



ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO



INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES ACTIVIDADES MULTISENSORIALES PARA FORTALECER LA ATENCIÓN EN ALUMNOS DE CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA

SANDRA PORTILLO SAMANIEGO

ASESOR

DR. RENE XICOTENCATL MUÑOZ LUNA

*La vida es la suma de
aquello a lo que
prestamos atención.*

Winifred Gallagher

Dedicatorias

*A Ruperto, por haber sido el mejor
abuelo, padre y compañero de
incontables aventuras.*

*A Antonieta, por ser una madre
excepcional que me brindó amor,
apoyo y confianza en todo momento.*

*A Pedrin, por ser el complemento
paternal que me faltó de niña.*

*A mis tíos, tías y demás personas que
me apoyaron emocional y
económicamente para cumplir esta
meta.*

*A mis maestros, por confiar en mí y
darme un poco de ellos.*

Contenido

| | |
|--|-----------|
| CONTENIDO | 4 |
| INTRODUCCIÓN | 6 |
| CAPÍTULO 1: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA | 9 |
| 1.1 PROBLEMÁTICA DETECTADA..... | 10 |
| 1.2 JUSTIFICACIÓN..... | 13 |
| 1.3 DIAGNÓSTICO..... | 14 |
| 1.4 HIPÓTESIS DE ACCIÓN..... | 16 |
| 1.5 DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO..... | 16 |
| 1.5.1 Descripción de la comunidad..... | 16 |
| 1.5.2 Descripción de la institución..... | 17 |
| 1.5.3 El grupo y sus procesos de aprendizaje..... | 19 |
| 1.5.4 Casos especiales..... | 19 |
| CAPÍTULO 2: EL PLAN DE ACTUACIÓN | 21 |
| 2.1 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN..... | 22 |
| 2.1.1 Objetivo general..... | 22 |
| 2.1.2 Objetivos específicos..... | 22 |
| 2.2 METODOLOGÍA..... | 23 |
| 2.3 PROCEDER METODOLÓGICO..... | 23 |
| 2.3.1 Propuesta para desarrollar las habilidades atencionales..... | 25 |
| 2.3.2 Actividades de coordinación motora..... | 25 |
| 2.3.3 Cuadernillo de actividades..... | 26 |
| CAPÍTULO 3: LOS PROCESOS ATENCIONALES | 29 |
| 3.1 ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?..... | 30 |
| 3.2 COMPONENTES DE LA ATENCIÓN..... | 31 |
| 3.3 TIPOS DE ATENCIÓN..... | 33 |
| 3.3.1 Atención focalizada..... | 34 |
| 3.3.2 Atención selectiva..... | 35 |
| 3.3.3 Atención dividida..... | 37 |
| 3.3.4 Atención sostenida..... | 38 |
| 3.4 BASES NEUROLÓGICAS DE LOS PROCESOS ATENCIONALES..... | 39 |

| | |
|---|----|
| 3.5 ¿CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN EN EL AULA? | 41 |
| 3.6. FACTORES QUE OBSTACULIZAN LA ATENCIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR | 43 |

CAPÍTULO 4: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN

| | |
|--|------------|
| MULTISENSORIAL | 45 |
| 4.1 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN MOTORA (1ER CICLO DEL PLAN DE ACTUACIÓN)..... | 46 |
| <i>Ejercicio N° 1: “Equilibrio en 1 pie”</i> | 46 |
| <i>Ejercicio N° 2: “Aplasta a la mosca”</i> | 51 |
| <i>Ejercicio N° 3: “Observo y enseño”</i> | 53 |
| <i>Ejercicio N° 4: “Balanceo del infinito”</i> | 57 |
| <i>Ejercicio N° 5: “Subiendo escaleras”</i> | 58 |
| <i>Ejercicio N° 6: “Saludo – Ok”</i> | 59 |
| <i>Ejercicio N° 7: “Nariz-oreja”</i> | 60 |
| <i>Ejercicio N° 8: “Lijando una mesa”</i> | 62 |
| <i>Ejercicio N° 9: “Él no fue, fue aquél”</i> | 63 |
| <i>Ejercicio N° 10: “Dos hemisferios”</i> | 66 |
| 4.2 CUADERNILLO DE ACTIVIDADES DE LA ATENCIÓN (1ER CICLO DEL PLAN DE ACTUACIÓN)..... | 71 |
| 4.2.1 <i>Ejercicios impresos desarrollar la atención</i> | 71 |
| 4.2.2 <i>Proyecto de Activación de las Inteligencias</i> | 82 |
| 4.2.3 <i>Seguimiento y evaluación del cuadernillo de actividades</i> | 84 |
| 4.3 ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN (2º CICLO DEL PLAN DE ACTUACIÓN)..... | 85 |
| 4.3.1 <i>Estrategia 1: “SmartMoves”</i> | 85 |
| 4.3.2 <i>Estrategia 2: “Mandalas y musicoterapia”</i> | 87 |
| CONCLUSIONES | 98 |
| REFERENCIAS | 100 |
| ANEXOS..... | 102 |

Introducción

En la actualidad, el resultado de nuestras acciones depende de la atención que nosotros les damos a las cosas y a los sucesos. Si no atendemos adecuadamente las situaciones que se nos presentan, puede haber consecuencias negativas, e incluso podríamos terminar accidentados en el peor de los casos. Un ejemplo, al manejar con el celular y no atender la calle o carretera por la que se circula, no sería extraño chocar con otro carro, atropellar a alguien, salirse del carril e incluso, perder el control. Ahora bien, podría considerarse el dejar de lado el celular para estar más atentos, sin embargo, solo ha sido un ejemplo, ya que pueden existir muchos distractores y se presentan de diferente manera, ya sea como discusiones con el copiloto o el simple hecho de llevar la cabeza ocupada con algunos pensamientos que nos preocupan, eso nos pueden desconcentrar en un momento dado y llevarnos a una situación desfavorable, complicada y hasta trágica. Lo mismo pasa al ser peatones y no poner atención al cruzar la calle, al no atender lo que hay debajo o enfrente de nosotros al caminar.

La lista y variedad de ejemplos sobre acciones en las que no ponemos atención y los posibles distractores puede continuar y hacerse más extensa, de aquí surge la relevancia de este tema. En la vida escolar los alumnos se enfrentan a una serie de exigencias para prestar atención, y al mismo tiempo, a una enorme cantidad de distractores; no obstante, es difícil encontrar a un maestro que nos diga cómo mejorar o lo que debemos hacer para concentrarnos adecuadamente.

El tema de este trabajo surgió desde que ingresé a la Escuela Normal, ya que recibimos algunas conferencias relacionadas con los movimientos coordinados, atención y memoria. Con antelación, una profesora de psicología en preparatoria nos solicitaba realizar ejercicios de coordinación motriz y a mí me agradaban mucho, pero desconocía el impacto que tenían en la vida. Las acciones anteriores me impulsaron a querer conocer más y más del tema, sin embargo, para la realización de mi investigación final en la licenciatura, delimité mi tema de estudio a la atención porque, desde mi punto de vista, sin atención no hay memoria ni otros procesos cognitivos importantes.

El presente trabajo se elaboró bajo la modalidad de informe de prácticas, que es una de las tres modalidades que plantea Plan de Estudios 2018 de la Licenciatura en Educación Primaria como opción para presentar el trabajo de titulación.

La investigación se realizó en el municipio de Capulhuac de Mirafuentes, en la Escuela Primaria “Prof. Josué Mirlo”, específicamente con los estudiantes del grupo de 4° “A” durante el ciclo escolar 2021-2022, correspondiente a las fechas del 16 de agosto del 2021 al 16 de junio del 2022.

Lo que se pretendió mejorar con la realización de este informe de práctica son los aprendizajes que corresponden a las habilidades atencionales, la autoestima y la motivación, ya que, de acuerdo con el contexto social de los estudiantes, existen situaciones complicadas el aspecto afectivo dentro de sus familias, principalmente a causa de las fuerzas que llevan a la desintegración familiar. Si bien, las actividades propuestas son dirigidas al fortalecimiento de la atención, permiten analizar de alguna manera el impacto que tuvieron las estrategias propuestas en otros aspectos del desarrollo de los estudiantes, por ejemplo, la motivación o la reducción del estrés.

Las competencias que reforcé con la elaboración de este trabajo fueron las siguientes:

- Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos para propiciar el desarrollo integral de los estudiantes.
- Utiliza la innovación como parte de su práctica docente para el desarrollo de competencias de los estudiantes. (Diario Oficial, Acuerdo 14/07/18)

El desarrollo de ambas competencias se vio favorecidas con la implementación del programa de intervención, ya que tuvieron impacto, no solo en los niños, sino también con la docente titular del grupo. A pesar de estar diseñados principalmente para fortalecer la atención, los ejercicios propuestos aportaban también a otras áreas de los alumnos, por ejemplo, se pudo establecer un mejor ambiente, lo cual favoreció el aprendizaje colaborativo; sin embargo, esto no sucedió repentinamente, los niños partieron de un aprendizaje entre pares.

El utilizar la innovación como marca la competencia arriba señalada, fue mediante la implementación de la propuesta que se hace en este trabajo, la cual en un principio resultó difícil de aceptar por parte de la docente titular, sin embargo, al pasar el tiempo y observar ella los avances de los estudiantes, e incluso al ver cambios en la comunicación que ahora tenían entre sí los

estudiantes, se mostró más accesible a que se realizaran los ejercicios y permitió que se practicaran con mayor frecuencia.

Los alcances que tuvo la investigación fueron suficientes, sin embargo, pudo haber resultado mejor. Una situación compleja durante el desarrollo de la propuesta es que la organización del grupo 4° “A” durante medio ciclo escolar establecía que asistiera la mitad del grupo unos días de la semana, y la otra mitad los días restantes. Esta situación hizo que fuese un poco más difícil aplicar y dar seguimiento a los ejercicios, pues se dejaba de ver a los niños determinados días y se rompía con la continuidad del programa de actividades multisensoriales, al mismo tiempo que afectó en cierta forma la integración grupal.

Este documento contiene información acerca de cómo fortalecer la atención a partir de la estimulación sensorial y se encuentra dividido en cuatro apartados que corresponden a la identificación del problema, el plan de actuación, las bases teóricas sobre la atención, así como la evaluación y el seguimiento de los ejercicios propuestos.

El capítulo 1 hace referencia al problema del cual parte el informe de investigación, su relevancia, su contextualización, un diagnóstico, así como la pregunta de investigación y la hipótesis de intervención. El capítulo 2 abarca la descripción del plan de actuación, el cual es la parte central de la metodología de la investigación-acción elegida para el desarrollo de este trabajo, que puede y debe ser reconfigurado en sus detalles para superar los obstáculos que ve vayan presentando y para eficientar la intervención cumplir con los objetivos planteados.

El capítulo 3 aborda las bases teóricas para fundamentar la intervención, por ejemplo, el concepto de la atención, sus bases neurológicas, los componentes y tipos. Además, se menciona cómo se puede mejorar la atención en el aula y los obstáculos de la atención escolar. Y, finalmente, en el capítulo 4 se abordan las estrategias, así como la intervención y la posible evaluación de la propuesta.

Capítulo 1: Identificación del problema

Este capítulo hace referencia al problema del cual parte el informe de investigación, su relevancia, su contextualización, un diagnóstico sobre el mismo, así como la pregunta y la hipótesis.

1.1 Problemática detectada

Ante la situación mundial de salud por la cual la humanidad pasó y continúa pasando a causa del COVID-19, el proceso de enseñanza aprendizaje ha requerido una serie de ajustes y cambios para responder a los nuevos retos, tanto de la educación presencial como a distancia. Se requieren nuevas estrategias para el desarrollo de habilidades de aprendizaje.

La modalidad a distancia o en línea, que fue la que más se trabajó durante el ciclo escolar 2020-2021, la cual consistía en asistir a reuniones virtuales dos o tres veces a la semana, así como el envío y recepción de actividades, generalmente mediante redes sociales, tuvo impacto importante en la organización escolar y en los aprendizajes de los niños. Cada institución educativa de educación básica obtuvo diferentes resultados de acuerdo a las estrategias empleadas, pero surgieron algunas situaciones en la interacción con los alumnos, como por ejemplo, estar sentados durante varias horas frente a un dispositivo electrónico, interactuar con las cámaras apagadas, navegar en otras páginas sin relación a la clase, la pasividad en las participaciones, frecuentes distracciones en casa y la existencia de niños con quienes no se tuvo comunicación, muchas veces por falta de tecnología o de motivación para trabajar a distancia.

Las fichas descriptivas de los alumnos del ciclo escolar pasado donde se realizan las prácticas profesionales, dan cuenta de cierta desconexión con las clases, pues se reporta en varios de ellos “comunicación intermitente” o “nula”; por otro lado, los casos de quienes se registró la leyenda “comunicación sostenida” se detectó que tienen apoyo y atención de los padres en cuanto al desarrollo de actividades que llevan a cabo estos estudiantes. Es decir, los padres que pusieron atención en sus hijos contribuyeron a que progresaran en sus aprendizajes, mientras que quienes no tuvieron ese apoyo de sus padres, se estancaron durante este proceso. Ante esta situación, a estos últimos alumnos se les recomendó que evitaran distracciones en sus clases tanto a distancia como en forma presencial.

Es por ello que el tema de investigación surge a partir de las constantes distracciones de los estudiantes en la educación a distancia, ya que muchas veces se podían escuchar diferentes ruidos de fondo, a familiares que estaban cerca haciendo distintas actividades, la campana del carro de la basura, el señor de los fierros viejos, el carro del repartidor de agua o de gas, todas estas interferencias los interrumpían o desconcentraban. Sin embargo, existen estudiantes que acostumbran a escuchar música mientras realizan sus tareas, de alguna manera es un tanto entendible, ya que ellos seleccionan lo que quieren escuchar.

El ciclo escolar 2021-2022 comenzó dentro de un contexto muy diferente a lo que fue el anterior ciclo en confinamiento, ahora ya no era en su casa, sino que es nuevamente la escuela, y desde un principio se notó que habían perdido ciertos hábitos de trabajo y de convivencia. No fue un regreso común, tenían que asistir a clases alternadamente (un subgrupo un día y el otro al siguiente, y así alternadamente), la convivencia fue muy diferente, no podían compartir objetos y tampoco veían a todos los que conformaban el grupo completo. El desarrollo de las actividades fue cambiante, ya que ahora se cumplía con un horario y se determinaba el tiempo en el que se tenía que trabajar una asignatura para poder avanzar con sus aprendizajes. Sucedió lo contrario del trabajo en casa, puesto que ahí no realizaban las actividades o las realizaban cada que tenían ganas, podían dejar una actividad e ir a la tienda, ver un video, navegar en Internet, e incluso jugar con el celular.

La atención es una función neurológica indispensable para todo aprendizaje. Si bien todos nuestros alumnos pueden prestar atención, no siempre la pueden mantener por el tiempo necesario para lograr los aprendizajes requeridos en la escuela, o bien, los alumnos enfocan su atención a otras actividades ajenas a las que les solicita el maestro. Así, cuando se presentan problemas de aprendizaje, podríamos decir que no es porque los alumnos no pongan atención, sino que no la enfocan o no la sostienen el suficiente tiempo para lograr adecuadamente de los aprendizajes esperados que marcan los planes y programas de estudio.

Un alumno puede contar con la motivación, la capacidad de memoria y los conocimientos necesarios para avanzar en sus estudios, pero si su atención es vacilante, no podrá alcanzar buenos resultados. Durante años, los maestros han buscado la manera de captar la atención de los alumnos, a veces con éxito y otras sin lograrlo, pero es lógico pensar que lo deseable sería que los mismos

alumnos fuesen capaces de enfocar y mantener su atención en las actividades escolares sin necesidad de que alguien se lo esté pidiendo constantemente.

Las quejas de que los alumnos “no ponen atención” se escuchan constantemente, tanto por boca de los padres como de los maestros, pero en realidad sí ponen atención, aun cuando sea breve o fluctuante; tal vez sería mejor decir que los alumnos se distraen fácilmente y que no pueden mantener el foco de atención durante el tiempo necesario. Por el contrario, cuando un alumno ha desarrollado ciertas habilidades atencionales, es mucho más probable que tenga mejores resultados en sus actividades académicas y en el logro de aprendizajes.

De alguna manera u otra, los docentes y los padres tratan de influir en los niños para que presten atención a las actividades escolares, aunque la mayoría de las veces no se hace en forma sistemática ni fundamentada, sino tan sólo guiados por la costumbre o por el sentido común. En pocas palabras, no se les enseña a los alumnos qué o cómo deben hacer para distraerse menos y para concentrarse mejor. Esto se debe en gran parte a que la atención es una función compleja y no se conocen exactamente todos sus mecanismos, de tal forma que a veces resulta un misterio saber por qué alguien es capaz de poner atención en sus estudios, y por qué hay personas a las que se les dificulta mantener la atención, como es el caso de las personas que padecen el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Al inicio de mis prácticas profesionales en un grupo de 4° grado de la Escuela Primaria “Prof. Josué Mirlo”, en el municipio de Capulhuac, noté que cuando explicaba a mis alumnos, tendían a hacer otras cosas, a distraerse y parecía que no captaban lo que se les decía o demostraba. Todo eso invita a recordar que no solo en casa hay interrupciones y distracciones, también en la escuela: el maestro que pasó por la ventana saludando, el grupo que salió corriendo para su clase de Educación Física, el padre de familia que vino a hablar con la maestra, el estudiante que salió al sanitario y otras cosas más; esto me llevó a considerar que es importante fortalecer los procesos atencionales.

Con este trabajo de investigación, pretendo mejorar la capacidad de poner atención en clase, ya que, si los alumnos fueran capaces de mantenerla por un tiempo razonable para su edad, estoy segura que mejorarían en sus aprendizajes, pues he notado que cuando sí mantienen su atención, trabajan más rápido, realizan sus trabajos con menos errores, son capaces de hacer mejor letra o

manualidades mejor estructuradas. En cambio, cuando no ponen atención en clases, su rendimiento es un poco más bajo, y sobre todo, hay alumnos que se retrasan bastante en realizar sus actividades.

Una habilidad deseable en el estudiante sería que, para evitar las constantes distracciones, desarrolle la capacidad de poner atención a lo que él está realizando y deje de lado todo lo que ocurra a su alrededor. Por ello, el desarrollo de la atención selectiva es un tema de interés en este trabajo, y una manera de lograrlo es mediante actividades psicomotrices que ayuden a los alumnos a mejorar sus procesos atencionales.

Lo anterior, me llevó a cuestionarme *¿cómo fortalecer la atención en estudiantes del grupo 4° “A” de la Escuela Primaria “Prof. Josué Mirlo” ?*, lo cual constituye el punto de partida de este trabajo de investigación.

1.2 Justificación

Si no existiese la atención como función cognitiva, nada nos interesaría, no podríamos centrarnos en nada y apenas captáramos algo, inmediatamente cambiaría nuestro foco de atención hacia otro asunto y no terminaríamos de asimilar ni entender nada. En realidad, la atención está presente en todo proceso de aprendizaje, sin embargo, esta puede ser imperfecta, incompleta, demasiado breve, y es ahí donde surgen los problemas de aprendizaje.

Es interesante notar la cantidad de veces que los maestros mencionan esta función, pidiéndole a los alumnos que pongan más atención. No obstante, pocas veces le decimos al niño qué tiene que hacer para mejorar su atención. Entender un poco más sobre los procesos atencionales y la forma de desarrollarlos permitirá a los docentes llevar a cabo actividades y estrategias que permitan fortalecerla, y sobre todo, ayudar a que el niño encuentre sus propios recursos para mejorar sus habilidades atencionales.

A pesar de ser un tema importante, existe poca información sobre el desarrollo de la atención dentro de las aulas. Actualmente, la educación plantea retos de atender a los estudiantes a distancia e incluso confinados por varios meses en casa; constantemente los maestros se plantean si en este tipo de trabajo educativo los alumnos mantienen la atención, o por el contrario, se distraen más.

Así que una queja muy común entre los maestros es que sus alumnos no logran poner atención a lo que ellos les enseñan. Sin embargo, habría que cuestionarse si es conveniente que en todo momento el alumno esté poniendo atención, si realmente es capaz o incapaz de poner atención, y sobre todo, a qué eventos conviene que el alumno preste una atención de calidad.

Según Robinson (2007), la sociedad moderna cada vez nos rodea más y más de un ambiente distractor. Por ejemplo, el niño que está en su casa se ve bombardeado por los dispositivos electrónicos como la televisión, los teléfonos celulares, la computadora, etc., así como los mensajes publicitarios. Al llegar a la escuela, el alumno compara los estímulos que recibe en casa con los que le ofrece el maestro, y muchas veces le parecen menos atractivos los que recibe en el aula y fácilmente llega a aburrirse.

Un alumno que es capaz de poner atención en las actividades importantes de su formación, tendrá seguramente un buen rendimiento académico, mientras que aquellos que sean presa de distracciones, interrupciones o de baja atención, no lograrán los resultados esperados. Es por ello que aquí se presenta una propuesta para desarrollar las habilidades atencionales de los niños de primaria, específicamente de los que cursan cuarto grado, con el fin de mejorar esta capacidad, puesto que, como menciona Sevilla (2013), esta se puede desarrollar y mejorar.

Por último, cuando una persona logra fortalecer sus habilidades atencionales, tendrá menos accidentes y menos errores en su trabajo.

1.3 Diagnóstico

Durante las clases presenciales una minoría de los estudiantes de 4° “A”, de acuerdo a la observación participante, solían estar pasivos, existía poca participación y necesitaban de una explicación personalizada, aunque ésta fuese mínima, por ejemplo: recortar y pegar en la libreta. La otra parte restante de los estudiantes, que era la mayoría, realizaba las actividades y atendía a lo que se le solicitaba, e incluso manejaban el apoyo entre pares para que sus compañeros avanzaran.

Al pasar a explicar de manera personalizada a cada estudiante, se podía observar que eran sensibles a la distracción, ya que se ponían a jugar con los “juguetes nuevos” que les ofrecen en la papelería escolar. Sin embargo, cuando se les retiraban los juguetes, ellos aún continuaban con

distractores, el lápiz o el libro era uno de ellos, e incluso su mismo cuerpo, puesto que comenzaban a levantarse y a moverse de un lado a otro.

Existieron momentos en los que ponían atención y avanzábamos rápido con las actividades programadas, quizá estaba implícita la motivación. Para comprobar esto, durante la primera clase apliqué una pausa activa y todo continuo bien, para las siguientes clases estaban programadas, Ciencias Naturales con un experimento y Educación Física con la maestra a cargo, lo único diferente es que ya no se pondrían pausas activas, considerando que los experimentos ya eran una motivación para ellos porque casi nunca los realizaban y en Educación física siempre ha resultado ser una asignatura divertida para ellos. Sin embargo, durante el desarrollo de ambas asignaturas hubo irregularidades en cuanto a lo que debían realizar, las instrucciones no eran desarrolladas adecuadamente a pesar de que eran claras, e incluso no esperaban a escuchar las instrucciones. Con esto, la perspectiva de que solo era necesaria la motivación no era exacta y surgió la idea de fortalecer principalmente la atención de los estudiantes.

Tal vez podría parecer exagerado lo que se ha mencionado, sin embargo, es importante recordar que son niños que cursaron 2° y 3° año de primaria en línea, esto a causa de las medidas de salud provocadas por el covid-19, pero, ¿qué relación existe entre el confinamiento causado por el covid-19 y la atención que propician los alumnos? La relación se dio cuando los estudiantes estuvieron dependiendo de un dispositivo electrónico, que además de llegar a utilizarlo de vez en cuando para tareas, lo utilizaban con mayor frecuencia para estar distraídos en algo y no interferir con las actividades diarias de los padres de familia, que, en muchos de los casos, o bien, se dedican a vender barbacoa en otros lugares para apoyar la economía de su casa. Técnicamente, el “trabajo” de los estudiantes era utilizar el celular con una alta probabilidad de distraerse en otras actividades, es decir, estuvieron recibiendo constantemente estímulos e información irrelevante para mantenerse tranquilos, por lo tanto, ahora les resultaba complicado mantenerse atentos en algo durante el lapso de tiempo necesario.

Es fácil identificar a los estudiantes que durante toda la pandemia tuvieron al celular como su amigo, puesto que al mencionar algo sobre alguna plataforma digital de entretenimiento, estos inmediatamente participaban comentando sus experiencias. En el caso de *Tik tok*, que es una plataforma de videos cortos, apenas se escuchaba que alguien cantaba una parte de algún video

viral y de inmediato continuaban la canción e incluso se levantaban de sus lugares para bailarla. Solían dejar todo de lado y olvidar las actividades que se realizaban, estaban ansiosos por jugar, salir al patio, correr y hacer otras cosas. Lo anterior interfería con el desarrollo de sus procesos atencionales y su aprendizaje en general, ya que la niña o el niño que comenzaba a cantar era capaz concentrarse en la actividad que realizaba, en cambio los otros estudiantes no, es decir, que el niño que iniciaba podría retomar la atención, mientras que los demás eran incapaces de volver a centrar la atención.

