**CÓMO MANTENER LA CONCENTRACIÓN, AUTOCONTROL Y LA ATENCIÓN A LOS DETALLES EN CLASES**

**SUGERENCIA PARA LLEVAR A CABO LA TUTORÍA**

El profesor comienza por introducir el tema ¨Cómo mantener la concentración, autocontrol y la atención a los detalles en clases¨, esto lo hace al plasmar en el pizarrón dicha temática y les pide a los alumnos que se acomoden en círculo con sus sillas, una vez estando en esa posición, les pedirá que escriban en un papel la respuesta a la siguiente pregunta: ¨ ¿Qué nos impide prestar atención y concentrarnos en las clases? ¨.

Los estudiantes ahora doblarán sus hojas y se la entregarán al tutor, quien posteriormente las reparte a otros alumnos del mismo grupo tratando de no darle el mismo papel al alumno que lo escribió.

Se les pedirá a los alumnos que lean los papeles mientras el tutor los anota en el pizarrón de acuerdo a la siguiente categorización (personales, grupales, docente e institucionales). Si en los papeles no hay alguno que entre en la categorización, el facilitador tendrá que pedir la participación del grupo para encontrar esos factores presentes en su vida académica actual.

Ahora, los tutorados deberán de registrar en el formato (Anexo 1) que les proporcionará su tutor, aquellos factores que impiden la concentración, autocontrol y atención a los detalles en clases  
En ese mismo formato, una vez que ya tengan esos factores, deberán de describir los aspectos negativos que contraen ellos y que repercuten de forma negativa en su vida académica y/o personal.

Por cada área, tendrán que proponer alternativas para mejorar y que su atención esté presente en las clases, así como mejorar su concentración en las tareas.

Se pueden llevar de tarea, reflexionar sobre qué pueden hacer para modificar esos factores a favor de su aprendizaje. Es decir, ellos describirán lo que harán para que esos factores disminuyan y puedan estar presentes en el aula atendiendo la clase.

**Documentos de apoyo para el tutor:**

Granados, D. E., Figueroa, S. y Velásquez, A. (2016). Dificultades de atención y competencia de investigación en estudiantes universitarios de psicología. *Enseñanza e Investigación en Psicología.* 21(2). 131-140. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248181003.pdf>

Healy, K. (2012). *Tips and tricks for staying focused in a lecture.* Recuperado de <https://www.collegexpress.com/interests/public-colleges-and-universities/blog/tips-and-tricks-staying-focused-lecture/>

Just Colleges. (s/f). *5 Tips to stay focused in class.* Recuperado de <http://justcolleges.com/college/5-tips-to-stay-focused-in-class/>

Pérez, M.V., Cobo, R., Sáez, F. y Díaz, A. (2018). Revisión sistemática de la habilidad de autocontrol del estudiante y su rendimiento académico en la vida universitaria. *Formación Universitaria.* 11(3). 46-62. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v11n3/0718-5006-formuniv-11-03-00049.pdf>

Universidad Nacional Autonoma de México. (s/f). Atención concentración. Recuperado de <http://www.dgoserver.unam.mx/Moodle/Aprender/SalondeContenido/htmls/ppt/textoatenciaon.pdf>

Universidad. (2018). *Causas de la falta de atención en clase*. Recuperado de <https://www.universidadviu.com/causas-de-la-falta-de-atencion-en-clase/>

**IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DISTRACTORES**

A continuación, en lista todos aquellos factores que consideras son distractores para tu aprendizaje de acuerdo a la categoría que corresponde:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PERSONALES** | **GRUPALES** | **DOCENTE** | **INSTITUCIONALES** |
|  |  |  |  |

m

**PLAN DE ACCIÓN PARA REDUCIR LOS FACTORES DISTRACTORES**

De acuerdo a los factores que enlistaste en la hoja anterior, ahora deberás proponer un plan de acción para reducir dichos distractores y mejorar tu concentración, atención y autocontrol.

Lo que debes hacer es buscar o proponer estrategias para cambiar esos factores e incluso puedes ponerte de acuerdo con tus compañeros, profesor o administrativo para aquellos aspectos que no dependen de ti (por ejemplo, lo relacionado con el grupo, docente e institucional):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PERSONALES** | **GRUPALES** | **DOCENTE** | **INSTITUCIONALES** |
|  |  |  |  |