

¡Solo Character First!

Serie ZWA. 1

# LA ATENCIÓN

EN EL TRABAJO Y EN EL HOGAR



Mostrar el nivel de atención que se le dedica a toda mi atención

Variado de esta clase

# ***Character First! Boletines***

---

**Motiva carácter con los *Boletines de la Serie 2.***



- **Enfatiza la aplicación de carácter en el hogar y en otras situaciones**
- **Contiene un poster a todo color e información ampliada del animal que ilustra la cualidad de carácter específica**
- **Llena de analogías, ilustraciones, y hechos de la historia que enseñan la cualidad de carácter de una manera entendible y aplicable**



**CHARACTER FIRST!**

# Definición

**Deténgase**

«En cada instante es el instante del Terrible silencio»  
— Ben Sira, 190 a. de C.

**Reconozca la cualidad**

**LA ATENCIÓN vs. la distracción**

**Mostrar el valor de una persona o tarea dedicándole toda mi atención**

El antecesor latino de la palabra *atento* es la frase *ad tendere*, «extender», como el caballo *atento* su cuello para ver su dueño hacia un sonido o el pájaro lo extiende para un. También está relacionada con la palabra francesa *atender*, que significa «esperar, quedarse, tenerse agudado».

Certe lo describe su etimología, la palabra *atento* implica apuntar mi concentración hacia una persona, o esperar lo que voy a obtener un beneficio. La atención es una disciplina que maximiza la obtención de información, respondiendo en la calidad de mi observación.

**atención sus 1: Estado de ser observador y cuidadoso con lo que se hace 2: Estar atento a la comodidad de los demás 3: Demostrar cortesía a los demás**



Cuando un animal escucha el más mínimo sonido fuera de lo común, como una rama al romper o el crujir de las hojas, se detiene por completo para mirar a su alrededor y escuchar. No vuelve su atención a la actividad que estaba haciendo hasta que haya escuchado que no hay peligro.

Pág. 2

Aplicación

# Tabla de Contenido

**LA ATENCIÓN**

En el trabajo y el hogar

Serie 2 Número 1

**INTRODUCCIÓN**

¿Cómo se siente cuando trata de explicar algo a alguien y esa persona le presta poca o ninguna atención? Sea su trabajo, sus hijos, amigos o amigos, esta experiencia puede ser extremadamente frustrante. Esto probablemente de que se trate de información de vida o muerte o de situaciones simples para limpiar una habitación sucia, si alguien de gran autoridad o de alguna autoridad, se ignorada. Todos somos valiosos y por tanto necesitamos respetarnos, recordando que hay momentos para hablar y hay momentos para escuchar.

¿No sería simple si pudiéramos mostrar todos nuestros problemas resolviendo a los demás? Aunque ciertamente en la falta de atención de otros no resultará nada, participamos en aquellos pocos días de atención en el poder para para cuidar.

Podríamos aprender a ser mejores comunicadores también, pero como ya se han escrito muchos libros sobre ese aspecto de la comunicación, este libro se centrará en atención en la importancia de desarrollar la cualidad del carácter de la atención en nuestras vidas. ¿Cómo?

Lo ayudará, paso a paso:

- comprender lo que es la atención, explicar su definición y sus atributos.
- necesidad la atención por medio de ejemplos de las vidas de personas santas e ilustraciones de la historia.
- cómo prestar atención en el trabajo y en el hogar por medio de sugerencias prácticas y específicas.

**EN ESTE NÚMERO**

**Deténgase 2**  
Antes de seguir adelante, le da la definición de la atención y algunos ejemplos de la cualidad del carácter de la atención.

**Mire 4**  
**Mire a las personas cuando hablan**  
Los diálogos bíblicos a menudo incluyen distracciones para el ojo que hacen trampa al cerebro. Contrastamos la apariencia y la realidad. Si 50 por ciento de nuestra comunicación consiste en lenguaje corporal no verbal, ¿qué tan importante es que intencionalmente tanto los ojos como los oídos para controlar nuestra atención?

