

DESARROLLO DE LA ATENCIÓN

1.- NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN

El déficit de atención que presenta el alumno interfiere de manera inicial en toda situación de aprendizaje. Cuando se planteen al alumno actividades de refuerzo de la atención es muy importante recordar la estrecha relación que tiene la misma con el desarrollo de la percepción (auditiva y visual), la psicomotricidad, la relajación y el lenguaje oral, de tal manera que con las actividades que desarrollen estos aspectos se esta incidiendo en el desarrollo de la atención.

Estrategias de intervención en el refuerzo de la atención:

La duración de las actividades atencionales debe estar en relación inversa a su déficit de atención: a mayor déficit menor duración de la actividad.

- Ofrecerle tareas y actividades de aprendizaje adecuadas al nivel que pueda ejecutar, introduciendo momentos de descanso entre las actividades para no saturar su nivel de atención.
- Tener en cuenta que la falta de atención no se manifiesta con la misma intensidad a los distintos estímulos (visuales, auditivos...)
- Cuidar el ambiente de trabajo: que exista una delimitación perceptiva de los estímulos que llegan al niño, ambiente tranquilo evitando las distracciones, analizar los distintos momentos del día en que esta más centrado para plantearle actividades que requieran una atención más sostenida.
- Necesita una intervención directa e individualizada por parte del tutor/a para que logre realizar las actividades:
 - Mantener contacto visual con él y pautarle la tarea
 - Repetir la instrucción las veces que sea necesario
 - Dirigirse a él por medio de preguntas directas, con órdenes e instrucciones de lo que tiene que realizar de forma clara y concisa
 - Demostrarle cómo y a qué debe atender y en qué debe concentrarse en cada ejercicio
 - Comprobar que entiende lo que se le pide, hacerle preguntas del tipo "¿qué estas haciendo en este momento... ? de tal modo que tenga que verbalizar lo que se le pide y así exista un autocontrol y autorregulación de la propia acción.
- En ocasiones puede ser necesario emplear el contacto físico directo con el niño/a para centrar la atención; por ejemplo, sujetar sus manos y dirigir su cabeza u otras partes del cuerpo siguiendo ejercicios específicos.
- Mantener con el alumno unas relaciones afectivas de carácter positivo. En niños con déficit de atención esta circunstancia es muy relevante, puesto que ésta actitud favorece la motivación del alumno por conseguir los objetivos propuestos. Reforzar pequeños momentos que este dedicado a la tarea, la conducta adecuada de respeto de las normas o pautas establecidas. Analizar los reforzadores más adecuados para su aplicación cuando su actitud sea la

adecuada y, para que se sienta valorado y atendido, y discrimine los aspectos positivos por los que se le valora y acepta. Posibles reforzadores: sociales, de actividad.

- Es muy conveniente establecer una ruta en el desarrollo de las actividades del aula, para que el alumno conozca en cada momento lo que tiene que hacer, consiguiendo así una mayor autonomía.
- Utilizar, si es preciso, el apoyo de dibujos, estímulos visuales que resalten la tarea, el modelado como técnica de apoyo para la comprensión de la tarea y para centrar la atención.
- Realizar ejercicios de relajación y concentración.
- Es importante tener en cuenta los intereses y aficiones del alumno, puesto que la relación de las actividades con los mismos va a aumentar estos niveles atencionales.
- Programar actividades variadas. Existen numerosos materiales didácticos que plantean actividades que desarrollan los procesos atencionales a través de actividades manipulando objetos, sobre estímulos visuales y auditivos, centradas en el recuerdo, en relación de materiales que pueden ser de utilidad para el tutor y los profesionales de apoyo:
 - PROGRESINT, programas para la estimulación de las habilidades de la inteligencia 4 (percepción-atención). Los objetivos generales son: mejorar la percepción visual de figuras, dibujos y letras, facilitar la búsqueda de semejanzas y diferencias en dibujos, facilitar la búsqueda de características relevantes, focalizar la atención en tareas perceptivas, mejorar la capacidad de describir las cosas.
 - MULT'EST, Ed. Salvatela.
 - Recuperación y reforzamiento de los aprendizajes básicos, Ed. ICCE.
 - Refuerzo de la atención, ED. CEPE.
- Aplicación de técnicas cognitivas que entienden que la atención es un recurso o habilidad que se adquiere a través del ejercicio. El niño debe acostumbrarse a realizar ejercicios de atención de forma sistemática.

