



IO1/A3. TRANSVERSAL SKILLS ENHANCEMENT STRATEGY AND SUPPORTING ACTIONS (TEMPLATE)



SEE FIRST

SEE FIRST

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Atención al
detalle

Autor (es):





El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



TÍTULO DEL PROYECTO ENTREGABLE

PROJECT INFORMATION

ACRÓNIMO: SEE FIRST

TÍTULO DEL PROYECTO: SEEKING FIRST JOB EQUIPPED WITH PROPER SOFT SKILLS

NÚMERO DE PROYECTO: 2019-3-EL02-KA205-005437

SUBPROGRAMA O KA: KA205

SITIO WEB: [HTTPS://SEEFIRST.EU/](https://seefirst.eu/)

CONSORCIO: AKNOW, CIVIC, FEUZ, IDEC, EMPHASYS, DLEARN



TABLA DE CONTENIDO

Contenido

1. Pautas	4
1.	5
1.1	5



1. PAUTAS

*** PAUTAS ***

- Prepare 6 tarjetas de actividad por subcategoría de habilidad. Por ejemplo, 6 tarjetas de actividad para la escucha activa y 6 para la negociación.
- Complete todos los campos y mantenga el formato y la estructura.
- Cada actividad propuesta debe estar en una tarjeta separada; no combine 2 actividades en una tarjeta y no divida 1 actividad en 2 tarjetas.
- Para agregar una nueva tarjeta de actividad, copie y pegue una de las tarjetas de actividad existentes.
- Al final de cada subcategoría de habilidades, prepare de 6 a 8 preguntas de evaluación.



1. Resolución de problemas

1.1 Atención al detalle

1.1.1 INTRODUCCIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA HABILIDAD

La atención al detalle se puede definir como la **minuciosidad en el cumplimiento de una tarea a través de la preocupación por todas las áreas involucradas, sin importar cuán pequeñas sean**. Desarrollar una gran atención a los detalles lo hace más efectivo en el lugar de trabajo, aumentando su productividad y reduciendo la probabilidad de un error. Pensar en los puntos finos de cualquier proyecto o tarea les ayudará a usted y a su equipo a ver el panorama general y comprender mejor cómo se verá el producto final. Mantener la atención a los detalles también le garantiza mantener la eficiencia a medida que trabaja en los proyectos, lo que aumenta su productividad y reduce las posibilidades de errores y errores, lo que facilita su trabajo a largo plazo. Esta es la razón por la que la atención al detalle es una habilidad deseable que buscan los empleadores.

1.1.2. TARJETAS DE METAS

Actividad 1: ¿Recuerdas todas las palabras?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Este ejercicio puede ayudar a enseñar una serie de temas importantes relacionados con la memoria y la retención. Es bastante simple. Solo se requiere que los participantes revisen una lista de palabras y recuerden lo que se ha dicho. Sin embargo, la forma en que está estructurada la lista cubre varios temas interesantes relacionados con la memoria, tales como:

- Efecto de la primacía sobre la memoria
(La tendencia a recordar mejor la información presentada al comienzo de una lista que la información al medio o al final).
- Efecto de la actualidad en la memoria
(la tendencia a recordar mejor la información presentada más recientemente).
- Repetición
- Elemento de sorpresa
- Falsa memoria

A través de esta actividad, los participantes comprenderán los efectos de estas características en su memoria y, al comprenderlas, mejorarán su enfoque y atención al detalle.

Los pasos para ejecutar este ejercicio son los siguientes:



- Obtener papeles y bolígrafos
- Uno de los participantes leerá brevemente una lista de palabras (lista proporcionada en la sección "Herramientas y recursos necesarios". Deben escuchar sin tomar notas y tratar de recordar tantas palabras como puedan. Una vez que el participante leyó todas las palabras, los demás pueden comenzar a escribir tantas palabras como puedan recordar.
- Una vez que todos estén listos, el participante puede comenzar a leer las palabras de la lista.
- Una vez hayan terminado, todos los participantes deben escribir en el papel las palabras que recuerdan.

