

PROGRAMA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN

El programa sobre mejora de la atención abarcará tres frentes:

A.- Atención selectiva: programa dirigido preferentemente a casos individuales y con posibles connotaciones de tipo orgánico, incluidas deficiencias mentales.

B.- Actividades generales favorecedoras de la atención: actividades de apoyo y de uso preferente en la Primaria y dentro de ésta en los dos primeros ciclos.

C.- Principios didácticos-metodológicos: son orientaciones de tipo metodológico válidas para todas las etapas.

A.- ATENCIÓN SELECTIVA.

Los ejercicios que a continuación se exponen serían de aplicación en cursos bajos, preferentemente en Infantil y tanto en aplicación individual como colectiva; en Primaria ya serían de aplicación individual y para casos específicos como: deficientes, hiperkinéticos, motóricos y aquellos otros alumnos con importantes problemas en la concentración y atención dirigida. Los ejercicios de esta parte inciden de forma directa en las funciones directas con los lóbulos frontales, es decir, la tercera unidad funcional que es la relacionada con las funciones de planificación y autoregulación de los procesos cognitivos más avanzados del ser humano.

Los ejercicios a desarrollar se harían en los siguientes bloques:

1.- Con consignas acústicas.

Nivel 1: I= para un golpe, bajar y subir este brazo (izquierdo).
II= para dos golpes, bajar y subir el otro.

Las secuencias a realizar serán: I-II
II-I
II-II-II-I-I-I-II-I-I-II

Nivel 2: Consignas iguales que el nivel anterior pero para tres golpes (no levantar nada y quedarse quietos).

Las secuencias serán: I-II-III
III-II-I
II-II-II-I-I-I-III-I-I-III

Nivel 3: Mismas claves de los apartados anteriores pero introduciendo de forma optativa un silbido, ruido de timbre, etc antes de los golpes.

Las consignas serán:

- Si se silba previamente, se sube el brazo hasta el horizontal .
- Si no se silba, se sube en vertical.

Se hará una demostración con la secuencia: I-II-TI-TII.

Las secuencias a trabajar serán: I-TII
II-TI
TII-I
TI-II
TII-TI-II-II-II-TI-TII-I-II

Nivel 4: Cambio de consigna.

Si se silba previamente se moverá el brazo o pierna de un lado y si no se silba se moverá el brazo o pierna del otro lado; entonces para un golpe se sube y baja el brazo correspondiente y para dos golpes dar una patada con el pie correspondiente.

Las secuencias a trabajar serán:

- a.I-TII
- b.II-TI.
- c.TII-I.
- d.TI-II.
- e.TII-TI-II-II-II-TI-TII-TII-I

2.-Con consignas viso-gestuales.

Nivel 1: Imitación gestual diferida.

El maestro ejecuta la acción y luego la imita el niño.

- a.-** Poner el brazo vertical.
- b.-** Poner el brazo en horizontal.
- c.-** Poner el brazo hacia adelante.
- d.-** Poner el brazo hacia atrás.

Se hará una demostración previa.

Las secuencias a ejercitar son: *a - b - c - d*

Nivel 2: Consignas gestuales que respeten la dirección pero no el sentido.

Consignas:

- a.-** Sí yo pongo el brazo hacia adelante, tú lo pones hacia atrás.

- b.-** Sí yo lo pongo hacia atrás, tú lo pones hacia adelante.
- c.-** Si yo pongo el brazo en horizontal, tú pones en horizontal el otro.
- d.-** Si pongo el horizontal este, tú pones el otro.

Las secuencias a ejercitar son: $a - b - c - d$

Nivel 3: Consignas gestuales con diferencia en dirección y sentido.

Consignas:

- a.-** Si pongo el brazo arriba, tu lo pones delante.
- b.-** Sí lo pongo adelante, tú lo pones arriba.
- c.-** Si lo pongo en horizontal, tú lo pones hacia atrás.
- d.-** Sí lo pongo hacia atrás, tú lo pones en horizontal.

Las secuencias a ejercitar son: $a - b - c - d$.
 $b - a - c - b - a - d$.

