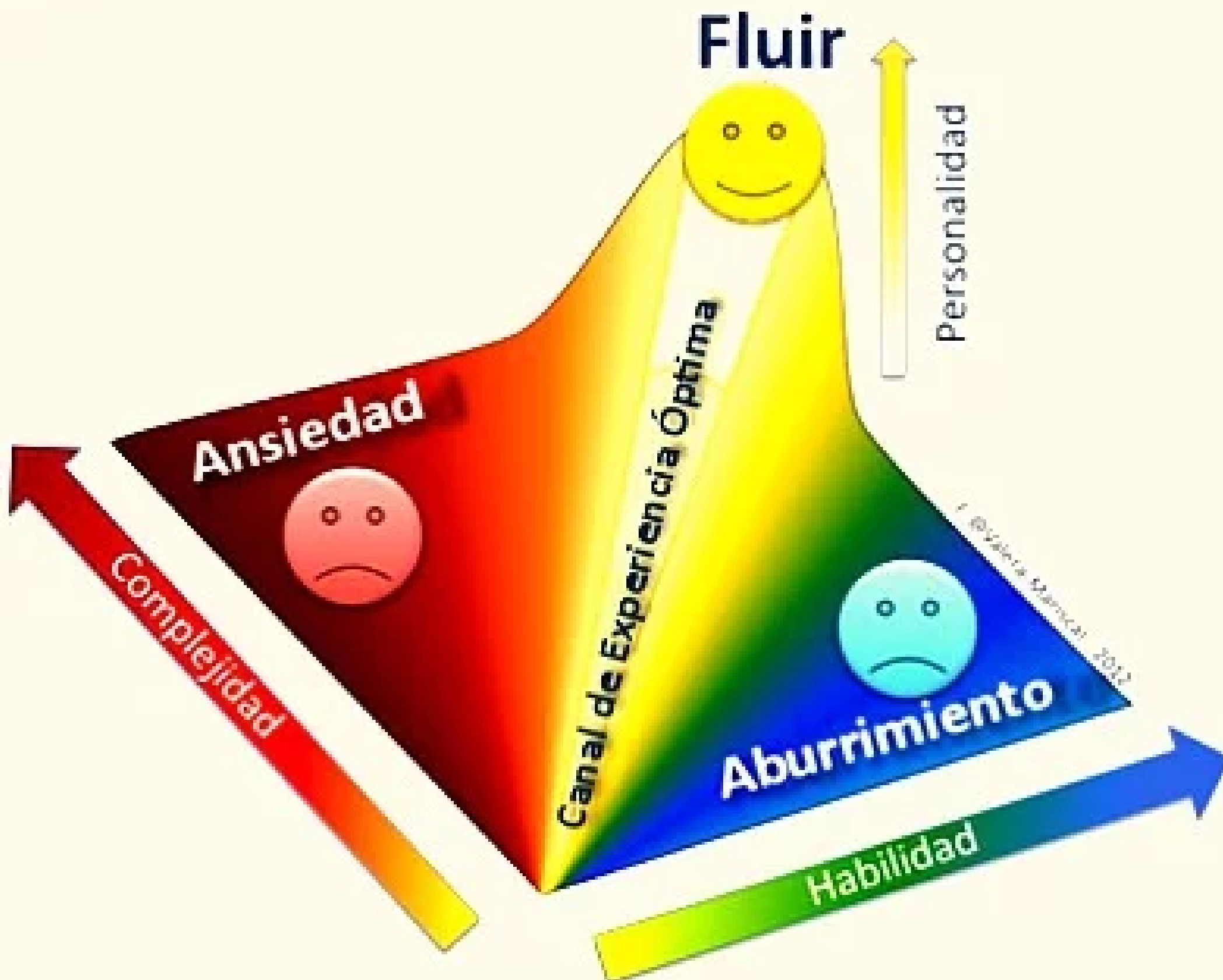
**E** **Vida involucrada**  
Compromiso

**R** **Relaciones con los demás**  
Relaciones interpersonales

**M** **Vida con sentido**  
Sentido de vida

**A** **Sensación de logro**  
Logros en la vida





**INVOLUCRAMIENTO: TAMBIÉN LLAMADO COMPROMISO, IMPLICA LA PRESENCIA DE UN ESTADO DE FLUJO EN CIERTA ACTIVIDAD, ESTA DEBE REQUERIR UNA HABILIDAD SUPERIOR Y SER UN POCO DIFÍCIL Y DESAFIANTE, PERO AUN ASÍ POSIBLE PARA EL QUE LA REALIZA. EL COMPROMISO IMPLICA PASIÓN Y PERSEVERANCIA EN LA TAREA EN CUESTIÓN.**





<https://www.youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8&t=25s>

## OBJETIVO DEL TALLER



**Conocer sugerencias para regular la atención y afecto con el propósito de mantener el esfuerzo y la concentración que se requiere para el aprendizaje.**





**EL GRIT SE DEFINE COMO LA CAPACIDAD QUE TIENE UN INDIVIDUO PARA MANTENER EL INTERÉS EN OBJETIVOS A LARGO PLAZO Y PERSEVERAR PARA CONSEGUIRLOS (DUCKWORTH ET AL., 2007),**

**INTERÉS, REFIERE A LA PASIÓN Y EL COMPROMISO HACIA LOS OBJETIVOS PLANTEADOS. UNA PERSONA CON ALTO NIVEL DE CONSISTENCIA MANTENDRÁ LOS MISMOS OBJETIVOS DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO, SIN DESVIARSE ANTE EL SURGIMIENTO DE NUEVAS OPCIONES-;**

**PERSEVERANCIA, REFIERE AL MANTENIMIENTO DEL ESFUERZO A LO LARGO DEL TIEMPO A PESAR DE LOS OBSTÁCULOS O LOS RESULTADOS ADVERSOS (DUCKWORTH ET AL., 2007).**

**EN RESUMEN, UNA PERSONA CON UN ELEVADO NIVEL DE GRIT NO SOLO TIENE PROPÓSITOS ESTABLES, SINO QUE TRABAJA EN PRO DE ELLOS SIN ABANDONARLOS POR LAS CIRCUNSTANCIAS.**

# COMPROMISO



**¿A QUE ME COMPROMETO PARA  
CONVERTIRME EN LA MEJOR VERSIÓN  