Los participantes leen la lista, ahora deben preguntar lo siguiente:

- **Primacía. "¿Quién se acordó de 'puerta'?"**
 - Muchos de ustedes recordaron esta palabra. Esto se debe al efecto de primacía que nos afecta al recordar las primeras cosas que escuchamos.
- **Frescura. "¿Quién se acordó de 'tenedor'?"**
 - Muchos de ustedes recordaron esta palabra. Esto se debe al efecto de actualidad que significa que es probable que recordemos la información más reciente. En ese caso, una de las últimas palabras de la lista.
- **Repetición. "¿Quién se acordó de 'silla'?"**
 - Muchos de ustedes recordaron esto porque se repitió tres veces en la lista.
- **Sorpresa. "¿Quién se acordó de 'león'?"**
 - Muchos de ustedes recordaron esta palabra porque se destacó del resto de la lista. También es una palabra inusual que hace que sea fácil de recordar en comparación con un montón de otras palabras generales que acaba de escuchar.
- **Falsa memoria. "¿Quién se acordó de 'mesa'?"**
 - Esta lista no estaba en la lista, pero puede ver si alguien ve esa palabra. Es posible que algunos de ustedes hayan creído que se debía a que había varias palabras relacionadas, como "silla", "cena", "tenedor" y "plato", que conducen al falso reconocimiento de la palabra "mesa" y dan lugar a una falsa -memoria.
- A continuación hay varias preguntas que los participantes pueden responder una vez que completen la actividad:
 - ¿Este ejercicio le ayudó a comprender los diferentes efectos de la memoria?
 - ¿Cómo puede aplicar lo que ha aprendido en esta actividad a aplicaciones prácticas de memorización?
 - ¿Están estos efectos relacionados con el trabajo?
 - ¿Cómo se relaciona su actividad con la toma de decisiones ?



Actividad simple que se puede implementar de inmediato sin requerir la realización de otra actividad

ACTIVIDADES CONECTADAS

N / A

HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS

Algunos papeles, un bolígrafo y una lista de palabras. Considere lo siguiente como una lista de palabras:

- **Puerta**
- **Bolsa**
- **Teclado**
- **León**
- **Silla**
- **Sartén**
- **Galleta**
- **Reloj**
- **Placa**
- **Silla**
- **Taza**
- **Flor**
- **Autobús**
- **Pluma**
- **Silla**
- **Ventana**
- **Cena**
- **Yeso**
- **Tomate**
- **Tenedor**
- **Papeles**

TIEMPO REQUERIDO

20-30 minutos

Número de alumnos



2 o más

SECTORES RELEVANTES

Incluya uno o más sectores a los que esta la habilidad es relevante. Elija entre los siguientes sectores:

- Agricultura
- Artes culinarias
- Economía
- Educación
- Ingeniería
- Gestión
- militares
- Administración
- Oficinas Administración pública
- Deportes

RECURSOS ADICIONALES

N / A

REFERENCIA

Cuncic, Arlin. (2020) Comprensión del efecto primacía. [Online] Disponible en: < actualizado verywellmind.com>[16^{de} febrero de 2021]

(2020) ¿Cuáles son los principios fundamentales de la memoria. [En línea] Disponible en: actualizado <Skillsconverged.com>[16^{de} febrero de 2021]

Imagen

<https://images.app.goo.gl/defNnzgGVux9nUAD6>

INTRODUCCIÓN

¡Abra las orejas! ¿Recordará todas las palabras? En esta actividad aprenderá sobre 5 temas relacionados con la memoria. (Efecto de la primacía en la memoria, Efecto de la actualidad en la memoria, Repetición, Elemento de sorpresa, Falsa memoria) y cómo afectan nuestra memorización y atención.



Actividad 2: ¿Qué hay en la caja?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La memoria sensorial permite a las personas recordar información sobre un estímulo complejo inmediatamente después de que el estímulo original ha cesado. La memoria sensorial es una respuesta automática y no forma parte de un control cognitivo. La información recopilada en este tipo de memoria son los "datos en bruto" de la experiencia sensorial general de una persona.

En la memoria sensorial, la información entrante se transfiere rápidamente a la memoria de trabajo. Debido a la capacidad limitada de la memoria de trabajo, la cantidad de información que llega allí se reduce significativamente.

