

ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO Y LA CONDUCTA DE MIS ALUMNOS

ATENCIÓN

Los procesos atencionales son el centro del control del aula (Rinne).



CREAR RUTINAS DE INICIO RÁPIDO DE LA CLASE

Conviene planificar la forma de iniciar las clases y practicarla hasta hacer de ella un hábito para el profesor y para los alumnos.

Es necesario habituarlos a un inicio rápido, posponiendo las rutinas distractoras a otros momentos, y poniendo especial énfasis en cumplir y hacer cumplir todo lo referente a la **puntualidad** del profesor y de los alumnos, a la **preparación previa del material** que se va a utilizar y a la consecución de un **clima de atención** generalizada como requisito para empezar.

EMPEZANDO CON ACTIVIDADES INCOMPATIBLES CON LA DISTRACCIÓN

Por ejemplo, empezar con preguntas sobre lo tratado el día anterior, requerir actividades prácticas de corta duración (copiar un enunciado, escribir el título de una pregunta, abrir el libro por una página determinada,...) o plantear problemas/interrogantes que provoquen su curiosidad o interés.

NO EMPEZAR SI NO SE TIENE LA ATENCIÓN DE TODOS

Si se empieza permitiendo que algunos alumnos prosigan con sus distracciones, se estará transmitiendo implícitamente la idea de que se puede continuar charlando/estando distraído mientras el profesor se esfuerza por empezar.

Si hay alumnos que siguen sin prestar atención, se puede advertir individualmente a los distraídos, llamándoles por su nombre, callar hasta que callen (utilizar excepcionalmente y sólo si se tiene suficiente poder sobre la clase), hacer preguntas sobre la asignatura a los alumnos distraídos, desplazarse a la zona de distracción y mirar fijamente a algún distraído hasta que se ponga a trabajar o hacer que ocurra algo importante en los primeros momentos de clase como calificar las preguntas que se hacen.

NEUTRALIZAR DISTRACTORES

Conviene detectar los principales elementos distractores para neutralizarlos: Ubicación de alumnos cerca de las ventanas, en zonas de camuflaje, aglomeración de mesas en zonas de distracción, mesas contiguas, mesas llenas de material superfluo e innecesario,...

Localizados los distractores, hay que neutralizarlos y sólo permitir asentamientos en zonas de distracción si los alumnos se comprometen a que no van a ser un obstáculo para el desarrollo de la clase.

DISTRIBUCIÓN DE LA CLASE DE FORMA QUE FAVOREZCA PRESTAR ATENCIÓN

Se estará favoreciendo el trabajo concentrado cuando los pupitres estén distribuidos de forma que se anulen barricadas y zonas de camuflaje. Lo ideal es que todo el equipo docente adopte una misma distribución.

CUIDAR LA UBICACIÓN DE LOS ALUMNOS

La ubicación de cada alumno debe estar al servicio de su rendimiento y atención. Parece que los alumnos poco capacitados rinden mejor si están situados cerca del profesor, mientras que no hay diferencias en los alumnos de capacidad superior. Además conviene ubicar a los alumnos disruptivos y distraídos en las zonas de mayor control.

MANTENIMIENTO DE LA ATENCIÓN

Si captar la atención es importante, mantenerla cobra una importancia mayor para lograr constancia en el trabajo. Hay que asumir como normales ciertos altibajos derivados de la fatiga o el aburrimiento, aunque las dinámicas creadas por el profesor pueden minimizar estos efectos.

Para ello se puede:

- **INCREMENTAR LA ATENCIÓN POSITIVA Y DISMINUIR LA NEGATIVA**

Atención positiva es la que se presta al alumno cuando lleva a cabo una conducta positiva, ésta se dispensa mediante el reconocimiento, agradecimiento o aprobación y tiene efectos beneficiosos para el autoconcepto académico del alumno. El protagonismo es un premio que debe ir asociado a conductas positivas y no a comportamientos perturbadores.

- **MEDIANTE REFUERZO DIFERENCIAL**

Consiste en reforzar alternativas incompatibles con la conducta a extinguir. El agradecimiento por la atención prestada durante la clase, el comentario sobre lo positivo de estar trabajando o expresar a los alumnos la satisfacción por el buen desarrollo de la clase, son ejemplos de cómo facilitar la extinción de conductas no deseadas incentivando alternativas positivas.