DE MI MISMO?**



**ES DECIR, QUE ESTOY DISPUESTO  
HACER O DEJAR DE HACER**



# ANTECEDENTES DEL MINDFULNESS (Atención plena)

- Práctica antigua que se origina en el budismo hace más de 2,500 años.
- La AP es un estado en el que uno experimenta dolor físico y emocional sin sufrimiento.
- En la historia reciente los eruditos cristianos han examinado la AP y la han enmarcado como encontrar a Dios en todas partes.
- Jon Kabat-Zinn populariza la AP en occidente.





# DEFINICIÓN DE ATENCIÓN PLENA



VALORES





ES PRESTAR ATENCIÓN DE UNA MANERA PARTICULAR, A PROPÓSITO, EN EL MOMENTO PRESENTE Y SIN JUZGAMIENTOS (KABAT-ZINN, 1994). LA PRÁCTICA DE AP IMPLICA MANTENER Y CAMBIAR LA ATENCIÓN, ESTO REQUIERE DEJAR EL ATRINCHERAMIENTO EN EL PENSAMIENTO AUTOMÁTICO Y MEDITABUNDO.





# BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA

**Aceptación:** Relacionada con el cambio, uno no tiene que cambiar todos los síntomas desagradables.



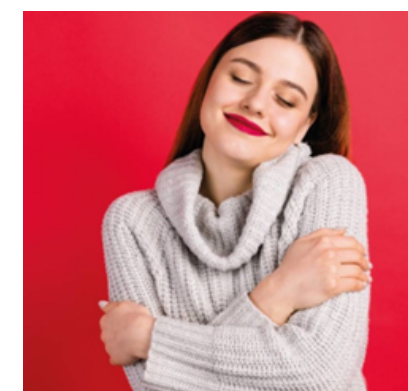
**Regulación emocional.** Se trata de experimentar las emociones, aceptarlas y aumentar la conciencia de su origen



**Descentramiento.** Repercibiendo o desactivación. Se trata de observar los pensamientos y sentimientos como eventos temporales.



