Educate to Empower

Material didáctico para las clases de “Atención, estudiantes”



Índice

01 · Plan de clase

02 · Hojas de actividades para el alumnado

03 · Notas de contexto para el profesorado

04 · Evaluación

05 · Consejos tecnológicos para el profesorado

06 · Clase sobre la concentración (PowerPoint)

07 · Clase sobre la concentración (versión imprimible con notas del presentador)

European Schoolnet

EPSON

Prólogo

Si alguna vez has intentado dar clase con una mosca zumbando por el aula, ya conoces la idea principal de estas dos lecciones. Una mosca no es importante ni interesante. Aun así, es casi imposible ignorarla.

Tendemos a pensar en la concentración como si fuera una especie de músculo mental, algo que depende del esfuerzo y la motivación. Por eso, cuando alguien no se concentra en clase, suponemos que no se está esforzando o que no conseguimos despertar suficiente interés. La mosca nos demuestra que hay otra explicación. La atención es un tira y afloja constante entre las cosas del mundo que captan nuestra atención y nuestra propia capacidad para decir “eso no, esto”. También depende tanto del cuerpo como de la mente, por lo que puede fallar de dos maneras opuestas. Hay quien no puede quedarse quieto. En cambio, hay quien permanece completamente quieto y no asimila nada.

El mundo en el que crece el alumnado es más rápido, está más cargado de estímulos y es menos predecible que aquel en el que crecimos la mayoría de quienes ahora enseñamos. Además, gran parte de ese mundo está diseñada para captar su atención. Lo veo tanto en el instituto de investigación que dirijo en el este de Londres como en casa, con mis tres hijos. Sus cerebros no están estropeados. Están haciendo lo que hacen los cerebros: adaptarse al mundo en el que viven.

Por eso, estas lecciones no dicen al alumnado que se esfuerce más ni que guarde el móvil. Le ofrecen una explicación precisa de cómo funciona su propia atención, palabras para describirla y algo concreto que poner en práctica. Que te expliquen cómo funciona algo es más interesante que recibir una reprimenda y, además, resulta mucho más útil.

Todo lo que necesitas para impartir la clase está en las diapositivas y en las notas del presentador. Si dispones de quince minutos más, lee las notas de contexto para el profesorado. Están pensadas para ti, no para el alumnado. Explican la investigación que respalda cada sección, y gran parte de ella se aplica tanto a nuestra manera de enseñar y a nuestra propia concentración como a la del alumnado.

Espero que disfrutes impartiendo estas lecciones.



Prof. Sam Wass
Institute for the Science of Early Years and Youth, University of East London

Educate to Empower

Plan de clase

Concentración: cómo actuar ante las distracciones

Dos lecciones de 45 minutos

De 11 a 18 años

Salud y bienestar, desarrollo personal, tutoría o técnicas de estudio

De un vistazo

Área temática	Ámbitos posibles: salud y bienestar, desarrollo personal, ciudadanía, tutoría, técnicas de estudio o una sesión de ampliación de ciencias o psicología. El documento de correspondencia curricular indica cómo encajan estas lecciones en el currículo de cada país.
Franja de edad	De 11 a 18 años. La misma presentación de PowerPoint sirve para toda la secundaria, tanto para los primeros cursos como para los últimos. Los criterios de éxito y la pregunta de desarrollo opcional de la evaluación muestran cómo cambia el enfoque para el alumnado de más edad.
Duración	Dos lecciones de 45 minutos, que se imparten en orden y, a ser posible, con un intervalo de una o dos semanas entre ellas. Cinco actividades breves y un repaso de cinco minutos al comienzo de la lección 2.
Tamaño del grupo	Cualquiera. Funciona con grupos de cualquier tamaño. Cuatro actividades se realizan por parejas, así que, si el grupo tiene un número impar de participantes, habrá que formar un trío.