- **DIVERSIFICAR LAS CORRIENTES ATENCIONALES**

En el aula se dan fundamentalmente tres tipos de corrientes atencionales: la atención de los alumnos al profesor o a la tarea, la atención del profesor a los alumnos y la atención de los alumnos hacia elementos distractores.

La atención del alumno al profesor debería ser concentrada, mientras la del profesor a los alumnos debería ser distribuida equitativamente entre todos.

El modo de conducir la clase determina el tipo de corrientes atencionales. La diversificación de las corrientes atencionales mediante el uso de una metodología variada se convierte en una necesidad de primer orden para refrescar la atención, retardar la fatiga y conseguir mayores índices de audiencia.

- **ALTERNAR DIFERENTES MODALIDADES DE PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

La monotonía es el mayor enemigo de la atención y lleva a la fatiga y al aburrimiento. Para combatirla conviene diversificar las formas de presentación de los contenidos, recurriendo a estrategias como la exposición oral del profesor, la exposición a cargo de alumnos, la lectura de textos, artículos de prensa, fragmentos de libros, debates, planteamiento de problemas, interrogantes o dilemas, proyección de audiovisuales o presentaciones multimedia.

- **MOVILIDAD DEL PROFESOR**

Si el profesor permanece estático, refugiado tras su mesa todo el tiempo, se producen dos efectos nocivos tanto para el mantenimiento de la atención como para la prevención de conflictos: excesiva lejanía del profesor respecto a ciertos alumnos, lo que dificulta las ayudas a dichos alumnos y su control y la fatiga atencional en el alumno.

Conviene que el profesor dirija las actividades desde diferentes lugares del aula, pues ello le permitirá intervenir mediante gestos o mensajes en voz baja, con la consiguiente reducción de la atención negativa.

- **ATENCIÓN VISUAL PREFERENTE**

Consiste en dedicar una atención visual preferente a quien más se distrae o más molesta. La atención visual a todos y cada uno de los alumnos es un indicador de disponibilidad y ayuda, además de su utilidad para la prevención de distractores y problemas de conducta.

- **DECIDAR LA EXPLICACIÓN A ALGÚN ALUMNO**

Consiste en concentrar la atención, desde una posición cercana, en una persona o un foco de personas con altas probabilidades de perturbar la clase, dedicándoles una atención visual exclusiva durante la explicación o un período prolongado de tiempo.

- **ACTIVIDADES VARIADAS**

La variedad de tareas propuestas al alumno y el porcentaje de tiempo que invierte en cada una de ellas pueden ser buenos indicadores de la diversidad o monotonía de una clase, así como del nivel de actividad de los alumnos.

- **DETECTAR INDICIOS DE DISTRACCIÓN Y/O FATIGAS**

Estar especialmente atentos a las señales que denotan distracción, tales como la mirada fina, la tensión corporal o los atisbos de inquietud, para anticipar futuras distracciones.

- **MOLDEADO**

Es un plan de aproximaciones sucesivas a la conducta deseada. Para ello hay que reforzar cada avance parcial, pues lo importante es que el alumno lo intente y entre en una dinámica de esfuerzo y perseverancia.

- **PRINCIPIO DE PREMACK**

Según Premack, cuando una tarea obligatoria y poco agradable va seguida de otra tarea agradable, ésta refuerza a la primera.

Este principio puede ser de gran utilidad cuando la ordenación lógica de los contenidos lo permita, las actividades más agradables a continuación de las más áridas, previo anuncio de aquéllas, o condicionándolas a la realización de las más áridas.

- **DETERMINAR EL NIVEL DE ATENCIÓN DE CADA ACTIVIDAD**

Éste viene dado por el número de alumnos que atienden y el tiempo de atención prestado. Una vez determinado el nivel de atención de cada actividad, se puede obtener un perfil atencional de tareas y, en función de éste, planificar las actividades distribuyendo su frecuencia y ubicación de la forma más conveniente, e intentando convertir los contenidos a abordar en propuestas didácticas de alto nivel atencional.