**Autocompasión.** Es un enfoque amistoso y amable hacia uno mismo manifestado con amor, comprensión y gentileza





**ELLEN LANGER**



**CIENTÍFICA DE HARVARD EXPLICA QUE GRAN PARTE DEL TIEMPO LOS HUMANOS SOMOS INCONSCIENTES Y DEMASIADO DESATENTOS COMO PARA NOTAR QUE NO ESTÁN AHÍ.**

1.- Perdemos los detalles de la vida.

2.-Perdemos oportunidades para crecer o desafiarnos a nosotros mismos.



## OBJETIVO DEL TALLER

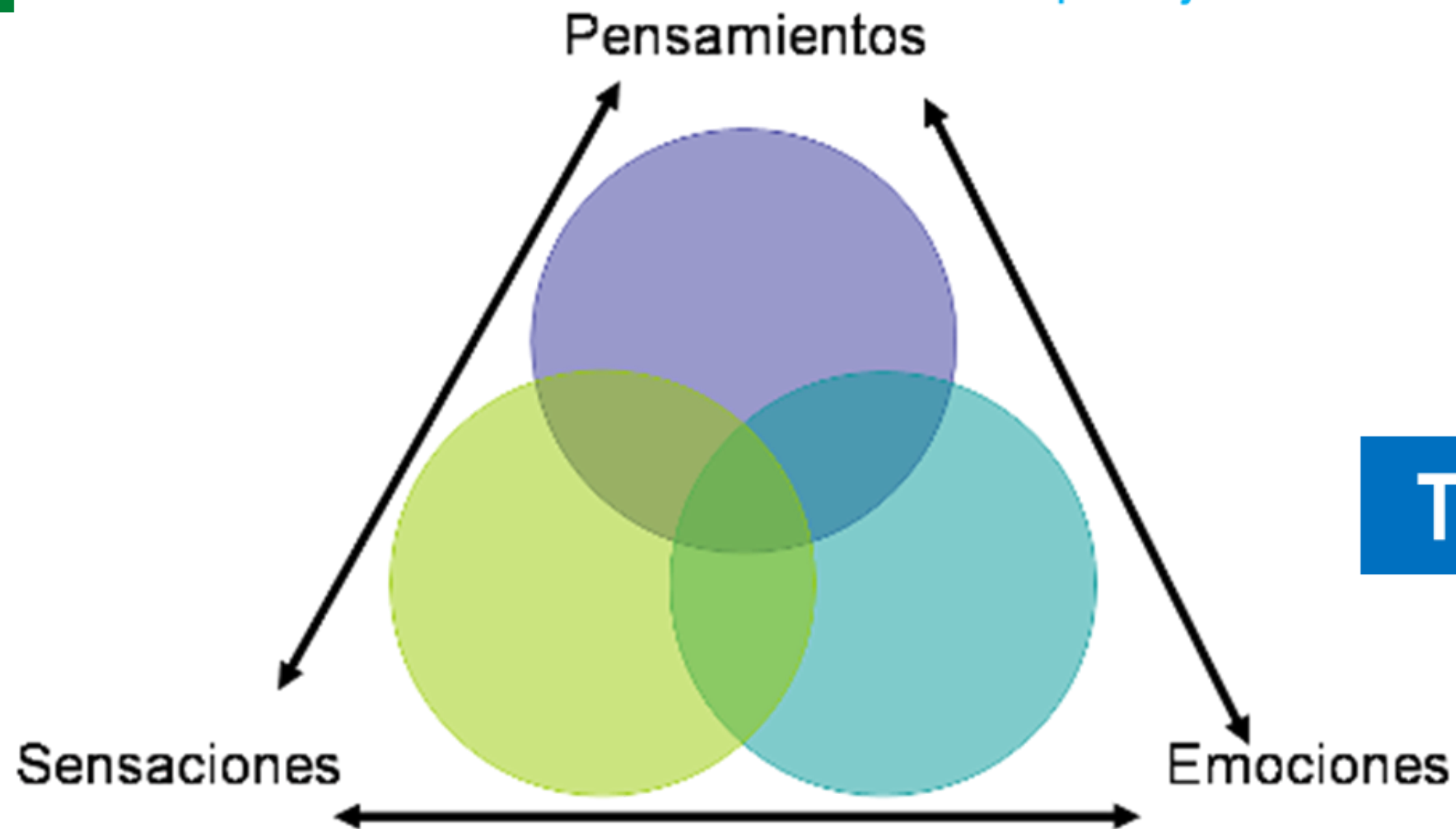


**Conocer sugerencias para regular la atención y afecto con el propósito de mantener el esfuerzo y la concentración que se requiere para el aprendizaje.**



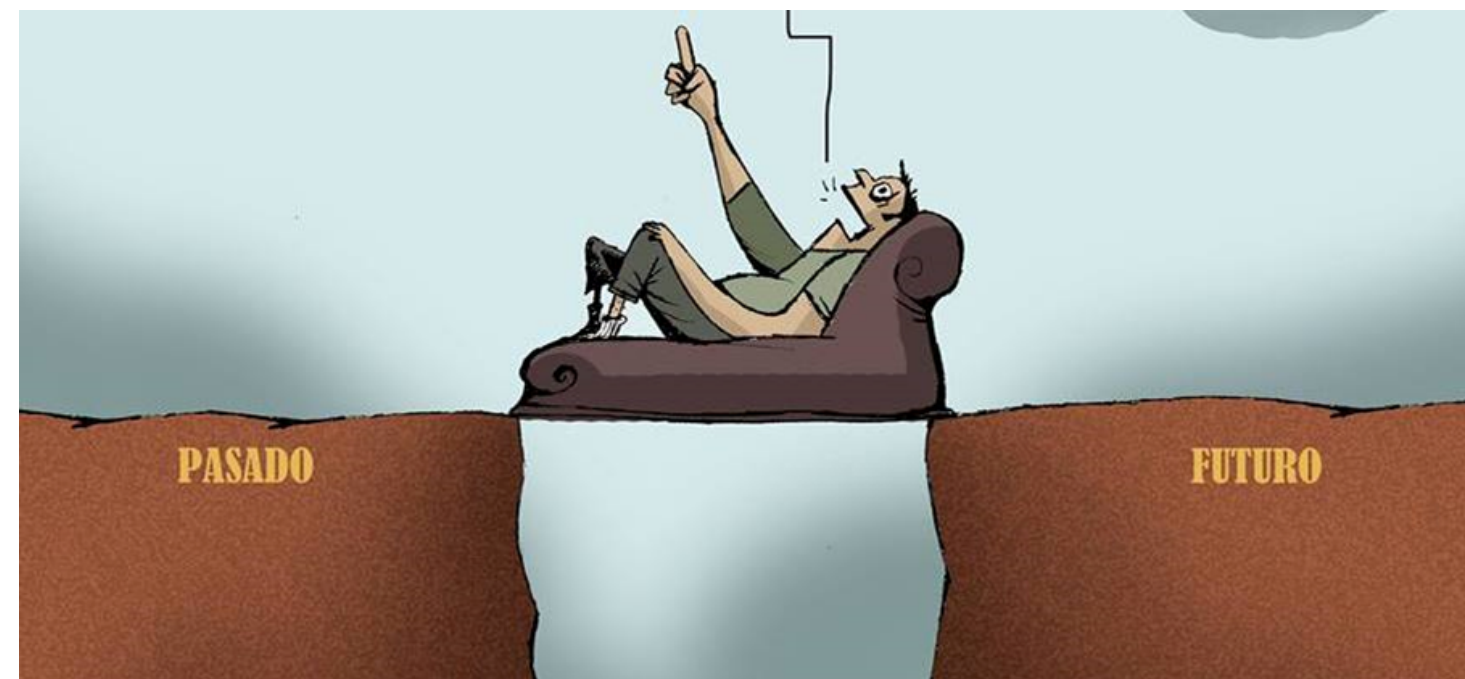
# Atención, percepción y realidad

El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes sino en contemplar los viejos con nuevos ojos.  
MARCEL PROUST