Hay 3 tipos de memoria sensorial que se pueden definir de la siguiente manera:

- Memoria icónica
"La entrada sensorial al sistema visual pasa a la memoria icónica, llamada así porque las representaciones mentales de los estímulos visuales se denominan iconos".
- Memoria ecoica
"La memoria ecoica es la rama de la memoria sensorial utilizada por el sistema auditivo".
- Memoria háptica
"La memoria háptica es la rama de la memoria sensorial utilizada por el sentido del tacto. Los receptores sensoriales de todo el cuerpo detectan sensaciones como presión, picazón y dolor, que se mantienen brevemente en la memoria háptica antes de desaparecer o ser transportadas a la memoria a corto plazo".

Esta actividad tiene como objetivo ayudar a los participantes a practicar la memorización y prestar atención a los detalles mediante el uso de diferentes memorias sensoriales. La actividad sigue un patrón repetido que puede ayudar a los participantes a concentrarse en su entorno. Esta actividad también destacó la importancia de utilizar todos los sentidos no verbales, como practicar la memoria sensorial. El ejercicio también es útil para el trabajo en equipo, las habilidades de comunicación y las habilidades de liderazgo.

El "¿Qué hay en la caja?" El juego se organiza de la siguiente manera:

- Un participante (participante n1) debe elegir algunos objetos, dividirlos en dos grupos y colocarlos en diferentes espacios (es decir, mesas). Una vez que los coloquen, deberán taparlos con un trozo de tela para que los participantes no puedan ver los objetos.
- El participante n1 debe mostrar al resto de los participantes la primera serie de objetos y tener 5 minutos para observarlos sin tocarlos ni tomar notas.
- Una vez transcurridos los 5 minutos, el participante n1 debe cubrir los objetos y hacer a los participantes una serie de preguntas para poner a prueba su memoria. Por ejemplo: el
 - participante n1 debe pedirle a los demás que recuerden y nombren todos los objetos que vieron. Puede utilizar un rotafolio para anotar todos los objetos recordados por los participantes.



- El participante n1 puede hacer preguntas específicas sobre las características de los objetos y ver si los participantes pueden recordar correctamente. Por ejemplo, "¿De qué color era el libro?", "¿Cuál era la marca del bolígrafo?".
 - Una vez que todos terminen con las preguntas, el participante n1 debe hacer lo mismo con el segundo conjunto de objetos. Deben revelar los objetos y asignar otros 5 minutos para que los participantes los observen. Pero esta vez, los participantes pueden tocar los objetos.
 - Como antes, después de que pase el tiempo asignado, los participantes deben discutir los objetos que vieron en detalle.
- Después de terminar, los participantes pueden discutir las siguientes preguntas:
- ¿Qué tan exitoso fue recordar?
 - ¿Cuántos objetos recordó?
 - ¿Fue fácil recordar los objetos y sus rasgos?
 - ¿Colaboraste para recordar los objetos?
 - ¿Alguien asumió un papel protagónico?
 - ¿Fue más fácil recordar en la segunda ronda después de tocar los objetos?
 - Al participar en esta actividad, ¿te resulta más fácil explicar la percepción sensorial y la memoria?
 - ¿Qué aprendiste de este ejercicio?

TIPO DE ACTIVIDAD

Actividad simple que se puede implementar inmediatamente sin requerir la realización de otra actividad

ACTIVIDADES CONECTADAS

N / A

HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS

- Dos conjuntos de objetos. Pueden ser objetos domésticos o de oficina. Incluya alrededor de 30 objetos en cada juego. Algunos objetos deberían ser familiares para todos. Incluya también objetos que no sean demasiado obvios o convencionales.
- Cajas vacías donde colocar los objetos.
- Dos paños.
- Rotafolio (no es necesario)

TIEMPO REQUERIDO

30-40 minutos

Número de alumnos



2 o más

SECTORES PERTINENTES

Incluya uno o más sectores para los que esta habilidad es relevante. Elija entre los siguientes sectores:

- Estética
- Agricultura
- Artes
- Artes culinarias
- Economía
- Educación
- Ingeniería
- Informática
- Derecho
- Gestión
- Atención médica y sanitaria (incluida la veterinaria)
- Militar
- Ciencias naturales
- Oficina Administración
- Administración pública
- Ciencias sociales
- Deportes
- Turismo

RECURSOS ADICIONALES

NA

REFERENCIA

Lumen (2021). Tipos de memoria. [Online] Disponible en <https://courses.lumenlearning.com/>. [consultado el 18-02-2021]

IMAGEN

<https://www.pexels.com/photo/white-quote-paper-cutout-1111370/>

INTRODUCCIÓN



¿Recordarás todos los objetos de la caja?

En esta actividad aprenderás sobre la memoria sensorial y ejercicios para mejorar tu atención a los detalles.

Actividad 3: Fuera de la ventana

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La tecnología y nuestros estilos de vida generalmente agitados parecen tener un impacto negativo en nuestra capacidad de atención. Es fácil que nuestra mente tienda a estar sintonizada en varios canales al mismo tiempo, y esto sucede porque constantemente estamos recibiendo una gran cantidad de estímulos. Nos resulta difícil quedarnos allí, mantener nuestra atención fija en lo que estamos haciendo, o mirando, sin sentir la necesidad de distraernos continuamente para leer los mensajes en el teléfono, mirar las noticias, desplazarnos durante dos minutos en redes sociales o lo que sea. Ser multitarea es un requisito en el mundo moderno aunque esta característica no siempre es aconsejable cuando se trata de mejorar la habilidad de atención al detalle y la capacidad de enfoque y concentración.

Este es particularmente el caso cuando se trata de usar tecnología digital:

nuestra atención está continuamente dividida entre el mundo físico en el que nos encontramos y aquel al que nuestros dispositivos nos conectan. Tal dicotomía debilita las interacciones con el aquí y ahora, con las personas y con las cosas que nos rodean en este mismo momento.

Este problema se puede sentir más o menos dependiendo de la persona, y puede o no conectarse con estados de ansiedad y estrés de las personas involucradas.

Los estudios informan que la atención humana es extremadamente frágil ya que el 50% del tiempo que no se pasa dormido se dedica a la pregunta. La falta de atención tiene graves consecuencias para todos nosotros, pero especialmente para las personas que trabajan en campos de alto riesgo (médicos, personal militar y abogados penales, por ejemplo). La atención a los detalles es crucial y cuando nuestras mentes no están enfocadas, esa habilidad se vuelve inalcanzable. No obstante, existen algunas estrategias y técnicas que puedes dominar para mantener tu mente enfocada y presente en lugar de pasar de un pensamiento a otro, de una acción a otra. Sin embargo, los ejercicios sorprendentemente simples, como la actividad propuesta, denominada "Fuera de la ventana", tienen un fuerte efecto positivo al aumentar su capacidad para captar cada detalle y estar presente aquí y ahora.

La actividad se basa en la técnica de la atención plena: la atención plena se describe como una especie de proceso y práctica que, a través de la implementación de técnicas de meditación particulares, lleva al individuo a ser consciente de los sentidos, sus pensamientos, sus sentimientos y la realidad, entendida como aquí y ahora que lo rodea.

La actividad 'Fuera de la ventana' prevé un jugador en solitario que:

- se sienta cómodamente junto a una ventana en un lugar conocido (la ubicación puede ser la oficina o el hogar);
- observa por la ventana en silencio durante al menos 10 minutos, estudiando la vista, presenciando lo que sucede en el espacio al que la ventana le da acceso.
- cerrar los ojos durante al menos 3 minutos



-escribir en una hoja de papel todo lo que notaron de la observación que acaban de tener.
Alternativamente, la sesión de observación se puede hacer en parejas y luego se puede realizar una lluvia de ideas para comparar qué elementos tiene cada jugador estado observando y capturando.

La actividad 'Fuera de la ventana' es una práctica de atención plena que ayuda al alumno a enfocarse en una imagen, manteniendo su capacidad de atención alta y al mismo tiempo relajando y calmando el cerebro. Por lo tanto, el ejercicio tiene un buen impacto no solo en la atención de los jugadores a la habilidad de los detalles y, en consecuencia, en la capacidad de resolución de problemas, sino también en su bienestar general y salud mental.

