

Estrategias y herramientas para mejorar la atención de los alumnos en el aula

¿Cuánto duran los periodos de atención de los estudiantes en el aula? La respuesta puede variar en función de la influencia de diferentes factores como la motivación, la emoción, el momento del día o el tipo de tarea. Es necesario profundizar en la comprensión de este proceso psicológico básico y su utilización en el aula, para armonizar la enseñanza con la capacidad real del alumnado.

¿Cómo podríamos mejorarlo o qué dice la ciencia de todo ello? A continuación nos gustaría plantear un par de cuestiones clave como son la relación de la atención con las metodologías de innovación en el aula y la importancia de los primeros momentos de la clase. Por último se plantean una serie de consejos para mejorar el funcionamiento de la clase teniendo en cuenta una serie de sencillas ideas.

Atención en el aula y metodologías de enseñanza activas

Respecto al análisis sobre cómo se desarrolla el uso de la atención en el aula a lo largo del tiempo, un [trabajo de investigación](#) (Bunce, Flens, y Neiles, 2010) analizó la utilización de diferentes métodos de enseñanza en el aula (metodologías activas, demostrativos o mediante el planteamiento de cuestiones y desafíos) y midió los momentos de atención e inatención de los alumnos. Los estudiantes podían pulsar un botón cada vez que habían experimentado un periodo de inatención. Este estudio mostró tres hallazgos principales: **En primer lugar, la duración de los periodos de atención fue de aproximadamente 1 minuto de duración. En segundo lugar**, los periodos de atención fueron más frecuentes de lo que la investigación había encontrado hasta el momento. Durante 10 minutos **la atención mostró varios “picos” de atención a lo largo de periodos de clase de 10 minutos. Un primer pico a los 30 segundos de comenzar, otro a los 4,5 minutos otro a los 7 minutos y otro a los 9 minutos. En tercer lugar, los investigadores encontraron una relación positiva entre los niveles de atención y las metodologías de enseñanza activa.** Durante las sesiones con enseñanzas activas los periodos de atención fueron mayores y más numerosos que durante las sesiones basadas en la clase magistral.

El inicio de la clase es clave



Según Jesús C Guillén creador de la web [Escuela con Cerebro](#), se recuerda mejor lo que ocurre al principio, por lo que el comienzo de la clase se antoja un momento crítico. Tradicionalmente se utilizan los primeros minutos de las clases para corregir los deberes del día anterior, sin embargo, deberían utilizarse para introducir o analizar los conceptos más novedosos y relevantes. Es esa novedad que despierta la curiosidad la que activa las redes atencionales de alerta y orientativa del alumno y que le sirven para abrir el foco de la atención, no para mantenerlo. Como ejemplo que resalta la importancia de la curiosidad en el aprendizaje, podemos iniciar una clase al modo socrático clásico con una pregunta provocadora relacionada con un problema real que sea motivador y que permita al alumno iniciar un proceso de investigación en el que se sienta un protagonista activo del mismo.

Durante el inicio de la clase debería despertarse el interés, durante la mitad de la misma se podría facilitar la reflexión a través del trabajo cooperativo y utilizar el final para repasar lo prioritario.

Recomendaciones para mantener la atención de los alumnos durante la clase

A continuación, le proponemos una serie de consejos recopilados de diferentes autores, como por ejemplo Sara Saggan ([informED](#)), Tristan de Frondeville, David Reeves (Edutopia, [1](#) y [2](#)), Jesús C Guillén ([Escuela con cerebro](#)) con diversas ideas sobre cómo mejorar la atención de los estudiantes en el aula.

1. Antes de dar unas intrucciones es importante seguir una rutina para reclamar la atención del alumnado

Según Tristan de Frondeville (2009) una rutina que podría funcionar muy bien sería: 1) Conseguir un silencio total 2) Reclamar una atención completa 3) Tener las "cinco cejas" dirigidas hacia el profesor (las dos cejas de los ojos, las dos de las rodillas y la del corazón). Antes del silencio total es bueno avisarles de que se les deja hablar entre ellos pero que vamos a hacerles una señal (contar en voz alta de uno a tres o hacer sonar una campanilla) para que dejen de hablar.

