

Orientaciones para mejorar la atención

Consideraciones

La atención es la capacidad que permite a un individuo concentrarse en la ejecución de una actividad dirigida a conseguir un objetivo. Cuando un/a alumno/a presenta un nivel bajo de atención-concentración puede ser por alguna de estas causas: a) ausencia de respuestas a los estímulos que un individuo recibe bien porque existan estímulos alteradores (ruidos, estímulos más atractivos que los que ofrece el/la profesor/a, etc) o bien porque los estímulos que le llegan son irrelevantes. B) Falta de motivación en el individuo hacia la actividad que implica la atención. C) Alteraciones en la zona cerebral en la que se inserta la atención (hipocampo y cuerpo caudado). Nos quedamos con las dos primeras y hemos de considerar una serie de condiciones para que se produzca un nivel de atención adecuado: descanso, oxigenación, estimulación y eliminación de los estímulos irrelevantes.

Orientaciones

- Habituarse al/la alumno/a a la realización de ejercicios de respiración antes de ejecutar una actividad que exija un nivel elevado de atención.
- Intercalar breves descansos en aquellas actividades que exijan mucha concentración.
- Eliminar los estímulos que son irrelevantes respecto a la tarea que se ejecuta.
- Realizar breves ejercicios de concentración antes de abordar la tarea o iniciar la sesión de estudio (localizar letras y números, proseguir una serie, describir un objeto, etc).
- Las sesiones de trabajo escolar ordinario deberán ser tanto menores cuanto menor sea el nivel de atención que tienen los/as alumnos/as. Esto no quiere decir que se trabaje menos, ya que también se puede realizar una nueva sesión a continuación de un descanso.

Algunos ejercicios de atención-concentración pueden ser:

- ejercicios de discriminación visual.
- razonamiento verbal.
- razonamiento lógico.
- completar frases.
- sinónimos-antónimos.
- ordenación de conceptos.
- seguir series.
- problemas-acertijos.
- localizar características.
- agrupar en función de alguna característica.
- lotos.
- juegos de memoria: observación de objetos o láminas durante unos minutos y después enumerar al menos cinco.
- juego del reloj.

Atención simultánea a más de un estímulo:

- sopa de letras
- ante diferentes sonidos realizará movimientos diferentes, presentando los sonidos al azar.
- con los ojos cerrados, reconoce en una conversación a dos de las personas que están hablando.
- ejecutar una serie de al menos 4 acciones enunciadas previamente.

Apunte de programa

Entrenamiento conductual cognitivo

- El/la profesor/a realiza la tarea verbalizando instrucciones en voz alta.
- El/la alumno/a hace la tarea siguiendo las instrucciones que da el/la profesor/a en voz alta.
- El/la alumno/a realiza la tarea siempre mientras se proporciona instrucciones a sí mismo/a.
- El/la alumno/a se cuchichea a sí mismo/a las instrucciones apenas audibles hasta hacerlas a un nivel encubierto.

Una vez aprendida la técnica de las autoinstrucciones deben intercalarse autoreforzos también verbalizados inicialmente y luego encubiertos como: "esto me sale bien ", "correcto, así es ", "ya pensaba yo que sería así ". También las autoinstrucciones deben contener alternativas de dominio del fracaso: "No he recordado llevarme una en esta columna, bueno, no importa, la repasaré y prestaré mayor atención en las siguientes "y también autoelogio por el nuevo intento: "He sido capaz de rectificar y eso me alegra. Voy a continuar con mayor atención "

El entrenamiento conductual cognitivo está especialmente indicado para instaurar en el repertorio conductual del/la alumno/a respuestas contrarias a la falta de atención y está especialmente indicado para:

- tareas escolares que necesiten atención concentrada en su resolución.
- otras tareas sensoriomotrices más simples: recortar, pegar, colorear...
- habla interna para controlar la impulsividad, la agresividad y la destructividad.