TIPO DE ACTIVIDAD

Actividad simple que se puede implementar de inmediato sin requerir la realización de otra actividad

ACTIVIDADES CONECTADAS

N / A

HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS

Una silla o asiento cómodo junto a una ventana bien iluminada;
Un bolígrafo y una hoja de papel.

TIEMPO REQUERIDO

25-30 minutos (10 minutos de observación, 3 con los ojos cerrados, 10 o un poco más para confrontación y escritura)

Número de alumnos

1 (versión individual) o 2

SECTORES PERTINENTES

Incluya uno o más sectores para los que esta habilidad sea relevante. Elija entre los siguientes sectores:

- Agricultura
- Artes culinarias
- Economía
- Educación
- Ingeniería
- Gestión militar
- Administración de oficinas



- Administración pública
- Deportes

RECURSOS ADICIONALES

https://www.ted.com/talks/amishi_jha_how_to_tame_your_wandering_mind (2017)

Amishi Jha estudia cómo prestamos atención: el proceso mediante el cual nuestro cerebro decide qué es importante a partir del flujo constante de información que recibe. Tanto las distracciones externas (como el estrés) como las internas (como divagar la mente) disminuyen el poder de nuestra atención, dice Jha, pero algunas técnicas simples pueden aumentarlo. "Presta atención a tu atención", dice Jha.

REFERENCIA

Barnett, R. 2018. *4 ejercicios sencillos para fortalecer tu atención y reducir la distracción* (online). Disponible en: <https://ideas.ted.com/4-simple-exercises-to-strengthen-your-attention-and-reduce-distractibility/> Consultado el 18^{de} febrero de 2021 mil

Innorta, M. 2020. *12 + 2 modi non convenzionali per esercitare l'attenzione* (en línea). Disponible en: <https://www.mywayblog.it/attenzione/> Consultado el 18 de febrero de 2021

IMAGEN

<https://pixabay.com/photos/building-window-glass-establishment-2560843/>

INTRODUCCIÓN ;

Observa el mundo por la ventana! ¿Captarás cada detalle de lo que cruza tu vista? En esta actividad, aprenderá a practicar la atención plena y mejorará su capacidad de concentración.

Actividad 4: El juego del loro

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La atención es una habilidad importante que se puede entrenar y mejorar. Entrenar nuestra atención podría traer beneficios a nuestra vida.

De hecho, tener un buen nivel de atención lleva a las personas a ser más productivas sin retrasar sus compromisos. Esto permite a las personas equilibrar el tiempo dedicado al trabajo y al deber y el tiempo que pueden dedicar al tiempo libre.



Cuando tenemos que recordar algo, la atención juega un papel fundamental. Si no estamos atentos cuando recibimos alguna información, nuestro cerebro nunca recopilará esa información y no podremos recordarla.

Tomemos el ejemplo de "memoria de trabajo". Es un tipo de memoria que usamos para recordar algo importante en el momento presente (por ejemplo, una lista de cosas, un número de teléfono, etc.). La información es útil por poco tiempo, pero no en el futuro.

La memoria de trabajo tiene una capacidad de almacenamiento limitada, por lo que es importante seleccionar y preservar la información correcta para tener lo que necesitamos durante el período necesario. El nivel de atención para esta actividad es fundamental.

Para comprender mejor este mecanismo cognitivo, usaremos un juego que prueba este tipo de habilidad.

El "juego del loro" se juega en dos.