LOS PRINCIPIOS DE APLICACIÓN DE ESTE PROGRAMA SON LOS SIGUIENTES:

- En cada nivel hacer una demostración previa de las distintas consignas previstas.
- Los distintos niveles son progresivos y de dificultad creciente, por tanto la intervención se comenzará por los niveles mas bajos; en un primer momento se introducirá un refuerzo verbal como ayuda al niño; a la vez que el maestro toca los golpes los irá numerando, sí pone el brazo adelante lo verbalizará simultaneamente. En un segundo momento se suprimirá este refuerzo verbal y se ejecutará en silencio.
- Todos estos ejercicios con orientativos , los movimientos y las claves se pueden cambiar y sustituir por otras (en vez de golpes palmadas, etc) .
También se alterarán las claves, una vez para un golpe se levanta un brazo y para otra ocasión se baja,..etc.
- Además de las consignas acústicas y viso-espaciales se pueden emplear otras:
 - . Verbales: para una palabra monosílaba levantar un brazo, para una bisílaba levantar el otro y para una trisílaba no hacer nada. El maestro dice nombres variados y cuando diga el de un animal el niño toca una palmada,..etc.
 - . Gráficas: para un golpe dibujar un círculo, para dos una cruz o al revés.
 - . Cinestésicas: para una palmada ponerse de pie, para dos sentarse y para tres saltar.
 - . Rítmicas: para una estructura de dos golpes dar una palmada, para una de tres golpes tocar dos,..etc.
- En Infantil y primer ciclo de Primaria actividades del programa o similares sería recomendable plantearlas de forma sistemática, de aplicación colectiva y con carácter lúdico.
Para el resto de cursos de Primaria la aplicación ya sería individual y para casos con algún tipo de deficiencias que lleven asociadas disfunciones en la atención selectiva.

B.- ACTIVIDADES GENERALES PARA EJERCITAR LA ATENCION.

En este bloque vamos a exponer un catálogo de ejercicios que trabajan la atención y la concentración; están divididos en dos apartados: los de tipo verbal y los de tipo visográfico.

Normalmente en los manuales que tratan sobre la atención los ejercicios que se suelen proponer suelen ser en su mayoría de tipo visual - perceptivo - gráfico y están diseñadas para que los alumnos las trabajen de forma individualizada; sin embargo, las de mayor interés serían las de tipo verbal y cuya realización sea de forma colectiva pues forzaría a los alumnos a una atención mas activa y dirigida.

Por eso en este programa se hace especial referencia a los ejercicios de tipo verbal.

a.- De tipo verbal

Son tareas de tipo verbal y la condición de aplicación será la de ser colectiva , de tipo oral y con la participación de toda la clase. Se propondrán en plan competitivo quedando eliminados los alumnos que no contesten bien o a tiempo; la presteza y vivacidad de respuesta será la principal variable a tener en cuenta, las tareas serán lo mas fáciles posible, no interesa que los niños fallen sino que estén en situación expectante el mayor tiempo posible , esa será la forma de incrementar los tiempos de la ATENCIÓN SELECTIVA.

Los ejercicios que se presentan en su mayoría están entresacados del programa para el desarrollo de las aptitudes psicolingüísticas.

- Se presentan dos letras con sus correspondientes sonidos (se escriben en la pizarra y se hacen prácticas discriminativas de los sonidos) y el profesor irá diciendo palabras que empiecen o contengan uno u otro sonido y según sea el sonido los niños responderán con claves concretas: una palmada para un sonido y dos para el otro; una palmada en la mesa y otra en el aire,...etc.
- Jugar a buscar por la guía direcciones concretas. Valorar y premiar en consecuencia según el tiempo utilizado en la búsqueda.
-
- Juegos de velocidad en la búsqueda de palabras en el diccionario.
-
- - El Profesor propone una familia de palabras y cada niño de la clase cuando le llegue el turno debe decir un nombre de dicha familia (animales, frutas, vehículos, profesiones,...). Se excluirá de las rondas sucesivas a los niños que no contestan o que tardan en hacerlo. Se cambiará el turno de respuesta en cada pase e incluso la mejor fórmula será que el profesor sobre la marcha y de forma aleatoria vaya

indicando quien debe contestar.

-
- Asociar ritmos a cuentos o narraciones en general: por cada palabra que se determine y que se repita regularmente en el cuento, ejecutar claves concretas: en el cuento de Caperucita por ejemplo que ante la palabra *lobo* que los niños den una palmada, ante la palabra *abuelita*, que toquen dos y ante la palabra *caperucita* que toquen tres palmadas.
-
- Asociaciones por inclusión: el maestro dirá una palabra y el niño deberá decir otra que esté incluida en la anterior o viceversa.

