Concepción Izquierdo Amigo

Colegio San Vicente de Paúl

FUNCIÓN EJECUTIVA: LA ATENCIÓN Y GESTIÓN DE LA ENERGÍA

**Objetivo:** Mejorar la atención del alumnado de 4º de Primaria en general y en concreto la de algún alumno/a que presenta mayores dificultades para mantenerla.

**Descripción de la función ejecutiva**

En el aula intentamos que el alumno/a se fije en la lectura o en la escritura, o que preste atención a lo que se le dice o explica, a veces esta meta no tiene fuerza suficiente para regular su actividad mental y recibe otros contenidos, entonces pensamos que se ha distraído, que tiene falta de atención.

Los alumnos/as que controlan bien la atención se caracterizan por focalizarla, mantener la concentración, eliminar las distracciones y tener flexibilidad para cambiar de una actividad a otra.

El dominio de la atención tiene una enorme importancia en el aprendizaje, entre otras cosas, porque facilita la comprensión.

Debemos de lograr que nuestros alumnos/as atiendan. Atender es aplicar la energía mental a la realización de una o varias actividades y hacerlo con mayor o menor intensidad.

La atención se entrena, los períodos de atención se entrenan gradualmente y se incrementan con la práctica, teniendo en cuenta que cada niño tiene un ritmo distinto y reacciona de modos diferentes a los estímulos exteriores.

Hay medidas organizativas que podemos aplicar para ayudar a nuestros alumnos/as a mejorar su atención:

* La anticipación al niño/a de lo que va a ocurrir, creando una cierta tensión.
* Los estímulos atractivos y novedosos que rompan la monotonía.
* La curiosidad previa sobre lo que va a ocurrir.
* Los períodos de descanso adecuados, dentro y fuera del colegio.
* Un estado físico saludable.
* Espacios ordenados y limpios.
* Un clima sereno de trabajo.
* Cambios de ritmo en los estímulos.
* Romper la actividad en fases diferenciadas.
* Visualización de los pasos concretos para obtener metas.
* La verbalización de los procesos de aprendizaje.
* La práctica de escucha activa.
* Conexión de los contenidos que debe de trabajar con los intereses del niño/a.
* La propuesta de metas de acción claras y concretas, visibles y compartidas entre los alumnos/as y los profesores.

Por el contrario, algunas cosas que pueden ocurrir en nuestra aula, favorecen que los niveles de atención bajen y se haga más difícil el entrenamiento de la atención:

* Distracciones externas: ruidos, interrupciones.
* Muchos estímulos a la vez o exceso de información.
* Estímulos poco atractivos.
* Tareas largas.
* Inmovilidad física durante largos períodos de tiempo.
* Patrones de sueño, alimentación, ocio…irregulares o insuficientes.

**Actividades planteadas para mejorar la atención en el aula**

Estas actividades se van a realizar en el aula para todo el grupo clase, son actividades que salen de la paula marcada en el trabajo del día, para propiciar interés y que los alumnos/as las realicen de manera más relajada y sin pensar en las expectativas de que es un trabajo extra a realizar.

* Dictado de gráficos.

Consiste en dar instrucciones al alumno/a para ir realizando dibujo con formas geométricas variadas y sencillas, para crear un dibujo divertido y atractivo.

Estrategia de contexto:

* Establecer tiempo explícito para ir desarrollando la actividad paulatinamente.
* Realizar descripciones detalladas verbalmente.
* Ordenar el material en la mesa antes de comenzar la actividad.
* Cumplir instrucciones gradualmente.
* Las palabras y los gestos.

Consiste en ir contando una pequeña historia y que el niño/a vaya haciendo los gestos o sonidos que les digamos a palabras concretas. Poco a poco se van aumentando palabras.

Estrategias de modelado:

* Realizar descripciones perceptivas.
* Practicar la escucha.
* Vamos a contar símbolos.

Consiste en presentar en un folio una serie de símbolos, atractivos para el niño (emoticonos) y tiene que localizar los que hay de cada tipo. En las diferentes láminas se va aumentando la dificultad aumentando el número de símbolos y disminuyendo el tamaño. Anotar el tiempo que tarda en realizar cada actividad.

Estrategias de contexto:

* Marcar el tiempo en un cronómetro visible para los alumnos/as.
* Establecer contextos de competición para la realización de la tarea.
* Localizar visualmente objetos, en este caso símbolos.

Estrategias de modelado:

* Generar autoinstrucciones para realizar una tarea.
* Establecer controles de tiempo intermedios para dar oportunidad de focalizar en la tarea de nuevo.

Estrategias de desafío:

* Marcar tiempos limitados para completar las tareas.
* Premiar el interés del alumno/a tras la finalización de la tarea a tiempo.
* El diálogo.

Consiste en mantener un diálogo con un compañero/a para recordar fechas o hechos importantes de su vida que va a ir contando como la fecha de su cumpleaños, que regalo le ha gustado más, si tiene alguna mascota y su nombre, el nombre de sus padres. Previamente se ayudará a los alumnos/as a escribir su historia, preparando además una serie de preguntas para realizar. Al finalizar la actividad se contabilizarán los aciertos.

 Estrategia de contexto:

* Marcar el tiempo para realizar la actividad.
* Dejar tiempo para la preparación de la actividad.
* Descripción detallada por escrito de experiencias.

Estrategias de modelado:

* Practicar ejercicios de escucha activa.
* Establecer controles de tiempo intermedios para dar oportunidad de focalizar la atención de nuevo.
* Realizar una autoevaluación del desarrollo de la tarea.

Estrategias de desafío:

* Marcar tiempos limitados para completar la tarea.
* Premiar el interés del alumno/a al finalizar la tarea a tiempo.
* Juegos de atención: sopas de letras, sudokus, crucigramas.

Consiste en la realización de estos juegos de atención, de forma individual, aumentando la dificultad progresivamente. Plantear estos juegos con temáticas atractivas para el niño/a.

Estrategia de contexto:

* Marcar el tiempo con un reloj visible.
* Proponer pistas para que realicen la actividad.
* Localizar visualmente palabras o números.

Estrategias de desafío:

* Marcar tiempos limitados para completar las tareas.
* Pactar contratos donde los alumnos/as elijan el tipo de actividad que quieren realizar o el orden en el que las va a realizar.
* Juegos interactivos como realización de laberintos, identificación auditiva, diferencias entre dibujos, asociación visual de imágenes, rompecabezas, juegos de naipes…

Estrategia de contexto:

* Establecer contextos de competición para la realizar las tareas con participación.

Estrategias de modelado:

* Visualizar secuencias de estímulos rápidos o atractivos (videojuegos)

Estrategias de desafío:

* Marcar tiempos limitados para completar las tareas.
* Pactar contratos de aprendizaje o experiencias de aula donde los alumnos elijan los contenidos a profundizar, el orden a realizar las tareas.
* Técnicas de relajación.

Realizar diferentes ejercicios como preparación para la realización de actividades que requieran una mayor atención y concentración, o para realizar en momentos en los que se ve que los niños/as están alterados o nerviosos.

Realizar ejercicios de respiración, de meditación, de imaginación guiada, de relajación rápida, de relajación muscular.

Estrategia de contexto:

* Dejar tiempo explícito para prepararse para la actividad.
* Realizar descripciones detalladas verbalmente.

Estrategias de modelado:

* Practicar ejercicios de escucha.

Estrategias de desafío:

* Concentración en las órdenes y en su realización.