La situación resultó compleja cuando, en la primera práctica de conducción, los niños ya no hablaban tanto, ya no hacían ruido porque la docente titular se los había exigido, ya no se levantaban tanto de su lugar, pero a pesar de ello, no realizaban lo que se les solicitaba. Parecía ser que estaban atendiendo la clase, sin embargo, casi no entendían nada y, por lo tanto, no lo realizaban. Esto deba cuenta que su atención estaba localizada en alguna otra cosa ajena a la actividad escolar, es por ello que se planteó fortalecer sus procesos atencionales para que fuesen capaces de priorizar actividades, información y estímulos, dando mayor énfasis a lo relevante, y así poder avanzar con el desarrollo de sus aprendizajes.

1.4 Hipótesis de acción

La implementación de un programa de estimulación multisensorial permitirá fortalecer los procesos atencionales de los alumnos de cuarto grado, grupo “A” de la Escuela Primaria “Prof. Josué Mirlo”.

1.5 Descripción del contexto

1.5.1 Descripción de la comunidad

La comunidad en la que se encuentra la Escuela Primaria “Prof. Josué Mirlo” es en el municipio de Capulhuac de Mirafuentes, Estado de México; colinda principalmente con los municipios de Santiago Tianguistenco, Lerma y Ocoyoacac. De acuerdo con algunos locatarios cuestionados, Capulhuac significa canal/lugar de capulines.

Según Guadarrama (2013), las actividades económicas que prosperaron desde la prehistoria y hasta la fecha en este municipio son el comercio, agricultura y ganadería. Actualmente, la actividad económica predominante es la elaboración y comercialización de barbacoa, la cual se vende en algunos puntos representativos de la Ciudad y el Valle de México, Toluca, Metepec. Además, algunos otros pobladores se dedican a la hojalatería (elaboración de coladeras, escurridores, etc.), así como otros, (en su minoría y recientemente) elaboran de manera artesanal dulces típicos.

El municipio cuenta con servicios como ayuntamiento, biblioteca, escuelas que abarcan todos los niveles, cementerio, energía eléctrica, el Instituto de la mujer, juzgados, oficinas de correos, procuraduría de justicia, servicio de salud, asistencia social, DIF municipal, estación de bomberos, ISSSTE, seguridad pública, suministro de agua y gas.

Una de las ferias más relevantes en la actualidad es la Feria de la Barbacoa, aunque también existen otras que son de carácter religioso y son de acuerdo a sus barrios, por ejemplo, el de San Miguelito o el de San Isidro.

La principal problemática de la comunidad es la desintegración familiar que afecta directamente a los estudiantes de manera emocional.

1.5.2 Descripción de la institución

La Escuela Primaria “Profr. Josué Mirlo”, con CCT. 15EPR0208O, pertenece a la Zona Escolar P117, de la subdirección Regional de Metepec. Se encuentra ubicada en Avenida 5 de mayo 1418, Capulhuac de Mirafuentes, Capulhuac, Méx., C.P. 52700. Su número telefónico es 713 688 1000 y el correo electrónico para comunicarse es: 15epr0208o@dgeb.gob.mx

La escuela cuenta con una matrícula total de 716 alumnos para el presente ciclo escolar 2020-2021, organizados en 26 grupos: 5 grupos de 1º, 5 grupos de 2º, y 4 grupos de 3º a 6º grados. Por lo tanto, el tipo de organización que se tiene es completa.

Algunos de los servicios educativos con los que cuenta la escuela son USAER, Educación Física, Educación Artística y Salud (servicio médico).

Antes de la contingencia a causa del COVID 19, la Escuela Primaria Josué Mirlo tenía un horario para los estudiantes de tiempo completo, sin embargo, actualmente está manejando un horario de turno matutino, que corresponde de 8:00 am a 13:00 pm. Los padres de familia pueden pasar 15 minutos después de las 8:00 am cuando son juntas y/o llevan citatorio.

Algunos de los programas de mayor importancia en la institución es el Programa Escolar de Mejora Continua.

La tienda escolar abastece a todos los estudiantes, cuentan con buen espacio para las personas que apoyan a despachar a los estudiantes, y como salen actualmente en horarios distintos no suelen estar pegados durante tanto tiempo.

1.5.3 El grupo y sus procesos de aprendizaje

El aula es amplia, tiene buena iluminación y gran ventilación. Existen dentro de ella 2 pizarrones, 17 mesas pequeñas, 38 sillas, 1 escritorio, 2 muebles y 1 librero.

El grupo de 4° “A”, cuenta con una matrícula de 28 estudiantes, de los cuales 13 son hombres y 15 son mujeres; sus edades oscilan entre los 8 y 9 años. De acuerdo con las entrevistas aplicadas a padres de familia y alumnos, el tipo de familia que predomina dentro del grupo, es la nuclear tradicional, sin embargo; tenemos presentes algunas familias extensas y monoparentales. También, se pudo identificar que los tutores de los estudiantes que contestaron la encuesta, terminaron su educación primaria y, por lo tanto, tienen la capacidad para apoyar a sus hijos durante esta etapa escolar, sin embargo, la mayoría coincide en que solo les dedican de 1 a 3 horas de su tiempo para estudiar con sus hijos.

Un punto relevante es acerca de las alergias, situaciones o necesidades que tienen los estudiantes, de los cuales se mencionan a continuación los que se deben considerar para el desarrollo de ciertas actividades y materiales durante las clases. Al menos el 50% de los estudiantes del grupo requieren el uso de lentes, una alumna padece de pie plano, otra es alérgica a las sulfas y al paracetamol, y otros tienen alergias con los peluches y con el pelo de gato.

Con respecto a los exámenes de conocimientos del grado anterior, se observan deficiencias generales con el grupo, ya que aún cambian de lugar las letras, las escriben al revés e incluso existen casos que no reconocen o cofunden las vocales. De acuerdo al test estilos de aprendizaje aplicado, los estudiantes prefieren adquirir información por medio del canal kinestésico- visual.

Las actividades favoritas de los niños en casa es jugar, ver videos en tik tok, bailar, cantar, entre otras cosas. En las clases ellos prefieren actividades que estén relacionadas con la convivencia, prefieren trabajar en equipos y salir al patio, durante el recreo prefieren salir a correr o jugar a luz verde, luz roja.

1.5.4 Casos especiales

Dentro del grupo encontramos una gran variedad en cuanto al nivel educativo, sin embargo, tenemos 4 niños y 3 niñas con dificultades académicas. De acuerdo al examen aplicado en el diagnostico nos podemos dar cuenta que estos 7 niños no saben leer, por lo tanto, tampoco saben

escribir, cambian las letras al tratar de escribir y no tienen ubicación espacial. Dos de estos alumnos estaban propensos a reprobado o ser dados de baja por sus propios tutores.

Existen 2 niñas y 2 niños que lideran al grupo, se adaptan a la forma de trabajo y apoyan los cambios que se realizan dentro del salón.

Capítulo 2: El plan de actuación

En este capítulo se describe el plan de actuación, el cual es la parte central de la metodología de la investigación-acción, y que puede y debe ser reconfigurado en sus detalles para superar los obstáculos que se vaya presentando y para eficientar la intervención, todo esto a partir de la evaluación continua de la intervención y de la reflexión para mejorar las estrategias de implementación del plan de acción. Esto lleva a que se realice más de un ciclo de intervención, donde el plan de actuación se va enriqueciendo y precisando para avanzar en el proceso de investigación, junto con la intervención en la institución.

2.1 Objetivos de la intervención

2.1.1 Objetivo general

- Fortalecer los procesos atencionales de los alumnos de un grupo de cuarto grado de educación primaria de una escuela del municipio de Capulhuac, a través de un programa de estimulación multisensorial.

2.1.2 Objetivos específicos

- Diseñar y adaptar actividades visuales, auditivas y kinestésicas para conformar un programa orientado a fortalecer los procesos atencionales en alumnos de cuarto grado.
- Implementar un programa de actividades multisensoriales orientados a fortalecer la atención de alumnos de cuarto grado.
- Dar seguimiento a los avances en las habilidades atencionales de los alumnos a partir de la implementación de programa de estimulación multisensorial y hacer los ajustes necesarios al plan de acción.
- Evaluar el impacto de programa orientado a fortalecer la atención de los alumnos.

2.2 Metodología

Este trabajo se llevó a cabo con base en el enfoque cualitativo de investigación. La metodología elegida fue la investigación-acción, que se basa en dar solución real a un problema planteado, y en este proceso, se van haciendo los cambios que se considere pertinentes posterior a la evaluación y reflexión de los resultados preliminares, con el fin de hacer los ajustes necesarios que permitan intervenir favorablemente en la institución o medio inmediato para dar solución al problema. Latorre (2003) sostiene que “es un término genérico que hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social” (p. 2).

Asimismo, Elliot (citado por Latorre, 2003), define la investigación acción como el “estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma” (p. 24). Por lo que, es la reflexión que tiene acerca de las acciones de los humanos que se ven impactadas en el vínculo social, en donde el objetivo principal es eficientar las acciones para el beneficio de la situación estudiada.

Para Kemmis (citado por Latorre, 2003), la investigación-acción está constituida por la ciencia práctica, moral y crítica, es por ello que la define como:

[...] una forma de indagación autorreflexiva realizada por quienes participan (profesorado, alumnado, o dirección, por ejemplo) en las situaciones sociales (incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre las mismas; y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan (aulas o escuelas, por ejemplo). (p. 24)

Según Lomax (citado por Latorre, 2003), la investigación-acción es “una intervención en la práctica profesional con la intención de ocasionar una mejora” (p. 24). Es por ello que surgen diferentes ciclos de aplicación de las actividades, ya que se busca mejorar la intervención profesional durante cada aplicación, así como aprender de los errores.

2.3 Proceder metodológico

Para llevar a cabo esta investigación se recabó información acerca de cómo fortalecer la atención por medio del movimiento. Del mismo modo, se analizaron cuadernillos de actividades que pueden

ayudar a desarrollar las habilidades atencionales a partir de otros estímulos sensoriales. Para ello, se buscará material bibliográfico en bibliotecas, librerías; asimismo, se buscó material cibergráfico en Internet para recuperar libros y revistas digitales.

A continuación, se seleccionaron las actividades motrices que según algunos autores (Muñoz, 2011; Dennison, 2003) potencian los procesos atencionales, las cuales fueron adaptadas a los estudiantes, así como los tiempos y espacio para desarrollarlas. Se pensó graduar las actividades partiendo de un nivel de dificultad mínimo, para ir las aumentando poco a poco en complejidad para que pudieran llevarse a cabo sin que los alumnos se sintiesen frustrados o desmotivados. Varios ejercicios en este trabajo fueron de elaboración propia de la autora, y otros más son adaptaciones de las que presentan otros autores.

En varios ejercicios de coordinación motora se utilizó un metrónomo digital como un complemento importante, ya que de acuerdo con Muñoz (2011), marcar el ritmo y hacer movimientos acompañados contribuye a mejorar la atención. Asimismo, se cuidaron los tiempos y la dosificación de los ejercicios, se reflexionó sobre la modalidad en que estos pueden realizarse (individual, grupal). Estos aspectos, junto con los materiales que se emplearon, la descripción de las actividades, así como las posibles recomendaciones, se plasmaron en la planificación de cada actividad, como se da cuenta en el capítulo 3.

Para poder trabajar y presentar las estrategias en forma más sistemática, se elaboró un cuadernillo de actividades dirigido a los alumnos, para lo cual se analizaron las actividades que se iban trabajando en cuanto a su impacto, su metodología, tiempos, materiales, posibles errores en su aplicación, etc., de tal manera que se pudiera ir mejorando el proceso de intervención con los alumnos conforme a la metodología de la investigación acción.

Dentro de la valoración del impacto se utilizó una puntuación cuando fue posible, sin embargo, la evaluación de este tipo de actividades no debe ser completamente cuantitativa, ya que es muy complejo medir la atención, por ello, también se recurrió a la observación de conductas y los registros en el diario escolar, para que de esta manera se pudiese contar con información sobre de cómo los materiales y actividades trabajadas favorecían o no los procesos atencionales.

2.3.1 Propuesta para desarrollar las habilidades atencionales.

La propuesta para desarrollar las habilidades atencionales se divide en dos: actividades motrices y el cuadernillo de actividades (estimulación visual y auditiva mediante la música). La primera, que son las actividades motrices tiene el enfoque de la Gimnasia para el Cerebro de Dennison (2003) y la Activación Cerebral para el Aprendizaje de Muñoz (2011). La segunda parte de la propuesta consiste en un cuadernillo de actividades, la cual que tiene el enfoque del Proyecto para la Activación de Inteligencias (PAI) y del Programa de Estimulación de la Atención (PEA) de Ostrosky (2004). Este cuadernillo se basa en estrategias didácticas con mandalas y musicoterapia, así como de entrenamiento de la atención mediante estímulos visuales.

2.3.2 Actividades de coordinación motora.

2.3.2.1 Gimnasia para el Cerebro.

El término “gimnasia” es generalmente asociado con el ejercicio del cuerpo. De acuerdo a la Real Academia Española es la “actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados.” Por lo tanto, la gimnasia cerebral consiste en ejercitar al cerebro a partir del movimiento.

Dennison y Dennison (2003) sostienen que “La Gimnasia para el cerebro desarrolla las conexiones neuronales del cerebro del mismo modo como lo hace la naturaleza: mediante el movimiento” (p. 20). Debido a estas relaciones neuronales que se establecen a partir del movimiento corporal, es posible fortalecer los procesos atencionales, pues se para su ejecución se requiere centrar la atención en la ejecución de movimientos disociados, es decir, que mientras su mueve un sector del cuerpo en una forma, otro sector lo hará de otra forma.

Las actividades propuestas de coordinación motora consisten en series de ejercicios que no duran más de 5 minutos, considerando este como el máximo tiempo de aplicación. Al mismo tiempo, se tomó en cuenta la realización de cada actividad acuerdo a los niveles de coordinación de cada estudiante. Además, se aplicaron alternadamente, por ejemplo, el ejercicio número uno, se podía repetir como máximo dos veces en una semana; la duración mínima fue de 1 minuto y la máxima 5. Cada ejercicio podría repetirse tal cual o con una variante para que siguiese el factor novedad y fuese motivante. El lugar en el que se realizaron las actividades fue planeado con

anticipación, ya que, si no se contaba con el espacio suficiente, podría ocurrir algún incidente entre los alumnos.

2.3.2.2 Activación Cerebral para el Aprendizaje.

Muñoz (2011) menciona que la Activación Cerebral Para el Aprendizaje (ACPA) “es una serie de estrategias, principalmente del movimiento y la postura corporal que sirven como estímulo para que el cerebro este en mejores condiciones” (p. 10), asimismo señala que son ejercicios “rítmicos y coordinados”. Es por ello que, tiene gran relevancia que los ejercicios adaptados y elaborados cumplan con estos dos aspectos, y de ahí que el hecho de marcar el ritmo para que contribuya a guiar y facilitar su ejecución.

2.3.3. Cuadernillo de actividades.

2.3.3.1 Programa de Activación de las Inteligencias.

Según Baqués (2009), el Programa de Activación de las Inteligencias (PAI) es un recurso que favorece las habilidades cognitivas para el desarrollo escolar y la vida. Su organización y clasificación es de acuerdo al grado escolar, el que se tomó y se empleó de referencia en este trabajo fue el dirigido a alumnos de tercer grado de primaria, que es el nivel que se consideró más apropiado para esta investigación, puesto que, debido a la anterior pandemia, los alumnos de cuarto grado presentaban cierto retraso y era necesario retomar niveles anteriores. Los objetivos a partir de los cuales fueron pensadas las actividades del PAI son:

1. Ejercitar al estudiante en las habilidades y aptitudes que están en la base de cualquier aprendizaje.
2. Ayudar al estudiante a crear la capacidad de gestionar su aprendizaje, es decir, introducirlo en el proceso de aprender a aprender.

Las habilidades y aptitudes que trabaja son las siguientes:

- Estructuración espacial
- Percepción
- Lenguaje
- Atención
- Pensamiento
- Atención
- Conocimiento personal
- Matemáticas
- Memoria
- Creatividad

Obviamente, el área que se trabajó en el cuadernillo fue la referente a la atención. La frecuencia de aplicación fue de aproximadamente 1 por día.

2.3.3.2 Programa de estimulación de la atención.

De acuerdo con Ostrosky et. al. (2004), este programa fue elaborado principalmente para personas con diferentes problemas relacionados con la atención, es por ello que ahí se propone un seguimiento más personalizado para cada persona, sin embargo, se consideraron actividades y se adaptaron a las necesidades de los estudiantes.

Los objetivos de las actividades seleccionadas son:

- Desarrollar la habilidad de responder continuamente a un estímulo específico.
- Ejercitar el nivel de alerta, la concentración y la atención auditiva y visual sostenida.
- Entrenar la detección de estímulos.

2.3.3.3 Mandalas y musicoterapia

Muñoz (2011) refiere que mandala es “una palabra en sánscrito que significa diseño complejo y que se aplica a diseños circulares. Entre los usos que le han dado a oriente está la meditación” (p. 61). Resultado de las diferentes técnicas de meditación en Oriente, se obtiene una mejor concentración; muchas de estas técnicas tienen como punto de partida poner atención al cuerpo tratando de aislar los estímulos irrelevantes del medio. Según el autor mencionado, trabajar mandalas en el aula resulta ser una propuesta viable para el fortalecimiento de los procesos cognitivos, debido a que los mandalas ayudan a ejercitar la concentración, al mismo tiempo que promueven un estado mental apacible.

Este autor recomienda trabajar los mandalas de la siguiente manera:

- Es una actividad relajante por lo tanto no es obligatoria.
- Se trata de colorear una mandala, por lo tanto, se requiere silencio.
- Se puede empezar por donde el estudiante prefiera.
- Se utilizan colores, plumones o el material que se desee.
- La única regla es no burlarse ni juzgar el trabajo de los demás.
- Si se agota el tiempo no es necesario terminarlo, se retoma en otra sesión.

- Al terminar, miran sus mandalas y comentan: ¿Cómo te sentiste mientras realizabas el trabajo? ¿Notas algún cambio en ti? ¿Qué te pareció la actividad?

Asimismo, la música tiene ondas que suelen ser repetitivas, según Alonso, A. (2019) la tensión se mantendrá con la música cuando esta sea diferente a lo que generalmente escuchamos o sea considerado algo nuevo para nosotros. La música clásica ha trascendido a lo largo del tiempo, sin embargo, de acuerdo al contexto en el que se desarrolla esta investigación resultaría “nueva” para los estudiantes, ya que están acostumbrados a la música de banda o corridos alterados.

Capítulo 3: Los procesos atencionales

En este capítulo se aborda el concepto de la atención, sus bases neurológicas, los componentes y tipos. Además, se mencionará cómo se puede mejorar la atención en el aula y los obstáculos de la atención escolar.

3.1 ¿Qué es la atención?

Enfocarse en algo debe ser una tarea sencilla en nuestro día a día, ya que somos seres pensantes que tenemos la capacidad de adquirir y procesar información, sin embargo, muchas de las veces no logramos hacerlo eficientemente, ya que la atención puesta en dicha actividad resulta ser insuficiente o vacilante. Esto se puede notar, por ejemplo, cuando una persona realiza el ejercicio básico de caminar, requiere con eficacia de la coordinación y atención para que esto fluya bien, de lo contrario, la persona podría chocar con algo o alguien, tropezar o incluso caerse, esto a causa de una distracción o de la falta de coordinación.

Definir la atención resulta ser complicado, a pesar de ser un proceso tan importante en la vida del ser humano, sin embargo, algunos autores como Larrey et al. (2013) refieren que uno de los procesos cognitivos que permiten al sujeto producir la percepción es la atención; a partir de seleccionar y procesar datos por medio de la múltiple estimulación sensorial, además, permite que la mente se concentre. Por lo tanto, para lograr concentrarse en algo es necesario poner atención. Lo anterior no está lejos de nuestra realidad, pues gran variedad de veces escuchamos que alguien no se concentra en lo que hace o que se encuentra distraído.

Asimismo, García (2013) define la atención “como el mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica” (p. 10). Considerando lo anterior, podemos darnos cuenta que al poner atención empleamos una gran variedad de capacidades y funciones cognitivas que físicamente no vemos, pero que se encuentran presentes.

Por su lado, Ostrosky, Gómez, Chayo y Flores (2004) determinan la atención “como la habilidad para atender algunos estímulos específicos, inhibiendo otros estímulos externos o internos simultáneos” (p. 26), mientras que para De la Fuente y Pousada (2015) les resulta complejo definir la atención, pues consideran que en esta interviene una gran variedad de procesos y fenómenos psicológicos, por lo que no sería considerado un mecanismo unitario.

Jensen (2010) argumenta que

la atención se expresa en un alumno cuando hay un mayor flujo de información en la zona de las vías cerebrales relativas a las vías circundantes. En pocas palabras: cuando la actividad cerebral especializada es alta, la atención también lo es. (p. 67)

Analizando las aportaciones de los autores anteriormente citados, podemos encontrar algunas similitudes al tratar de definir la atención. La primera es que se manejan datos e información, la segunda es que se considera más de un proceso y la tercera es el funcionamiento a partir de los estímulos que recibe el cerebro.

Entonces, la atención “incluye una amplia variedad de capacidades, procesos, funciones y estados cognitivos, a veces denominadas componentes o dimensiones” (Jensen, 2010, p. 67), generando así, una gran diversidad de definiciones, clasificaciones y modelos que han surgido para poder describirla.

3.2 Componentes de la atención

Es verdad que existen diferentes componentes de la atención, sin embargo, García (2013) describe las dimensiones que, a su parecer, resultan útiles para estudiarla, estimularla y entrenarla. A continuación, se presenta la Tabla 3.1 se muestran los componentes de atención útiles, según la autora.

TABLA 3.1 COMPONENTES DE LA ATENCIÓN

| Componentes de la atención | Descripción |
|-----------------------------------|---|
| <i>Orientación atencional</i> | Orientar la atención significa dirigirla hacia un determinado estímulo o actividad. Es, pues, una capacidad bastante básica que un niño posee desde el momento de nacer. |
| <i>Amplitud (SPAN) atencional</i> | El organismo tiene una capacidad limitada puesto que no puede asimilar toda la información que le llega; por el contrario, tan sólo puede procesar una parte de ella. Y tampoco puede realizar un número ilimitado de tareas simultáneamente, aunque a veces podamos hacer dos o tres al mismo tiempo. En ese sentido, se afirma que la atención tiene una determinada amplitud, fenómeno que hace referencia, pues, al número de estímulos que podemos atender al mismo tiempo y/o al número de tareas que podemos realizar de forma simultánea. |
| <i>Oscilamientos</i> | Una característica de la atención es que no permanece fija e inmóvil, sino que desliza continuamente y de un lado para otro |

| Componentes de la atención | Descripción |
|-------------------------------------|---|
| | <p>su foco entre los estímulos que tiene que procesar y las actividades que tiene que realizar. Estos desplazamientos reciben el nombre de oscilaciones u oscilamientos y ocurren especialmente cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenemos que buscar o localizar un estímulo entre un conjunto de ellos; por tanto, en situaciones de atención selectiva. • No podemos atender a varios estímulos al mismo tiempo y/o realizar varias actividades simultáneamente; por tanto, en situaciones de atención dividida/distribuida. • Tenemos que reorientar nuestra atención porque nos hemos distraído; por tanto, en situaciones de reorientación (<i>shift</i> atencional). |
| <i>Intensidad y esfuerzo mental</i> | <p>Cuando nos centramos en una tarea, la experiencia subjetiva más frecuente es la de estar llevando a cabo un esfuerzo mental más o menos considerable. Pues bien, la concentración es una dimensión atencional que se define como la capacidad para realizar tareas que exigen un esfuerzo mental, esto es, tareas que tienen un relativo grado de dificultad y que obligan a mantener activa la atención de forma continua para poder ser llevadas a cabo. Normalmente, aquellas actividades que no requieren atención reciben el nombre de actividades automáticas. Por el contrario, cuando el niño lleva a cabo actividades que tienen un relativo grado de dificultad y que exigen mantener activa la atención de forma continua para poder ser realizadas, hablamos de concentración y/o esfuerzo mental.</p> |
| <i>Control atencional</i> | <p>Una de las funciones más importantes y definitorias del mecanismo atencional es la de ejercer una función de control, que tiene lugar especialmente cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacemos el esfuerzo de dirigir y focalizar nuestra atención hacia nuestros objetivos. • Aprovechamos al máximo los medios de concentración. • No nos dejamos influir por la presencia de estímulos distractores, o por pensamientos irrelevantes y ajenos a la tarea que estamos realizando en un momento dado. • Volvemos a reorientar nuestra atención cuando nos distraemos. • Cambiamos el foco de atención cuando es necesario. • Inhibimos respuestas inapropiadas o incorrectas. <p>Esta capacidad de control es muy importante. De hecho, las concepciones más actuales de la atención, basadas en la neurociencia cognitiva han acentuado precisamente esta función de control que lleva a cabo la atención. Algunos hablan incluso de una función reguladora de la atención que estaría presente en situaciones no rutinarias en las que son necesarias la planificación,</p> |

| Componentes de la atención | Descripción |
|----------------------------|--|
| | la regulación deliberada y la flexibilidad ante demandas cambiantes. |

Fuente: Adaptación de García (2013, pp. 11-15).