. *Habitación*.....*casa*
. *Volante*.....*coche*
. *Ojo**cara*

- Se parten de varias categorías determinadas (animales, vehículos, personas, frutas,.....) y el maestro va nombrando cosas pertenecientes o no a esas clases, también pueden ser frases, y los niños deben ir adscribiendo por escrito esos nombres y frases a esas categorías. Una variante será que en vez de escribir las palabras en cada categoría que respondan con la clave que a cada categoría se le haya asignado (si es animal levantarse, si es persona tocar en la mesa,.....) y para dar un carácter mas lúdico y competitivo a la actividad se irá eliminado a los niños que fallen en la transcripción de las claves.
- Repetir una frase varias veces cambiando una palabra o varias palabras de cada vez pero manteniendo la estructura primera de la frase.

. *El león comió carne y la jirafa hierba.*
. *El león comió carne y el rinoceronte hierba.*
. *El tigre comió carne y el rinoceronte hierba.*

- Decir palabras que empiecen por un sonido o por una sílaba determinada, se hará de forma oral y se irá eliminando a los alumnos que tarden o no tengan respuesta cuando les llega el turno..
- Decir palabras que acaben en un sonido o en una sílaba determinada.
- Decir palabras con un número determinado de sílabas.
- - Decir palabras encadenadas por la última sílaba de la palabra anterior.

gallo - llover - verso - sotana - navaja - jamón - montaña -

- El maestro dice palabras y los niños deben dar tantas palmadas como sílabas tienen las palabras. El ejercicio puede plantearse también al revés.
- El profesor dice frases y los niños tocarán tantas palmadas como palabras tienen las frases.

- El profesor dice frases que pueden ser verdaderas o falsas y los niños contestarán con la
- correspondiente clave. (Si son verdaderas los niños tocan una palmada y si son falsas tocan dos).
- Seguir instrucciones según claves previas: para una palmada que da el profesor los niños deben decir nombres de animales; para dos nombre de alimentos y para tres nombre de personas.
- Dar a cada niño un número, luego con los ojos cerrados, los irán abriendo cuando el maestro diga su número.
- El ejercicio anterior pero el niño ejecutará las instrucciones que se lo vayan dando: " El número 15 que se levante ", el 11 que e cierre la puerta..." ... etc.
- Otros juegos de claves:
 - . Para un golpe de pandero , levantarse; para 2, sentarse.
 - . Mismo ejercicio anterior pero para 3 golpes, no hacer nada.
 - . El maestro dice palabras sin sentido y cuando diga alguna con sentido, el niño toca una palmada.
 - . Dictados gráficos: para un golpe dibujar un 0 y para 2 dibujar un cuadrado y para tres dibujar una raya.
 - . El ejercicio anterior pero al revés: leyendo códigos determinados el niño irá transcribiendo las claves asociadas.
- Claves gestuales.
 - . Al abrir un puño tocar una palmada, al abrir el otro tocar dos y al abrir los dos no tocar nada.
 - . Al abrir un puño dibujar un 0, al abrir el otro dibujar un cuadrado y al abrir los dos no dibujar nada o dibujar un triángulo.
 - . Con la palma hacia arriba levantarse, con la palma hacia abajo sentarse y con la palma de canto no hacer nada.
 - . Para un golpe levantar una mano, para dos levantar la otra y para tres no hacer nada o levantar las dos.
 - . Ejercicio anterior pero si los golpes se acompañan de un silbido o una vocalización se levantará la mano correspondiente pero solo hasta la mitad.
- - Juegos de Verdadero-Falso: Para la frase Verdadera el niño toca una palmada y para la de falsa tocará dos.
- Ejercicios de constancia.
 - . Repetir varias veces una misma serie: de letras, números, palabras,....etc.
 - . Igual que el anterior pero repitiendo.,frases.

- . Escribir círculos de forma continua y cada 5 círculos hacer un cuadrado.
- . Tocar palmadas y cada 4 decir un nombre de persona a escribir algún signo
- Juegos fónicos.
 - . Tocar una palmada para las palabras que se digan y que lleven l, r,..etc.
 - . Ejercicio anterior pero para las que acaben en r..etc
 - . Ejercicio anterior pero para palabras que empiecen por l, n, ...etc.
 - . Igual pero palabras trisílabas..

b.- De tipo gráfico.