**Escuche 6**  
**No atraiga atención** Aprende como —el más grande creador de todos los tiempos— se ganó la atención de la nación convirtiéndose primero en un líder bíblico.

**Pregunte 8**  
**Haga preguntas cuando no esté seguro** Los estudios demuestran que mientras más preguntas se hacen en una conversación, se gana la atención de la nación convirtiéndose primero en un líder bíblico.

**Alinee 10**  
**Alinee su espina dorsal** ¿Afecta la postura nuestra salud? ¿pueden afectar? ¿Cómo afecta nuestra postura nuestra atención?

**Concéntrase 12**  
**Evite las distracciones** La raíz de la palabra *concentrar* es la palabra latina que significa «cortar», y refleja la idea de cortar nuestra atención en un punto central, de la misma forma en que los rayos de una flecha se juntan en el centro de la diana.

Pág. 3

Introducción

Ilustración

En el Trabajo

Balancea

**Mire**

—¿Piensa usted no solamente en dibujar en todas partes, sino que también, después de un trabajo, extraiga algo?—  
—Wilson Martínez

**Los ojos que escuchan mejoran lo que oímos con los oídos**

Escuchar es una habilidad que requiere tanto de nuestros ojos como de nuestros oídos. Se necesita tener ojos disciplinados para evitar las distracciones y concentrar sus ojos en lo que se está escuchando.

Responda las siguientes preguntas sobre los dibujos de la izquierda. Al hacerlo, considere las distracciones que pueden causar las distracciones.

1. ¿Cuál de los círculos parece más grande?
2. ¿Qué línea parece más larga?
3. ¿Cuál de los círculos interiores parece más pequeño?
4. ¿Cuál de los círculos interiores parece más grande?

En cada uno de los experimentos ópticos de esta página, los círculos, líneas o líneas compuestas son en realidad del mismo tamaño. Las marcas distractivas en cada figura confunden la percepción y hacen que las cosas parezcan ser diferentes de lo que son.

De la misma forma en que las líneas distractivas pueden distorsionar lo que usted ve, los sonidos y las imágenes distractivas pueden afectar su habilidad de concentrarse y comprender correctamente lo que alguien le dice.

Cuando usted escucha a alguien hablar, no permita que su oído se distraiga. Si sus ojos se distraen, su mente también lo hará. Aunque no sea tanto hacer dos cosas a la vez, la mente consciente realmente solo puede concentrarse en una cosa a la vez. Mientras más cosas divide su atención en diferentes cosas, más posibilidades existen de que deje de escuchar detalles importantes de lo que le dicen.

Una regla simple es la siguiente: Apunte su mente en la dirección correcta y su atención, sus ojos y sus oídos, le seguirán.

Las ilusiones ópticas son divertidas cuando se limitan al papel. Sin embargo, cuando usted recibe instrucciones en situaciones de una demostración, comprenda real lo que le están tratando de enseñar no es divertido en lo absoluto.

Avigüese de él cuidadosamente. Evite las distracciones y utilice sus ojos y oídos para concentrarse todo su atención.

**Mire en el trabajo**

Una de las mayores distracciones del trabajador ocurre en el trabajo y puede ser evitada cuando se presta atención al trabajo. Durante el día de trabajo, la atención se distrae por el ruido que él está haciendo y mira a la persona para dedicarle todo su atención. Párese de pie para recibir instrucciones de un supervisor o compañero de trabajo con mucha atención y refleje que usted está listo para actuar conforme a la información que se le da. Dedique toda su atención también a la capacidad para tener el ritmo y da la impresión a los demás de que puede depender más de usted.

**Piense en mirar**

1. ¿Qué tipo de distracciones enfrenta al mirar su trabajo? ¿Con cuáles distracciones se quejará al escuchar a alguien hablar?
2. ¿De qué forma afecta o ayuda la concentración de los ojos a la concentración de la mente cuando los demás le prestan a usted toda su atención, con los ojos y los oídos, o cuando no lo hacen?
3. ¿Cómo lo afecta la atención cuando los demás le prestan a usted toda su atención, con los ojos y los oídos, o cuando no lo hacen?
4. Utilizando una hoja de papel en blanco, transfiera a la página anterior y aumentos en cada uno de los diagramas anteriores. Déle instrucciones para confundir la percepción.