De la Fuente y Pousada (2015) sostienen de la misma forma que *el reflejo de orientación* es uno de los componentes más relevantes, ya que atendemos a partir de los diferentes estímulos que se nos presentan. Cuando los estímulos presentados parten de nuestros intereses o nos motivan, de manera automática adquieren nuestra atención, y esta resulta ser involuntaria y automática. Estos autores lo consideran también como *atención pasiva*.

El reflejo de sobresalto es otro de los componentes que estos autores mencionan, ya que en ocasiones suelen confundirlo con el reflejo de orientación, sin embargo, este reflejo surge precisamente cuando algo es de aparición repentina o suele ser de gran intensidad.

Para Ostrosky et al. (2004), la orientación “es la conciencia de sí mismo con relación a sus alrededores”, y considera que “permite la el nivel de conciencia y estado general de activación” (p. 49). Esto con referencia a los problemas de alteraciones cerebrales.

Desde otro punto de vista, Jensen (2010) considera, al igual que García, que la oscilación de la atención es el componente que debe estimularse y entrenarse, ya que podría ser el punto clave para el fortalecimiento de la atención. Jensen propone los *Ciclos de atención tipo montaña rusa*, nombre que se le da debido a los altibajos de los ciclos, lo cual quiere decir que las capacidades cognitivas cambian. Asimismo, señala que algunos de los cambios suelen ser el flujo sanguíneo y la respiración, siendo estos los que afectan directamente el aprendizaje. Del mismo modo, afirma que “en lugar de luchar contra la falta de energía o de alerta, los educadores pueden sacar ventaja de ello” y sugiere realizar pausas mentales varias veces al día, por unos cuantos minutos y así elevar el nivel de productividad (Jensen, 2010, p. 69).

3.3 Tipos de atención

Existen diferentes tipos de atención, de acuerdo con la clasificación de varios autores que han tratado de explicarla.

Por su parte Larrey et al. (2003) propone la clasificación de acuerdo las características de la atención:

- *Limitada*: no puedo estudiar para el próximo examen al mismo tiempo que pienso en los planes para el fin de semana.
- *Selectiva*: elige estímulos de acuerdo con su novedad, significado, interés solicitado en el individuo, etc. (p. 96).

A pesar de ser una importante aportación para su estudio, existe otra clasificación que surge de la perspectiva de la psicología cognitiva y considera los procesos y los factores que intervienen en la atención.

3.3.1 Atención focalizada.

La atención focalizada consiste en atender específica y determinadamente un estímulo. De acuerdo con García (2013), “la atención focalizada es la capacidad para enfocar la atención en un determinado estímulo y sus propiedades, y/o en una determinada actividad o tarea” (p. 12). Ostrosky et al. (2004) afirman que “es la habilidad de responder específicamente a estímulos visuales, auditivos o táctiles. La persona debe atender a una sola fuente de información e ignorar todos los demás estímulos” (p. 47).

Portellano (2005) destaca un modelo que surge del ámbito de la neurociencia y de la ya antes mencionada psicología cognitiva; este modelo jerarquiza la atención para evitar que durante el proceso exista otro material. Considera el desarrollo de la atención focalizada dentro del sistema de atención posterior.

Modelo de Posner y Petersen: Está constituido por dos sistemas anatómicos: posterior y anterior, interconectados entre sí formando parte de un circuito neural córtico-estriado-talámico. Según este modelo existe una jerarquización de la atención, de tal modo que el sistema anterior ejerce control sobre el sistema posterior, siempre cuando no esté ocupado con el procesamiento de otro material.

a) **Sistema de atención posterior**, formado por los tubérculos cuadrigéminos del tronco cerebral, las áreas talámicas y el lóbulo parietal. Está implicado en la orientación de las localizaciones visuales y se relaciona con la atención involuntaria y con la respuesta de orientación.

b) **El sistema de atención anterior** se encarga de identificar eventos sensoriales o semánticos y está relacionado con el control consciente y voluntario de la atención. Está implicado

en la *atención focalizada* y está formado por el giro cingulado anterior y las áreas frontales. (Portellano, 2005, p. 148)

3.3.2 Atención selectiva.

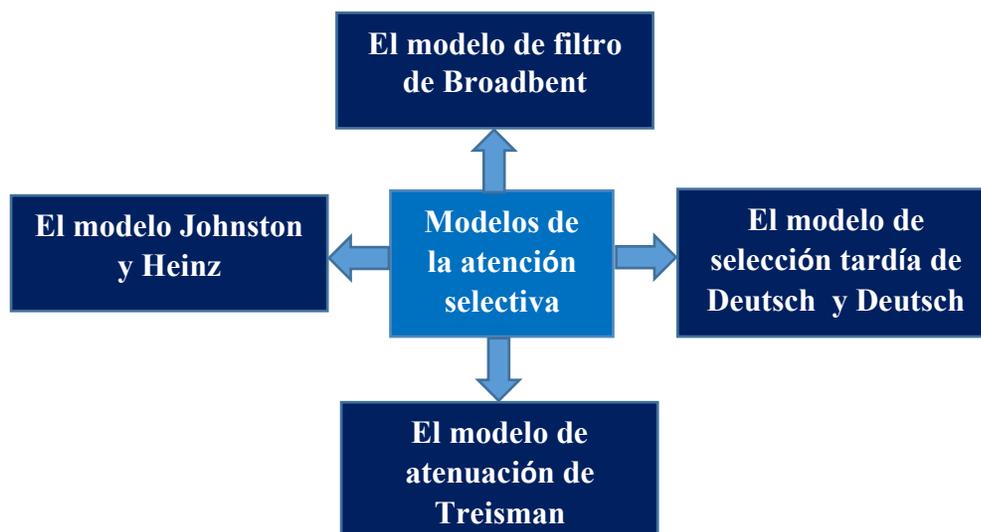
Es la capacidad de elegir y/o seleccionar un estímulo para atenderlo, ignorando la información irrelevante. La atención selectiva “se refiere a la habilidad de atender a un estímulo determinado e inhibir las respuestas a los estímulos distractores o competitivos” (Ostrosky et al., 2004, p. 48). Aquí se considera que distracciones que se ignoran son tanto externas como internas. Un ejemplo de esto es cuando los estudiantes atienden al maestro, en lugar de los ruidos del fondo o en lugar de atender algún pensamiento o preocupación.

Por su parte, Muñoz (2018) argumenta que

Este tipo de atención puede definirse como la capacidad para atender selectivamente a un patrón consistente de estímulos e ignorar activamente otros que no se consideran como relevantes en un determinado momento y que pueden estar compitiendo. Además de la memoria de corto plazo y un determinado nivel de carga emocional, la motivación y los intereses juegan un papel de primer orden para la manifestación de la *atención selectiva*. (p. 169)

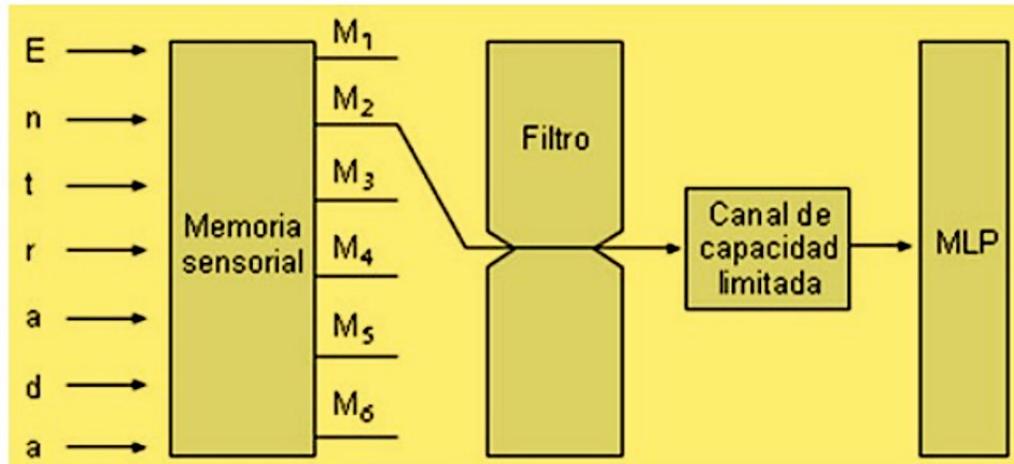
Cuando no se tiene ningún distractor resulta fácil focalizar la atención, pero la realidad es que en la vida cotidiana siempre existen distractores. Nos encontramos rodeados de diferentes estímulos y esto pone a prueba nuestra capacidad para atender (García, 2013). En la fig. 3.2 se presentan los cuatro modelos que destacan De la Fuente y Pousada (2015) con respecto a la atención selectiva.

Fig. 3.2 Modelos de la atención selectiva.



Modelo de filtro de Broadbent: Es considerado un filtro de selección temprana en cuanto a la clasificación de los estímulos recibidos. Es este modelo se pone en juego el todo o nada, ya que si el estímulo pasó el filtro podrá atenderlo, pero de no ser así, lo desechará inmediatamente.

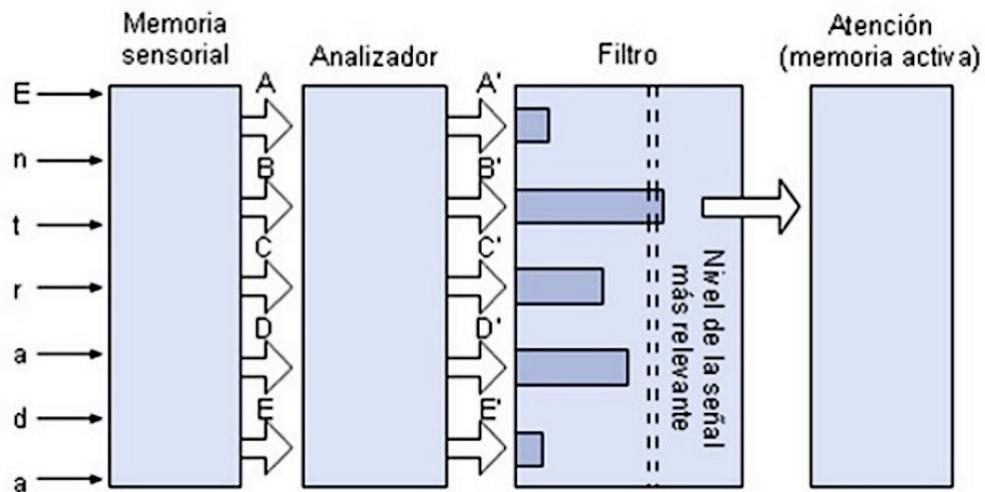
FIG. 3.3 MODELO DE FILTRO DE BROADBENT.



FUENTE: (DE LA FUENTE Y POUSADA 2015)

Modelo de selección tardía de Deutsch y Deutsch: En este modelo todos los estímulos son analizados semánticamente antes de seleccionar a los que se les atenderá conscientemente. Durante el análisis se identifica al estímulo, después, el valor y la relevancia, y finalmente puede pasar el estímulo más relevante.

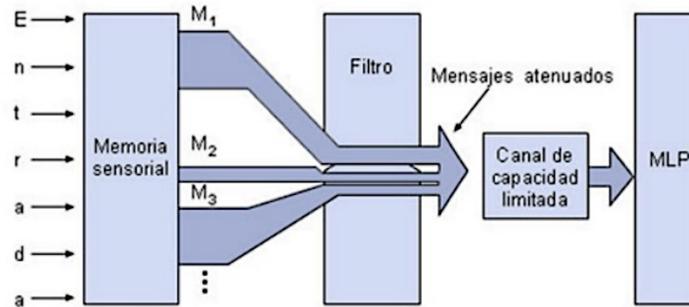
FIG. 3.4. MODELO DE SELECCIÓN TARDÍA DE DEUTSCH Y DEUTSCH



FUENTE: DE LA FUENTE Y POUSADA 2015.

Modelo de atenuación de Treisman: Este modelo propone que el estímulo o la información relevante pase de inmediato, sin embargo, el resto queda atenuado esperando la oportunidad de ser necesario y poder ser considerado, a diferencia del modelo Johnston y Heinz, aquí no se elimina.

FIG. 3.5 MODELO DE ATENUACIÓN DE TREISMAN



FUENTE: DE LA FUENTE Y POUSADA 2015.

Modelo Johnston y Heinz: Es considerado como el filtro flexible, ya que se selecciona el estímulo de acuerdo con el momento y situación variante. La selección del estímulo depende de sus características y de la tarea a desarrollar. Este mecanismo seleccionará la información o el estímulo que nos permita actuar de acuerdo con el momento y así lograr un comportamiento adecuado.

3.3.3 Atención dividida.

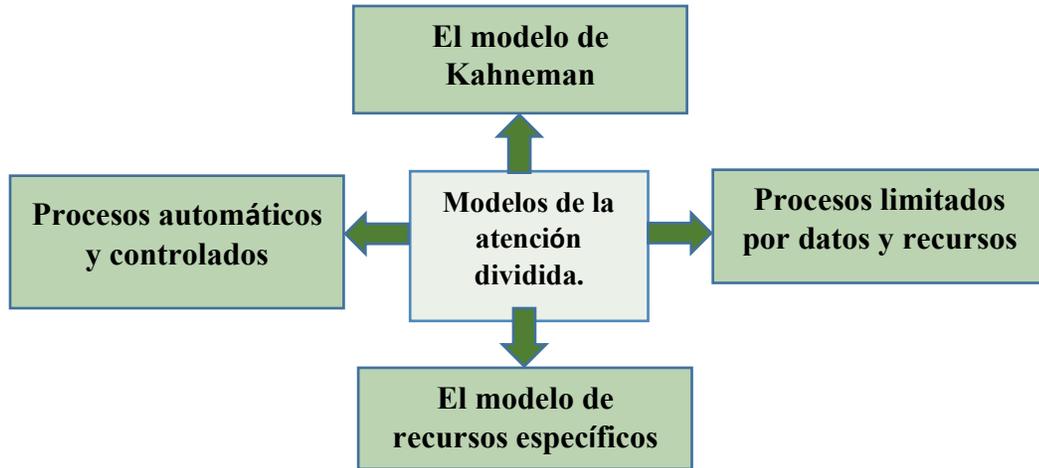
Este tipo de atención hace referencia a atender dos estímulos diferentes simultáneamente. García (2013) afirma que:

Los procesos de distribución o división de la atención se ponen en marcha cuando el ambiente nos exige atender a varias cosas a la vez y no, como en el caso anterior, centrarnos en un único aspecto. Esta capacidad para atender a más de una información al mismo tiempo y/o ejecutar dos o más tareas simultáneamente se conoce con el nombre de atención dividida y/o distribuida. (1.2.5 Atención dividida, párraf.1)

Para Ostrosky et al. (2004, p.26), la atención dividida es la “habilidad de responder simultáneamente a las demandas de múltiples tareas. Requiere de atender a más de una tarea al mismo tiempo, dando dos o más respuestas conductuales monitoreando dos o más estímulos.”

De la Fuente y Pousada (2015) sostienen cuatro modelos referentes a la atención dividida.

FIGURA. 3.6 MODELOS DE LA ATENCIÓN DIVIDIDA.



FUENTE: (DE LA FUENTE Y POUSADA 2015)

Modelo de Kahneman: Considera que se pueden realizar dos actividades y/o atender a dos estímulos o más siempre y cuando la suma de los recursos utilizados sea suficiente, o sea, que no se sobrepase de nuestra capacidad, de lo contrario fallaremos.

Procesos limitados por datos y recursos: Los datos se analizan para obtener el posible rendimiento de acuerdo a los datos y recursos que se tienen.

Modelo de recursos específicos: Considera los recursos específicos que se necesitan para realizar una actividad, de ser posible que sobren de acuerdo a nuestra capacidad de atender, se podría emplear para el desarrollo de otra actividad que requiera mi sobrante específico de recursos.

Procesos automáticos y controlados: Se refiere a realizar o atender estímulos que realizamos de manera automática, pues como los realizamos a diario o constantemente, ya no es necesario centrar tanto la atención.

3.3.4 Atención sostenida

Ostrosky et al. (2004) afirman que “es la habilidad de responder específicamente a estímulos visuales, auditivos o táctiles. La persona debe atender a una sola fuente de información e ignorar todos los demás estímulos” (p. 47).

Asimismo, García (2013) considera que la atención sostenida es “la capacidad para mantener el foco atencional y permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos durante períodos de tiempo amplios y, generalmente, sin interrupción alguna”. Menciona que atención sostenida y de persistencia resultan ser lo mismo, sin embargo, puede encontrar dos diferencias:

Atención continua, o, lo que es lo mismo, la capacidad para mantener una respuesta consistente durante una actividad continua y repetitiva.

Alerta, que es la capacidad para estar en situaciones de espera, esto es, en unas condiciones en que la atención está pendiente de que aparezca un determinado estímulo para entonces actuar en consecuencia.

3.4 Bases neurológicas de los procesos atencionales

La atención resulta ser un esfuerzo mental, de acuerdo a las necesidades y a los estímulos que nuestro cuerpo presenta. Es por ello que los procesos atencionales involucran a las estructuras del sistema nervioso central, ya que la atención puede llevarse a cabo de diferentes formas y al final obtener el mismo resultado. (Portellano, 2005)

Muñoz (2018) sostiene que, “las modalidades de atención en el ser humano van desde respuestas no voluntarias hasta habilidades intencionales que exigen un gran esfuerzo” (p. 170). Lo anterior nos lleva a comprender que la atención surge como una función básica dentro del desarrollo humano, hasta convertirse en una función cerebral superior, ya que intervienen distintas áreas del cerebro de acuerdo al tipo modalidad de la atención, precisamente como se menciona en apartados anteriores.

Por su parte, Portellano (2005) alude al modelo de unidades sensoriales propuesto por Luria, en donde menciona que las unidades funcionales son en donde se deberían encontrar localizadas las bases neurobiológicas de la atención. Es a partir de esto que menciona tres unidades funcionales:

Primera unidad funcional: el nivel de alerta o vigilancia atencional.

Segunda unidad funcional: responsable del control sensorial de la atención

Tercera unidad funcional: situada en el lóbulo frontal sería la sede del sistema supervisor atencional de control motor.

El procesamiento neurofisiológico de la atención pasa por diversas fases, implicando la actividad de varias estructuras neuroanatómicas situadas a lo largo del tronco cerebral y el cerebro, siendo la corteza asociativa el final de trayecto de los procesos atencionales. (Portellano, 2005, p. 149)

Portellano (2005), así como Muñoz (2018), sostienen que los procesos atencionales parten de las unidades funcionales. En la Tabla 3.4 se presentan las modalidades con respecto a las unidades funcionales.

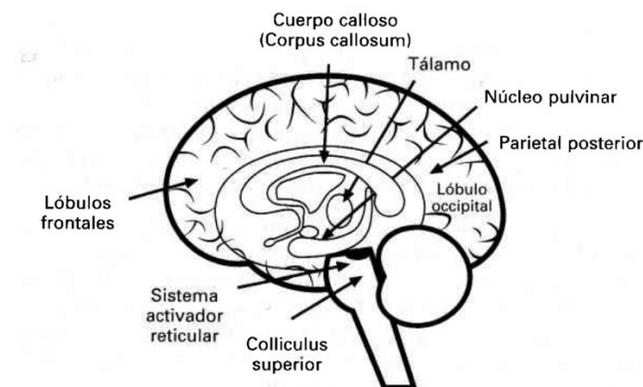
TABLA 3.7 UNIDADES FUNCIONALES DE LURIA Y MODALIDADES ATENCIONALES

| UNIDAD FUNCIONAL | FUNCIONES QUE REALIZA | LOCALIZACIÓN | MODALIDAD ATENCIONAL |
|------------------|---|---|---------------------------------------|
| PRIMERA | Recepción, análisis y almacenamiento de la información, así como regulación del estado de vigilancia. | Formación reticular troncoencefálica y talámica. | Estado de alerta y vigilancia. |
| SEGUNDA | Análisis, procesamiento y almacenamiento de la información. | Lóbulo occipital. Lóbulo temporal. Lóbulo parietal. | Atención selectiva. |
| TERCERA | Planificación, programación, regulación y verificación de la actividad mental. | Lóbulo frontal. | Atención sostenida. Concentración. |

FUENTE: MUÑOZ (2018), CON BASE EN PORTELLANO (2005, P. 18).

Del mismo modo, es importante conocer las zonas implicadas en captar y sostener la atención. En la fig. 3.4 se muestran las diversas áreas del cerebro que llegan a intervenir y que nos ayudarán poder comprender estas funciones, los procesos y los estímulos.

FIGURA 3.8 ZONAS IMPLICADAS EN CAPTAR Y MANTENER LA ATENCIÓN



Formación reticular: Regula el mantenimiento del estado de alerta (sistema encendido). “Gracias a la formación reticular disponemos de un adecuado nivel de alerta que nos permite desarrollar los procesos atencionales, empezando por el procesamiento sensorial de los estímulos que acceden al cerebro” (Portellano, 2005, p. 149).

Tálamo: Funciona como el centro de intercambio de información “sensorio-motor” que surge de la periferia o de la corteza cerebral, “está implicado en dirigir activamente cada estímulo hacia los canales perceptivos apropiados, así como en la regulación de intensidad de los estímulos, gracias a los núcleos reticulares que posee” (Portellano, 2005, p. 149).

Ganglios basales: Hacen posible la transmisión de información selectiva “entre la formación reticular, la corteza cerebral y el sistema límbico.” Además, pueden llegar a conectar las estructuras de los sistemas antes mencionados y permitir al mismo tiempo otros procesos. Por ejemplo, puede “conectar con diversas estructuras del sistema límbico como la amígdala, permitiendo que los procesos emocionales se integren con los procesos atencionales” (Portellano, 2005, p. 149)

Lóbulo parietal: Es uno de los lóbulos más relevantes con respecto a la atención, ya que es “responsable de preparar los mapas sensoriales necesarios para el control de la atención.” (Portellano, 2005, p. 150)

3.5 ¿Cómo mejorar la atención en el aula?

Los seres humanos por naturaleza nos desarrollamos de diferente manera, unos pueden ir más adelantados que otros, o al revés. Asimismo, podemos identificar que todos tenemos desarrolladas las habilidades cognitivas en diferente nivel, sin embargo, es posible que con práctica y trabajo podamos lograr un mejor desempeño en las habilidades que se nos dificultan.

De acuerdo con Alpízar (2020) “al realizar una actividad nueva o en casos extremos de daño cerebral causado por un accidente o enfermedad, el cerebro tiene que crear nuevas redes o caminos por el cual pueda transitar la información adquirida” (p. 74). Esto refiere a una capacidad

llamada *neuroplasticidad*, la cual permite a nuestro sistema nervioso adaptarse y ajustarse a la situación que se tenga presente, por lo tanto, sí es posible mejorar la atención en el aula

Según el Dr. Cohen,

la neuroplasticidad es la capacidad del sistema nervioso central para adaptarse, ya sea para recuperar funciones perdidas después de un accidente cerebrovascular o de una lesión de médula espinal o para ajustarse a nuevos requerimientos ambientales, o sea, aprender. Esto quiere decir que nuestro cerebro cambia permanentemente y si se pudieran entender mejor estos mecanismos, se instrumentarían estrategias para modificarlo con un fin determinado. Si una persona pierde el movimiento de una mano y supiéramos cómo estimular la plasticidad de esa corteza motora, ayudaríamos a recuperar esa función mucho más rápido. (<http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/NeuronasCura.shtml>, citado en Alpizar, 2020, p. 74)

La escuela es el lugar al que asisten los niños para desarrollar diferentes habilidades para la vida, es por ello que ejercitando y practicando la atención podemos mejorarla. De acuerdo con García (2013, p.16) “las diversas capacidades que poseemos no dependen sobre todo de factores genéticos y hereditarios, sino del aprendizaje y de la interacción continua que el niño establece con el ambiente.” Es por ello que la autora presenta el cuadro 3.5 en donde menciona algunos factores para mejorar la atención.

