

¡Solo Character First!

Serie ZWA. 1

# LA ATENCIÓN

EN EL TRABAJO Y EN EL HOGAR



Mostrar el nivel de atención que se presta. Dedicarle toda mi atención

Variado de sala blanca

# ***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*, «atender», como el caballo *atento* su cuello para ver su dueño hacia un sonido o el pájaro lo escuchara para cazar. También está relacionada con la palabra francesa *atender*, que significa «esperar, quedarse, retener, aguardar».

Certe lo describe su etimología, la palabra *atento* implica apuntar mi concentración hacia una persona, o esperar lo que voy a hacer para 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 luego lo escuchan, como una rama al romper o el crujir de las hojas, se levanta por completo para mirar a su alrededor y escuchar. No vuelve su atención a la actividad que está 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**

**EN ESTE NÚMERO**

¿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 extraordinariamente frustrante. Esto probablemente de que se trate de información de vida o muerte o de instrucciones simples para limpiar una habitación sucia, si a 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 nuestros propios actos 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.

**Deténgase 2**

Antes de seguir adelante, lea 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. Contraponen 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**

Aprenda cómo —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 quienes solo 10% de lo que conocen una vez, así que hacer preguntas es una habilidad de vital importancia porque nos permite comenzar desde el inicio de aprender y nos ayuda a entender y verificar la información que escuchamos.

**Alinee 10**

**Alinee su espina dorsal**

¿Afecta la postura nuestra salud? ¿pueden afectar? ¿Cómo mejorar nuestra postura actual?

**Concéntrese 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**

«El buen lector no solamente se fija en las partes, sino que también, después de un tiempo, ve todo»  
—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 diagramas 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 ángulos interiores parece más pequeño?
4. ¿Cuál de los círculos interiores parece más pequeño?

Cada uno de las preguntas anteriores le pide que evalúe dos objetos y cómo se relacionan. Sin embargo, hay líneas extra que los rodean. ¿Cómo afectan esas líneas distractoras su percepción del objeto principal?

**Respuesta:**

En cada uno de los comparaciones ópticas de esta página, los círculos, líneas o líneas comparadas son en realidad del mismo tamaño. Las marcas distractoras 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 distractoras pueden distorsionar lo que usted ve, los sonidos y las imágenes distractoras pueden afectar su habilidad de concentrarse y comprender correctamente lo que alguien le dice.

Cuando usted escucha a alguien hablar, no permita que su mirada se desvíe. Si sus ojos se desvían, su mente también lo hará. Aunque no sea tanto hacer dos cosas a la vez, la mente consciente solamente solo puede concentrarse en una cosa a la vez. Mientras más usted divide su atención en diferentes cosas, más potencialmente existe el 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, lo seguirán.

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

Avigüese de él constantemente. Evite las distracciones y utilice sus dos ojos y oídos para concentrar todo su atención.

**Mire en el trabajo**

Una de las mayores distracciones del trabajador ocurre en el trabajo y cuando se atiende cuando se habla con el jefe. Durante estos días, la atención se divide y se pierde el contacto vital para el trabajo. Cuando alguien le habla, deje lo que está haciendo y mire a la persona que está hablando. Párese de pie para recibir instrucciones de un supervisor o computadora de trabajo cuando espere 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 mirar lo dicho 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 afectan las distracciones cuando se habla con el jefe o cuando se lo hacen?
4. Utilizando una hoja de papel en blanco, vuelva a la página anterior y retrace los caminos de los ojos y los oídos en cada uno de los diagramas anteriores. Diferente distracciones pueden confundir la percepción.

Las que usted mira para la supervisión del trabajo. Tanto cuando se ve en los ojos y los oídos y hay una gran separación entre ellos, lo cual le permite ver a alguien hablar y escuchar al mismo tiempo. El estado también tiene la habilidad de mirar un objeto cercano y lejano simultáneamente. Así puede mirar un objeto cercano que está a la mano y un objeto lejano que está a la distancia. Sin embargo, los ojos pueden concentrarse solamente en uno persona o cosa a la vez. No debe de ser como el caballo y mirar una cosa solamente en un momento.

**Mire con equilibrio**

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

Estar atento es 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 un collage de atención—sus ojos. Pega a sus ojos que hagan un collage con recortes que los ojos hacen para ver y los ojos mirando directamente hacia adelante. Luego, asegúrese de que cada uno ponga la parte distractora en el medio, como apuntando justo al frente de la cara.

Recorte hojas para los ojos de los niños. Doble una hoja para hacer un collar y ponerlo como un collar de que los niños dibujan y peguen los ojos, para que sepan dónde mirar y pensar con.

Usted mira dentro o fuera para sentirse la misma en la cara de sus hijos, o padres que los miran con los ojos. Por lo tanto, asegúrese de que cada uno ponga la parte distractora en la misma dirección.