Los que están interesados en la supermemoria del mundo. Cada vez más se ven en los ojos y han una gran impresión entre ellos. Lo cual le ayuda a ser más eficiente. El mundo también tiene la habilidad de distraer a los ojos y distraer a la mente. Así puede ser un gran problema para que alguien que no tiene disciplina. Sin embargo, los ojos pueden concentrarse solamente en una persona o actividad a la vez. No debe de ser como el mundo y estar una persona distraída por los ojos.

**Mire con equilibrio**

La atención equilibra en concentrarse en la persona o el proyecto que tiene por delante.

Tratar de ser un ser consciente de lo que sucede a su alrededor. Analice cuidadosamente sin impresionarse.

Usted puede prestar atención a la tarea que tiene inmediatamente por delante, pero no en el fondo del televisor o radio al mismo tiempo, puede perder una cosa importante.

Mantenga su atención equilibrada con la tarea.

**Mire en su hogar**

Utilice papel de construcción, recortes de revistas, fotos y pegamento para hacer imágenes de atención - sus - en familia.

Pega a sus hijos que hagan sus dibujos con los ojos hacia para sí y los ojos mirando directamente hacia adelante. Luego, asegúrese de que cada uno ponga la carta directamente en el medio, como apuntando justo al frente de la cara.

Recorte hojas para los ojos de los niños. Déles una buena idea sobre y hacer como que usted lo que los niños dibujan. Pégales los ojos, para que sepan dónde mirar y pensar con.

Usted debe enseñar a los niños que se concentran en la tarea de sus ojos, o palabras que los niños con los oídos. Practique pensando en una lista algunos objetos de la habitación para que los niños puedan encontrar: sus nombres hacia ellos (o nombres que aparecen sus ojos y sus oídos también en la misma habitación).

Muédeles sobre la importancia de apuntar sus ojos y sus oídos hacia la persona con que hablan para poder prestar toda su atención.

