

## Mejorar la atención en clase: 8 estrategias

---

Os propongo **8 estrategias para mejorar la atención en clase**, aunque esto no suponga que los niños y niñas mantengan un alto nivel de atención todo el tiempo. Se trata de pautas que pretenden ser claras y concretas y que se puedan llevar a cabo en las condiciones actuales del aula, en Infantil y Primaria.

### 1º. Plantearse un objetivo realista

Lo primero que tenéis que hacer es marcaros un objetivo realista. No se puede pretender que los alumnos permanezcan con el mismo nivel de atención toda la mañana, los cinco días de la semana. Eso es inviable. La atención **es un recurso cognitivo limitado** y como tal no podemos abusar de él.

### 2º. Gestionar el tiempo

La atención fluctúa a lo largo de una sesión de clase, de la mañana e incluso de la semana. Es lo que se llama **la curva de atención**. Se puede decir que **solo contáis con unos minutos** de máxima concentración en cada sesión. En las primeras horas ese período de tiempo puede ser mayor, mientras que en las últimas horas ese tiempo se reducirá.

EJEMPLO:

1. **El inicio** de la clase debería dedicarse a analizar las cuestiones más relevantes que queremos que retengan y a suministrar **información novedosa** de forma correcta. DESPERTAR LA CURIOSIDAD provoca una activación en el alumno y su atención.
  - COMENZAR LANZANDO PREGUNTAS SOBRE EL TEMA A TRATAR, CONOCIMIENTOS PREVIOS.
  - EXPLICACIÓN APOYANDOME DE VÍDEO
  - VIDEO INTRODUCTORIO MÁS LA EXPLICACIÓN
  - LÁMINAS CON DIBUJOS PARA APOYAR LA EXPLICACIÓN...
2. **La fase intermedia** se deja para la parte más práctica para optimizar la atención.
  - TRABAJO COOPERTAIVO PARA REALIZAR ESQUEMA DE LO APRENDIDO, DEBATES ENTRE ELLOS.
  - HACER EJERCICIOS CON EL COMPAÑERO.
3. **Los minutos finales** son una oportunidad clave para optimizar el aprendizaje y donde todos los alumnos participen de forma activa en el proceso de síntesis de la información, realizando:
  - DEBATES SOBRE LAS CUESTIONES BÁSICAS EXPLICADAS
  - APOYAMOS LO EXPLICADO CON UN MAPA CONCEPTUAL VISUAL. ESQUEMA

No podemos olvidar que es determinante en reconducir la atención es **SABER HACER PAUSAS**

- ✓ Introducir pequeñas pausas en las que contar **batallitas, anécdotas personales**, una buena historia marca la diferencia en la retención y atención de los alumnos.

Por ejemplo, si queremos explicar algo nuevo en matemáticas podemos empezar con datos curiosos. Trucos para memorizar las tablas por ejemplo.

- ✓ Realizar **ejercicios de respiración o bailes** (increíbles resultados). Seguro que tenéis experiencias similares con buenos resultados.

### **3º. Reducir los estímulos distractores**

**La atención es un filtro cognitivo**, que selecciona entre los estímulos relevantes y los que no lo son. Cuanto más reduzcamos los posibles distractores mejor rendimiento obtendremos.

Esto supone, **cuidar las condiciones ambientales**, que los chicos estén cómodos, que no haya interrupciones, retirar aquello que pueda distraer de la mesa de los chicos. No pasa nada por perder unos segundos en pedirles que retiren todo de la mesa.

**Colocar un cartel en la puerta de la clase** cuando se va a explicar: «*no interrumpir, estamos explicando*» y de esta forma se evita visitas que cortaban el hilo de la concentración.

Hablar en un tono de voz **demasiado elevado o gritar con excesiva frecuencia**, es un estímulo estresante que favorece la distracción, por ejemplo.

### **4º. Apoyo visual**

La cuarta estrategia para mejorar la atención en clase se refiere al apoyo visual. Cuando las actividades se realizan con apoyo visual, mejora la atención y la concentración se prolonga mucho más. Imposible mantener la atención cuando hay explicaciones de 30/ 40 minutos con el único apoyo de la voz del profesor. **Las presentaciones**, el uso de imágenes, los esquemas en la pizarra, o simplemente garabatear en el encerado, mejora significativamente la atención. **SI SE QUIERE MANTENER LA CONCENTRACIÓN SOLO DE OÍDO, NO PIDAMOS DEMASIADO TIEMPO A LOS CHICOS.**

### **5º. Cuidar los momentos de transición**

En el aula y en una mañana de clase existen diferentes momentos de transición: volver del recreo, cambio de asignatura, de un examen a una clase... Es necesario cuidar estos momentos para captar la atención.

Al volver del recreo, por ejemplo, sin enfados ni gritos, hay que conseguir que los alumnos se serenen y se centren: actividades como **un dictado, una lectura, o unos ejercicios de relajación** puede hacer que los alumnos se serenen y se pueda captar la atención.

### **6º. Interaccionar positivamente con ellos**

Hay profesores que están en clase como si no hubiera alumnos: no los miran a los ojos, miran al horizonte, hablan en voz baja, tratan de explicar cuando nadie les atiende...

***¡Interacciona con ellos!***

**Hazle preguntas constantemente, interpélos, pide su opinión.** No pueden ser sujetos pasivos sentados en su mesa: eso favorece el aburrimiento.

#### **7º. Favorecer su participación activa**

Si de verdad queremos mejorar la atención en clase, **hay que dar a los alumnos más protagonismo**. Cuando ellos participan activamente, todos están más atentos por que los iguales, nos guste o no, son más significativos, sobre todo en adolescentes.

A partir de ciertas edades, pueden exponer partes del tema, proponer actividades o realizarlas en grupo. Cuando se realizan inicialmente, parece que no va a funcionar, pero cuando se acostumbran a trabajar de esta manera, el rendimiento atencional mejora.

#### **8º. Reforzar a los alumnos que están atentos**

Gastáis mucha energía en llamar la atención al que no nos presta su atención: cambiad de estrategia: alude, elogia, mira a los que están concentrados y atentos; en la medida de lo posible ignora a los que no lo están.

Recapitulando: las estrategias para mejorar la atención en clase

**En resumen**, las estrategias que he facilitado son:

1. Plantearse un objetivo realista
2. Gestionar el tiempo
3. Reducir estímulos distractores
4. Apoyo visual
5. Cuidar los momentos de transición
6. Interaccionar positivamente con los alumnos
7. Favorecer su participación activa
8. Reforzar a los alumnos que estén atentos