El juego está organizado de la siguiente manera:

- El primer jugador (A) tendrá que hacer una serie de preguntas al otro sobre su vida personal. Algunos ejemplos de preguntas podrían ser:
 - "¿De dónde eres?"
 - "¿Cuántas personas hay en su familia?"
 - "¿Alguna vez has tenido mascotas?"
 - "¿Qué estudiaste?"
 - "¿Cuáles son tus aficiones?"
- El otro jugador (B) responde las preguntas sobre sí mismo.
- El jugador A escucha, pero no puede tomar notas. Tiene que recordar la mayor cantidad de información posible.
- Cuando finaliza la conversación, el jugador (A) dispone de 5 minutos para tomar nota de todo lo que ha dicho el otro participante, sin posibilidad de pedir otra información o pedir que se repita algo.
- Cuando el jugador (A) está listo, se presenta haciéndose pasar por el otro jugador (B) e intenta repetir todo lo que recuerda.
- Al final, los dos jugadores discuten juntos para verificar cuánta información repitió correctamente el jugador A.
- El juego puede comenzar con una segunda ronda, en la que los participantes invierten sus roles.

TIPO DE ACTIVIDAD

Actividad simple que se puede implementar de inmediato sin requerir la realización de otra actividad.

ACTIVIDADES CONECTADAS

N / A



HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Una hoja de papel • Un bolígrafo
TIEMPO REQUERIDO
30/40 minutos
Número de alumnos
2
SECTORES PERTINENTES
<p>Incluya uno o más sectores para los que esta habilidad es relevante. Elija uno de los siguientes sectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agricultura • Arte • Economía • Educación • Ingeniería • Gestión • militares • Administración de oficinas • Administración pública • Deportes
RECURSOS ADICIONALES
N / A
REFERENCIA
<p>Burmester A. (2017) Memoria de trabajo: cómo se "tienen en cuenta" las cosas a corto plazo. The Conversation US. [Online] Disponible en: https://www.scientificamerican.com/article/working-memory-how-you-keep-things-ldquo-in-mind-rdquo-over-the-short-term/ accedido [04^{de} marzo de 2021].</p> <p>Wigmore I. (2018) Entrenamiento de atención. [En línea] Disponible en: https://whatis.techtarget.com/definition/attention-training actualizado [04^{de} marzo de 2021].</p>



IMAGEN

<https://pixabay.com/illustrations/ear-auricle-listen-listen-to-2973126/>

INTRODUCCIÓN

¿Cree que es un buen oyente?

Póngse a prueba a través de las experiencias de otra persona.

Actividad 5: Maleta de viaje

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Tener una buena atención al detalle es importante para ser más eficientes en nuestra vida personal y laboral. Esta habilidad podría mejorarse mediante juegos y actividades.

Una de las formas más efectivas de estimular la atención es mediante el entrenamiento de nuestra memoria. En el juego de la "maleta de viaje", los participantes se encuentran frente a varios objetos que gradualmente se van restando del campo de visión.

Nuestro umbral de atención es muy limitado, nunca como hoy estamos rodeados de tantos estímulos distintos. Por eso debemos mejorar nuestra atención selectiva.

Es importante aprender a enfocarnos en las cosas que son realmente importantes para llevar a cabo nuestros deberes sin distraernos y alcanzar nuestras metas. Para ello tenemos que desarrollar la capacidad de ignorar determinados estímulos y concentrarnos en otros.

Este tipo de actividad nos ayuda a estimular la atención selectiva: los participantes deben seleccionar solo objetos pertenecientes a una categoría (es decir, vacaciones de verano) y recordar una secuencia de objetos elegidos por los otros jugadores, evitando distraerse con el entorno.

El juego está organizado de la siguiente manera:

- una maleta llena de objetos se coloca en el medio del área de juego. Puede elegir los objetos que realmente le gustaría llevarse de vacaciones. Por ejemplo, imagina preparar la maleta para unas vacaciones en la playa, ¿qué te llevarías? Traje de baño, gorro, bloqueador solar, lentes de sol, toallas, etc. Al mismo tiempo, debes elegir