**Mire a los demás cuando le hablen**

5

Pág. 4

Discusión

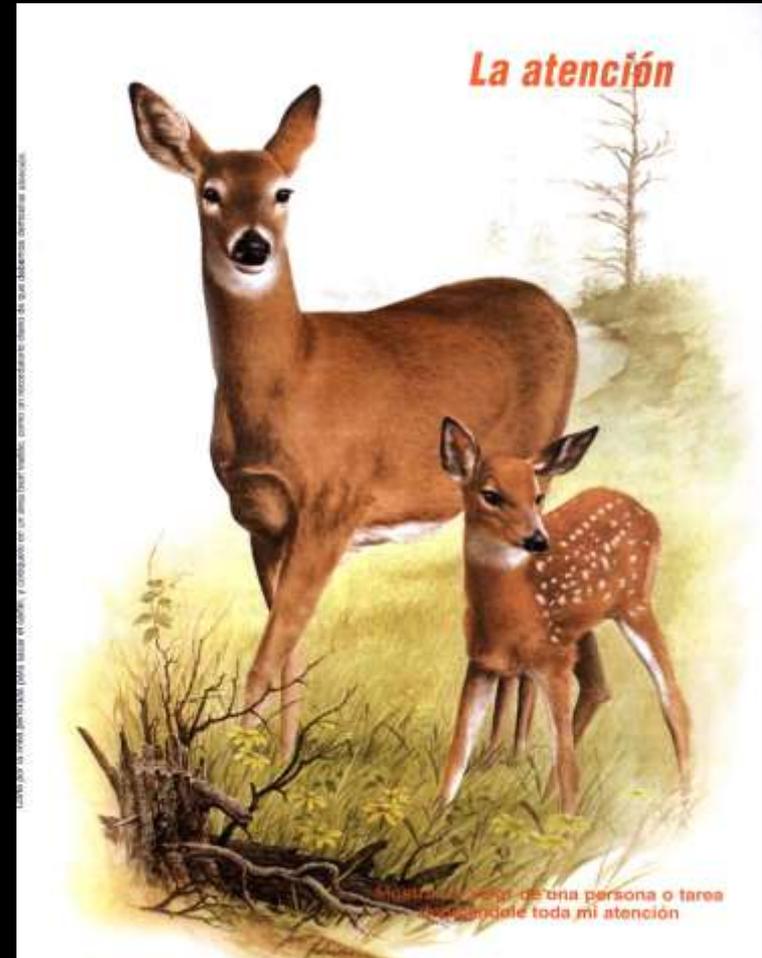
Pág. 5

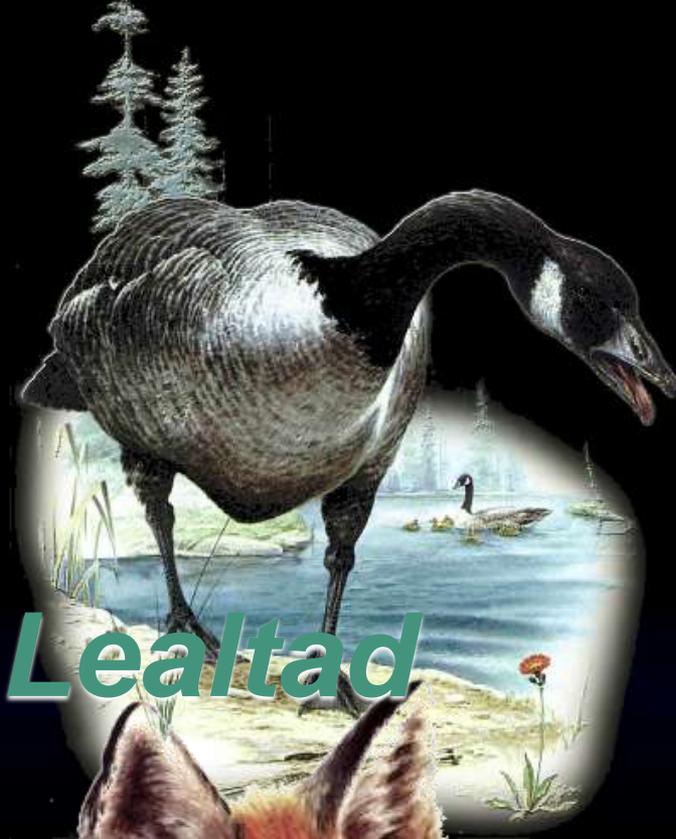
En el Hogar

Conceptos clave

# *Ilustración de la Naturaleza*

Un animal es seleccionado cuando demuestra las “características” de la cualidad de carácter que se está estudiando.





*Lealtad*



*Discreción*



*Paciencia*



*Diligencia*



## Detalles y Datos Interesantes

### El venado de cola blanca

#### La atención del venado

Un equipo de la Estación experimental Cuzco dedicada al estudio de la fauna silvestre en Michigan decidió evaluar la atención del venado. Se tomaron 39 venados en un hábitat cerrado a prueba de escape de aproximadamente 1.5 kilómetros cuadrados, con un terreno boscoso y pantanoso. Un tiempo después, seis expertos cazadores penetraron al área cerrada. Una copia de mano los dio las coordenadas ideales para seguir las huellas de los animales.

Pasó un día y los cazadores no vieron ni un solo venado. El segundo día tampoco vieron nada. Pasó el tercer y día y hasta el cuarto ninguno de los cazadores vio ni siquiera uno de los venados. A seis cazadores experimentados les tomó 31 horas de caza localizar un solo venado!

#### Los tres elementos de la supervivencia

##### La velocidad

Hasta un cervatillo puede mantener el paso de 50 kilómetros por hora de un venado adulto al huir por el bosque. Con gran agilidad, los venados pueden maniobrar en un bosque lleno de obstáculos. La dura capa cartilaginosa que tienen entre los huesos de las piernas delanteras y el espiñete actúa como un amortiguador, permitiéndoles detenerse y darse vuelta de un momento a otro sin hacerse daño.