- **REGULAR LAS MESETAS**

Aquellos períodos en los que el rendimiento sufre un bajón importante debido a la fatiga, el aburrimiento o la distracción. Suelen aparecer en la segunda mitad de la clase, en las transiciones entre actividades o cuando se alarga excesivamente una explicación oral. Dado que su aparición responde a causas físicas y psicológicas inexorables, es inútil intentar combatir las y forzar la continuidad de la actividad, siendo preferible dejar paso a algunas actividades de meseta (5 minutos de informalidad y relajación dedicados a pasar lista, hacer comentarios informales, anécdotas, bromas, reflexionar sobre la marcha de la clase, dejar que hablen, preparar el camino a otra actividad, conocer sus problemas, sus inquietudes...)

Esta concesión debe estar condicionada al compromiso de volver con rapidez a la tarea cuando lo indique el profesor.

- **INTERCALAR PREGUNTAS EN LAS EXPLICACIONES**

Esto permite oxigenar la atención, además de trabajar otras competencias. Para que las preguntas sean eficaces tienen que cumplir ciertas condiciones: respetar todas las intervenciones, aprovechar las intervenciones para reforzar algunos aspectos, promover las intervenciones de alumnos más reticentes, fomentar rutinas de petición de palabra y participación, escuchar activamente, no tener prisa ni miedo a romper el guión, evitar monopolios, respetar los turnos de palabras, etc.

- **PREGUNTAR A LOS INTERRUPTORES CUANDO ESTÁN A PUNTO DE HABLAR**

El profesor pregunta sistemáticamente a los interruptores habituales cada vez que intuye que está a punto de hablar o de realizar alguna acción inadecuada, de forma que inconscientemente acaben por asociar sus interrupciones con las preguntas del profesor.

- **DISPOSICIÓN DE LOS ALUMNOS**

La disposición en U suele ser útil para concentrar la atención, ya que permite controlar a todos los alumnos por igual, elimina las zonas oscuras de la disposición tradicional, permite al profesor distribuir su atención equitativamente, permite diversificar corrientes atencionales facilitando la comunicación.

La distribución por parejas es una alternativa interesante para emprender actividades individuales, estableciendo un sistema de ayudas entre compañeros que salve la heterogeneidad de niveles.

- **DISPOSICIÓN CAMBIANTE**

Mantener una misma distribución durante todo el curso favorece la formación de subgrupos y puede generar fatiga atencional. Para evitarlo se puede considerar, de forma ocasional, realizar cambios en la disposición del alumnado. Estos cambios pueden ser de varios tipos: utilización de diferentes estructuras de la clase (se cambia la disposición de la clase según la actividad que se vaya a realizar, lo que predispone a la atención y abre expectativas a un suceso novedoso); cambios en la ubicación del alumno, cambios en la ubicación de un subgrupo perturbador, conservar la ubicación si existe el compromiso a un cambio en la conducta o el rendimiento, solicitar al alumnos que pida el cambio de ubicación, por ejemplo para evitar consecuencias punitivas.

CUIDAR EL FINAL DE LA CLASE

El final de la clase es un momento comprometido dado que a la fatiga se une la ansiedad por acabar y la mente del alumno se va desplazando hacia lo que se va a hacer en el descanso. En este momento conviene:

1. Anunciar el final de la clase (“cinco minutos más y terminamos”, “si me atendéis unos minutos, acabamos enseguida”) y acabar puntualmente, pero exigiendo atención hasta el final.
2. Resumir lo hecho durante la clase.
3. Procurar cerrar todas las actividades iniciadas.
4. Dejar para el final actividades de poca abstracción.
5. Acabar la clase de forma amistosa. El profesor debe transmitir sus sentimientos sobre cómo ha ido la clase, especialmente si ha ido bien o se ha mejorado respecto a clases anteriores. Se puede complementar esta finalización distendida con valoraciones por parte de los alumnos. En esta expresión de sentimientos se debe incluir el reconocimiento y agradecimiento por la atención prestada, especialmente a los que más les cuesta mantenerla.ⁱ



ⁱ Documento elaborado tomando como referencia el libro de Vallejo Orts, Joan.: *Cómo dar clase a los que no quieren*.