<p>también los objetos que no llevarías en este tipo de vacaciones (por ejemplo, botas de invierno, bufanda, guantes, pulóver);</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Todos los objetos se colocan en el suelo; ● El primer jugador elige un objeto y lo mete dentro de la maleta y luego lo cierra; ● Luego elige a un participante y le pregunta qué objeto puso el pagador en la maleta. Si el participante adivina, el juego continúa y el siguiente jugador elige otro objeto y lo inserta en la maleta (¡tiene que elegir solo objetos de verano!). El participante elige a otro jugador y le pide que identifique qué objetos se han ocultado. ● El siguiente participante debe adivinar los objetos y la secuencia correcta con la que se han ocultado. Si el jugador acierta, continúa el juego de la misma manera: el jugador esconde un objeto y así sucesivamente. ● El juego continúa hasta que un participante gana adivinando correctamente todos los elementos o los objetos están terminados.
<p>TIPO DE ACTIVIDAD</p>
<p>Actividad simple que se puede implementar de inmediato sin requerir la realización de otra actividad.</p>
<p>ACTIVIDADES CONECTADAS</p>
<p>N / A</p>
<p>HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Una maleta donde puede colocar los objetos. ● Un conjunto de objetos, como la siguiente lista: <ul style="list-style-type: none"> ○ Traje de baño; ○ Chancletas; ○ Libro; ○ Sombrero para el sol; ○ Protector solar; ○ Bálsamo labial; ○ Gafas de sol; ○ Botella de agua; ○ Toallas de playa ○ Botas de invierno ○ Bufanda ○ Guantes ○ Jersey
<p>TIEMPO REQUERIDO</p>
<p>20 - 30 minutos</p>



Número de alumnos
2 o más
SECTORES PERTINENTES
<p>Incluya uno o más sectores para los que esta habilidad sea relevante. Elija uno de los siguientes sectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agricultura • Arte • Economía • Educación • Ingeniería • Gestión militar • OficinaAdministración • Administración pública • Deportes
RECURSOS ADICIONALES
N / A
REFERENCIA
<p>Breda L., Fiorentino S., Sartori S. (2018) L'inclusione per me. [En línea] Disponible en: http://www.provincia.bz.it/formazione-lingue/scuole-infanzia/downloads/quaderno_attivita_convegno.pdf actualizado[27^{de} febrero de 2021].</p> <p>Cerry. K. (2020) Cómo utilizamos la atención selectiva para filtrar la información y el enfoque. [Online] Disponible en: https://www.verywellmind.com/what-is-selective-attention-2795022#:~:text=Selective%20attention%20is%20the%20process,and%20focus%20on%20what%20matters visitada[27^{de} febrero de 2021].</p>
IMAGEN
https://pixabay.com/photos/luggage-travel-sunlight-vacations-1149289/
INTRODUCCIÓN



¿Está listo para el viaje? ¿Ha preparado su maleta? En este juego, debe prestar atención a los objetos y poner a prueba su capacidad para memorizarlos.

Actividad 6: La historia "desordenada"

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la actualidad, los problemas relacionados con la falta de atención son habituales, sobre todo porque las nuevas tecnologías nos exponen a diversos estímulos. Esta sobrecarga de información nos lleva a bajar nuestro umbral de atención. Para ello, es importante mejorar las funciones cognitivas relacionadas con la atención y la memoria, que nos ayudan a seleccionar y centrarnos en unos elementos más que en otros.

Esta actividad debería ayudar a los participantes a entrenar su concentración y probar su nivel de atención y memoria.

La atención humana puede ser de diferentes tipos de atención, ya que el proceso cognitivo ocurre en el cerebro en muchos niveles y es extremadamente complejo. Existen:

- **Atención focalizada:** gracias a este tipo de atención, se pueden seleccionar solo los estímulos relevantes, descartando los distractores.
- **Atención sostenida:** gracias a este tipo de atención, se puede mantener la concentración para lograr una determinada tarea u objetivo que tarda mucho en alcanzarse.
- **Atención dividida:** gracias a este tipo de atención, puedes mantener la atención para realizar múltiples tareas simultáneamente.
- **Atención alternante:** gracias a este tipo de atención, realizas múltiples tareas al mover la atención de una a otra.

La atención y la memoria están estrictamente correlacionadas. A menudo, si no estamos atentos a lo que hacemos o lo que alguien nos dice, olvidamos rápidamente el contenido o algunos elementos. En cambio, si tiene un buen umbral de atención, podría memorizar los elementos de una mejor manera.