Conocimientos previos	No se presupone ningún conocimiento previo para la lección 1. La lección 2 comienza con un repaso de la lección 1.
PowerPoint	56 diapositivas en un único archivo, distribuidas en cinco secciones. La lección 1 corresponde a las diapositivas 1 a 28, que abarcan las secciones 1 y 2. La lección 2 corresponde a las diapositivas 29 a 56: primero, el repaso y, después, las secciones 3, 4 y 5. No se puede omitir nada: cada lección está programada para durar exactamente 45 minutos.
Preparación	Reserva entre 30 y 45 minutos antes de la lección 1 y unos cinco minutos antes de la segunda. Consulta el apartado “Antes de impartir la clase” más abajo.
Notas de contexto	Se facilitan por separado. No son de lectura obligatoria, pero, después de las diapositivas, son el recurso más útil de todo el material didáctico. Explican las investigaciones que fundamentan cada sección y están pensadas tanto para tu práctica docente como para estas lecciones.
Evaluación	La actividad 5, al final de la lección 2, funciona como actividad de cierre. Se proporciona por separado un breve cuestionario de comprensión.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar las dos lecciones, el alumnado será capaz de:

LO1 Explicar qué es la atención, distinguir entre la captura de la atención, que es automática e involuntaria, y el control de la atención, que requiere esfuerzo y es voluntario, y describir las consecuencias de la divagación mental.

LO2 Describir las dos formas opuestas en que puede fallar la concentración, estar demasiado activado o demasiado desconectado, y reconocer cuál de los dos estados tienden a experimentar.

LO3 Analizar cómo están diseñadas las plataformas digitales para activar tanto la captura de la atención como el control de la atención, y valorar qué implica esto para sus propias decisiones.

LO4 Explicar por qué la concentración varía a lo largo del día, de la semana y del curso escolar, teniendo en cuenta la influencia del reloj biológico, la hora del día y el estrés.

LO5 Elegir una estrategia de autorregulación y comprometerse a ponerla en práctica mediante un plan concreto (“cuando ocurra X, haré Y”).

La lección 1 abarca los objetivos de aprendizaje LO1 y LO2. La lección 2 abarca los objetivos de aprendizaje LO3, LO4 y LO5.

Criterios de éxito

Formulados como afirmaciones en primera persona (“Puedo”) dirigidas al alumnado. Las tres columnas sirven de guía para los resultados esperados, no representan tres tareas diferentes. Todo el alumnado realiza las mismas actividades.

	En desarrollo	Consolidado	Avanzado
LO1	Puedo nombrar dos tipos distintos de atención y dar un ejemplo de cada uno.	Puedo explicar la diferencia entre la captura de la atención y el control de la atención, y por qué el segundo requiere esfuerzo y la primera no.	Puedo explicar por qué no se puede desactivar la captura de la atención y por qué resultó útil para nuestros antepasados.
LO2	Puedo describir cómo se siente estar demasiado activado o demasiado desconectado.	Puedo explicar por qué ambos estados requieren soluciones opuestas e identificar cuál tiendo a experimentar.	Puedo utilizar la relación en forma de U invertida y explicar por qué esforzarme más puede empeorar mi concentración.
LO3	Puedo nombrar tres funciones de una aplicación diseñadas para captar mi atención.	Puedo explicar cómo una aplicación activa de forma diferente la captura de la atención y el control de la atención, utilizando ambos términos.	Puedo explicar por qué “deja el móvil y ya está” es un mal consejo y proponer una alternativa mejor.

	En desarrollo	Consolidado	Avanzado
LO4	Puedo decir que la concentración cambia a lo largo del día.	Puedo explicar cómo influyen en la concentración la hora del día, el reloj biológico y el estrés, e identificar mis mejores horas.	Puedo explicar por qué es importante que los efectos del estrés sean reversibles y planificar teniendo en cuenta los periodos de mucha presión.
LO5	Puedo nombrar una cosa que probaré.	Puedo redactar un plan concreto que indique qué haré y cuándo lo haré.	Puedo justificar por qué la estrategia que he elegido se adapta a mi forma de perder la concentración.

Vocabulario clave

Las definiciones están redactadas para poder leerse en voz alta tal cual. La última columna indica en qué diapositiva aparece cada concepto por primera vez. Dos términos son exclusivos del profesorado y están señalados como tales.