**Triángulo de la atención**

El pensamiento es el contenido más habitual de la conciencia, y a menudo perdemos la conexión con el presente porque la mente está en el pasado o en el futuro. Por eso, para aprender a vivir más en el presente *hay que agarrarse y conectar con las sensaciones y a las emociones*



# Práctica de mindfulness en la vida



## Formal



## Informal





<https://www.youtube.com/watch?v=JLGBHSwe9CA>



# ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN PLENA



**FRATERNIDAD**

VALORES



# Estrategia del saboreo





<b>Lo visual (utilizar la vista para admirar algo tan bello como una obra de arte o un elemento de la naturaleza)</b>	1.- 2.-
Lo auditivo (Sonidos de una gran música, cantar en un coro, cantos de pájaro o la lluvia en la ventana)	1.- 2.-
<b>Lo olfativo (aromas de la naturaleza, olores al cocinar, las fragancias).</b>	1.- 2.-
Lo táctil (un abrazo, un masaje, una caricia, un baño relajante).	1.- 2.-
<b>Lo gustativo (los sabores de la comida)</b>	1.- 2.-



# Meditación de absorber lo bueno

La felicidad de las  
pequeñas cosas

ALBA FERRETÉ

# Respiración de la rana



## RESPIRACIÓN DE LA RANA



"UNA RANA SE SIENTA MUY QUIETA MIENTRAS OBSERVA LO QUE PASA. SI TE SIENTAS COMO UNA RANA SOLO TE MUEVES PARA LO QUE REALMENTE NECESITAS. LA RANA ESTÁ SENTADA QUIETA, INMÓVIL, Y CUANDO RESPIRA SU BARRIGUITA SE ABULTA UN POCO Y DESPUÉS SE HUNDE DE NUEVO. ELLA SE DA CUENTA DE TODO LO QUE PASA A SU ALREDEDOR, PERO NO REACCIONA. SIGUE SENTADA TRANQUILA Y ATENTA".

"IMAGINA QUE ERES UNA RANA Y ESTÁS SENTADO IGUAL QUE ELLA. TU CUERPO ESTÁ QUIETO, TU CABEZA ESTÁ QUIETA, TU BOCA ESTÁ QUIETA, TUS OJOS ESTÁN QUIETOS, TUS BRAZOS ESTÁN QUIETOS, TUS MANOS ESTÁN QUIETAS. SI SE MUEVE ALGO DE TU CUERPO NO PASA NADA, SOLAMENTE NOS DAMOS CUENTA DE QUE SE MUEVE. TAMBIÉN TE TIENES QUE DAR CUENTA QUE SI RESPIRAS, DE QUE SE MUEVE TU CUERPO, SE MUEVE TUS INTESTINOS. PON LAS MANITAS EN TU ESTOMAGO Y RESPIRA E INSPIRA. AHORA TAMBIÉN PUEDES FIJARTE EN LA RESPIRACIÓN EN TU NARIZ. PON TUS MANOS EN TU NARIZ. Y RESPIRAMOS E INSPIRAMOS. ES IMPORTANTE IMITAR A UNA RANA PARA QUE ESTÉS ATENTO Y TRANQUILO COMO ELLA".



# CARTA DE LA GRATITUD



”

***MOMENTO  
DE REFLEXIÓN  
"Poesía"***

NO DIGAS QUE PARTIRÉ MAÑANA PORQUE TODAVÍA ESTOY LLEGANDO.

MIRA PROFUNDAMENTE: LLEGO A CADA INSTANTE PARA SER EL BROTE DE UNA RAMA DE PRIMAVERA, PARA SER UN PEQUEÑO PÁJARO DE ALAS AÚN FRÁGILES QUE APRENDE A CANTAR EN SU NUEVO NIDO, PARA SER ORUGA EN EL CORAZÓN DE UNA FLOR, PARA SER UNA PIEDRA PRECIOSA ESCONDIDA EN UNA ROCA.