CUADRO 3.5 ALGUNOS FACTORES QUE PUEDEN MEJORAR LA ATENCIÓN

| FACTORES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN |
|---|
| <p>• Controlar algunos estímulos físicos ambientales.</p> <p>El trabajo intelectual precisa, por ejemplo, de una temperatura media de unos 22-24 °C que favorezca la concentración y la actividad y que la zona de trabajo y/o actividad esté ventilada.</p> |
| <p>• Eliminar distractores.</p> <p>Tener la televisión encendida, trabajar en la misma sala donde está el teléfono o estar cerca de conversaciones de otros se convierten en auténticos distractores a la hora de estudiar o realizar las actividades escolares. Para controlar su efecto disturbado, lo mejor es no rodearnos de ellos, eliminarlos: no tener la televisión puesta, alejarnos de ruidos, etc.</p> |
| <p>• Orden.</p> <p>El orden exterior del entorno físico facilita el orden mental, y ser ordenado ahorra muchísimo tiempo y contribuye a una mayor claridad y eficacia. Por tanto, hay que intentar crear ambientes los más ordenados posible y crear rutinas en el niño tales como mantener un programa de trabajo a seguir y un horario estable. Esto es útil para cualquier niño, pero muy especialmente para aquellos con TDAH, que tienen más problemas de organización y planificación.</p> |

FACTORES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

- **Dormir un número de horas suficiente.**

Si el sueño nocturno de un niño es inadecuado o insuficiente, se mostrará más inquieto y tendrá dificultades durante todo el día para concentrarse.

- **Realizar ejercicios de respiración y relajación.**

El estrés, los estados de tensión y la ansiedad son factores que ejercen un efecto negativo no sólo en el estado emocional del niño, sino también en funciones cognitivas como la atención. Los ejercicios de relajación y respiración en niños han mostrado ser útiles y efectivos para reducir los niveles de ansiedad y, en consecuencia, mejorar en ocasiones la atención y la concentración.

Fuente: Adaptación de García (2023, p. 16)

De acuerdo con Jensen (2010), “el funcionamiento correcto de la atención significa no sólo estimular a muchas neuronas nuevas sino también eliminar la información no importante” p. 67). De acuerdo con lo anterior, propone considerar a los distractores como algo beneficioso en lugar de simplemente decir que “distraen”. Jensen considera que una distracción podría ser el aviso innato de las personas para indicar que nuestro ciclo atencional activo hacia dicha actividad está por concluir, por lo tanto; un maestro podría tomar la distracción y convertirla en una nueva oportunidad para que el niño atienda, ya que, según Jensen (2010) “el cerebro cambia sus capacidades cognitivas en estos ciclos de altibajos” (p. 69). Para potenciar la atención dentro de las escuelas es necesario aplicar pausas activas que lleven al niño a regenerar su concentración, de acuerdo a los ciclos de descanso que este autor menciona, considerando que, proporcionalmente, a los niños de primaria les correspondería un total de 20 minutos al día.

3.6. Factores que obstaculizan la atención en el ámbito escolar

En la actualidad, los estudiantes de educación básica reciben una gran variedad de estímulos, ya sea en la calle por lo transitada que pueda ser la comunidad, por la televisión que arroja gran variedad información innecesaria y que aun así los estudiantes la toman, o bien, esto sucede por el uso excesivo de los teléfonos celulares.

De acuerdo con Alpízar (2010) comenta que

en la actualidad existe una sobreestimulación en la población infantil inadecuada en relación a su edad o en cantidad tal que no puede procesarlos adecuadamente mediante aparatos tecnológicos

especialmente si hablamos del uso de celular, tabletas, televisión, logrando que un bebé o niño esté siempre activo y haciendo cosas sin valorar la importancia que tiene que el niño esté tranquilo y en calma. (p. 81)

Muñoz (2011) sostiene que una lucha diaria de los maestros es el poder captar la atención del niño. Pocas veces se realiza la reflexión sobre si faltó motivación, didáctica, una mejor explicación o alguna otra cosa. Además, cada distracción es considerada como incumplimiento o desinterés del niño.

Al unir las dos situaciones anteriores se puede observar que ambas se complementan, y que en lugar de apoyar a los estudiantes a que fortalezcan los procesos atencionales simplemente se ignora y se les culpa. Muchos maestros pensarán que las actividades y ejercicios que se proponen no sirven de nada si el contexto de los estudiantes no cambia, sin embargo, es mejor avanzar un poco y adaptarlos a buenas prácticas dentro de la escuela a continuar con esta indiferencia. Ya que, en un futuro, nuestros estudiantes pueden ser ese cambio en su propio contexto que tanto se necesita.

Capítulo 4: Seguimiento y evaluación del programa de estimulación multisensorial

En este capítulo se describen los ejercicios y actividades seleccionadas, creadas y adaptadas para mejorar los procesos atencionales, así como la reflexión general por apartado y la posible evaluación obtenida.

4.1 Ejercicios de coordinación motora (1er ciclo del plan de actuación)

Ejercicio N° 1: “Equilibrio en 1 pie”.

Objetivo: Fortalecer los procesos de atención y obtener el autocontrol del cuerpo.

Modalidad: Individual y grupal.

Temporalidad: Tres veces al día, con 1 minuto de duración, durante 5 días.

Materiales: No requiere materiales.

Desarrollo:

Se invita a los estudiantes a levantarse de sus asientos. A continuación, deberán levantar un pie (izquierdo) y colocarán las manos en la cintura para tratar de equilibrarse. Pasados unos segundos en esa posición, cambiarán de pie (derecho), y permanecerán algunos segundos así.

Es indispensable alternar los pies y concentrarse para guardar el equilibrio.

Evaluación: Se identificará la habilidad de concentrarse para permanecer en la posición solicitada y la coordinación del cuerpo para mantener el equilibrio.



Figura 3.1 “Equilibrio en 1 pie”.

Individual:

Sólo logra guardar el equilibrio con el pie dominante y no logra colocar las manos en la cintura.

2 puntos

Logra guardar el equilibrio con ambos pies pero no logra colocar las manos en la cintura.

3 puntos

Puede guardar el equilibrio con ambos pies y logra concentrarse al colocar las manos en la cintura.

4 puntos

Grupal:

Observar cuál es puntaje más alto que es capaz de realizar el 75% del grupo.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un espacio libre, sin prisas y tomando los descansos necesarios durante el desarrollo de la actividad.



Figura 3.1.1 “Equilibrio en 1 pie”. Variación 1.

Variación 1.- Levantar el pie izquierdo o derecho mientras se extienden las manos hacia los lados. Se alternan ambos pies durante segundos y tratarán de concentrarse para poder guardar el equilibrio.



Figura 3.1.2 “Equilibrio en 1 pie”. Variación 2.

Variación 2.- Levantar el pie no dominante y la mano dominante, de tal manera que si se levanta el pie izquierdo la mano a levantarse será la derecha. Se irán alternando cada 30 segundos ambos pies y manos.



Figura 3.1.3 “Equilibrio en 1 pie”.

Variación 3.- Colocar las manos hacia el frente y sostenerse en un pie. Alternar los pies para sostener el cuerpo cada 20 segundos.

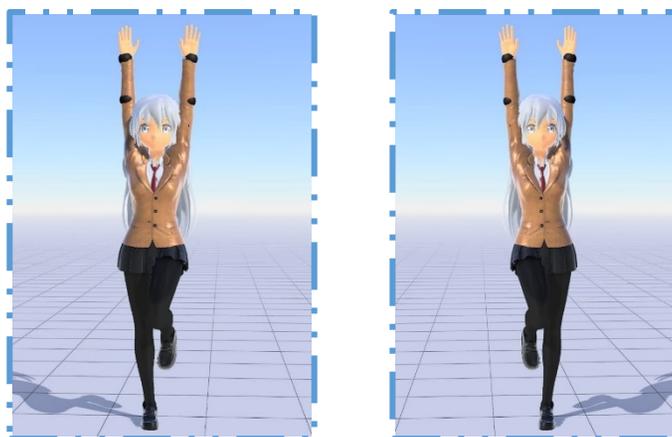


Figura 3.1.4 “Equilibrio en 1 pie”. Variación 4.

Variación 4.- Levantar las dos manos hacia arriba sin que tengan contacto mientras nos sostenemos en un pie (dominante). Después de permanecer 20 segundos en esa posición bajamos las manos (descanso) y procedemos a cambiar de pie, una vez que nuestro cuerpo solamente se esté sosteniendo con el otro pie (no dominante), levantamos las manos nuevamente.

Variación 5.- Levantar el pie izquierdo y levantar ambas manos. Las manos terminan juntas arriba de la cabeza. Se alternan ambos pies y se pueden dar pequeños descansos durante los cambios entre un pie y otro.



Figura 3.1.5 “Equilibrio en 1 pie”. Variación 5.

Variación 6.- Colocar las manos hacia adelante, chocando palma con palma mientras levantamos un pie (dominante). Alternar el pie cada 20 segundos y tomar pequeños descansos si son necesarios.

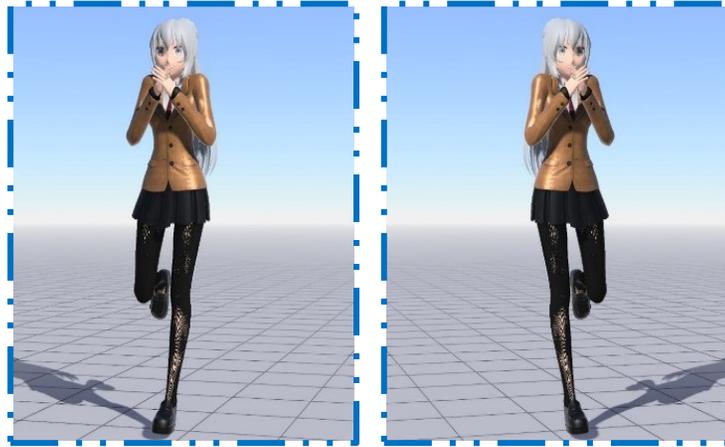


Figura 3.1.6 “Equilibrio en 1 pie”.

Variación 7.- Buscar un espacio libre y pararse sobre un pie mientras cierran los ojos. Buscar su equilibrio con los ojos cerrados y alternar los pies.

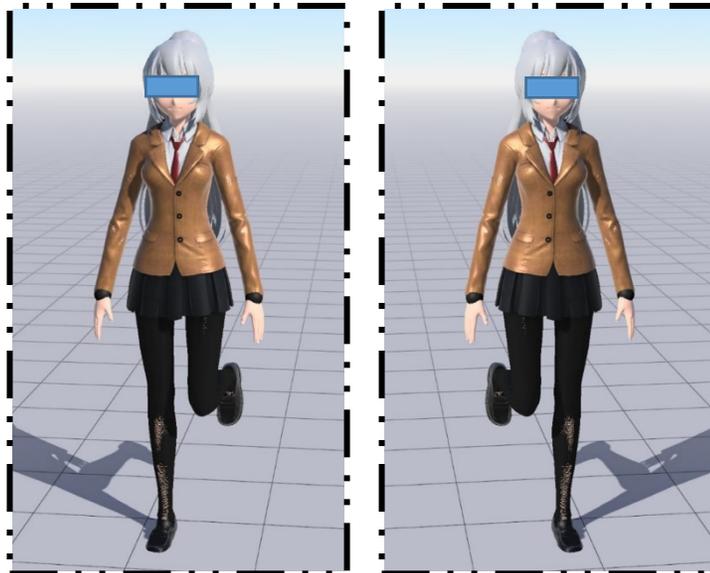


Figura 3.1.7 “Equilibrio en 1 pie”.

Nota: Durante el desarrollo de cada una de las variaciones se pueden colocar en las manos diferentes objetos para agregar un grado de dificultad mayor, así como se puede emplear el uso del metrónomo para indicar el momento específico en el que nosotros solicitamos el cambio de posición, ya sea de pie o de mano.



Figura 3.1.8 “Equilibrio en 1 pie”. Variación 2. Uso de material.

Ejercicio N° 2: “Aplasta a la mosca”

Objetivo: Fortalecer los procesos atencionales mediante la coordinación motora.

Modalidad: Individual y grupal.

Temporalidad: Tres veces al día, con 1 minuto de duración, durante 5 días.

Materiales: No requiere materiales.

Desarrollo:

Solicitar a los alumnos que se pongan de pie y se ubiquen en un espacio libre, considerando que al levantar y extender las manos no se golpeen entre compañeros.

Enseguida, extenderán las manos hacia adelante y darán un aplauso como si fuesen a matar una mosca. Se pedirá que ahora den aplausos alternados arriba y abajo. Una vez ensayado esto, se colocará un metrónomo que tenga la frecuencia de los latidos del corazón y tendrán que dar el aplauso cuando el metrónomo suene.

Evaluación: Se identificará la habilidad de concentración para aplaudir coordinadamente al ritmo de del metrónomo.

Individual:

- | | |
|--|----------|
| Aplaudir, pero en ningún momento logra coordinar con el ritmo del metrónomo. | 2 puntos |
| Logra aplaudir coordinadamente al ritmo del metrónomo la mitad de veces. | 3 puntos |
| Logra aplaudir y coordinar al ritmo del metrónomo la mayor parte de veces. | 4 puntos |

Grupal:

Observar cuál es puntaje más alto que es capaz de realizar el 75% del grupo.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un espacio libre, sin prisas y tomando los descansos que se crean como necesarios durante el desarrollo de la actividad.



Figura 3.2 “Aplasta a la mosca”.

Variaciones:

Variación 1: Estando de pie, se solicitará a los estudiantes que extiendan las manos hacia el frente, cuidando el hecho de no golpear a algún compañero, y entonces den un aplauso arriba, uno en medio y por último abajo. Una vez ensayado esto, se colocará un metrónomo que tenga la frecuencia de los latidos del corazón y tendrán que dar el aplauso cuando el metrónomo suene.



Figura 3.2.1 “Aplasta a la mosca”. Variación 1.



Figura 3.2.1 “Aplasta a la mosca”.

Variación 2: Ya colocados en un espacio libre, indicar que se coloquen parados en una postura cómoda (compás de los pies semiabiertos al gusto) y extenderán las manos. A continuación, darán aplausos uno hacia la izquierda y otro hacia la derecha. Con ayuda de un metrónomo se les colocará un ritmo y deberán estar atentos para aplaudir cuando este lo indica.

Ejercicio N° 3: “Observo y enseño”

Objetivo: Coordinar el cuerpo para fortalecer los procesos de atención.

Modalidad: Individual y grupal.

Temporalidad: Tres veces al día, con 1 minuto de duración, durante 5 días.

Materiales: Metrónomo digital o pista de música rítmica lenta.

Desarrollo:

Extender una mano hacia el frente como si se estuviese mostrando la palma de la mano a alguien que se encuentra ahí. La otra mano será retraída hacia el pecho de tal manera que la palma de esta mano la podrá observar el mismo participante. Se alternarán ambas manos de acuerdo al ritmo del metrónomo para precisar el fortalecimiento de la atención.

Evaluación: Se identificará la habilidad de atención para poder realizar el cambio de mano y posición cuando lo indica el metrónomo.



Figura 3.3 “Observo y enseño”.

Individual:

| | |
|--|----------|
| No logra coordinar el cambio de mano y posición con el ritmo del metrónomo. | 2 puntos |
| Logra coordinar el cambio de mano y posición con el ritmo del metrónomo la mitad de veces. | 3 puntos |
| Logra coordinar el cambio de mano y posición al ritmo del metrónomo la mayor parte de veces. | 4 puntos |

Grupal:

Observar cuál es puntaje más alto que es capaz de realizar el 75% del grupo.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un espacio libre, sin prisas y tomando los descansos necesarios durante el desarrollo de la actividad.

Variación 1: Extender una mano hacia el frente como si se estuviese mostrando la palma de la mano a alguien que se encuentra ahí. La otra mano será retraída hacia el pecho y estará cerrada (puño). Se alternarán de atrás hacia adelante ambas manos de acuerdo al ritmo del metrónomo para precisar el fortalecimiento de la atención.



Figura 3.3.1 “Observo y enseño”.

Variación 2:

Extender una mano hacia el frente como si se estuviese mostrando la palma de la mano a alguien que se encuentra ahí. La otra mano será retraída hacia el pecho y estará cerrada (puño). Al dominar esta postura levantaremos ambas manos, cada una como ya se especificó y al bajarlas cambiarán de orden. Ahora la que estaba empuñada, se abrirá y la que estaba abierta se empuñará.



Figura 3.3.2 “Observo y enseño”.

Variación 3: Extender las manos hacia enfrente, colocar las manos como si se fuese a dar un aplauso de manera horizontal y separar una de otra. Se alternarán de arriba hacia abajo y se

cambiará la posición de las manos de acuerdo al lugar al que se dirijan. Se puede emplear el uso del metrónomo para un mejor resultado con respecto a la atención.

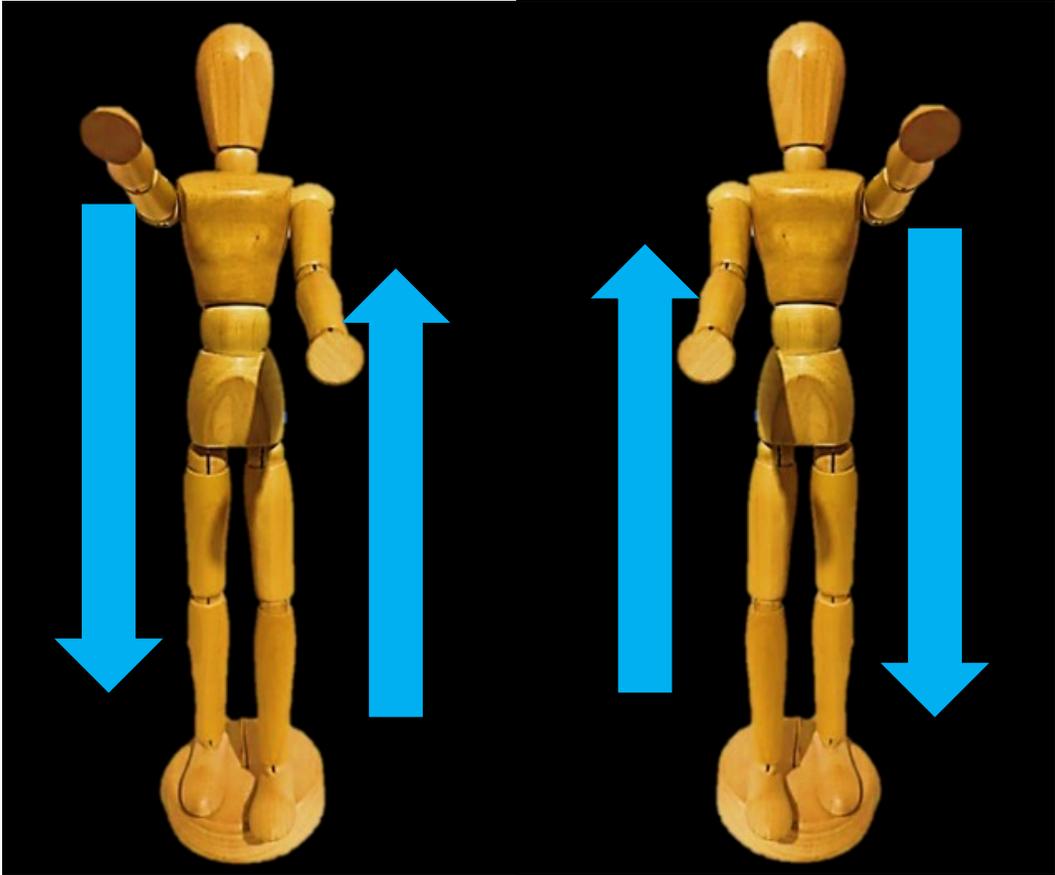


Figura 3.3. 3 “Observo y enseño”. Variación 3.

Ejercicio N° 4: “Balanceo del infinito”

Objetivo: Focalizar la atención mediante la coordinación motora a partir de los dos hemisferios cerebrales.

Modalidad: Individual y grupal.

Temporalidad: Tres veces al día, con 1 minuto de duración, durante 5 días.

Materiales: Metrónomo digital o pista de música rítmica lenta.

Desarrollo:

Organizar al grupo para colocarse de pie y en un espacio adecuado. Solicitar una respiración cómoda.

Indicar a los estudiantes que abran el compás de los pies hasta donde consideren adecuado, extenderán ambos brazos hacia el frente y posteriormente elevarán el brazo derecho iniciando un faldeo extendido y después con el izquierdo. El movimiento de los brazos simulará un infinito y será de acorde al metrónomo.

Evaluación: El nivel de logro será distinto para cada estudiante de acuerdo a las habilidades psicomotrices que hayan desarrollado durante la niñez, es por ello que basta con verificar que la actividad se realice de acuerdo al ritmo del metrónomo.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un espacio libre, sin prisas y tomando los descansos necesarios durante el desarrollo de la actividad.

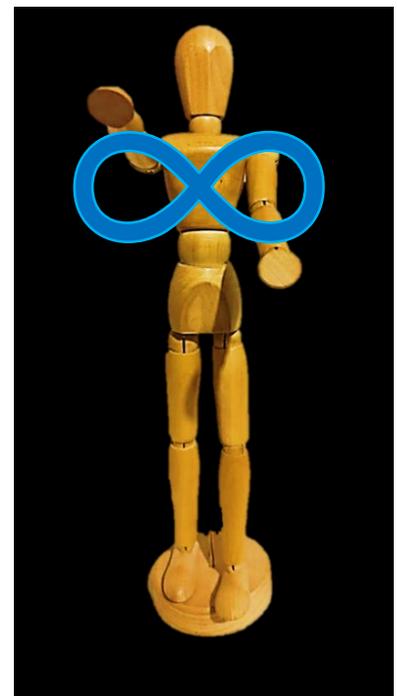


Figura 3.4 “Balanceo del infinito”

Ejercicio N° 5: “Subiendo escaleras”

Objetivo: Practicar el gateo a patrón cruzado para favorecer la coordinación de los hemisferios cerebrales y la focalización de la atención.

Modalidad: Individual y grupal.

Temporalidad: Tres veces al día, con 1 minuto de duración, durante 5 días.

Materiales: Metrónomo digital o pista de música rítmica lenta.

Desarrollo:

Para comenzar la actividad, solicitar a los alumnos que se coloquen de pie. Levantar la mano y la pierna derecha simultáneamente, mientras que la palma contraria se desliza a lo largo del muslo, realizando un movimiento ligero. La mirada se debe fijar en el dorso de la mano que se levanta, lo cual nos lleva a un breve movimiento de la cabeza hacia el lado de la mano en que se levanta. Pedir a los alumnos que respiren honda y rítmicamente, piensen en una meta que desean realizar y la repitan mentalmente. El ritmo lo pueden marcar los alumnos con instrumentos musicales como flautas, tambor, etc.; en su defecto se puede hacer uso del metrónomo.

Evaluación: Se identificará la habilidad para concentrarse durante el gateo cruzado siguiendo el ritmo de la música o el metrónomo. Observar los avances que pueda tener el estudiante puesto que al principio puede no salirle a la perfección.

Individual:

Eleva los brazos y piernas en forma descoordinada y fuera de ritmo, pero persevera para realizar los movimientos = 1 punto.

Logra colocar repetidamente la palma de una mano sobre el muslo que se eleva mientras que la otra mano se levanta, pero en forma arrítmica o con algunas imprecisiones = 2 puntos.



Figura 3.5 “Subiendo escaleras”

Grupal:

Observar cuál es puntaje más alto que es capaz de realizar el 75% del grupo.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un espacio libre, sin prisas y tomando los descansos que se crean como necesarios durante el desarrollo de la actividad.

Ejercicio N° 6: “Saludo – Ok”.

Objetivo: Estimular la coordinación de los hemisferios derecho e izquierdo para fortalecer el sostenimiento de la atención de acuerdo a las detenciones de las manos siguiendo el ritmo propuesto a partir de la música o el metrónomo.

Modalidad: individual y grupal.

Temporalidad y dosificación: Al menos 1 minuto, 3 veces al día durante cinco días.

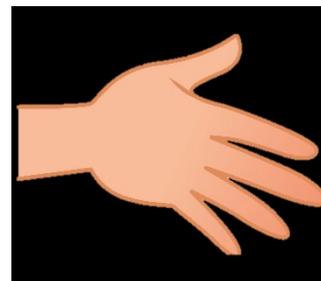
Materiales: Metrónomo digital o pista de música rítmica lenta.

Desarrollo:

Estirar la mano derecha hacia adelante y extender los dedos como si se fuese a saludar a alguien. A continuación, retraer el brazo contrario hacia el pecho y empuñar la mano levantando el pulgar, la posición de esta mano quedará como cuando hacemos la señal de “Ok”.

De forma alternada se extenderá una mano que tiene la posición de saludo y la otra en la posición de “Ok”. Verificar la detención de acuerdo al ritmo del metrónomo.

Es importante considerar que para facilitar el desarrollo de esta actividad es necesario practicar individualmente los ejercicios y después ya realizarlos simultáneamente.