Estrategias de aprendizaje atencionales:

- Estrategias de atención global. Atender al máximo a toda la información presentada. Se explora el ambiente y se hacen rápidos desplazamientos de la atención.
- Estrategias de atención dividida. En la medida en que vamos automatizando los pasos y estrategias que utilizamos tendremos más recursos disponibles para orientar a los niños hacia otras tareas.
- Estrategias de atención sostenida. Tienen como fin conseguir la concentración el mayor tiempo posible. Técnicas útiles son la elaboración de esquemas o hablar y repetir la información en voz alta.

- Estrategias de metaatención. Debemos hacer un estudio de cómo funcionan nuestros propios mecanismos atencionales para sacar un óptimo rendimiento.

Estrategias de enseñanza atencionales

1. Para ganar la atención del alumno:

- Analizar los intereses básicos en el aula, conocer esos intereses y basar en ellos la actividad escolar, fundamentalmente en los primeros cursos.
- Informar al alumno de las posibilidades de éxito en el aprendizaje y del nivel real de dificultades.
- Proporcionar contenidos estructurados y organizados. Para mantener la atención del alumno:
- Variar los estímulos.
- Incorporar algún tipo de actividad física al proceso de aprendizaje. Por ejemplo seguir la lectura con el dedo.
- Crear una conciencia de satisfacción hacia el rendimiento obtenido
- Mostrar un grado de afectividad al transmitir la información.
- Conseguir que el alumno tenga satisfacción por atender.
- Ubicar al alumno en un espacio físico idóneo.

2. Ejercicios para controlar la atención:

Para la concentración inmediata:

- Ejercicios de recuerdo de números bajo ciertas condiciones (en una serie de números recordar unos y olvidar los restantes)
- Pensar en imágenes que resulten agradables, alternándolas con espacios sin pensar en nada;
- Pensar en cualquier imagen que se desee, alternando con espacios sin pensar en nada

Para el dominio de la imaginación a largo plazo:

- Enumeración de los momentos del día de mayor distracción y clases de pensamientos que se producen.
- Jerarquización de los mismos (jerarquías de imaginación).
- Elección del pensamiento que menos distrae, para controlarlo.
- Auto-aplicación de la relajación muscular.

Entrenamiento en auto-instrucciones

Como forma de recordar instrucciones específicas de una tarea (“tengo que tachar todos los coches”). Este procedimiento guía el desarrollo de la tarea y disminuye el nivel de distracción.

Como forma de mejorar las condiciones de realización de la tarea (“tomatelo con calma”).

Como auto-refuerzo, empleando frases positivas cuando se va realizando la tarea adecuadamente ("lo estoy haciendo bien").

Aplicación de técnicas de modificación de conducta

Técnicas operantes; consisten en ofrecer al niño una consecuencia cuando lleva a cabo una conducta. Si nuestro objetivo es que dicha conducta se produzca con mayor frecuencia, hablaremos de reforzamiento. Si lo que perseguimos es hacer disminuir la conducta, hablaremos del castigo como técnica operante.

El autocontrol: el niño se propone pequeñas metas relacionadas con su trabajo o su forma de actuar, permaneciendo atento a su conducta para poder evaluarla al final de cada día y estableciendo expectativas para el siguiente.

2.- ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN- CONCENTRACIÓN:

