



TRASTORNOS DE ATENCIÓN. ESTRATEGIAS PARA SU CONTROL

1. REDISEÑAR EL AMBIENTE FÍSICO DEL AULA:

Se pretende ofrecer al alumno un ambiente físico regulado, organizado y seguro, que le proporcione claves para un funcionamiento adecuado en el aula y que le permita regular con facilidad los comportamientos desajustados.

El ambiente físico, no sólo estaría relacionado con las condiciones de sonoridad, luminosidad, ventilación, etc., sino que también haría referencia a la organización y distribución de las personas en el espacio aula, a los materiales y recursos de uso habitual y a otros aspectos tales como los sistemas de relación, tránsito, uso, etc.

1.1. Condiciones físicas. Elementos a contemplar.

Estímulos sonoros

Garantizar la ausencia de ruidos molestos y estímulos sonoros distractores (ajenos a la tarea). Esto es imprescindible en momentos didácticos tales como explicaciones y trabajo individual concentrado.

En momentos determinados de trabajo individual y concentrado, los profesores deberán cuidarse, incluso, de no interrumpir con comentarios en voz alta.

Conviene delimitar claramente los tiempos de trabajo individual concentrado (principio y fin). Durante este tiempo se exigirá que los comentarios y preguntas sean pocas y en voz muy baja (utilizar claves gestuales y no verbales para solicitar la atención del profesor).

Estímulos visuales

Conviene retirar los posibles estímulos visuales distractores ajenos a la tarea (carteles, murales, dibujos...) del "escenario" didáctico donde ésta se está produciendo y colocar en éste, estímulos visuales que son relevantes para el alumno (esquemas, dibujos explicativos...).

Los carteles, murales, trabajos de los alumnos, registros... pueden colocarse en las paredes del fondo del aula, fuera del campo visual de los alumnos.

Se puede reservar un espacio visible y accesible en el aula para colgar información, llamando la atención del alumno cuando haya novedades.

Ventilación

Será conveniente ventilar el aula varias veces al día. Pueden aprovecharse para ello momentos de cambio de actividad, que además permitirán a los alumnos relajarse un poco después de cada sesión de trabajo.

1.2. Organización y distribución de los alumnos en el aula.

Ubicación de los alumnos

Los espacios recomendados para los alumnos que presentan problemas de desatención, son los que están en la parte delantera de la clase y/o muy cercanos a la mesa del profesor. Esta posición permite:

- La interacción constante con el profesor.
- Ofrecerle ayudas, darle instrucciones o corregir las tareas con frecuencia.
- Reconducir el interés del alumno y llamarlo al trabajo cuando se despiste.



- d) Controlar más de cerca los elementos que facilitan la aparición de un comportamiento desajustado.
- e) Controlar de forma más rigurosa los momentos en que debemos reforzarle.

Agrupamientos de los alumnos

Los agrupamientos de los alumnos se harán siempre en función de los objetivos y condiciones de la actividad:

- Para trabajos de carácter individual habrá que colocar a los alumnos en mesas separadas, orientadas hacia el frente de la clase. Esta organización reporta importantes beneficios para todos los alumnos y especialmente para los que presentan dificultades de atención.
- Los trabajos grupales requerirán agrupamientos en parejas, tríos, pequeño grupo, etc. en función de los objetivos de cada actividad.
- Es conveniente que en cada una de estas distribuciones los alumnos con dificultades mantengan siempre el mismo lugar y lo conozcan de antemano.
- La configuración y composición de los diferentes grupos de trabajo deben ser definidas por el profesor en función de objetivos de carácter social, aprendizaje, etc (grupos heterogéneos en cuanto a competencia, compañeros que ofrezcan modelos adecuados de trabajo).

1.3. Materiales y recursos de uso habitual.

Materiales de uso común

Asignar un lugar en el aula para cada uno de los materiales de uso común y reglamentar las rutinas de utilización. La ubicación de los mismos cuidará especialmente que los desplazamientos de los alumnos no requieran recorridos largos, ni que las acciones que en ellos se realizan supongan distracción para los demás.

Las responsabilidades de cuidado y uso del material (reparto, recogida...), pueden ser utilizadas para proporcionar a los alumnos con dificultades atencionales e hiperactividad descansos funcionales.

Materiales individuales

La utilización del material escolar debe estar regida por una normativa que establezca las fórmulas de uso (cómo pedir, cuánto tiempo puede utilizarse, cuándo y cómo recoger, cómo compartir...).

El profesor trabajará expresamente en el aula para desarrollar en los alumnos hábitos de cuidado, orden, selección, y utilización adecuada de los materiales, de tal manera, que en cada momento el alumno disponga y utilice solamente los materiales imprescindibles para la tarea.

Dar cinco minutos a toda la clase para organizar el material como parte de la rutina diaria, para que revise si tiene el material necesario y elimine de la mesa todo lo que no vaya a necesitar, avisar con tiempo los cambios, destacar los aspectos más importantes de la actividad para facilitar su comprensión utilizando marcadores o colores y si es necesario mostrarle paso a paso lo que tiene que hacer.