##### El camuflaje

Cada vez que un cervatillo, su madre lo hace hasta limpiarlo completamente y se come la placenta, sin dejar nada que atraiga las miradas astutas de los animales depredadores. La piel del recién nacido está cubierta de entre 250 y 350 manchas oscuras y blanquecinas. Esta mezcla que su apariencia sea casi imperceptible entre los puntos de luz que brillan a través de las hojas de los árboles en el bosque.

Aunque el venado más maduro no tiene esas manchas protectoras, su coloración le permite esconderse fácilmente.

##### La atención

El venado de cola blanca tiene una vista extraordinariamente aguda. La utiliza espíritamente, no sólo para percibir el peligro, sino también para

contrastarse con la oscuridad de venados en la que habita. Los científicos han identificado siete glándulas diferentes en la piel del cervatillo que éste utiliza, además de su extremadamente para dejar "señales" olfativas a otros venados.

El venado también tiene buena vista. Aunque generalmente se piensa que no pueden ver los colores, existe evidencia de que esto no es completamente cierto. Aún en la penumbra, el venado mantiene sus ojos abiertos al movimiento. Una vez lo detecta, agita el más potente de sus sentidos de percepción (sus oídos).

Los estudios realizados han demostrado que el oído del venado es tan agudo que sin siquiera levantar la cabeza puede discernir la diferencia entre los pasos de otro venado, de un oso o de un ser humano. El simple hecho de que continúe pastando no quiere decir que no esté consciente de la presencia de una persona. Mientras come, escucha sus oídos constantemente para identificar la ubicación exacta y las actividades de los demás venados de la manada. Si oye el sonido de un venado corriendo, él también huye.

También cuenta a un paso cuidadoso y poco cretante. Alterna el ritmo y se detiene frecuentemente, para evitar que sus propios pasos no le permitan escuchar los demás sonidos del bosque.

#### La necesidad de equilibrio

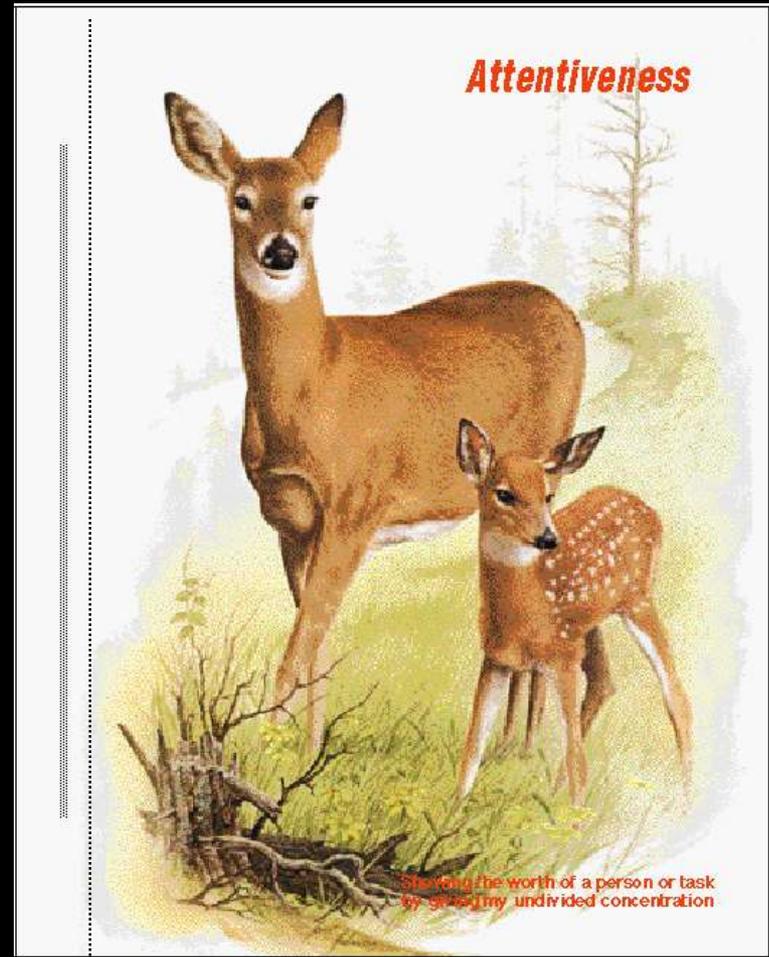
Cuando llega la temporada de apareamiento, los machos comienzan a agitar. Al principio del otoño, se espigaban suavemente con las cuernas. Posteriormente, cuando la temporada progresa, se pueden desatar pelcos por el desarrollo de la manada.