Los pasos para ejecutar este ejercicio son los siguientes:

- Antes de iniciar la actividad uno de los jugadores elige una historia para leer durante el juego y tiene que dibujar las principales escenas de la historia en diferentes hojas de papel: viñetas que representan las principales acciones de la historia;
- Los participantes se dividen en diferentes grupos según el número;
- El jugador lee una historia y todos los participantes la escuchan sin poder tomar notas;
- Cuando el jugador termina de leer, entrega a cada grupo un sobre, que contiene los dibujos de la historia (el mismo para todos los grupos);
- Los participantes tienen 5 minutos para ordenar los dibujos;



- El equipo que ponga en orden el número más correcto de dibujos gana el juego.

Al final de esta actividad, los participantes deben discutir los cuatro tipos de atención mencionados anteriormente y reflexionar sobre ellos.

Los participantes intentarán dar algunos ejemplos respondiendo a las siguientes frases: ¿Qué tipo de atención usas todos los días? ¿Podría dar algún ejemplo de actividad en la que deba utilizar al menos uno de los tipos de atención?

TIPO DE ACTIVIDAD

Actividad simple que se puede implementar de inmediato sin requerir la realización de otra actividad.

ACTIVIDADES CONECTADAS

N / A

HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS

Lo necesario para esta actividad es muy simple:

- Una historia para leer;
- Viñetas con diferentes piezas de la historia;
- Un bolígrafo;
- Una envoltura.

TIEMPO REQUERIDO

30/40 minutos

Número de alumnos

2 o más

SECTORES PERTINENTES

Incluya uno o más sectores para los que esta habilidad es relevante. Elija entre los siguientes sectores:

- Estética
- Agricultura
- Artes
- Artes culinarias
- Economía
- Educación



- Informática
- Gestión
- Militar
- Ciencias naturales
- Oficina Administración
- Administración pública
- Ciencias sociales
- Deportes

RECURSOS ADICIONALES

N / A

REFERENCIA

Borraccia S. (2018) Migliorare l'attenzione nei bambini: ecco qualche Strategia vincente! **[En línea]** Disponible en: <<https://www.sabrinaborraccia.it/migliorare-lattenzione-nei-bambini/>> actualizado [28^{de} febrero de 2021].

Exploringyourmind (2020) **[En línea]** Disponible en: <<https://exploringyourmind.com/the-four-types-of-attention/>> [28^{de} febrero de 2021].

IMAGEN

<https://pixabay.com/illustrations/pirate-one-eyed-one-legged-2123313/>

INTRODUCCIÓN

¿Tiene curiosidad por escuchar una historia? ¡Tenga cuidado! En esta actividad, pondrá a prueba su memoria para volver a armar algunos dibujos de una historia.

1.1.6 PREGUNTASEVALUACIÓN

DEEVALUACIÓN

1. La memoria háptica es la rama de la memoria sensorial utilizada por el sistema auditivo.

a) Verdadero

b) Falso

2. La atención selectiva es la capacidad de concentrarse en todos los aspectos del entorno sin filtrar los elementos más importantes.

a) Verdadero

b) Falso



3. La memoria funcional nos ayuda a recordar información durante mucho tiempo.
- a) Verdadero
 - b) Falso
4. ¿Cuáles son los cuatro tipos de atención?
- a) Atención visual; atención focalizada; atención dividida; atención sostenida.
 - b) Atención focalizada; atención dividida; atención sostenida; atención alterna.
5. ¿Qué es la atención plena?
- a) La tendencia a controlar lo que sucede a tu alrededor en tiempo real
 - b) El proceso y la práctica que a través de una variedad de técnicas te hace permanecer en el momento presente
 - c) La capacidad de recordar una gran cantidad de datos ejercitando tu cerebro
6. Es importante prestar más atención a la información que viene primero, porque a menudo se olvidan
- a) Verdadero
 - b) Falso
7. La tecnología nos empuja a realizar múltiples tareas.
- a) Verdadero
 - b) Falso
8. ¿Cuál es el efecto de la actualidad en la memoria?
- a) La tendencia a recordar mejor la información presentada menos recientemente
 - b) La tendencia a recordar mejor la información presentada más recientemente
 - c) La tendencia a olvidar la información presentada más recientemente.