TODAVÍA ESTOY LLEGANDO PARA REÍR Y LLORAR, PARA TEMER Y ESPERAR, PUES EL RITMO DE MI CORAZÓN ES EL NACIMIENTO Y LA MUERTE DE TODO LO QUE VIVE.

SOY EL EFÍMERO INSECTO EN METAMORFOSIS SOBRE LA SUPERFICIE DEL RÍO, Y SOY EL PÁJARO QUE CUANDO LLEGA LA PRIMAVERA LLEGA A TIEMPO PARA DEVORAR ESTE INSECTO.

SOY UNA RANA QUE NADA FELIZ EN EL AGUA CLARA DE UN ESTANQUE, Y SOY LA CULEBRA QUE SE ACERCA SIGILOSAMENTE PARA ALIMENTARSE DE LA RANA. SOY EL NIÑO DE UGANDA, TODO PIEL Y HUESOS, CON PIERNAS DELGADAS COMO CAÑAS DE BAMBÚ, Y SOY EL COMERCIANTE DE ARMAS QUE VENDE ARMAS MORTALES A UGANDA.

SOY LA NIÑA DE 12 AÑOS REFUGIADA EN UN PEQUEÑO BOTE, QUE SE ARROJA AL MAR TRAS HABER SIDO VIOLADA POR UN PIRATA, Y SOY EL PIRATA CUYO CORAZÓN ES INCAPAZ DE AMAR.

SOY EL MIEMBRO DEL POLITBURÓ CON TODO EL PODER EN MIS MANOS, Y SOY EL HOMBRE QUE HA DE PAGAR SU DEUDA DE SANGRE A MI PUEBLO, MURIENDO LENTAMENTE EN UN CAMPO DE CONCENTRACIÓN. MI ALEGRÍA ES COMO LA PRIMAVERA, TAN CÁLIDA QUE ABRE LAS FLORES DE TODA LA TIERRA. MI DOLOR ES COMO UN RÍO DE LÁGRIMAS, TAN DESBORDANTE QUE LLENA TODOS LOS OCÉANOS.

LLÁMAME POR MIS VERDADEROS NOMBRES PARA PODER OÍR AL MISMO TIEMPO MIS LLANTOS Y MIS RISAS, PARA PODER VER QUE MI DOLOR Y MI ALEGRÍA SON LA MISMA COSA.

POR FAVOR, LLÁMAME POR MIS VERDADEROS NOMBRES PARA QUE PUEDA DESPERTAR Y QUEDE ABIERTA LA PUERTA DE MI CORAZÓN, LA PUERTA DE LA COMPASIÓN.