Término	Definición para el alumnado	Primera aparición
Atención	Elegir una cosa a la que prestar atención y dejar fuera todo lo demás.	Diapositiva 8
Captura de la atención	Cuando algo capta tu atención sin que tú lo elijas, como un movimiento, un ruido repentino o un punto rojo.	Diapositivas 8 y 13
Control de la atención	Cuando eliges a qué prestar atención y mantienes el foco ahí. Requiere esfuerzo y se agota.	Diapositivas 8 y 16
Divagación mental	Cuando tus pensamientos se alejan de lo que se supone que deberías estar haciendo, normalmente sin que te des cuenta.	Diapositiva 17
Activado / desconectado	El nivel de alerta del cuerpo. En las lecciones se utilizan estos términos en lugar del término técnico “activación”, que el alumnado suele interpretar mal.	Diapositivas 20–26 (lección 1) y 47 y 50 (lección 2)
Lucha o huida	La respuesta de alarma del cuerpo. Aumenta el ritmo cardíaco, los músculos se preparan y el pensamiento se vuelve más limitado.	Diapositiva 20

Término	Definición para el alumnado	Primera aparición
La zona de Ricitos de Oro	La zona intermedia del rango, en la que estás en alerta sin llegar a la sobreexcitación, es donde rindes al máximo.	Diapositiva 26
Relación señal-ruido	La diferencia entre lo que se supone que debes estar haciendo (la “señal”) y todo lo demás que llega a tus ojos y oídos (el “ruido”).	Diapositiva 52
Reloj biológico	El ritmo interno de 24 horas que hace que concentrarse resulte más fácil a unas horas que a otras.	Diapositiva 44
Algoritmo	El sistema que decide qué mostrarte a continuación según lo que hayas hecho anteriormente.	Término para el profesorado. La idea se explica en la diapositiva 37 sin utilizar el término
Intención de implementación	Un plan del tipo “cuando ocurra X, haré Y”.	Término para el profesorado. El formato se utiliza en la diapositiva 55 sin emplear el término

Recursos necesarios

Esencial

- Un proyector o una pantalla con sonido. La diapositiva 14 de la lección 1 incluye un breve vídeo online.
- Una pizarra en la que se pueda escribir. En las diapositivas 13 y 16 de la lección 1 se pide escribir en la pizarra los dos términos clave. La puesta en común de la sección 3, en la diapositiva 34 de la lección 2, funciona mejor si se organiza en dos columnas: lo que capta tu atención y eliges atender, y lo que la capta sin que lo elijas.
- Papel y bolígrafo para cada persona del grupo. Cuatro de las cinco actividades requieren escribir, al igual que el repaso del inicio de la lección 2.
- Un temporizador o cronómetro visible. La actividad 1 debe cronometrarse durante 60 segundos completos.
- Hojas de actividades para el alumnado, un juego por persona (se facilitan por separado, 7 páginas). Las páginas 1 y 2 se utilizan en la lección 1, y las páginas 5 a 7, en la lección 2. Imprime todo el conjunto una sola vez y recógelo al final de la lección 1, o imprime ambas partes por separado.

Antes de impartir la clase: reserva entre 30 y 45 minutos

Si te estás quedando sin tiempo, acorta las puestas en común (diapositivas 11, 24, 34 y 42) en lugar de recortar la actividad 2 o la actividad 5.
Estas dos actividades son el eje de las lecciones.

- **Repasa la presentación con las notas del presentador abiertas (15–20 minutos).** Utiliza la vista Presentación con diapositivas o la vista Moderador. Las notas indican cuánto tiempo dedicar a cada diapositiva, qué hacer y qué decir. La presentación contiene GIF animados que se reproducen en bucle automáticamente en la vista Presentación con diapositivas, pero no en la vista de lectura.
- **Reproduce el vídeo de la diapositiva 14 y comprueba el sonido en el aula donde vayas a impartir la clase (5 minutos).** El vídeo está aquí: https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo. El vídeo demuestra el fenómeno de la ceguera por inatención. Consulta la sección 1b de las notas de contexto para el profesorado. Si no puedes reproducir el vídeo, describe lo que muestra el clip y pasa directamente a la siguiente diapositiva. Nada de lo que viene después depende de este vídeo.
- **Imprime las hojas de actividades, un juego por persona (5–10 minutos).** Son siete páginas, impresas a una sola cara, para que puedas recoger cada actividad por separado.
- **Lee las secciones 1 a 3 de las notas de contexto para el profesorado (10 minutos).** Es opcional, pero recomendable. Consulta el recuadro de la página siguiente.
- **Antes de la lección 2 (5 minutos).** Vuelve a leer las notas del presentador de las diapositivas 29 a 32 y deja preparadas las hojas de actividades de la lección 1 para devolverlas.