“Saludo”



“Ok”

Figura 3.6 “Saludo-Ok”

Evaluación:

El docente está atento a qué tanto logran los alumnos mantener el ritmo del metrónomo. Si están muy desfasados, entonces se ajusta a un movimiento más lento.

Verificar los procesos atencionales que surgen al comprender los ejercicios y el ritmo que estos llevan.

Variantes:

El mismo ejercicio se realiza, pero ahora se le agrega el movimiento alternado del balanceo de puntillas que será aplicado al ritmo del metrónomo.

Ejercicio N° 7: “Nariz-oreja”

Objetivo: Incentivar los procesos atencionales en los estudiantes.

Modalidad: Individual.

Temporalidad y dosificación: 3 veces al día con una duración de entre 30 y 60 segundos, durante una semana.

Materiales: Bocinas, música clásica y metrónomo.

Desarrollo:

Solicitar a los alumnos que se coloquen de pie, y en caso de ser necesario, que se quiten los aretes. Se cruza la mano izquierda sobre la parte superior del cuerpo y tomar el lóbulo de la oreja derecha con tu pulgar izquierdo y el dedo índice. El pulgar debe estar en la parte frontal de la oreja.

Mantener el brazo izquierdo en ese lugar y hacer los mismos movimientos con la mano derecha y estirar a lo largo del cuerpo para tomar el lóbulo de la oreja izquierda. El brazo izquierdo debe estar lo más cercano posible del pecho. Después de permanecer unos segundos en esta postura, deshacerla y volver a empezar.

Figura 3.7 “Saludo-Ok”



Variantes:

Si no le resultó difícil al alumno, entonces se le pide que toque con la punta de la lengua la parte superior del paladar y que la mantenga ahí durante todo el ejercicio.

También puede darse un masaje al lóbulo de la oreja para activar terminaciones nerviosas benéficas para el cerebro.

Otra variante es llevar una mano al lóbulo de la oreja opuesta y con la otra se hace una pinza entre el pulgar y el índice para tocar la punta de la nariz. Se realiza alternadamente o moviendo los dos brazos simultáneamente. El ejercicio puede hacerse con un ritmo muy lento para deshacerlo y volverlo a realizar, pero en esta ocasión el brazo que quedaba abajo ahora queda arriba y viceversa.

Evaluación:

Como otros ejercicios, no existe una evaluación en el sentido de “hacerlo mejor que...”, o “hacerlo peor que...”. Cada persona tiene diferentes habilidades motrices, diferente ritmo de aprendizaje, diferente edad. Lo importante es que se realice el ejercicio sin importar la perfección en la ejecución o acercarse a un modelo. No obstante, pueden distinguirse tres niveles:

1. Ejecución muy lenta, donde pueden ocurrir vacilaciones, rectificación de los movimientos y poca precisión.
2. Ejecución lenta, con algunas imprecisiones o vacilaciones, pero logra hacerlo varias veces.
3. Ejecución fluida y con precisión.

Ejercicio N° 8: “Lijando una mesa”.

Objetivo: Estimular el sistema vestibular para favorecer la atención de los estudiantes mediante la relajación del cuerpo.

Modalidad: Individual o binas.

Temporalidad y dosificación: 2 a 3 minutos, cuando sea necesario apaciguar a los niños y niñas.

Materiales: Pista con música rítmica lenta o metrónomo.

Desarrollo:

Solicitar a los estudiantes que se levanten de sus asientos y se coloquen en un espacio libre para comenzar con la actividad. Indicar que estiren los brazos hacia los lados para determinar el lugar que estarán ocupando durante la actividad y así evitar accidentes.

Pedir que pongan sus manos al frente, con la palma derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo. Indicar que abran el compás amplia y cómodamente, flexionen sus piernas sin



Figura 3.8 “Lijando una mesa”

doblar la columna vertebral, simulando que están sentados en una silla alta y visualicen imaginativamente una mesa frente a ellos un poco más arriba de la altura de su ombligo. Imaginar que van a pulir una mesa para que quede lisa mientras se balancean a uno y otro lado; se alternará la orientación de las palmas: una va hacia arriba y la otra hacia abajo, y luego intercambian la orientación cuando se balancean hacia el otro lado.

Consideraciones:

El movimiento de las palmas debe ser horizontal, como si realmente existiese una mesa frente a ellos que estuviesen puliendo con un guante con felpa tanto en lado de la palma como en el dorso de la mano. Este aspecto es importante porque permite que los alumnos centren su atención mientras realizan el ejercicio.

El balanceo debe ser amplio, de tal manera que el tronco se desplace de la línea media del punto de partida. Cuidar que la columna no quede inclinada ni hacia adelante ni hacia atrás, sino que al bajar como si se sentasen en una silla alta, la columna esté derecha, pero sin tensión.

Ejercicio N° 9: “Él no fue, fue aquél”.

Objetivo: Activar los procesos atencionales mediante la coordinación motora.

Modalidad: Individual o grupal.

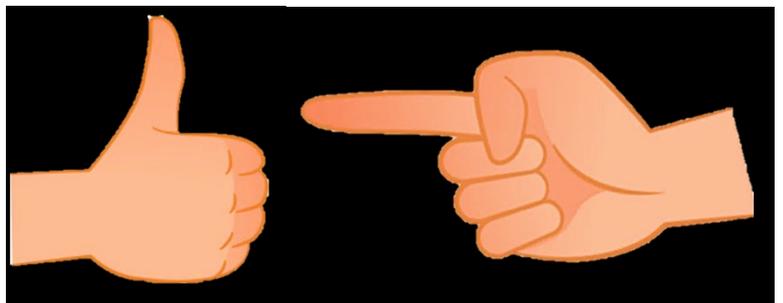
Temporalidad y dosificación: Al menos 1 minuto, 3 veces al día durante cinco días.

Materiales: Pista con música rítmica lenta o metrónomo.

Desarrollo:

Solicitar a los estudiantes que se pongan de pie y comiencen a hacer un breve calentamiento con las manos, por ejemplo, abrirlas y cerrarlas lento y luego rápidamente.

A continuación, solicitar que la mano izquierda se empuñe y solo se levante el dedo pulgar, teniendo como resultado la señal de *Ok /Like*. La mano derecha deberá estar empuñada y solo se extenderá el dedo índice, teniendo como posición final un señalamiento horizontal.



Con ambas manos deberán practicarse las dos posiciones anteriores. Una vez dominadas, con ambas manos deberán realizarse simultáneamente tratando de coordinar los ejercicios. Cuando se haya logrado dominar lo anterior se podrá agregar el grado de dificultad final, que sería coordinar los movimientos con la detención del sonido de la música o del metrónomo.

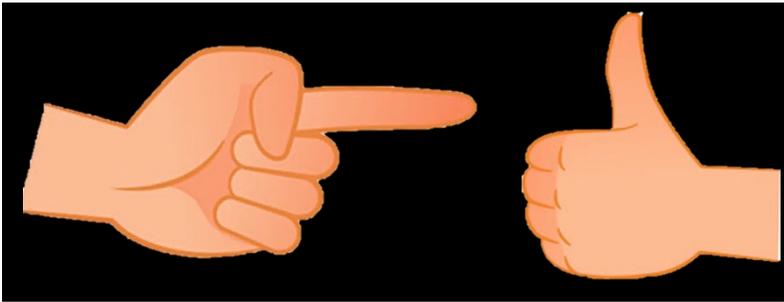


Figura 3.9 “Él no fue, fue aquel”.

Evaluación: Se identificará la habilidad de concentración para coordinar ambos ejercicios al ritmo de del metrónomo.

Individual:

- No coordina los ejercicios y tampoco se concentra para ir al ritmo del metrónomo en ningún momento 2 puntos
- Logra coordinar los ejercicios, pero no al ritmo del metrónomo 3 puntos
- Logra coordinar los ejercicios y es capaz de seguir el ritmo del metrónomo 4 puntos

Grupal:

Observar cuál es puntaje más alto que es capaz de realizar el 75% del grupo.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un espacio libre, sin prisas y tomando los descansos que se crean como necesarios durante el desarrollo de la actividad.

Variación 1: Solicitar que la mano izquierda se empuñe y solo se levante el dedo pulgar, teniendo como resultado la señal de *Ok /Like*. La mano derecha deberá estar empuñada y solo se levantará el dedo meñique.

Con ambas manos deberán practicarse las dos posiciones anteriores. Una vez dominadas, con ambas manos deberán realizarse simultáneamente tratando de coordinar los ejercicios. Cuando se haya logrado dominar lo anterior se podrá agregar el grado de dificultad final, que sería coordinar los movimientos con la detención del sonido de la música o del metrónomo.

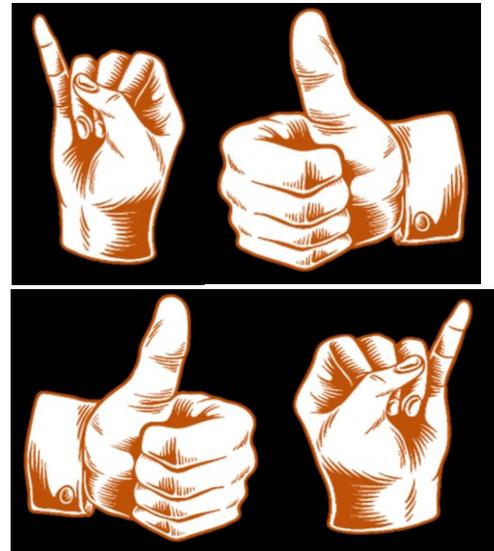


Figura 3.9.1 “Él no fue, fue aquel”.
Variación 1.

Variación 2: Solicitar que la mano izquierda se empuñe y solo se levante el dedo pulgar, teniendo como resultado la señal de *Ok /Like*. La mano derecha deberá estar empuñada y solo se levantará el dedo índice, teniendo como posición final un señalamiento vertical.

Con ambas manos deberán practicarse las dos posiciones anteriores. Una vez dominadas, con ambas manos deberán realizarse simultáneamente tratando de coordinar los ejercicios. Cuando se haya logrado dominar lo anterior se podrá agregar el grado de dificultad final, que sería coordinar los movimientos con la detención del sonido de la música o del metrónomo.

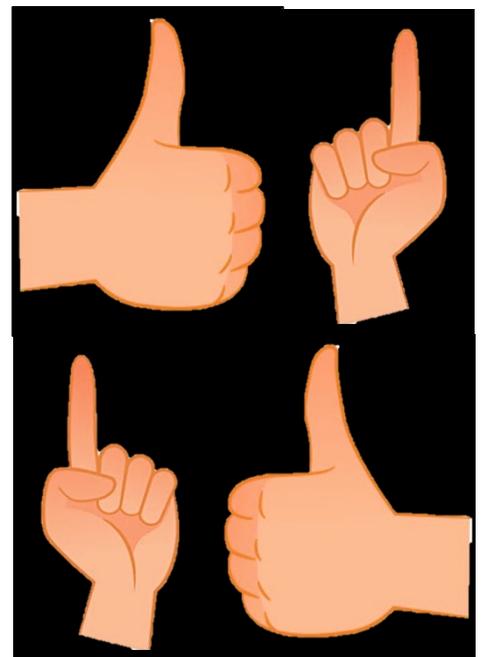


Figura 3.9.2 “Él no fue, fue aquel”.
Variación 2.

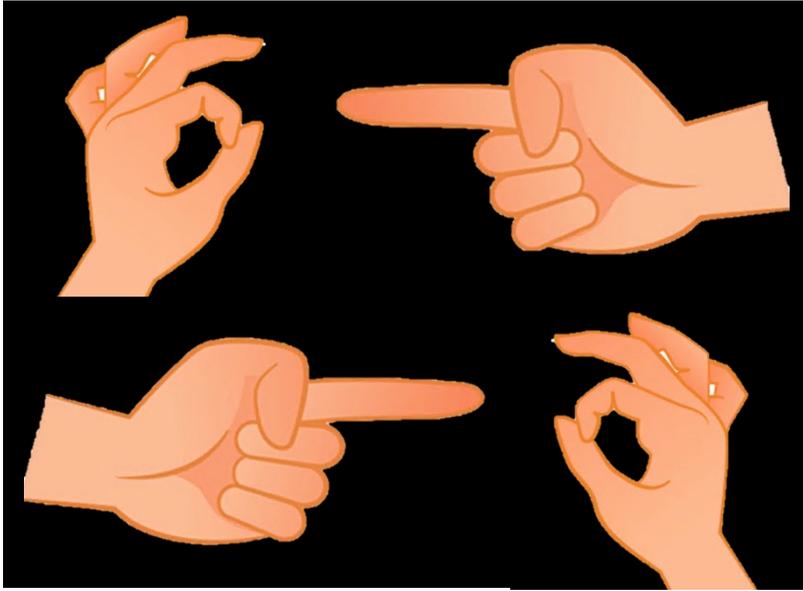


Figura 3.9.3 “Él no fue, fue aquel”. **Variación 3.**

Variación 3. Solicitar que formen un círculo con la mano izquierda uniendo el dedo pulgar y el dedo índice. Enseguida, con la mano derecha empuñada y solamente levantando el dedo índice señalaremos hacia el círculo.

Practicar con ambas manos las dos posiciones y una vez dominadas deberán realizarlas simultáneamente. Agregar ritmo con música o con el metrónomo.

Ejercicio N° 10: “Dos hemisferios”.

Objetivo: Potenciar los dos hemisferios para fortalecer los procesos atencionales.

Modalidad: Individual o grupal.

Temporalidad y dosificación: Al menos 1 minuto, 3 veces al día durante cinco días.

Materiales: Pista con música rítmica lenta o metrónomo.

Desarrollo:

Pedir a los estudiantes que se pongan de pie y busquen un espacio libre, en donde tengan la libertad de extender las manos hacia el frente y hacia los lados.

Estirar una mano hacia un lado y la otra hacia el frente. Una mano hará círculos en el aire girando a la derecha mientras la otra gira hacia la izquierda.

Puede resultar un poco complejo así que se recomienda trabajar independientemente cada ejercicio, puesto que el estudiante debe procesar la direccionalidad de los círculos.

Finalmente, se debe seguir el ritmo del metrónomo o de la música para fijar detenciones y lograr centrar la atención.

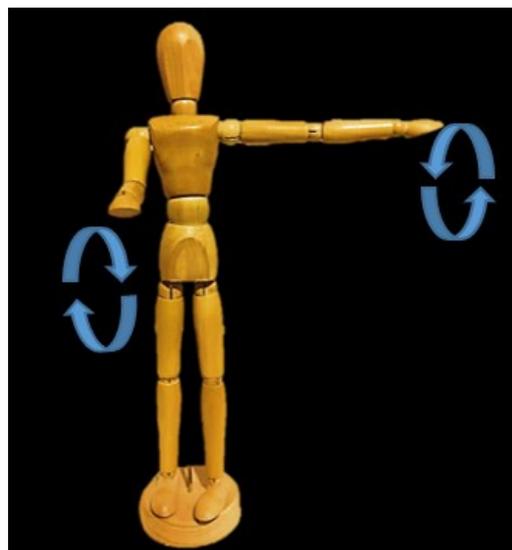


Figura 3.10 “Dos hemisferios”.

Evaluación: Se identificará la habilidad de concentración para coordinar ambos ejercicios al ritmo de del metrónomo.

Individual:

- No coordina los ejercicios y tampoco se concentra para ir al ritmo del metrónomo en ningún momento 2 puntos
- Logra coordinar los ejercicios, pero no al ritmo del metrónomo 3 puntos
- Logra coordinar los ejercicios y es capaz de seguir el ritmo del metrónomo 4 puntos

Grupal:

Observar cuál es puntaje más alto que es capaz de realizar el 75% del grupo.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un espacio libre, sin prisas y tomando los descansos que se crean como necesarios durante el desarrollo de la actividad.

Variación 1: En un espacio libre, solicitar a los estudiantes estirar una mano hacia un lado y la otra hacia el frente. La mano que esta hacia un lado hará círculos en el aire en dirección a la derecha, mientras que, la otra subirá y bajará como si se botara un balón de baloncesto.

Puede resultar un poco complejo así que se recomienda trabajar independientemente cada ejercicio, puesto que el estudiante debe procesar la direccionalidad del círculo y el movimiento coordinado de subir y bajar la otra mano.

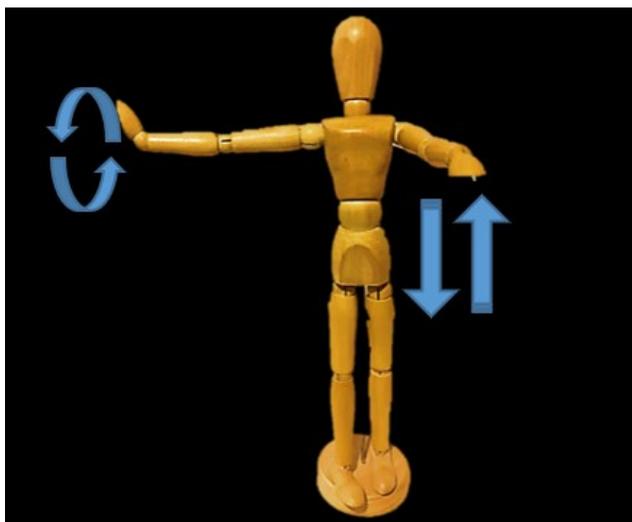


Figura 3.10. 1 “Dos hemisferios”. Variación 1.

Variación 2: En un espacio libre, solicitar a los estudiantes colocar una mano arriba de la cabeza y la otra la altura del estómago. Ambas manos giran haciendo círculos en diferentes direcciones entre sí.

Puede resultar un poco complejo así que se recomienda trabajar independientemente cada ejercicio, puesto que el estudiante debe procesar la direccionalidad de los círculos.



Figura 3.10.2 “Dos hemisferios”. Variación 2.



Variación 3. Indicar a los estudiantes que la mano que prefieran la coloquen sobre su cabeza y den palmaditas. La otra mano que han dejado libre la colocarán a la altura del estómago y la moverán de manera circular. Ambos ejercicios se realizan simultáneamente, sin embargo, puede practicarse primero cada uno de los ejercicios individualmente y una vez ya dominados, se realiza conjuntamente.

Figura 3.10.3 “Dos hemisferios”. Variación 3.

4.1.1.1 Seguimiento y evaluación sobre los ejercicios coordinados.

Durante la aplicación de las diferentes actividades motrices se trabajó diariamente un ejercicio diferente con sus respectivas variaciones para que no fuese tan monótono, ya que algunos ejercicios eran muy sencillos para realizarlos durante 3 minutos, por lo tanto, era mejor emplear las variaciones recomendadas. Además, dichas variaciones resultaban ser un tanto más complejas, entonces, los estudiantes ponían atención para realizar lo que continuaba, además de que llegaban a un punto de concentración distinto para realizar los ejercicios.

En un principio se trabajó sin metrónomo, esto con la intención de que primero dominaran las actividades y los movimientos que se solicitaban, sin embargo, al ver los avances de los estudiantes fue necesario integrar el metrónomo o la música rítmica seleccionada. Cuando se integró sonido y ritmo al movimiento, se presentó un mayor grado de dificultad. El siguiente párrafo es un extracto del Diario de prácticas:

DF: Niños, ¿qué les ha parecido la actividad?

Alumna 1: Maestra, es más complicada hacerlo así, con sonidos, siento que no puedo, creo que es porque no me concentro.

Alumno 1: Maestra, creo que a mí sí me sale, pero es porque lo he practicado mucho.

Alumno 2: Maestra, es más difícil así, pero verá que sí lo voy a lograr. (Diario de prácticas, 07-feb-22).

Las actividades motrices fueron agradables para los estudiantes e incluso al final lo fueron para la maestra titular, ya que en un principio ella no realizaba nada de lo que hacíamos con los niños, al pasar el tiempo se integraba con nosotros porque le parecían funcionales. Sin embargo, a pesar de que les gustaron mucho, ya solían ser muy repetitivas, por la semejanza que tenían. Entonces, se manejó de la siguiente manera, comenzamos a salir al patio y ahí hacíamos serie de ejercicios que integraban las actividades ya conocidas, agregábamos un aplauso o incluso brincos, hasta carreritas en las que debían completar un circuito.

En cuanto a la evaluación, al menos el 80% de los estudiantes lograban realizar las actividades adecuadamente y el 20% lo realizaban a su proceso más cercano. Sin embargo, eran actividades que practicaban en casa, por lo que de inmediato buscaban lograr el objetivo que se buscaba.

En cuanto a la atención que colocaban a las actividades, día a día fue mejorando, esto era notorio porque compartían estrategias de cómo lograr realizar dichos movimientos, por lo tanto, con ellos se había logrado todo un proceso de reflexión de sus acciones, que era correspondiente a ponerse atención a sí mismos.

4.2 Cuadernillo de actividades de la atención (1er ciclo del plan de actuación)

Las actividades que a continuación se presentan deberán ser impresas, para así obtener el cuadernillo de actividades que se propone. Esta conformado por el programa de rehabilitación y fortalecimiento de la atención de Ostrosky et. al. (2004), y por el Proyecto de Activación de las Inteligencias 3. El objetivo de este cuadernillo es fortalecer los procesos atencionales desde otros estímulos.

4.2.1 Ejercicios impresos desarrollar la atención

EJERCICIO DE ATENCIÓN 1

Objetivos:

- Desarrollar la habilidad de responder continuamente a un estímulo específico.
- Ejercitar el nivel de alerta, la concentración y la atención auditiva y visual sostenida.
- Entrenar la detección de estímulos.

Instrucciones: Leer las vocales siguientes haciendo un segundo de pausa entre ellas. Solicitar que cada que escuchen la vocal “a” levanten la mano derecha. Aumentar la velocidad de acuerdo a la habilidad del estudiante.

Variación: Otorgar un movimiento a cada vocal y al mencionarla ellos deberán realizar dicho movimiento.

Variación: Entregar un ejemplar del siguiente cuadro y tachar todas las vocales “a”.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| e | a | o | i | u | a | u | i | o | e | a |
| i | u | a | i | u | e | o | a | e | u | e |
| i | a | i | u | o | e | o | e | u | i | o |
| i | a | u | e | i | o | a | u | e | i | u |
| a | u | e | i | o | a | u | e | i | o | i |
| e | a | o | e | a | i | u | o | a | i | o |
| o | i | a | u | o | e | u | a | o | e | a |
| a | e | u | i | a | o | e | u | i | e | u |
| o | i | o | u | e | i | a | e | i | u | a |
| u | e | o | i | a | o | e | u | a | i | e |

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____



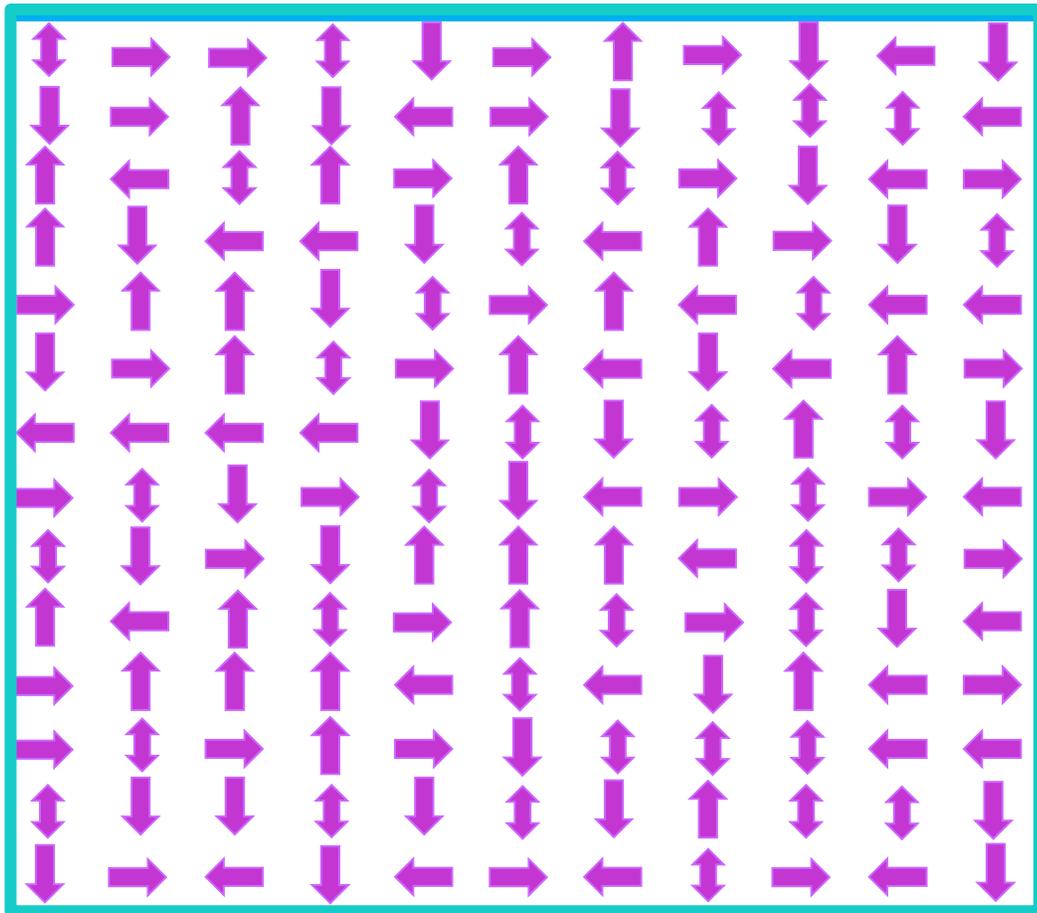
EJERCICIO DE ATENCIÓN 2

Objetivos:

- Desarrollar la habilidad de responder continuamente a un estímulo específico.
- Ejercitar el nivel de alerta, la concentración y la atención auditiva y visual sostenida.
- Entrenar la detección de estímulos.