Antes de realizar cualquier actividad, junto con la explicaciones de cómo y cuándo se hace habrá que hacer referencia al material concreto que se va a utilizar. Al finalizar la actividad los alumnos recogerán el material utilizado. El hábito de recoger y guardar debe formar parte de los contenidos de enseñanza y aprendizaje del aula.

Es conveniente dar instrucciones mediante dibujos o estímulos visuales (los niños hiperactivos tienen más facilidad para atender y recordar los estímulos visuales que los auditivos). Por ejemplo: la bolsa de deporte. Se realiza una etiqueta con los dibujos de todo lo que tiene que llevar dentro de la bolsa. Se plastifica y la cuelgan del asa de la bolsa. El alumno tiene que seguir las



instrucciones visuales e ir nombrando en voz alta. Le felicitan cada vez que lo hace. Poco a poco los adultos tienen menos presencia física, sólo recordándose, etc.

2. ESTABLECER Y UTILIZAR ESTRATEGIAS PARA CAPTAR Y MANTENER LA ATENCIÓN.

El momento inicial de cualquier actividad (cuando se presenta la tarea, se dan las instrucciones y/o explicaciones relacionadas con ella...) es fundamental y básico para desarrollar eficazmente la tarea posterior. Es por ello que cuidar especialmente este momento y garantizar que el alumno atiende y comprende lo que tiene que hacer es nuestro primer objetivo.

2.1. Atención sostenida. Captar la atención:

- Establecer de forma explícita y clara las normas básicas de atención, a toda la clase, durante las explicaciones; por ejemplo: no tener material encima de la mesa, no tener nada en las manos, estar correctamente sentado, mirar al profesor, estar en silencio...
- Señalar mediante estímulos visuales (señalizadores, imágenes...) y/o sonoras, el inicio y el final del momento didáctico clave (dar instrucciones o explicar). Por ejemplo, si se van a utilizar tarjetas de colores para marcar los momentos de inicio y fin de la instrucción, utilizaremos simultáneamente a su presencia mensajes gestuales y orales relacionados. La tarjeta indicadora de atención podrá permanecer presente durante todo el tiempo que dure la explicación.
- Durante la explicación conviene utilizar la pizarra para destacar en ella los puntos claves (conceptos, secuencia de acciones...). Estos datos escritos o gráficos deben ser claros, bien organizados, agrupados en función de criterios preestablecidos, resaltados, etc. Dejar escritos en la pizarra estos datos mientras dure la sesión y señalarlos ante las dudas.
- Utilizar estrategias prosódicas tales como la gesticulación excesiva o la entonación exagerada para captar la atención o recobrarla cuando ésta se ha perdido. Por ejemplo, empezaremos “representando” la explicación, llamando la atención del alumno que lo detectará como novedoso, y volviendo a una expresión “más normal” una vez conseguida la atención.
- Durante las explicaciones mantener un constante contacto visual “cómplice y comunicativo” con el alumno. Hacerle notar a través de la mirada que lo está haciendo bien. De cualquier modo, si esto no es posible, al menos deberemos establecer este contacto al inicio de la explicación y esperar a que él nos comunique con la mirada su incorporación a la misma.
- Simultáneamente, podremos utilizar gestos de acercamiento para reconducir una posible distracción: daremos las instrucciones muy cerca del alumno, le daremos golpecitos en el hombro reclamando su atención, utilizaremos algún código verbal privado pactado anteriormente con él, etc.
- Durante la explicación, plantearemos al alumno preguntas frecuentes y sencillas sobre el contenido de las explicaciones, haciendo hincapié en los aspectos fundamentales. Esto nos permitirá por un lado comprobar que ha entendido lo fundamental y si no es así, dirigir la atención hacia los aspectos más importantes.
- Resulta muy adecuado implicar a los alumnos con trastornos de atención en las actividades de explicación o emisión de instrucciones: que sean ellos los que escriban en la pizarra los datos básicos, que subrayen conceptos recogidos...
- No alargar en exceso los momentos de explicación o emisión de instrucciones.
- Una vez concluida la explicación o la instrucción, haremos un resumen de la misma y pediremos al alumno que lo repita en privado o públicamente, de la manera más completa posible. Confirmaremos con ello que el alumno ha comprendido lo que se le pide y que puede empezar a trabajar.



- De forma paralela a todas estas estrategias, podemos modelar comportamientos de atención y entrenar al alumno para adoptar posturas y actitudes que la favorezcan. Esto se puede realizar en sesiones individuales y colectivas, en función de la mayor o menor dificultad que el alumno presenta para ello.

2.2. Atención focalizada. Mantenimiento de la atención.

Al igual que captar la atención, mantenerla durante la realización de la tarea es fundamental. La distracción durante la ejecución, altera los procesos de comprensión y de elaboración de las respuestas. El alumno no sabe dónde va, qué le falta por hacer, no establece una secuencia lógica de contenidos y acciones, pierde elementos y contenidos clave... En estas condiciones difícilmente su trabajo puede ser eficaz.