- De un mosaico de letras tachar una determinada. (Dar un tiempo concreto)
- De un mosaico de signos, símbolos o dibujos determinados tachar alguno determinado.
- -Comprobar si la repetición de una serie que ya se da hecha es correcta o no
:123123123124123...
- Claves gráficas:
 - Ejercicios de constancia:
 - . Poner un punto en el centro de cada círculo que se presentan en un mosaico. (Dar un tiempo determinado de ejecución).
 - . Mismo ejercicio anterior pero puntando los círculos de forma intermitente.
 - . Dado papel cuadriculado poner una cruz de forma continua o intermitente en las cuadrículas.
 - . Copiar reiterativamente series: a-e-o-a-e-o-a-e-o.....
 - Ejercicios de percepción.
 - . Juego de los errores..
 - . Tachar el dibujo diferente de una serie.
 - . Reconocer o completar elementos en figuras incompletas.
 - . Reconocer figuras absurdas y aberrantes.
 - . Observar láminas, dibujos,..etc y recordarlas con posterioridad.

C.- PRINCIPIOS DIDÁCTICO - PEDAGÓGICOS QUE INCIDEN EN LA ATENCIÓN

Como ya vimos, en la gran mayoría de casos las dificultades de atención en nuestros alumnos no son de tipo endógeno; es decir, no deben ser achacables a los propios niños sino que son de origen exógeno; es decir, son las circunstancias medioambientales las que modelan y condicionan la atención de los niños.

Y dentro de las variables que mas incidencia tienen sobre la atención son los de tipo didáctico y pedagógico y que son reflejo de los procesos de enseñanza que se utilizan dentro

del aula.

Para que estas variables incidan de forma positiva sobre la atención deben cumplirse principios como los que a continuación se exponen y que ya constan en el programa de autoconcepto y en el de conducta:

- . Dar premios inesperados por un trabajo bien hecho, sobre todo en alumnos con baja motivación .

- . El profesor puede escribir frases de refuerzo y halago en el cuaderno como recompensa a una tarea bien hecha.

- . Normalmente en introvertidos es más eficaz el elogio positivo mientras que para extrovertidos también pueden resultar eficaz los negativos, siempre en su contexto y según las circunstancias.

- . El profesor debe potenciar y reforzar siempre las iniciativas del alumno.

- . Las amenazas y las descalificaciones permanentes , la actitud nerviosa del profesor y una actitud sarcástica siempre serán negativas para el trato y control personal de los alumnos.

- . Partir del respeto y aceptación del carácter del niño y de sus potenciales reales de aprendizaje. Proponer tareas de éxito así como llevar una evaluación formativa, en fead-back y no penalizadora.

- . Mantener una relación personal y afectiva con el niño. Relación comprensiva y empática.

- . Confiar plenamente en cada uno de nuestros alumnos , evitar prejuicios, etiquetas y estereotipos y no caer en la desesperanza ante el progreso escolar insuficiente. Mantener un grado adecuado de expectativas respecto a las posibilidades del niño, tanto en el campo escolar como en el personal y social.

- . Confiar en el propio método de trabajo y en los procedimientos de trabajo que se siguen.

- . Evitar expectativas negativas hacia los alumnos, ya sea en el tipo de relaciones, en las censuras o premios , en el tiempo dedicación o atención,..etc.

- . Afirmar los sentimientos de seguridad del alumno instruyéndole a refrenar e inhibir las autopercepciones negativas.

- . Cuidar y potenciar el grado de relación, integración comunicación y participación grupal y social.

- . Ser plenamente coherentes y objetivos en las relaciones e interacciones con el grupo (sanciones, premios, relaciones personales,..etc).

. El ambiente de clase ha de ser siempre agradable: decoración, ambientación,..etc .

. El exponer públicamente los trabajos o que sean los propios alumnos quienes lo hagan puede ser motivante.

. El ayudar y trabajar con alumnos mas lentos puede ser un refuerzo y una motivación tanto para el que ayuda para el que recibe la recibe. Los cambios regulares de sitio de los alumnos puede prevenir la aparición de conductas disruptivas.

. El disponer en el aula de material de uso común así como de lugares (talleres...) favorece la cooperación entre el grupo.