Instrucciones: Solicitar que tachen las flechas que señalan para arriba, que encierren las flechas que señalan para abajo.

Variación 1: Solicitar que tachen las flechas que señalan hacia la izquierda, que encierren las flechas que señalan hacia la izquierda.



Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____



EJERCICIO DE ATENCIÓN 3

Objetivos:

- Desarrollar la habilidad de responder continuamente a un estímulo específico.
- Ejercitar el nivel de alerta, la concentración y la atención auditiva y visual sostenida.
- Entrenar la detección de estímulos.

Instrucciones: Leer en voz alta los siguientes números, cada vez que los estudiantes escuchen un número par, deberán decir “sí”. Puede realizarse con números impares.

Variación: Entregar un ejemplar de este material y solicitar que encierren todos los números “3” que puedan observar.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 3 | 5 | 9 | 2 | 1 | 4 | 8 | 2 | 6 | 3 |
| 3 | 7 | 4 | 9 | 2 | 1 | 6 | 8 | 9 | 4 | 5 |
| 1 | 4 | 9 | 3 | 2 | 7 | 6 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| 3 | 5 | 0 | 8 | 3 | 7 | 2 | 6 | 1 | 4 | 9 |
| 2 | 1 | 4 | 9 | 6 | 5 | 3 | 7 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | 9 | 8 | 7 | 2 | 1 | 0 | 9 | 3 | 7 | 1 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 4 | 9 | 1 | 3 | 5 | 4 | 9 |
| 1 | 6 | 2 | 4 | 6 | 0 | 7 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| 9 | 0 | 3 | 7 | 4 | 9 | 5 | 8 | 2 | 4 | 1 |
| 5 | 6 | 4 | 3 | 7 | 2 | 1 | 9 | 4 | 6 | 7 |
| 4 | 9 | 3 | 4 | 6 | 5 | 9 | 2 | 1 | 0 | 3 |
| 3 | 7 | 1 | 0 | 2 | 6 | 5 | 1 | 8 | 0 | 3 |
| 2 | 5 | 8 | 3 | 7 | 4 | 9 | 0 | 1 | 2 | 6 |

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____



EJERCICIO DE ATENCIÓN 5

Instrucciones: Encuentra la serie que se indica al inicio.

★☆☆●◎

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ◆ | ☆ | ★ | ■ | ● | ◎ | ● | ● | ☆ | ■ | ☆ | ◆ | □ | ★ | ● | ☆ |
| ● | ■ | ☆ | ▶ | ▶ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ☆ | ◎ | ● | ▶ | ◆ | ☆ |
| ☆ | ◆ | ★ | ● | ☆ | ⊗ | ■ | ■ | ☆ | ▶ | ■ | ● | ★ | ☆ | ● | ◎ |
| ● | ★ | ⊗ | ▶ | ⊗ | ◆ | ◎ | ● | ▶ | ☆ | ■ | ☆ | ⊗ | ● | ☆ | ● |
| ◆ | ☆ | ● | ◎ | ■ | ⊗ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ● | ● | ● | ■ | ☆ | ● |
| ● | ⊗ | ▶ | ■ | □ | ▶ | ☆ | ■ | ☆ | □ | ⊗ | ● | ◎ | ◆ | ⊗ | ☆ |
| □ | □ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ● | ⊗ | ◆ | ⊗ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ▶ | ⊗ |
| ◆ | ☆ | ▶ | ◆ | ● | ● | ⊗ | ▶ | ☆ | ⊗ | ▶ | ● | ◆ | ☆ | ● | ☆ |
| ☆ | ⊗ | ● | ▶ | ■ | ■ | ☆ | ● | ◎ | □ | ■ | ● | ⊗ | ● | ■ | ● |
| ☆ | ● | ■ | ★ | ☆ | ● | ⊗ | ◆ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ■ | ☆ | ● | ◎ |
| ● | ◆ | ◎ | ● | ◎ | ★ | ◎ | ⊗ | ● | ▶ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● |
| ⊗ | ● | ■ | ● | ⊗ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ◎ | ● | ■ | ● | ● | ☆ |
| ■ | ★ | ⊗ | ■ | ● | ◎ | ★ | ⊗ | ■ | ● | ☆ | ☆ | ★ | ☆ | ● | ◎ |
| ◎ | ● | ☆ | ◆ | ☆ | ▶ | ● | ■ | ☆ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ★ | ☆ |
| ● | ☆ | ● | ▶ | ☆ | ● | ★ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ● | ◎ | ● | ■ | ⊗ |
| □ | ▶ | ⊗ | ■ | ⊗ | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ☆ | ⊗ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● |
| ☆ | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ● | ● | ◆ | ⊗ | ▶ | □ | ▶ | ◆ | ⊗ | ● | ● |
| □ | ☆ | ● | ◎ | ● | ★ | ☆ | ● | ◎ | ■ | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ▶ | ● |
| ▶ | ★ | ☆ | ● | ◎ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ● | ● | ◆ | ● | ■ | ☆ | ★ |
| ◆ | ● | ● | ☆ | ☆ | ● | ■ | ■ | ● | ⊗ | ⊗ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ● |

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____



EJERCICIO DE ATENCIÓN 6

Instrucciones: Encuentra la serie que se indica al inicio.

■ ☆ ● ◎

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ● | ◆ | ◎ | ● | ▶ | ◎ | ☆ | ◎ | ⊗ | ● | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● |
| ■ | ☆ | ☆ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ● | ● | ☆ | ◆ | □ | ☆ | ● | ☆ | ◆ |
| ☆ | ◎ | ☆ | ▶ | ☆ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ■ | ◎ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● |
| ▶ | ◆ | ☆ | ● | ■ | ☆ | ⊗ | ■ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ◎ | ■ | ● | ☆ |
| ☆ | ☆ | ⊗ | ▶ | ■ | ⊗ | ◆ | ◎ | ● | ▶ | ☆ | ⊗ | ● | ☆ | ● | ● |
| ■ | ☆ | ● | ◎ | ● | ■ | ⊗ | ● | ⊗ | ☆ | ● | ● | ■ | ☆ | ● | ◆ |
| □ | ⊗ | ▶ | ■ | ⊗ | □ | ▶ | ☆ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ◆ | ⊗ | ☆ | ● |
| ⊗ | □ | ■ | ● | ☆ | ● | ⊗ | ● | ⊗ | ◆ | ■ | ● | ⊗ | ▶ | ⊗ | □ |
| ⊗ | ☆ | ▶ | ◆ | ▶ | ● | ● | ⊗ | ▶ | ☆ | ● | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ◆ |
| □ | ⊗ | ● | ▶ | ■ | ■ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ● | ⊗ | ● | ■ | ● | ☆ |
| ■ | ● | ■ | ☆ | ◆ | ☆ | ● | ⊗ | ◆ | ● | ▶ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ☆ |
| ● | ☆ | ⊗ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ⊗ | ■ | ☆ | ▶ | ■ | ▶ | ● | ■ |
| ◎ | ● | ☆ | ◆ | ● | ☆ | ▶ | ● | ■ | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ☆ | ☆ | ◎ |
| ■ | ☆ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ● | ■ | ⊗ | ● |
| ☆ | ▶ | ⊗ | ■ | ● | ⊗ | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● | □ |
| ▶ | ◆ | ☆ | ● | □ | ☆ | ● | ● | ◆ | ⊗ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● | ☆ |
| ■ | ☆ | ● | ◎ | ◆ | ● | ■ | ● | ☆ | ● | ☆ | ● | ☆ | ▶ | ● | □ |
| ● | ■ | ● | ☆ | ● | ⊗ | ■ | ☆ | ● | ◎ | ◆ | ● | ■ | ☆ | ☆ | ▶ |
| ⊗ | ● | ● | ☆ | ⊗ | ☆ | ● | ■ | ■ | ● | ■ | ☆ | ● | ◎ | ● | ◆ |
| ☆ | ● | ■ | ● | ◎ | ⊗ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● | ■ | ● | ● | ☆ | ⊗ |

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____



EJERCICIO DE ATENCIÓN 7

Instrucciones: Encuentra la serie que se indica al inicio.

▶ ◆ ☆ ●

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ◎ | ● | ☆ | ◆ | ● | ☆ | ▶ | ● | ■ | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ▶ | ☆ | ◎ |
| ● | ◆ | ◎ | ● | ▶ | ◎ | ☆ | ◎ | ● | ● | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● |
| ■ | ● | ■ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ◆ | ◆ | ● | ▶ | ■ | ● | ▶ | ● | ☆ |
| ☆ | ◎ | ☆ | ▶ | ☆ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ■ | ◎ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● |
| ▶ | ◆ | ☆ | ● | ■ | ☆ | ● | ■ | ■ | ● | ● | ◆ | ◎ | ■ | ● | ☆ |
| ☆ | ☆ | ● | ▶ | ■ | ● | ◆ | ◎ | ● | ▶ | ▶ | ◆ | ● | ☆ | ● | ● |
| ● | ● | ● | ☆ | ● | ■ | ◆ | ● | ● | ● | ● | ■ | ☆ | ● | ◆ | ◆ |
| □ | ● | ▶ | ■ | ● | □ | ▶ | ☆ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ◆ | ● | ☆ | ● |
| ◆ | □ | ■ | ● | ☆ | ● | ◆ | ● | ● | ◆ | ■ | ● | ● | ▶ | ● | □ |
| ● | ☆ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● | ● | ▶ | ☆ | ● | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ◆ |
| □ | ◆ | ● | ▶ | ■ | ■ | ● | □ | ● | ☆ | ● | ◆ | ● | ■ | ● | ☆ |
| ● | ● | ● | ◆ | □ | ● | ● | ◆ | ◆ | ■ | ☆ | ▶ | ■ | ▶ | ● | ■ |
| ■ | ☆ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ▶ | □ | ☆ | ● | ● | ● | ◆ | ● | ● |
| ☆ | ▶ | ● | ■ | ● | ● | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ● | ▶ | ◆ | ☆ | ● | □ |
| ▶ | ◆ | ☆ | ● | □ | ☆ | ● | ● | ◆ | ◆ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● | ☆ |
| ■ | ◆ | ● | ◆ | ◆ | ● | ■ | ● | ☆ | ● | ☆ | ● | ☆ | ▶ | ● | □ |
| ● | ■ | ● | ☆ | ● | ● | ◆ | ◆ | ▶ | ▶ | ◆ | ● | ■ | ☆ | ☆ | ▶ |
| ◆ | ● | ● | ☆ | ● | ● | ◆ | ◆ | ▶ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ● | ◆ |
| ☆ | ● | ■ | ● | ◎ | ◆ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● | ■ | ● | ● | ☆ | ● |
| ■ | ☆ | ☆ | ◆ | ● | ■ | ■ | ● | ● | ☆ | ◆ | □ | ◆ | ● | ☆ | ◆ |

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____



EJERCICIO DE ATENCIÓN 9

Instrucciones: Encuentra la serie que se indica al inicio.

● ☆ ⚙ ●

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ○ | ● | ☆ | ⚙ | ● | ■ | ☆ | ● | ◆ | ○ | ▶ | ■ | ○ | ▶ | ☆ | ● |
| □ | ⚙ | ◆ | ● | ☆ | ○ | ▶ | ● | ☆ | ■ | ● | ☆ | ● | ☆ | ● | ● |
| ☆ | ⚙ | ○ | ▶ | ● | ☆ | ⚙ | ● | ● | ○ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ● | ■ |
| ⚙ | ● | ☆ | ○ | ▶ | ☆ | ● | ▶ | ◆ | ● | ☆ | ☆ | ◆ | ■ | ▶ | |
| ● | ⚙ | ● | ☆ | ◆ | ● | ● | ◆ | ● | ■ | ● | ☆ | ● | ● | ☆ | ◆ |
| ■ | ⚙ | □ | ● | ◆ | ● | ☆ | ⚙ | ● | ⚙ | ◆ | ▶ | ⚙ | ◆ | ● | □ |
| ● | ◆ | ● | ● | ○ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ● | ● | ▶ | ● | ☆ | ⚙ | ● |
| ▶ | ● | ⚙ | ● | ☆ | ⚙ | ● | ⚙ | □ | ◆ | □ | ⚙ | ☆ | ⚙ | ● | ● |
| □ | ▶ | ☆ | □ | ● | ⚙ | ◆ | ○ | ▶ | ● | ☆ | ⚙ | ● | ◆ | ☆ | ◆ |
| ● | ⚙ | ○ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ● | ◆ | ● | □ | ■ | ● | ■ | ☆ | ☆ |
| ○ | ▶ | ☆ | ● | ◆ | ◆ | ⚙ | ◆ | ● | ■ | ● | ☆ | ☆ | ● | □ | ▶ |
| ⚙ | ◆ | ● | ● | ☆ | ⚙ | ● | ☆ | ▶ | ■ | ● | ▶ | ● | □ | ◆ | ■ |
| ● | ☆ | ⚙ | ● | ⚙ | ▶ | ● | ● | ⚙ | ○ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ☆ | ● |
| ⚙ | ○ | ▶ | ■ | ☆ | ● | ⚙ | ◆ | ☆ | ● | ☆ | ⚙ | ● | ● | ☆ | □ |
| ☆ | ◆ | □ | ○ | ▶ | ☆ | ● | ■ | □ | ⚙ | ● | ☆ | ● | □ | ◆ | ☆ |
| ● | ☆ | ◆ | ◆ | ● | ☆ | ⚙ | ● | ● | ○ | ▶ | ☆ | ● | ◆ | ● | □ |
| ☆ | ■ | ● | ◆ | ▶ | ◆ | ☆ | ● | ● | ☆ | ⚙ | ● | ☆ | ● | ○ | ■ |
| ● | ☆ | ⚙ | ● | ◆ | ◆ | ⚙ | ◆ | ● | ■ | ● | ☆ | ☆ | ● | □ | ▶ |
| ● | ☆ | ⚙ | ● | ◆ | ■ | ☆ | ● | ☆ | ⚙ | ◆ | ● | ⚙ | ● | ◆ | ◆ |
| ● | ■ | ● | ☆ | □ | ■ | ☆ | ● | ☆ | ⚙ | ◆ | ● | ⚙ | ● | ○ | ⚙ |
| ☆ | ● | ☆ | ◆ | ■ | ○ | ▶ | ☆ | ● | ◆ | ■ | ● | ☆ | ● | ☆ | ◆ |

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____



EJERCICIO DE ATENCIÓN 10

Instrucciones: Encuentra la serie que se indica al inicio.

◎▶☆●

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☆ | ■ | ● | ◆ | ▶ | ● | ☆ | ● | ◎ | ☆ | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ◎ | ■ |
| ▶ | ● | ⊛ | ■ | ▶ | ☆ | □ | ⊛ | □ | ◆ | □ | ⊛ | ☆ | ⊛ | ● | ● |
| ◎ | ⊛ | ◆ | ● | ☆ | ◎ | ◎ | ● | ☆ | ■ | ● | ☆ | ● | ▶ | ● | ● |
| ■ | ◆ | ● | ● | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ● | ■ | ▶ | ● | ☆ | ⊛ | ☆ |
| ☆ | ⊛ | ◎ | ▶ | □ | ● | □ | ◎ | ● | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ● | ■ |
| ⊛ | ● | ☆ | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ▶ | ◆ | ● | ☆ | ☆ | ● | ■ | ▶ | ● |
| ● | ⊛ | ● | ☆ | ◆ | ● | ■ | ● | ● | ■ | ● | ☆ | ● | ● | ● | ◆ |
| ■ | ⊛ | □ | ● | ◆ | ● | ● | ● | ■ | ● | ⊛ | ▶ | ⊛ | ☆ | ◆ | □ |
| □ | ▶ | ☆ | □ | ● | ⊛ | ◆ | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ● | ☆ | ◆ | ☆ |
| ● | ⊛ | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ● | ◆ | ● | □ | ■ | ● | ■ | ☆ | ☆ |
| ⊛ | ◆ | ● | ◆ | ● | ◆ | ● | ☆ | ▶ | ■ | ● | ▶ | ● | ■ | ☆ | ■ |
| ● | □ | ☆ | □ | ⊛ | ▶ | ● | ● | ☆ | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ■ | ☆ | ● |
| ⊛ | ◎ | ▶ | ■ | ☆ | ● | ⊛ | ● | ☆ | ● | ☆ | □ | ● | ■ | ☆ | □ |
| ☆ | ◆ | □ | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ■ | □ | ⊛ | ● | ☆ | ● | □ | ◆ | ☆ |
| ● | ☆ | ◆ | ◆ | ■ | ● | ● | ☆ | ● | ◎ | ▶ | ☆ | ● | □ | ◆ | □ |
| ◎ | ▶ | ☆ | ● | ◆ | ◆ | ⊛ | ◆ | ● | ■ | ● | ☆ | ☆ | ● | ▶ | ▶ |
| ● | ■ | ● | ☆ | ● | ■ | ☆ | ● | ☆ | ⊛ | ◆ | ● | ⊛ | ● | ⊛ | ◆ |
| ▶ | ■ | ● | ● | ⊛ | ■ | ☆ | ● | ☆ | ◎ | ▶ | ■ | ◎ | ▶ | ☆ | ● |
| ■ | ▶ | ● | ● | ▶ | ⊛ | ◆ | ☆ | ■ | ● | ☆ | ● | ☆ | ◎ | ● | ⊛ |
| ☆ | ● | ☆ | ◆ | ■ | ◎ | ▶ | ☆ | ● | ◆ | ■ | ● | ☆ | ● | ☆ | ◆ |

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo: min: _____ seg: _____

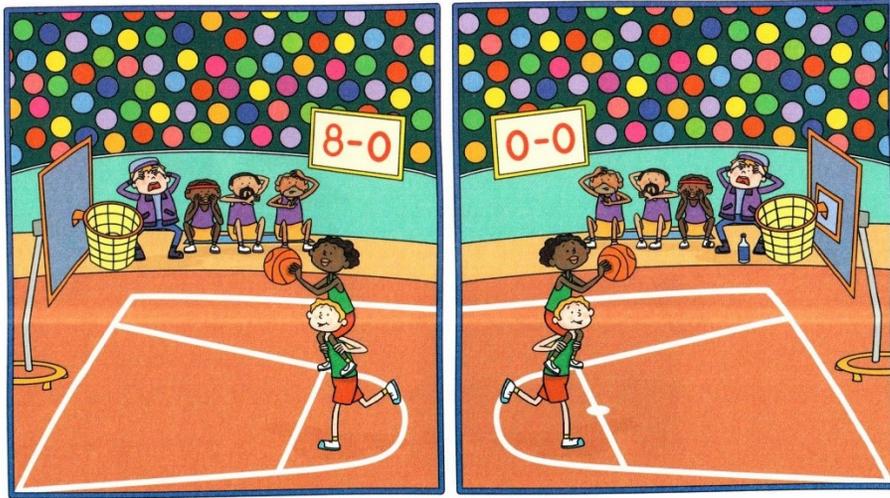


4.2.2 Proyecto de Activación de las Inteligencias

 **Atención 6a**

 Fecha: _____  Me organizo.

■ Marca las diferencias entre estos dos dibujos simétricos.



©calkans

30

 **Atención 5b**

 Fecha: _____  De ti aprendo.

■ Marca el elemento navideño que no tiene pareja.



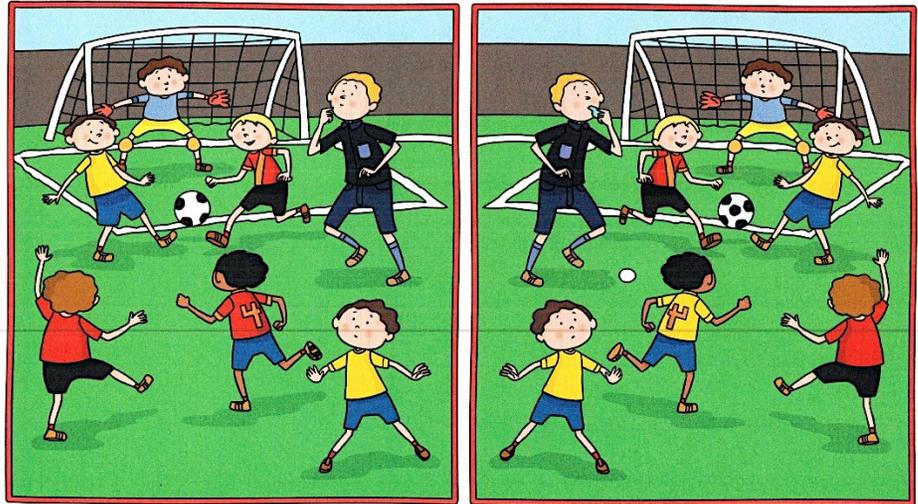
40

©calkans

Fecha: _____ Me organizo.

Atención 6b 

■ Marca las diferencias entre estos dos dibujos simétricos.



editions

49

Fecha: _____ De ti aprendo.

Atención 5c 

■ Marca la flor que no tiene pareja.



editions

67

4.2.3 Seguimiento y evaluación del cuadernillo de actividades.

Las actividades mostradas consistían principalmente entre la ubicación de objetos, ya sea para encontrar y marcar dichos objetos, para encontrar objetos diferentes a los que se presentaban o para comparar unos con otros. A partir de lo anterior es como se consideraron los juegos de destreza como “encuentra las diferencias”, que tuvieron enfoque pedagógico.

Todas las actividades del cuadernillo de actividades se realizaron bajo un tiempo exacto. Por ejemplo, se les explicó a los estudiantes que se les entregaría una hoja y no debían voltearla hasta escuchar la indicación siguiente, se les mencionó que la actividad que se encontraba ahí debían realizarla en un minuto o dos, todo dependía de la complejidad que dicha actividad tuviese, entonces, a partir de que se les daba la orden, ellos volteaban la hoja y comenzaban. Al terminar el minuto, se tocaba el silbato o sonaba el timbre y ellos volteaban nuevamente la hoja. De esta manera se pudo atender a todos con las mismas condiciones. Diariamente se aplicó al menos un ejercicio de estos, claro, siempre y cuando lo permitió la docente titular,

Las actividades eran variadas, aunque en un principio se les dificultó, ya que no estaban acostumbrados a concentrarse. Esto era notorio porque se les daba el tiempo mencionado al principio y ellos lo empleaban para platicar o simplemente ver a la nada. Con el paso del tiempo, ellos se adaptaron a realizar las actividades durante el tiempo que se les daba, ya que lo veían como un reto. Otro caso complejo fue que, las actividades relacionadas con el PAI, que eran las de encontrar diferencias de una imagen a partir de otra en modo espejo, se les dificultó ya que faltaba fortalecer la lateralidad en ellos y la mejora se pudo observar a partir de que comenzamos a realizar los ejercicios de coordinación motora que precisamente se basan en la lateralidad. Por lo tanto, se pudo observar que ambas actividades se complementaban desde otro punto sensorial que manejaban los estudiantes.

La evaluación de estas actividades resultó positiva conforme se aplicaron. Consistió en tomar el número de aciertos más alto en el grupo y no del considerado en algunas otras escalas de diferentes autores, ya que ellos consideraban el nivel de atención de acuerdo a niños de su edad con un desarrollo igualitario, sin embargo, las condiciones de pandemia indicaban que por esta ocasión resultaba diferente, aunque de alguna manera no se encontraban tan lejos de dichas escalas sugeridas. De este modo, al menos un 85% coincidía con el número de aciertos en las actividades.

4.3 Estrategias del programa de estimulación (2º ciclo del plan de actuación)

4.3.1 Estrategia 1: “SmartMoves”.

Objetivo: Fortalecer la atención a través del movimiento coordinado.

Modalidad: Individual o grupal.

Temporalidad y dosificación: 2 a 3 minutos, durante 5 días a la semana.

Materiales: Pista con música rítmica lenta o metrónomo.

Desarrollo: Consiste en seguir los movimientos presentados en los videos al ritmo que lo solicita, centrándose en las detenciones.



1.- Movimiento lento de ambas manos y de arriba hacia abajo.



2. Movimiento lento que surge de la parte superior externa y se dirige hacia el centro para después bajar por la parte media y de ahí extenderse hacia las partes externas.