- **Presentar** una habilidad o concepto de **diferentes formas y/o situaciones**.
- **Explicar o señalar cuáles son los estímulos importantes** a los que se debe prestar especial atención (Ej. Si se trata de que discrimine se-es, se indicará que mire con atención la secuencia y forma de las letras).
- **Reducir el número y complejidad de los estímulos** y la claridad del material a presentar para poder seleccionar mejor los estímulos relevantes de los irrelevantes.
- **Relacionar la información** que recibe con experiencias anteriores y sus propias expectativas.
- **Aumentar la intensidad de los estímulos significativos** para atraer la atención dependiendo del tipo de actividad que se desarrolle:
 - **Auditiva:** discusiones en grupo, explicaciones grupales y/o individuales. Para ello es recomendable: poner mayor énfasis en algún contenido con la entonación, gestos o movimientos; retirara la información para que la complete.
 - **Visual:** utilizando ayudas como subrayar, remarcar, colorear... las ideas fundamentales, palabras clave, presentación de láminas, objetos, señalar anotaciones que haya en la pizarra o en murales de clase..., que le permitan una mejor discriminación.
- Dar sólo una instrucción por vez.
- **Explicar las secuencias** de lo que se le solicita.
- **Marcas el tiempo** para que el niño sepa que las tareas necesitan desarrollarse en un

lapo de tiempo.

- **Sentar al niño en el lugar dónde existan menos distracciones**, lejos de la ventana y de la puerta.

- **Hablarles claro y actuar con firmeza.**

- Asegurarse de que **comprenda las instrucciones** de las tareas asignadas. Subrayar con un color diferente las instrucciones de lo que se le pide para así asegurar su comprensión de las instrucciones.

3.- ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA MEMORIA:

- Captar su atención y **ayudarle a centrarse en los estímulos más relevantes** le facilitará el reconocimiento o recuerdo de los contenidos presentados.

- **Presentar adecuadamente los contenidos a recordar**, para lo cual será necesario que sean significativos, relacionarlos con experiencias anteriores, utilizar la novedad, indicadores rítmicos, espaciales y temporales para fortalecer las asociaciones.

- **Elegir el momento del día más adecuado**, teniendo en cuenta que las actividades de memoria requieren atención activa y concentración siendo por ello necesario estar en un ambiente con pocos estímulos distractorios.

- **Repetir la información que se ha aprendido o practicar una habilidad**, o actividad necesaria, para aumentar la capacidad de almacenamiento y recuperación de la información. Para ello se deberán tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

a) Utilizar las técnicas más apropiadas de repetición, auditiva o visomotora o una combinación de ambas. Estas pueden ser:

- 1) Ayudas visuales como dibujos, diagramas e ilustraciones.
- 2) Escribir el material con sus propias palabras o dibujarlo.
- 3) Pedirle que al mismo tiempo que repite, debe intentar oír o ver las imágenes del contenido que ha de recordar.

b) Alternar la repetición con un lapso de tiempo sin práctica. Esto elimina la fatiga y la pérdida de atención produciendo una eficacia mayor en el aprendizaje y el recuerdo.

c) Restringir el conjunto de información que se ha de recordar al inicio de la actividad; aumentar progresivamente, y siempre de acuerdo con su nivel y capacidad.

d) Ayudarle a comprobar su ejecución en las tareas de recuerdo o sugerirle que compruebe ella misma su actuación. Enseñarle a identificar las características de las tareas de memoria que le son más fáciles o difíciles y cuáles serán las estrategias que mejor le ayuden a recordar.

- **Enseñar “estrategias de organización de la información”** con objeto de que pueda recordar lo aprendido y hacerle comprender la importancia de su utilización. Estas estrategias pueden ser y consisten en:

1. Categorización:

Agrupar los elementos a recordar en categorías con una semejanza conceptual. Ej, el recuerdo de una lista de palabras como abrigo, árbol, césped, zapato... puede facilitarse si se procesan agrupándolas en dos categorías: una relativa a plantas y otra a prendas de vestir.

2. Agrupamiento:

Segmentar los elementos de una tarea serial en unidades de menor extensión. Ej, el alfabeto puede agruparse en unidades de dos letras para facilitar su memorización: a b, c ch, d e,....

3. Rimas:

Encontrar algún tipo de estructura rítmica en la información a aprender.

4. Sistema de vínculo:

Relacionar unos con otros de la lista de elementos, objetos, acontecimientos o actividades a recordar, formando una especie de cadena de memoria. Ej, se pueden recordar los materiales que necesita para el día de clase. La primera clase de Lengua necesita libro, cuaderno y lapicero. La segunda clase de dibujo necesita, caja de pinturas, block de dibujo y regla... Esto es más fácil de recordar que una lista de 10 ó 12 elementos.