Dos machos masculinos tratan sus cuernas, raspándose y entrecuchándose tratando de lograr que se opongan pueda el equilibrio. Una la competencia puede ser fatal si se convierten totalmente en la pelea. Ocasionalmente ha sucedido que uno de los demás machos que presencian la pelea se aprovecha de ella para acercarse a los involucrados por la parte inferior del kama, que queda extremadamente vulnerable mientras los cuernos están entrelazados con los de otro venado, y obtiene así una fácil victoria.

La parte trasera del poster explora en detalle cómo el carácter es reflejado por las criaturas de la naturaleza.

Hechos interesantes son descritos para hacer de la cualidad de carácter "memorable."

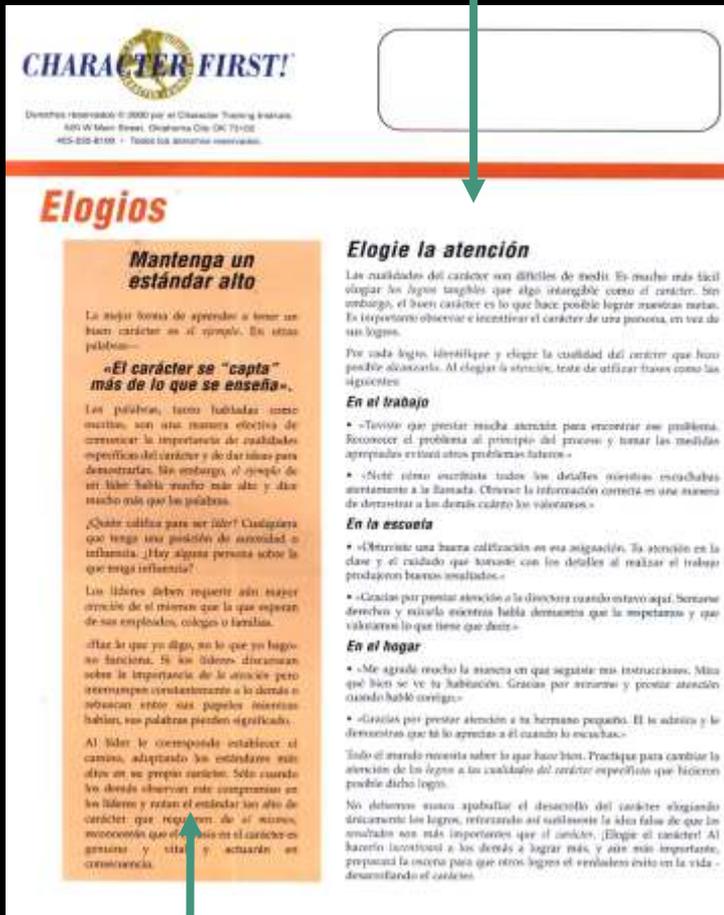
Para remover el poster desprende a lo largo de la línea perforada. Luego coloca este poster tamaño carta a todo color en un llamativo lugar como un recordatorio diario de la cualidad de carácter del mes.



Pág. 13

Perforación

# Cómo Elogiar la Atención



Contraportada

Liderazgo

CHARACTER FIRST!

Ayudas en cómo fomentar el desarrollo de la cualidad de carácter con elogios.

Recuerda, carácter es tanto contagiado como es enseñado comprométete a ser un ejemplo de buen carácter.