3.- Movimiento que surge de la parte media del cuerpo y sube para después bajar en diagonal y cerrar el ejercicio formando un triángulo.

Seguimiento y evaluación de los Smartmoves

Esta sugerencia surge de la inminente necesidad de los estudiantes por realizar otros movimientos, que, si bien no son sustituto de los ejercicios de coordinación motora, resultan ser un complemento, ya que la presentación en la que otros niños y /o adultos los realizan en dichos videos, generaron un impacto distinto en los alumnos.

Se colocaron los videos en la laptop, y por binas o tríos pasaron al frente y los realizaron. Se alternaban estos ejercicios con los anteriormente aplicados (los de coordinación motora) al menos una vez al día. Para esta serie de ejercicios no surgió complejidad, puesto que la mayor parte de estos manejaban la lateralidad que ya había sido trabajada. Fue una forma nueva de presentar ejercicios coordinados a los estudiantes y así mejorar este programa para el fortalecimiento de la atención.

4.3.2 Estrategia 2: “Mandalas y musicoterapia”.

Objetivo: Potenciar las habilidades atencionales de los estudiantes.

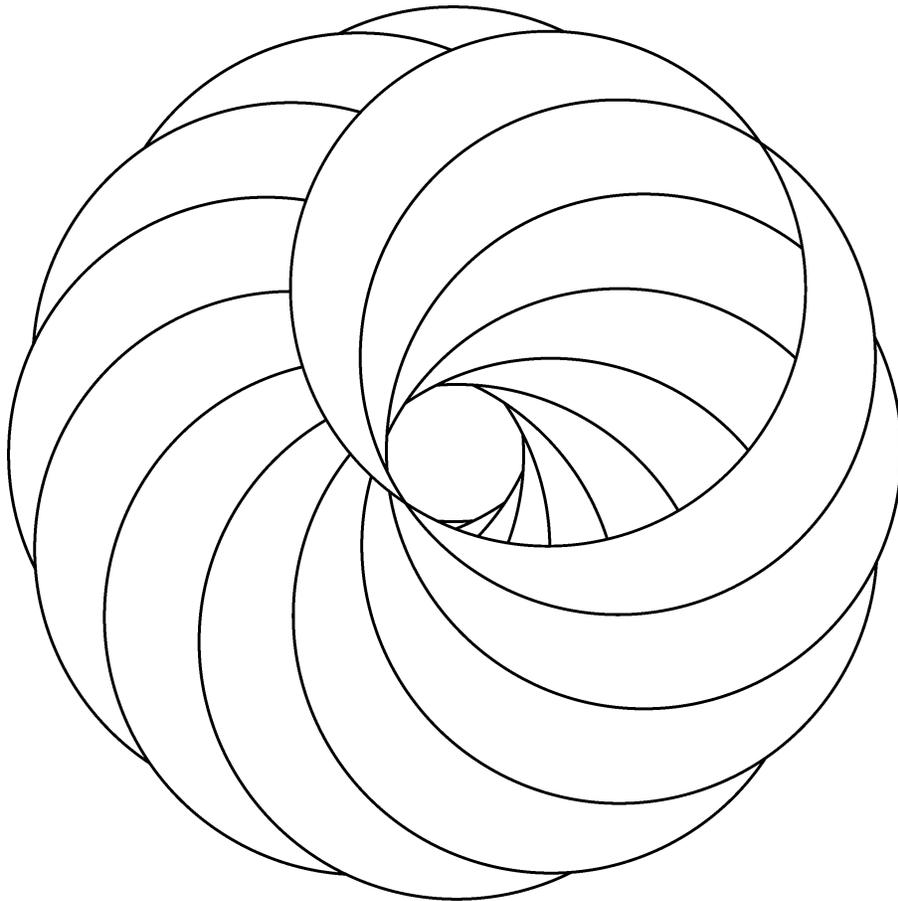
Modalidad: Individual

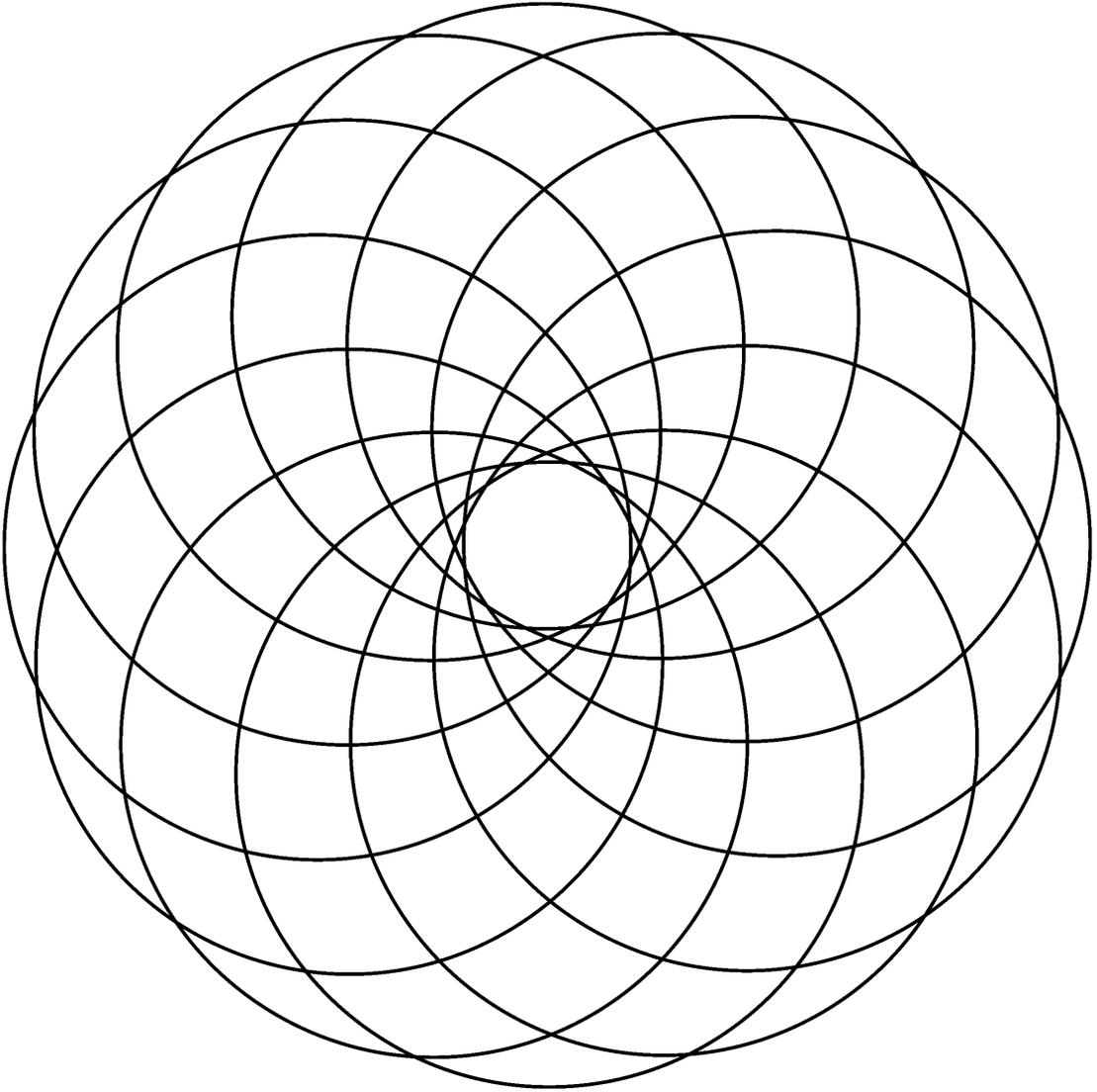
Temporalidad y dosificación: 5 a 10 minutos, durante 5 días a la semana.

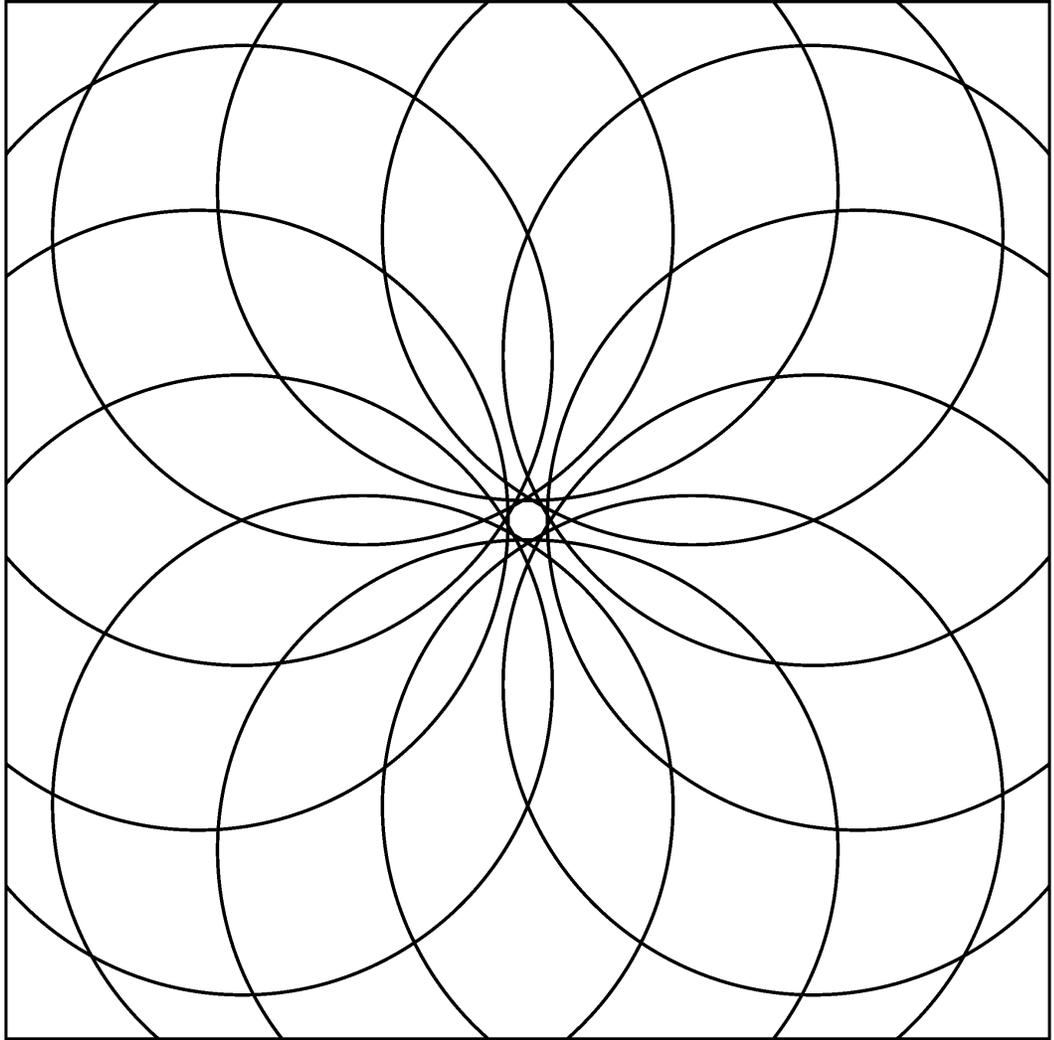
Materiales: Pista con música rítmica lenta.

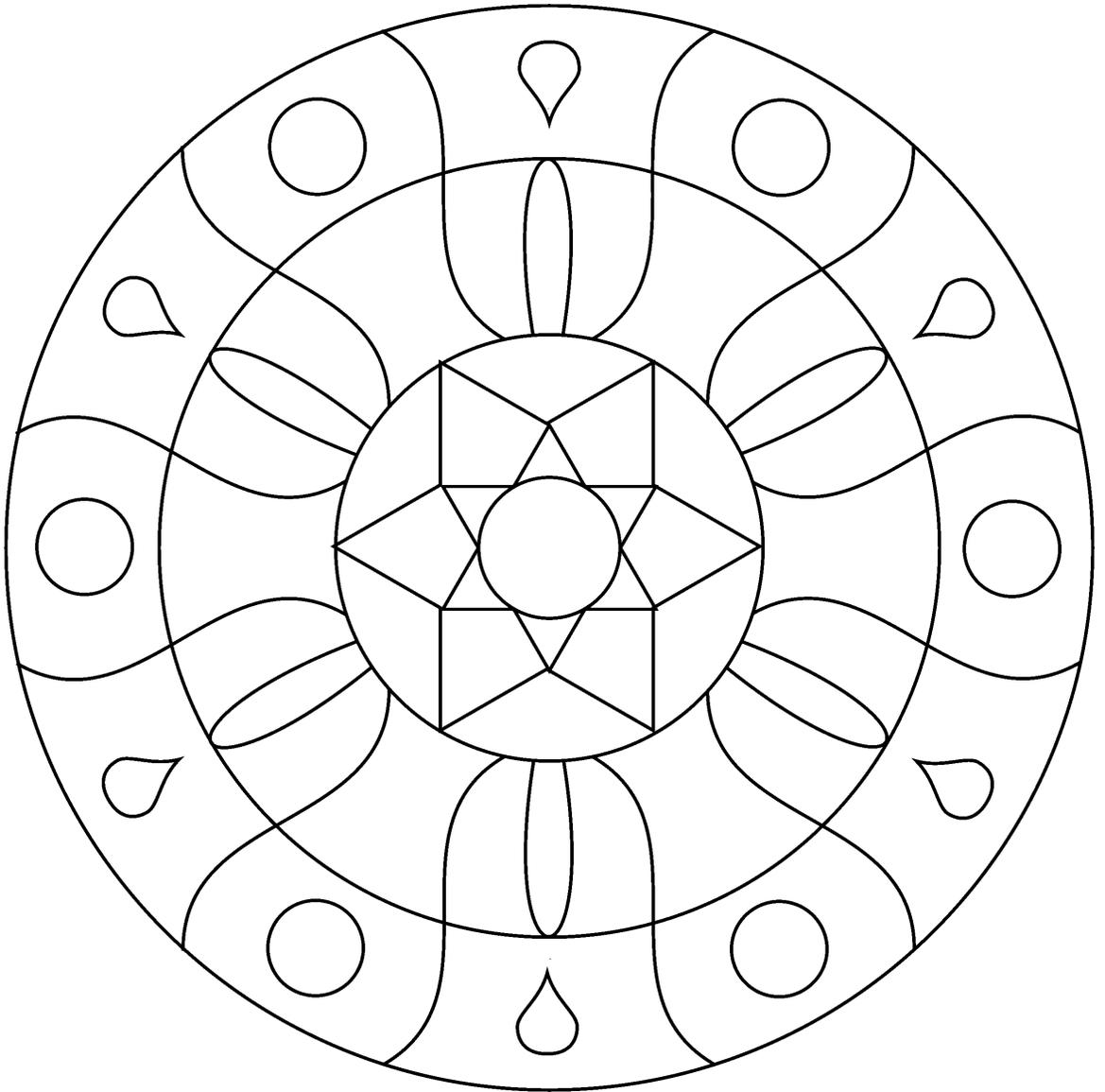
Desarrollo:

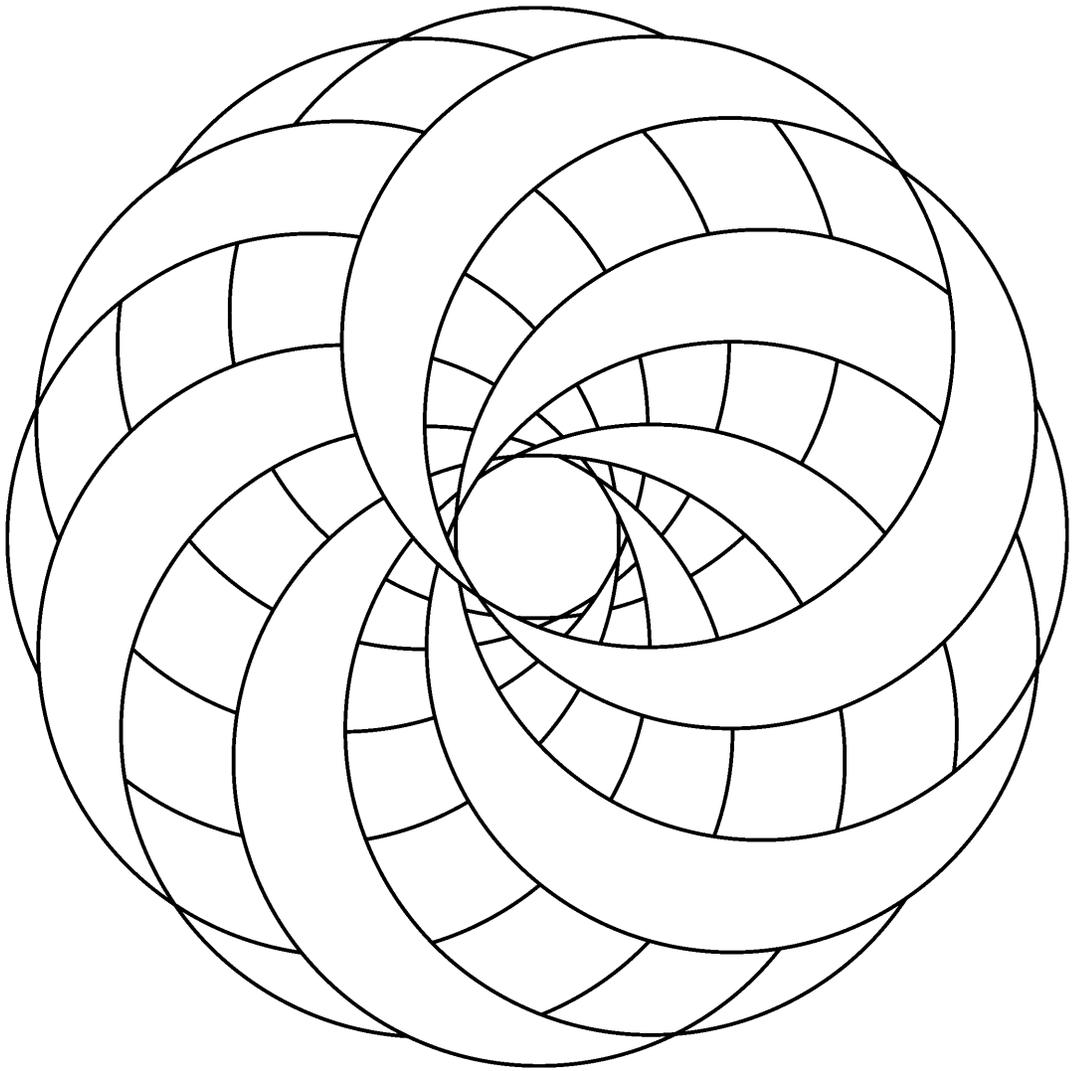
Consiste en entregar a cada estudiante una mandala, mientras ellos la colorean tranquilamente, se les coloca música clásica. En cuanto el tiempo termine ellos deberán comentar la experiencia que han tenido durante este tiempo, es importante escucharlos puesto que al estar en un estado de relajación podremos saber en qué fijaban su atención.