THICH NHAT HAHN

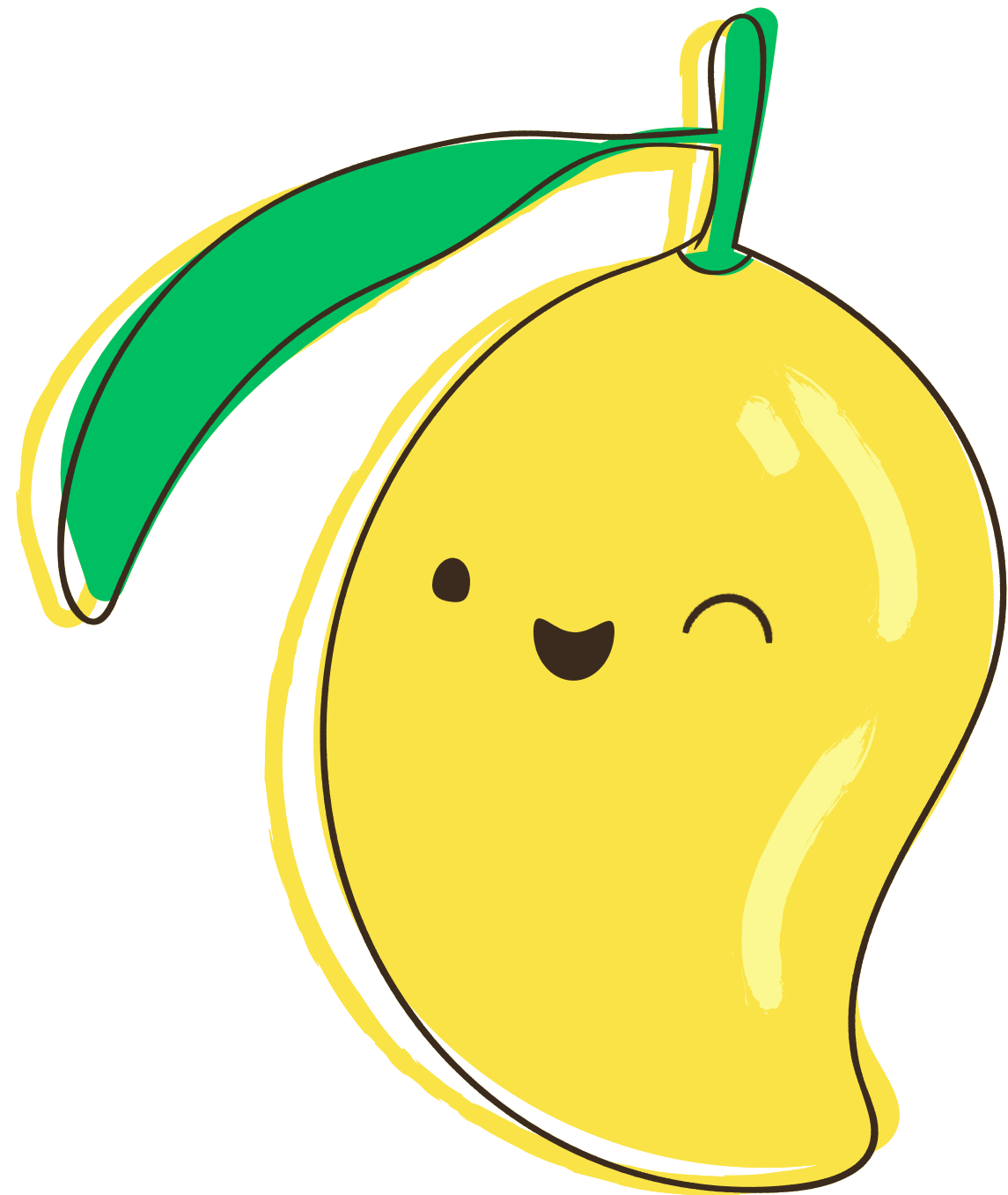
## OBJETIVO DEL TALLER



**Conocer sugerencias para regular la atención y afecto con el propósito de mantener el esfuerzo y la concentración que se requiere para el aprendizaje.**







# **DINAMICA FINAL**

## **EL MANGO RELAJADO**

**INDICADOR O PUNTO DE CONTROL 8.1  
AUMENTAR LA PROMINENCIA DE METAS Y OBJETIVOS.**



**Indicar o exigir a los alumnos que formulen o reafirmen explícitamente la meta.**



**Muestre el objetivo de varias formas.**

**INDICADOR O PUNTO DE CONTROL 8.3.  
FOMENTAR LA COLABORACIÓN Y LA COMUNIDAD.**



**Construir comunidades de estudiantes comprometidos con intereses o actividades comunes.**

## INDICADOR O PUNTO DE CONTROL 8.4. INCREMENTAR LA RETROALIMENTACIÓN ORIENTADA AL CONOCIMIENTO



Proporcionar comentarios que fomenten la perseverancia, se centren en el desarrollo de la eficacia y la autoconciencia, y fomenten el uso de apoyos y estrategias específicos frente al desafío.

**CENTRO DE FORMACIÓN EDUCATIVA AVANTI S.C.**  
**RFC: CFE151123MGA**



**¡GRACIAS POR  
SU ATENCIÓN**



CEFEDAcongresos



CEFEDAcongresos



993 383 86 79