Méjese sobre la importancia de apuntar sus ojos y sus oídos hacia la persona con que habla 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*



*Paciencia*



*Discreción*



*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 moverse 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, aguja el más pronto 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

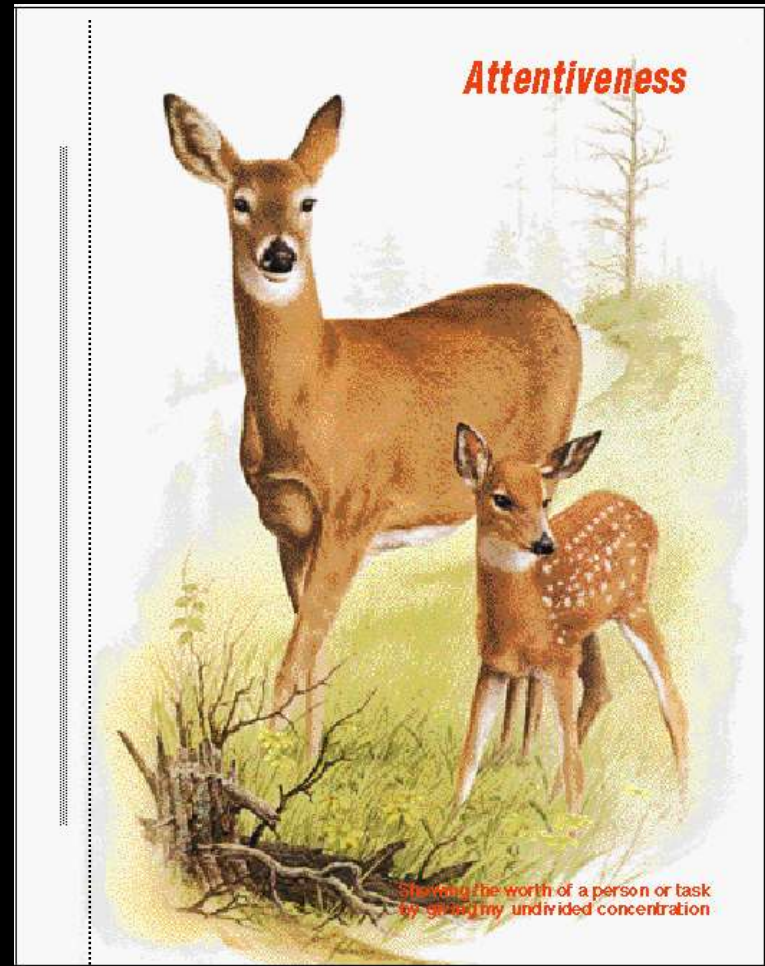
Cuando llega la temporada de apareamiento, los machos comienzan a agitar. Al principio del otoño, se espiguan sucesivamente con los cuernos. Prefieren alimentarse antes a ritmo a pelear, pero ocasionalmente, cuando la temporada progresa, se pueden desatar peñas por el dominio de la manada.

Dos machos masculinos tratan sus cuernos, empujándose y entrelazándose tratando de lograr que se oponerse pierda 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 luchadores por la parte inferior del torso, 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.

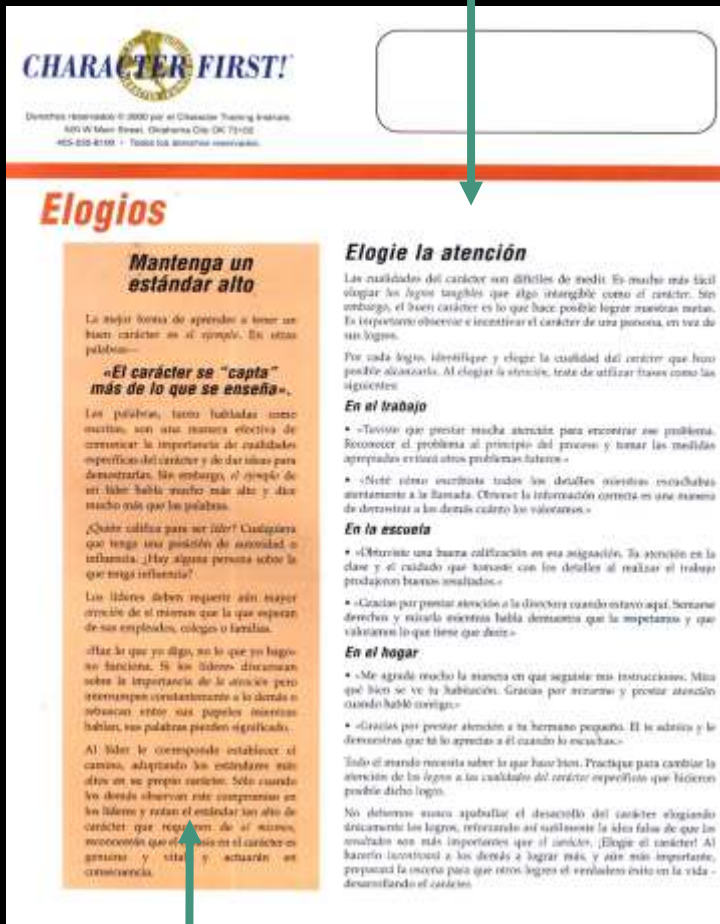


**Pág. 13**

**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.