. El repartir responsabilidades entre el grupo (repartir libros, borrar la pizarra, ir a recados del profesor,...) mejora la disciplina de la clase.

. El profesor ha de comunicar siempre confianza, seguridad y optimismo al grupo; debe saber y querer escucharles. Debe evitar favoritismos y actitudes arbitrarias.

. Debe buscar y propiciar los contactos individuales con el alumno, aunque sean entrevistas y diálogos informales, debe preocuparse no solo por los temas escolares sino también por las preocupaciones personales .El alumno debe tener confianza con el profesor como para poder de forma espontánea contarle sus inquietudes y preocupaciones.

. Habrá que tender hacia el trabajo cooperativo mediante las tareas en grupo: grupos heterogéneos que reflejen el universo de la clase, de 4-5 miembros , estables aunque no definitivos, variando el tipo y modalidad de agrupaciones según objetivos y tareas,..etc.

. El profesor como líder del grupo formal debe consolidarlo mediante el prestigio que vaya adquiriendo día a día.

. El perfil del buen profesor sería: mantener buen autocontrol personal, ser equitativo y sin favoritismos, no imponer castigos extremos, explicar y ayudar, ser jovial, amigable, paciente y comprensivo, con buen sentido del humor, que se interesa por sus alumnos,..etc.

. El profesor tenderá a ser líder "democrático": promoverá el saber y el conocer, crear responsabilidades, enseñar a tomar decisiones, escuchar al grupo, fomentar el espíritu crítico,..

. Las actitudes básicas del profesor de cara a eliminar y evitar expectativas negativas son:

- . Disfrutar enseñando. Será optimista y debe gustarle el contacto con sus alumnos.
- . Su responsabilidad es enseñar en sentido amplio , por tanto debe cuidar cada interacción , debe cuidar cada situación de aprendizaje: recreos, pasillos,...etc.
- . Deberá ser siempre optimista y no desmoralizarse ante ciertos fallos o errores o algún traspies.
- . Debe creer en sus alumnos , en que todos alcanzarán los objetivos y en que todos tienen metas personales y posibilidades de progreso.
- . Debe considerar a cada alumno como una individualidad propia y no como un sujeto mas y pasivo de un grupo.
- . Evitar etiquetajes y estereotipos, pensar mas en los aspectos positivos mas que en los negativos.
- . Debe tener fe en las posibilidades de todos sus alumnos.
- . Propiciar tareas de éxito a todos los alumnos.
- . Evitar descalificaciones sistemáticas o en público.
- . Evitar comparanza , ni implícitas ni explícitas.
- . Evaluación no penalizadora sino dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.
- . Actitudes y conductas coherentes y objetivos y no dependientes del momento ni del estado de ánimo.
- . Actitud serena, coherente, flexible y objetiva y comprensiva aunque no consentidora.
- . Comprometer a los alumnos en el establecimiento de los fines y objetivos a lograr, así se sentirán mas responsables y rinden mas.
- . Proporcionar feed back positivo y reforzador de forma que se evite el temor, la ansiedad y la inseguridad. .
- . Tender a que los niños tengan la mayor autonomía posible en el trabajo pues así adquieren mas confianza. El profesor para ello debe estimular y facilitar el trabajo de sus alumnos mediante aprendizaje constructivo, activo y por descubrimiento.

D. CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS.

. La mejor forma de que los alumnos puedan estar motivados en clase y consecuentemente presten la atención adecuada es la de que se encuentren a gusto en clase, de que no vean la escuela como una carrera de obstáculos y de que lo que hacen y trabajan les sea significativo y le encuentren sentido. Por tanto, el mejor programa para mejorar la atención será el de la propia metodología que se aplique en el aula, un profesor dinámico, preocupado por sus alumnos, que le gusta lo que hace , intuitivo y que aplica una metodología basada en el aprendizaje significativo será el mejor garante de que los alumnos no se distraigan.

. Otra variable determinante es la de las expectativas familiares respecto a los temas escolares; por ello será importante que los profesores dentro del ámbito de la acción tutorial con padres conciencien a éstos de como deben valorar en su justo término todo lo relacionado con la escuela.

. De todo el catálogo de tareas que se exponen las mas idóneas para mejorar la atención de nuestros alumnos son las de tipo verbal, que serán de aplicación colectiva y grupal y con sentido lúdico.