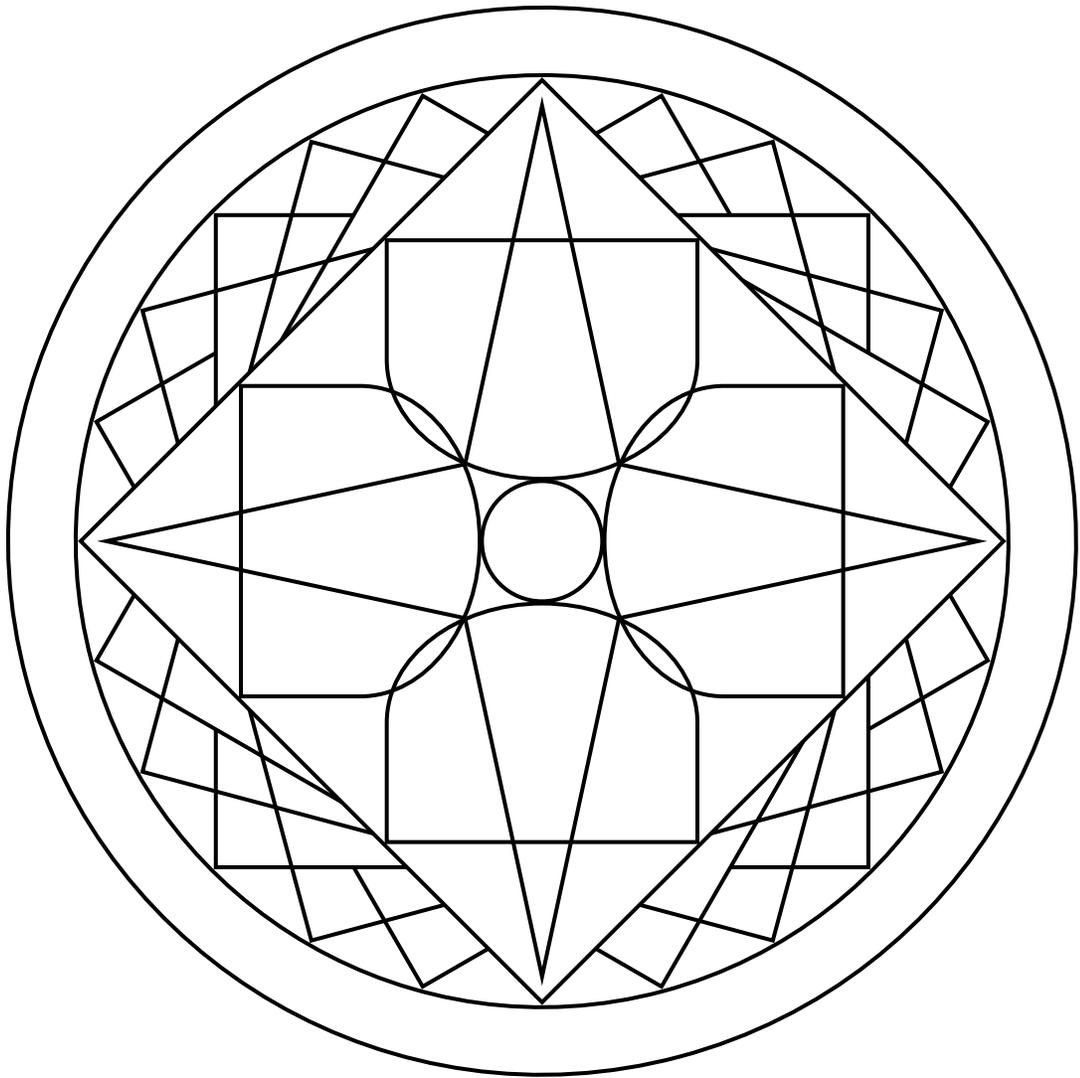


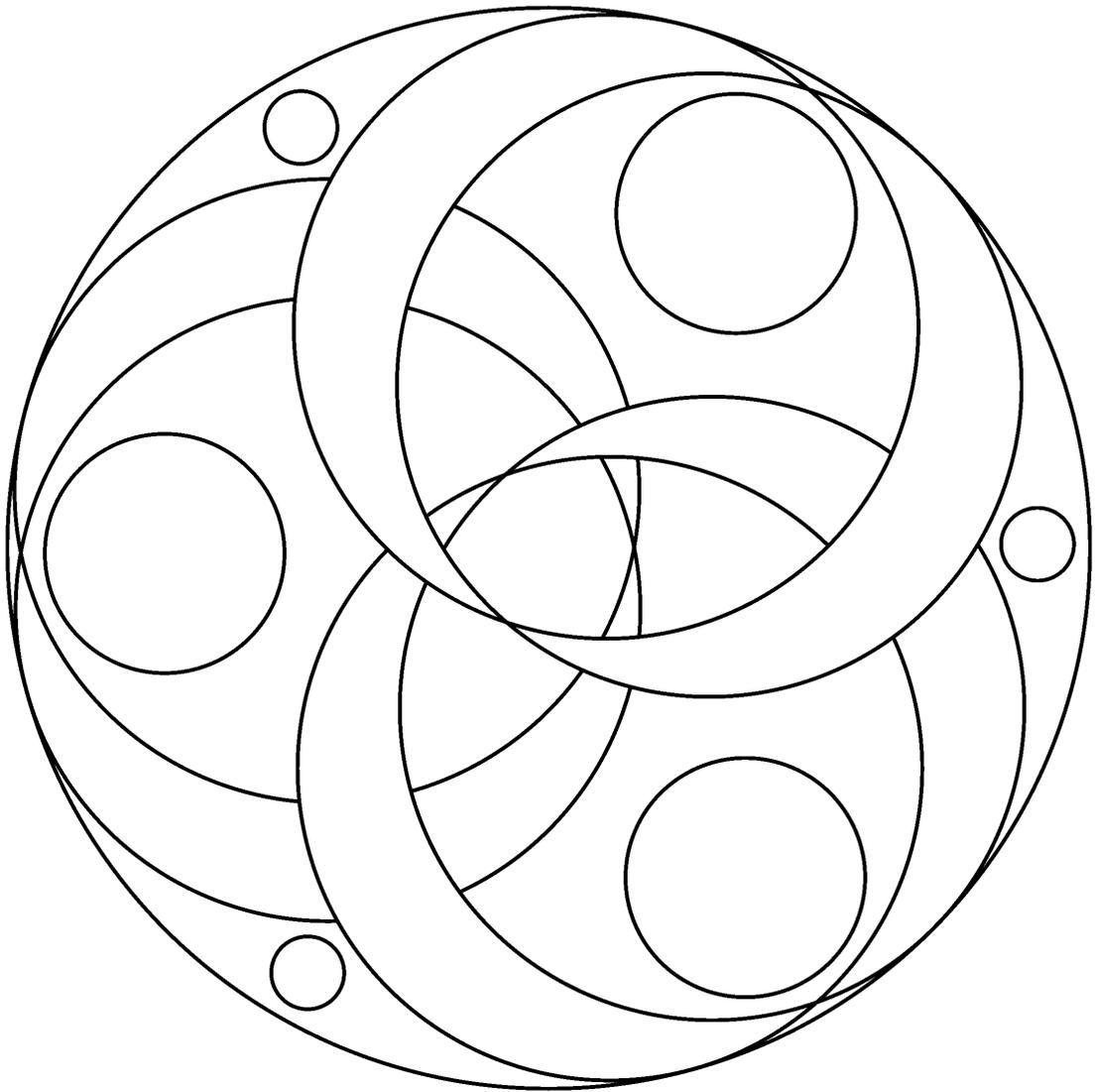


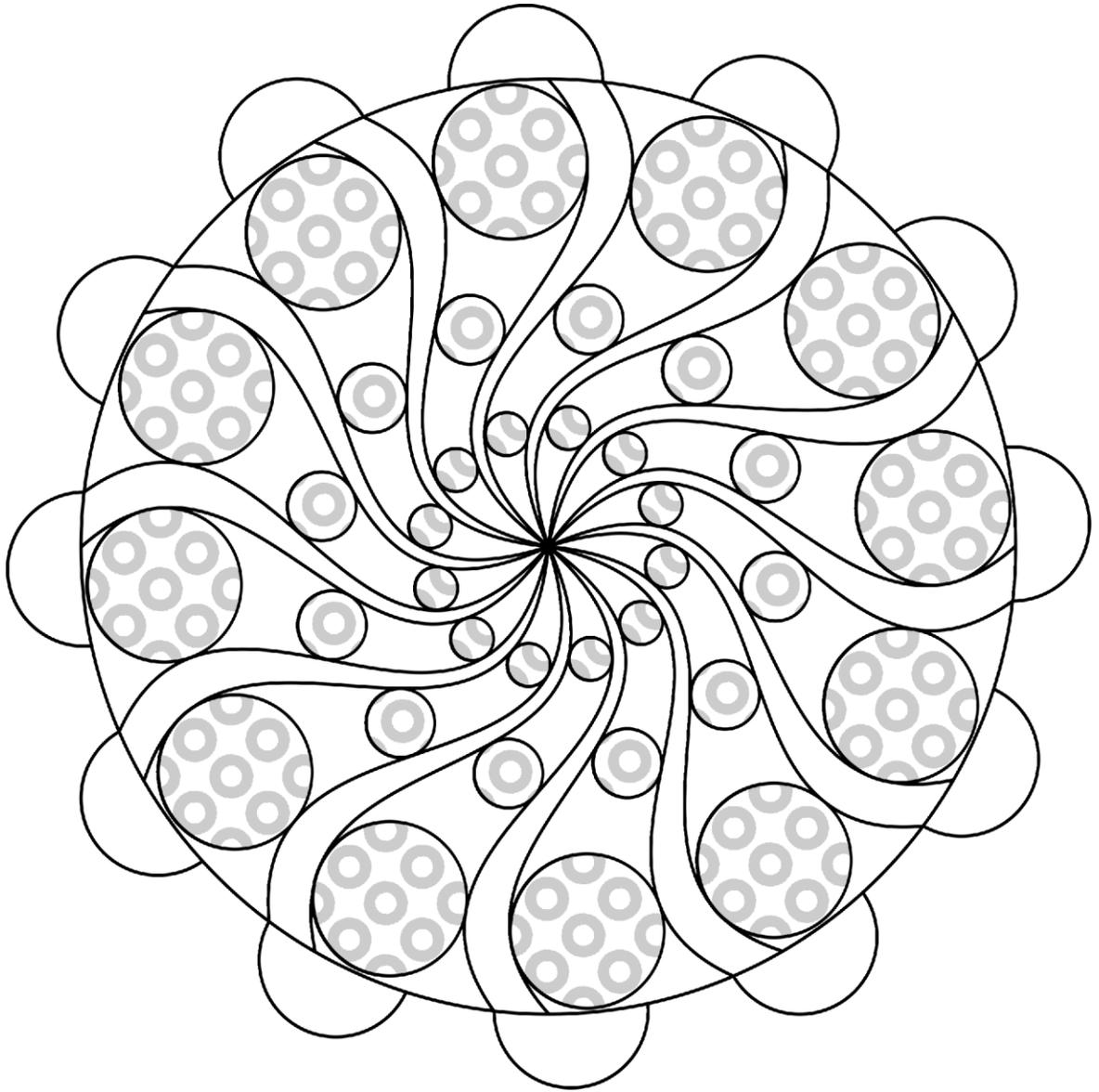


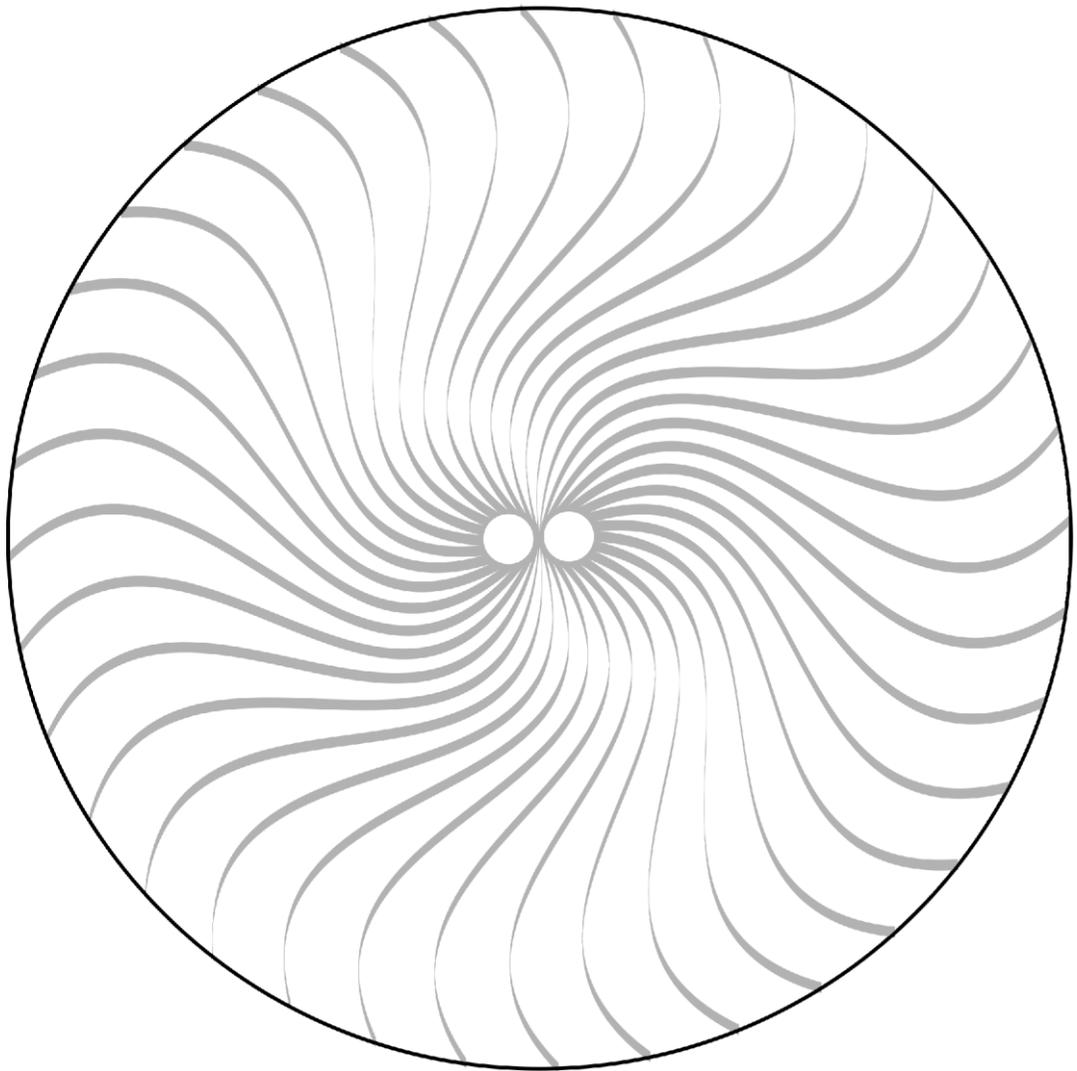


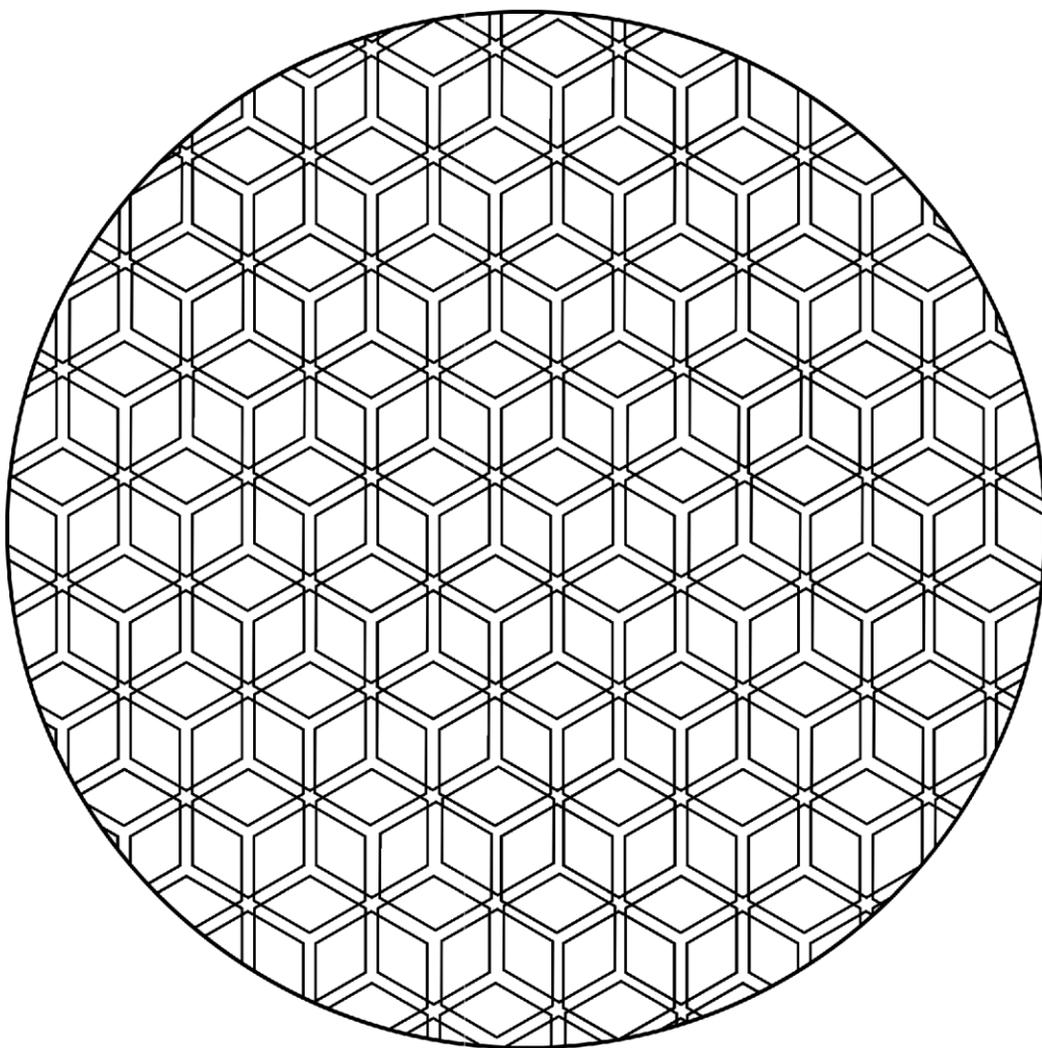












4.2.1.2 Seguimiento y evaluación de los mandalas y la musicoterapia

Los mandalas se entregaron a los estudiantes durante el tiempo mínimo que existía entre una clase y otra, en cuanto se terminaba la actividad se les solicitaba sacar sus colores, marcadores o lo que quisieran utilizar para colorear su mandala. Se les cuestionaba si todos querían participar coloreando una o definitivamente no, ya que la actividad no es de carácter obligatorio, sin embargo, si no estaban dispuestos deberían permanecer en silencio por respeto a sus compañeros.

Una vez entregados los mandalas a los estudiantes, se les colocó música clásica con un volumen considerable. Se les indicó que solo tendrían de 5 a 10 minutos para colorearla y que no era necesario que la terminarían, que en otra ocasión u otro día se les entregarían y podrían terminarlas. Al finalizar la actividad se les cuestionó ¿cómo se sintieron?, en principio la mayoría respondió que la música les provocó sueño. Al pasado de los días y al realizar con mayor frecuencia el coloreado de mandalas, los estudiantes ya no comentaron que les generaba sueño, sino que ahora les daba tranquilidad.

Se observó un cambio conductual en los estudiantes con respecto a las actividades y a sus compañeros. Se les otorgó la capacidad de decidir participar o no, esto generó que los niños tuvieran la necesidad de tomar de decisiones. Los estudiantes que no coloreaban comprendieron y se adaptaron a permanecer tranquilos y en silencio, no es cómo si se les excluyera, sino que eran dos canales que se trabajaban al mismo tiempo, por lo tanto, ellos preferían concentrarse en la música clásica.

Por lo anterior, la musicoterapia y los mandalas ayudaron a apaciguar a los estudiantes y a fortalecer sus procesos atencionales. Se vio reflejado el impacto de ambas estrategias en la convivencia escolar y personal, pues la facilidad de convivir con otras personas surge de la capacidad de atención que les damos.

Conclusiones

La atención es proceso complejo que es necesario comprender porque es una de las bases del aprendizaje. Por ello, es de suma importancia que los docentes entendamos sus bases y cómo desarrollarla en los alumnos.

La estimulación sensorial a través del movimiento, música y estímulos visuales, contribuye a que el alumno pueda fortalecer su atención, siempre y cuando estén diseñadas para este propósito, como fue el caso de esta investigación al utilizar movimientos coordinados, música para concentrarse, mandalas y ejercicios visuales.

Con el desarrollo del programa propuesto de estimulación multisensorial se logró fortalecer los procesos atencionales de los alumnos de cuarto grado al que se le aplicó, pues se notaron cambios estables en ellos; no obstante, algunos niños no lograron el avance esperado en su capacidad de poner atención, sobre todo aquellos que tenían una asistencia irregular a la escuela, y por lo tanto, no siguieron los ejercicios programados en forma continua. Como se ha señalado en este trabajo, la práctica continua es indispensable para poder mejorar la atención, es decir, la ejercitación es la que permite realizar un cambio en las estructuras neurológicas, en este caso, de las áreas encargadas de controlar los procesos atencionales.

Otro aspecto en el que se notó un cambio a partir de la propuesta, fue el interés y la generación de un ambiente de mayor confianza y motivación que se generalizaba en el grupo, en otras palabras, había un cambio emocional positivo.

A veces la comunidad docente no está abierta lo suficientemente a nuevas metodologías o enfoques innovadores; en el caso de las actividades propuestas, se notó que la docente titular no mostraba interés por ellas y dejaba que los niños trabajaran con la docente en formación, argumentaba que estas actividades consumían mucho tiempo para avanzar con los aprendizajes programados. Sin embargo, en los momentos en que los niños manifestaban conductas disruptivas y la docente en formación aplicaba una técnica de fortalecimiento de la atención, se producía un cambio en ellos y estaban más dispuestos a seguir trabajando sin hacer ruido y seguir las instrucciones. Al parecer, esto llamó la atención de la titular, quien vio que, en vez de reprenderlos, los niños volvían a centrar su atención y que no era necesario el regaño. Esto me hizo reflexionar

que, si se aplican constante y sistemáticamente las actividades propuestas de atención, llega a tener aceptación por parte de los maestros, al ver que se producen cambios conductuales.

En el caso de los mandalas que se trabajaban junto con música relajante, se observó que aun cuando algunos niños dejaran sin terminarlo en ese momento, la música suave fue suficiente para producir un cambio conductual y propiciar un estado de tranquilidad.

Dentro de la propuesta para fortalecer la atención con niños de primaria, se notó que en un principio no se evidenciaba la habilidad para llevar a cabo los ejercicios en forma fluida, al pasar los días y practicarlas de vez en cuando, se notaban avances, y al continuar el programa por aproximadamente tres meses, la mayoría de los alumnos habían desarrollado la habilidad que en un principio se les dificultaba. Esto da cuenta de que, mediante la ejercitación, se logra un cambio en la estructura del cerebro para poner atención y ejecutar lo que parecía complicado.

Referencias

- Alonso, A. (2019). La música sincroniza las ondas cerebrales de los oyentes. *Muy interesante*. Disponible en <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/la-musica-sincroniza-las-ondas-cerebrales-de-los-oyentes-511552385078>
- Alpízar, S. P. (2020). *Ejercicios de coordinación motora para favorecer las habilidades cognitivas en alumnos de cuarto grado de educación primaria*. México: Tesis de Licenciatura.
- Baqués, M. (2009). *Proyecto de Activación de las Inteligencias 3*. México: SM.
- De la Fuente, J. y Pousada, M. (2015). *La atención*. Barcelona: UOC.
- Dennison, P. y Dennison, G. (2003). *¿Cómo aplicar Gimnasia para el Cerebro?* Ciudad de México: Paz.
- Diario Oficial de la Federación (2018). *Acuerdo 14/07/18 por el que se establecen los planes y programas de estudio de las licenciaturas para la formación de maestros de educación básica*.
- García Sevilla, J. (2013). *Cómo mejorar la atención del niño*. Madrid: Pirámide. Versión digital.
- Glazener, L. (2004). *Sensorcises Active Enrichment for the Out-of-Step Learner*. USA: The Brain Store.
- Hannaford, C. (2008). *Aprender moviendo el cuerpo. No todo el aprendizaje depende del cerebro*. Ciudad de México: Pax.
- Ibarra, L.M. (1999). *Gimnasia cerebral*. México: Garnika.
- Jensen, E. (2010). *Cerebro y Aprendizaje*. Competencias e implicaciones educativas. Madrid: Narcea.
- Larrey, G., López García, Mozos, A., M. & López Baena, G. (2013). *Desarrollo cognitivo y motor*. Madrid: McGraw-Hill.
- Latorre, A. (2005). *La investigación –acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*, Barcelona: Graó.

- Mata Hidalgo, C.M. (2019). *Efecto de la práctica de juegos de coordinación motora sobre los sistemas atencionales (atención selectiva, dividida y sostenida) en la población de segundo ciclo, pertenecientes a la escuela IPICIM en el Cantón de Moravia*. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica. Tesis de maestría. Disponible en <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/79180/TESIS%20MAESTRIA%20CMHR%2c%20CINDY%20MATA%20H.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muñoz Luna, R.X. (2011). *Activación cerebral en el aula*. Toluca. Disponible en <https://es.calameo.com/read/0010131286ca760868633>
- Muñoz Luna, R.X. (2017). *Factores del desarrollo psicomotriz y las funciones cognitivas de atención y memoria en escolares de cuarto grado de educación primaria*. Instituto Superior de Ciencias de la Educación. Toluca. Tesis doctoral.
- Muñoz, R.X. (2012). Activación cerebral en el aula como estrategia de aprendizaje. *Revista Magisterio*. Núm. 58, Abril - Junio de 2012, pp. 2-5. Toluca, México
- Muñoz, R.X. (2017). Atención, memoria y desarrollo psicomotriz en escolares de educación primaria. *Ensayo y Error*. Nueva Etapa. Año XXVI. N° 52, pp. 27-46. Caracas, 2017.
- Ostrosky-Solís, F., Chayo-Dichy, R., Gómez, E. & Flores, J.C. (2004). *¿Problemas de atención? Un programa para su estimulación y rehabilitación*. Ciudad de México: American Book Store.
- Ostrosky-Solís, F., Chayo-Dichy, R., Gómez, E. & Flores, J.C. (2004). *¿Problemas de atención? Un programa para su estimulación y rehabilitación. Cuaderno de trabajo*. Ciudad de México: American Book Store
- Portellano Pérez, J. A. y García Alba, J. (2014). *Neuropsicología de la atención, las funciones cognitivas y la memoria*. Madrid: Síntesis.
- Robinson, Ken (6 enero 2007). (Video) *Ken Robinson dice que las escuelas matan la creatividad*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>
- Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes Clave*. México: SEP.
- Vidarte, C. (2010). TDAH y motricidad. *Perfil psicomotor de los niños diagnosticados clínicamente con TDAH*. Armenia, Colombia: Kinesis.

Anexos

Anexo 1

Desarrollo de ejercicio coordinado “Observo y enseño” adaptado a la variación 2.



Anexo 2

Aplicación del ejercicio de coordinación “Nariz- oreja”



Anexo 3

Desarrollo de actividad motriz “Equilibrio en un pie” en su formato de variante 5



Anexo 4

Aplicación de ejercicio “Equilibrio en un pie” en su variación 6



Anexo 5

Variación 2 del ejercicio coordinado “Equilibrio en un pie”



Anexo 6

Adaptación de circuitos como variación de los ejercicios de coordinación motora



Anexo 7

Aplicación del ejercicio 9 de coordinación motora “El no fue, fue aquél”



Anexo 8

Desarrollo de estrategia de coordinación motriz “Equilibrio en un pie” en su variante 4



Anexo 9

Aplicación de estrategia “Subiendo escaleras”



Anexo 10

Desarrollo de estrategia de coordinación motriz “Equilibrio en un pie” en su variante 4



Anexo 11

Aplicación del cuadernillo de actividades. Ejercicio 2



Anexo 13

Adaptación de actividades integradas al cuadernillo

Busca la imagen idéntica al modelo.



Anexo 14

Actividad seleccionada del PAI.



Atención 6c



Fecha: _____

Me organizo

■ Marca las diferencias entre estos dos dibujos simétricos.



Anexo 15

Aplicación de Smartmoves de nivel 1



Anexo 16

Aplicación de mandalas





"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México"

Santiago Tianguistenco, Méx., a 27 de junio de 2022

**C. ALEGRÍA HEREDIA DÍAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
PRESENTE**

El que suscribe, René Xicoténcatl Muñoz Luna, Asesor de la estudiante Sandra Portillo Samaniego, matrícula 181532080000 de 8° semestre de la Licenciatura en Educación Primaria, quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado "Actividades multisensoriales para fortalecer la atención en alumnos de cuarto grado de Educación Primaria" en la modalidad de informe de prácticas profesionales, se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

ATENTAMENTE

**René Xicoténcatl Muñoz Luna
Asesor de titulación**

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México".

Escuela Normal de Santiago Tianguistenco

Oficio Núm.: 1876/21-22
Santiago Tianguistenco, Estado de México,
12 de julio de 2022

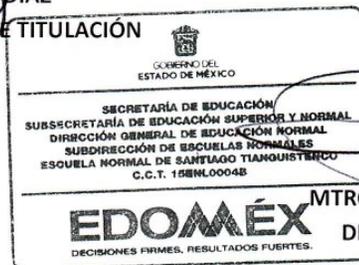
SANDRA PORTILLO SAMANIEGO
ALUMNA DE OCTAVO SEMESTRE
DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
PRESENTE

La Comisión de Titulación, por este medio **comunica** a usted que, después de realizar la revisión de su documento y con fundamento en los Lineamientos para organizar el proceso de titulación (Plan de Estudios 2018), se **autoriza** El Informe de Práctica "**Actividades multisensoriales para fortalecer la atención en alumnos de cuarto grado de educación primaria**" por lo que puede proceder con los trámites correspondientes.

Deseando que esta última etapa de su formación inicial, la desarrolle con responsabilidad y convicción.

ATENTAMENTE


DRA. ALEGRIA HEREDIA DÍAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN



Vo. Bo.


MTRO. JOSÉ ROJAS MARA
DIRECTOR ESCOLAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL