

Intervención para la mejora de la atención 2: prácticas de aula



Juan Cruz es orientador y profesor de apoyo en el Colegio Santa María la Real de Sarriguren (Navarra). Ha escrito libros como *Alumnos distraídos inquietos e impulsivos (TDAH)* y *Estudiar y hacer la tarea*. Imparte habitualmente cursos o sesiones de formación para el profesorado tratando de aportar medidas prácticas y sencillas para disminuir los problemas que produce el TDAH.

En la primera parte de esta exposición ([Intervención para la mejora de la atención \(I\): el](#)

[entrenamiento cognitivo](#)) la forma de mejorar la atención hemos visto que los intentos de mejorar la atención con un entrenamiento sistemático pero ajeno a lo que se hace en el aula ha producido unos resultados muy discretos. En esta segunda parte vamos a ver algunas propuestas más cercanas a lo que hacemos en las aulas. No pretendo sugerir que su eficacia esté contrastada; en realidad, en muchas ocasiones, carecemos de comprobaciones de su utilidad y simplemente habría que considerarlas como recomendaciones o buenas prácticas. En otros casos, sí que hay un respaldo empírico, pero sería largo y complejo exponerlo.

El estudio de la atención y de los programas para su mejora sí que nos han proporcionado algo importante: **la idea de que la atención no es algo monolítico, sino que podemos distinguir varios tipos o procesos de atención.** La lista de recomendaciones que viene a continuación se organiza según el “modelo clínico de la atención”, bastante claro y práctico, y que distingue entre enfoque, atención sostenida, atención selectiva, atención alterna y atención dividida.

Enfoque

Estamos rodeados por estímulos y, en realidad, solo llegamos a ser conscientes de algunos de ellos. El enfoque es el mecanismo por el que nos orientamos hacia unos estímulos en concreto. Aunque parezca un trabalenguas, llamamos “**llamativo**” a aquello que llama nuestra atención, es decir, eso **hacia lo que nos orientamos espontáneamente porque es prominente, inesperado o novedoso.**

Podemos aprovechar este tipo de atención para suscitar un interés inicial, por ejemplo al:

- Destacar información importante en los materiales de aprendizaje y de evaluación.**
- Introducir pequeños cambios en los materiales: color, tamaño, orientación o forma de la hoja.**
- Incorporar en los textos elementos familiares para el alumnado, sustituir elementos habituales (litros de agua) por otros más sugerentes o grotescos (litros de lava).**
- Comenzar una explicación con una pregunta, una situación incomprensible o un objeto relacionado con el tema.**
- Utilizar señales de atención:** pautas de palmadas, gestos o frases del profesor a las que los alumnos responden, interrumpiendo lo que estén haciendo para prestar atención.

Atención sostenida

La atención sostenida consiste en mantener la atención hacia algo a lo largo del tiempo, especialmente cuando se trata de una tarea cansada, monótona o repetitiva. Muchas actividades, en las que hay que practicar un procedimiento hasta que se domina tienen esas características.

A diferencia del enfoque, los demás tipos de atención requieren un esfuerzo o intención de atender que el alumno debe desarrollar. Podemos ayudarlo con prácticas como estas:

Destacar especialmente los momentos que requieren mayor atención, normalmente, las explicaciones y el trabajo individual, anunciándolos con una señal. Previamente, conviene haber explicado cuáles son las reglas o qué se espera de los alumnos durante esos tiempos.

Aumentar progresivamente la duración de las actividades en las que hay que prestar atención.

Reforzar a los alumnos cuando se esfuerzan por atender.

Introducir durante las explicaciones recursos que ayuden a mantener la atención, como el juego del eco (repetir lo último que ha dicho el profesor cuando este te dice “eco”), anotar o completar ideas importantes, o hacer paradas durante la explicación para resumir lo explicado o pensar alguna pregunta.

Convertir actividades de clase en tareas de atención sostenida. Por ejemplo, ver o escuchar números o palabras y hacer una señal, como levantar la mano o una “x” en una hoja cada vez que aparezca un múltiplo de tres o una palabra esdrújula.

Realizar actividades de búsqueda como encontrar los adjetivos de un texto, las fracciones mayores que la unidad, o los pesos mayores que un 1kg.

Registrar la cantidad de trabajo individual realizada durante la clase, por ejemplo, el porcentaje de actividades encargadas que se han terminado.

Atención selectiva

Este tipo de atención es el que permite mantener la atención sostenida en presencia de distracciones. Los problemas de atención selectiva los podemos afrontar de dos maneras. La primera sería reducir las distracciones para facilitar la concentración del alumnado. Para eso podríamos:

Tener cierta sobriedad con la decoración de la clase no realizar muchos cambios en ella.

Evitar el ruido y el alboroto, sin tratar de conseguir el silencio en la clase, ya que eso hará muy notorio cualquier sonido.

Mantener una disposición de la clase que favorezca la actividad que se realice. Evitar colocar a los alumnos en grupos o en semicírculo si tienen que trabajar individualmente o atender a una explicación y no situar juntos a alumnos que se dispersen entre sí.

Crear un rincón de concentración o trabajo tranquilo en una zona aislada de la clase.

Controlar el material escolar de los alumnos que tienden a distraerse con él: que tengan sobre la mesa solo lo necesario para la actividad.

La segunda forma de afrontar problemas de atención selectiva sería entrenar la capacidad de

concentrarse en presencia de distracciones. Las mismas tareas de atención sostenida que se mencionaban en la sección anterior pueden servir para esto si las acompañamos de distracciones: toses, comportamientos extraños, hablar en voz alta...

Atención alterna y dividida

Aunque tienen bastante parecido, **la atención alterna es la que permite cambiar el foco de atención entre varios estímulos, mientras que la atención dividida es la que permite atender a más de una cosa a la vez.**

Estos dos tipos de atención no se suelen considerar en la escuela, donde nos parece suficiente que los alumnos tengan una buena atención selectiva y sostenida. Algunas formas de entrenar la atención alterna pueden ser practicar transiciones rápidas, como pasar rápidamente de una explicación a una actividad o de una asignatura a otra, o ir cambiando entre dos actividades, por ejemplo, presentar bloques con tres o cuatro números. En los bloques pares rodear el número mayor y en los bloques impares el menor.

Las actividades para practicar la atención dividida pueden resultar más extrañas, ya que se trata de intentar realizar dos tareas a la vez (normalmente una de ellas está automatizada), como rodear las palabras trisílabas mientras vas recitando el abecedario.