2. Empezar con un calentamiento mental

Plantea un ejercicio o un desafío en la pizarra, organizar equipos de tres estudiantes y pedirles que trabajen juntos y que levanten la mano cuando haya resuelto el problema, desafío, pregunta o actividad.

3. Introducir cambios con ciclos y parones, aproximadamente cada 15 minutos.

La capacidad para mantener la atención sostenida varía entre 10 y 20 minutos (Tokuhama, 2011), lo que implica que para incrementar la capacidad atencional de los estudiantes, deberían utilizarse bloques que no superasen los 15 minutos. Este sistema facilita el procesamiento y consolidación de la información.

4. Utiliza el movimiento para que los estudiantes estén concentrados

En primaria: Realizar patrones de aplausos y pisotones, acompañados de algún canto o verso.
En secundaria: Crea un ritmo chasqueando los dedos y aplaudiendo. Tu sirves de modelo y los estudiantes deben repetir o hacer eco de tu patrón. Varía el ritmo y los intervalos cada 15-20 segundos.

5. Utilizar pequeñas estrategias de supervisión en los tiempos muertos

Por ejemplo cuando están entregando un papel a cada estudiante y ello puede provocar un tiempo muerto en el que comiencen a hablar, podrían leer las tareas asignadas para ese día, resumir con una idea en un papel algo que se acaba de ver en clase a modo de cabecera o titular, etc.

6. Si es posible, proyectar el tiempo que queda de clase en una pantalla

7. Cambiar el nivel y el tono de voz durante la exposición

8. Plantear una pregunta o un desafío en la pizarra

Pedirles resúmenes, titulares o cabeceras de lo que acaban de escuchar en clase (ej: ¿Qué ha sido lo más interesante sobre ...?).

9. Utilizar ejemplos cercanos, analogías o metáforas relevantes

10. Controlar el nivel de dificultad de la tarea

11- Una excesiva o una escasa dificultad facilitará la aparición de la inatención

12. Utilizar el humor

13. La variedad estimula la atención

Existe una gran diversidad de estrategias pedagógicas que pueden estimular al cerebro y captar la atención siempre y cuando conlleven cambio y novedad. Desde la utilización por parte del docente, por ejemplo, de metáforas, historias, ejercicios que propongan predicciones, actividades que requieran analizar diferencias (Jensen y Snider, 2013), debates, lecturas o videos hasta cambios regulares en el entorno físico de aprendizaje que constituye el aula y que suministren estimulación visual. La experiencia del profesor permitirá mantener ese equilibrio requerido entre lo novedoso y lo más tradicional para no provocar estrés inadecuado en el alumnado.

Incluir actividad física con lo más pequeños,

14. Diseñar la implementación de pausas para que pueda desarrollarse un juego activo entre tareas

15. Valorar el nivel de dificultad

Cuando un niño evita el trabajo y se desengancha de la tarea constantemente, pídele que valore el nivel de desafío de la actividad en una escala de 1 a 10. Si el niño indica que la dificultad es nivel 8 o mayor, pregúntale qué podría hacerse para que la dificultad de la tarea fuese de nivel 2 o 3. Esto permite que obtengas información para poder disminuir su nivel de frustración.

16. Trocear las tareas en partes

Cuando la clase o niños con dificultades específicas no puedan realizar la tarea. Esto permitirá que el niño o la clase pueda realizar parte de la tarea, hacer una pausa, y volver a finalizarla.

Esperamos que algunas de estas estrategias le ayuden a mejora el nivel de atención en su aula.

Referencias

- Bunce D. M., Flens E. A., Neiles K. Y. (2010). How long can students pay attention in class? A study of student attention decline using clickers. *J. Chem. Educ.* 87, 1438–1443
- Guillén, J.C. (2014). [La atención en el aula: de la curiosidad al conocimiento](#). Educación con Cerebro.
- Briggs, S. (2014). The Science of Attention: How To Capture And Hold The Attention of Easily Distracted Students. InformED.
- Frondeville, T. (2009). [How to Keep Kids Engaged in Class](#). Edutopia.
- Reeves, (2015). [7 Ways to Increase a Student's Attention Span](#)
- Tokuhamas-Espinosa, Tracey (2011). *Mind, brain, and education science. A comprehensive guide to the new brain-based teaching*. W. W. Norton & Company.