Para mantener la atención y desarrollar la capacidad de concentración podemos utilizar algunas de las estrategias señaladas en el apartado anterior, a las que podemos añadir las incluidas a continuación:

- Delimitar claramente los tiempos de trabajo: principio y fin. Inicialmente éstos deberán ser necesariamente cortos. Durante este tiempo se exigirá al alumno silencio, excepto para preguntar dudas relacionadas con la tarea propuesta y solicitar evaluación del profesor. Si el alumno intenta evitar la tarea, sacando otros temas de conversación, ignoraremos sus comentarios. El principio y fin de la actividad pueden indicarse con señalizadores (STOP, tarjetas de colores...) que el alumno puede manejar (Se coloca el señalizador de inicio de la actividad y el alumno le da la vuelta una vez realizada).
- Establecer las “secuencias, tipo de acciones” necesarias para realizar una tarea concreta. Inicialmente muy básicas (escuchar instrucciones, realizar una tarea sencilla y breve, enseñar al profesor, corregir). Se plantearán las tareas de tal manera que puedan realizarse con este esquema y se ejercitarán con frecuencia.
- Ante tareas más complejas que exijan un conocimiento más concreto de las acciones necesarias repasaremos con el alumno en particular las distintas acciones. Será necesario informarle, aclarar sus dudas y posibilitar una ejecución exitosa.
- Mantener contacto frecuente con el alumno tanto para reforzar positivamente sus ejecuciones como para reconducir sus distracciones; tocar su hombro, hacer gestos de aprobación (dedo pulgar levantado, asentir con la cabeza, señalar su hoja para que vuelva al trabajo...), se han mostrado eficaces para este objetivo. Durante estos periodos didácticos el profesor deberá “pasearse” por la clase con frecuencia y no esperar a que sea el alumno el que acuda a su mesa o lo reclame. Todo ello deberá pasar desapercibido para el resto de los alumnos del aula.
- El tiempo de trabajo individual estará regido por una normativa. Esta deberá contemplar aspectos tales como el grado de silencio requerido para ello, motivos por los cuales que los alumnos se pueden levantar de su sitio, fórmulas para solicitar permisos,... Deberá definir con claridad el comportamiento esperado y establecer los límites, lo que se puede y lo que no se puede hacer.
- La ejecución de una tarea, por corta que sea, deberá ser inmediatamente corregida, estableciendo “secuencias de trabajo-corrección” continuas. Con ello garantizaremos la posibilidad de señalar los éxitos, y reforzar con frecuencia e informar de los errores para su corrección inmediata.
- Descansos funcionales: Permitir que el alumno, cada vez que termine su tarea (previamente fraccionada), ejecute acciones motrices funcionales como, acudir a su mochila a recoger el material necesario para la siguiente actividad, repartir las fichas de trabajo de sus compañeros, limpiar la pizarra, ir a por fotocopias a secretaría, sacar punta a las pinturas en la papelera, ordenar las carpetas individuales en sus casilleros... El beneficio de estas



actividades es que permiten la expansión motriz del alumno impidiendo a la vez el desarrollo de actividades molestas.

- **Relajación/descanso entre actividades:** Para satisfacer la citada necesidad de desconexión de estos alumnos resulta apropiado organizar las sesiones de trabajo disponiendo entre las actividades pequeños momentos de descanso dirigidos por el profesor: todos de pie corremos lo más rápidamente posible sobre el terreno; por parejas, de espaldas, agarrados los brazos, nos agachamos y nos levantamos cinco veces seguidas; cantamos todos juntos una canción; abrimos las ventanas y mientras se ventila la clase nos ponemos de puntillas con los brazos arriba...
- **Responsabilidad:** en todas las aulas se suelen establecer responsabilidades rotatorias entre los compañeros: encargados de las mascotas, encargados de la limpieza y el orden, encargados de recoger el material deportivo... Una vez que conocemos al alumno y en qué situaciones y contextos produce conflictos deberemos proporcionarle responsabilidades durante esos tiempos: Recoger los balones del patio o acudir a la secretaría a por el material del profesor, dado que se pelea en las escaleras al subir con los demás, llevar encargos de un profesor a otro en los cambios de clase dado que en esos momentos arma lío...
- **Proporcionarle un cuaderno o agenda para anotar y controlar las tareas y responsabilidades de cada día.** Otorgar a este cuaderno la función de vehículo de comunicación entre los distintos profesores de la escuela (de manera que todos los profesores conozcan las tareas que se le mandan cada día y no se produzca una excesiva acumulación de las mismas). Otorgar a este cuaderno la función de comunicación entre la escuela y la familia (de manera que en la familia conozcan con la suficiente anticipación las tareas para casa y la valoración de la ejecución de las mismas).