

# PROBLEMAS DE ATENCIÓN.

Formación CRA Riaño

Ana María Carrillo Fernández

Orientadora (C.C. Ntra Sra del Carmen, La Bañeza)

Terapeuta ACT. Psicóloga Sanitaria.

Máster en Altas Capacidades  
Intelectuales

# ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

- Necesidades a trabajar. Motivación del curso
- Problemas de atención
- Concepto de mindfulness.
- Herramientas para el trabajo en el aula.

The image features a background of numerous thin, vertical, light blue lines of varying lengths and positions, creating a textured, rain-like effect. A solid teal horizontal bar spans the width of the image near the bottom. The word "MOTIVACIÓN" is centered within this bar in a white, bold, sans-serif font with a thin black outline.

# MOTIVACIÓN

# NECESIDADES A TRABAJAR. MOTIVACIÓN DEL CURSO

- ¿Qué ha motivado este curso?
- ¿Qué queremos conseguir con esta formación?
- ¿Qué podríamos aportar de nuevo a nuestros alumnos?

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal bar spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal bar.

# PROBLEMAS DE ATENCIÓN

# PROBLEMAS DE ATENCIÓN

- Diferentes problemas de atención y sus posibles causas (motivación, atención selectiva o sostenida, etc.)
- Posibles soluciones a los mismos: más específicas o más generales
  - Autoinstrucciones, planificación, autocontrol
  - Control de contingencias en el aula
  - Motivación con diferentes dinámicas y metodologías
  - MINDFULNESS

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

# CONCEPTO DE MINDFULNESS

# CONCEPTO DE MINDFULNESS

- Conocimientos previos
- Definiciones científicas
- Ejercicio práctico de mindfulness para entender cómo funciona y los resultados que genera
- Posibilidad de combinarlo con una técnicas de relajación

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

# **MINDFULNESS EN EL AULA**

# MINDFULNESS EN EL AULA

- Beneficios para los alumnos
- Cuando realizar estas actividades, en qué momentos es mejor hacerlo
- Como contextualizarlas
- Necesidad de un trabajo continuado y mejor desde la etapa de Educación Infantil

The background of the slide features a light gray gradient with numerous thin, vertical, light blue lines of varying lengths and positions, creating a textured, rain-like effect. A solid teal horizontal band spans the width of the slide, positioned in the lower half. The title text is centered within this band.

# EJERCICIOS GENERALES DE MINDFULNESS

# EJERCICIOS GENERALES DE MINDFULNESS

- Atención a la respiración
- Atención a los sonidos
  - Ejercicio del sonido en el espacio. Explicación de la mejor manera de practicarlo con los alumnos
- Atención a las sensaciones

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

# MINDFULNESS Y AUTOCONTROL

# MINDFULNESS Y AUTOCONTROL

- El medidor mental: qué es y explicación de la forma de usarlo.
  - Preguntas para reflexionar posteriormente (E. Primaria cursos altos)
- Cuento de la tortuguita: Autocontrol y manejo de diferentes emociones (E Infantil y primeros cursos de E. Primaria)
- El semáforo: A nivel de autocontrol conductual. También a nivel de manejo de contingencias de aula
- Cómo manejar la distracción
- El péndulo y el tic tac (para diferentes etapas)

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal bar spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal bar.

# MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

# MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

- Contar respiraciones (Diferentes etapas)
- Estiramiento estrella de mar (E. Primaria)
- Mecer a un peluche hasta que se duerma (E. Infantil)

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

# **MINDFULNESS Y PENSAMIENTOS**

# MINDFULNESS Y PENSAMIENTOS

- Dejar marchar al globo
- Dibujar los pensamientos. Guía y preguntas posteriores

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

# MINDFULNESS Y SENSACIONES

# MINDFULNESS Y SENSACIONES

- Manualidades con atención plena. Cómo guiarlas
- Ver con atención plena (todas las etapas)
- Andar con consciencia (todas las etapas)
- Andar con atención plena (todas las etapas)
- Pasa la taza (E. Primaria)
- Leer en voz alta (E. Primaria)
- El juego de los saltos (todas las etapas)
- El juego de derretir el hielo y preguntas posteriores (todas las etapas)



Correo electrónico:

[ana.car.fdez@gmail.com](mailto:ana.car.fdez@gmail.com)

Libro recomendado: **Tranquilos y atentos como una rana. Eline Snel**