Opcional

- Una segunda copia de la página 7 de las hojas de actividades, si quieres conservar las respuestas de la actividad de cierre y devolver al alumnado una copia propia.
- Una cámara de documentos (visualizador) o una copia de la hoja de actividades proyectada en pantalla, si quieres mostrar cómo hacer la actividad 5 en lugar de escribir ejemplos en la pizarra.

Las notas de contexto para el profesorado están pensadas para ti.

Puedes impartir ambas lecciones utilizando únicamente las diapositivas y las notas del presentador. Las notas de contexto no son de lectura obligatoria. Sin embargo, después de las diapositivas, son el recurso más útil de este material didáctico. Están dirigidas al profesorado y no solo sirven para responder a las preguntas del alumnado.

Explican, con un lenguaje sencillo y referencias bibliográficas, las investigaciones que respaldan cada sección: los dos tipos de atención, la frecuencia con la que divagamos mentalmente durante las clases, por qué estar demasiado activado o demasiado desconectado requiere respuestas opuestas, cómo afectan el estrés y el reloj biológico a la concentración, cómo están diseñadas las plataformas y por qué importa el ruido de fondo. Gran parte de su contenido se aplica a cualquier clase: lo que hay en las paredes y en la pantalla, el nivel de ruido del aula y el momento del día en que se proponen las tareas más exigentes. También se aplica a tu propia concentración, tanto como a la del alumnado.

Las secciones 1 a 3 respaldan la lección 1, y las secciones 4 a 9, la segunda. Antes de impartir cualquiera de las dos, merece la pena dedicar dos minutos a la tabla de ideas erróneas frecuentes que aparece hacia el final.

Si tienes poco tiempo o las clases son más largas

Cada lección dura 45 minutos si dedicas a cada espacio de debate el tiempo indicado en las notas del presentador.

Lección 1. Si vas justo de tiempo, acorta las puestas en común de las diapositivas 11 y 24 y recoge menos respuestas. No acortes la actividad 2 de la diapositiva 27, porque la lección 2 se basa en ella.

Lección 2. Puedes omitir las diapositivas de repaso 49 y 54 de la sección 5 sin romper el hilo argumental. Si omites la diapositiva 54, di “cuatro cosas” en lugar de cinco. Si vas justo de tiempo, acorta las puestas en común de las diapositivas 34 y 42 en lugar de recortar la actividad 5.

Clases más largas (50–60 minutos). Deja que los debates por parejas se alarguen. Es ahí donde mejor se aprovecha el tiempo extra.

Una sesión doble. Puedes impartir las dos lecciones seguidas. Haz una pausa breve en la diapositiva 28, omite la tarea de observación de esa diapositiva y mantén el repaso rápido de las diapositivas 30 y 31 como comprobación antes de la sección 3.

Las dos lecciones

Los tiempos son acumulativos dentro de cada lección y presuponen que se utilizan todas las diapositivas. La cifra del RELOJ en cada nota del presentador indica el tiempo transcurrido al que deberías llegar a esa diapositiva. El reloj vuelve a empezar desde las 00:00 en la diapositiva 29, al comienzo de la lección 2.

Lección 1: qué es la concentración y cómo puede fallar

Diapositivas 1–28 · 45 minutos · LO1 y LO2 · Hojas de actividades, páginas 1–2

Tiempo	Diapositivas	Fase	Actividades
0:00–4:20	1–6	Inicio: dos preguntas a mano alzada y, después, el plan de la lección.	—
4:20–26:30	7–18	Sección 1: qué es la concentración, captura y control de la atención.	Actividad 1
26:30–43:40	19–27	Sección 2: cómo puede fallar la concentración, demasiado activado, demasiado desconectado, y la zona de Ricitos de Oro.	Actividad 2
43:40–45:00	28	Cierre: algo que observar antes de la siguiente lección.	—

Aproximadamente 22 de los 45 minutos se dedican al debate, al trabajo por parejas o a las actividades (diapositivas 11, 14, 15, 20, 24 y 27). Conviene reservar tiempo para la actividad 2 de la diapositiva 27. Es donde el alumnado identifica cómo suele fallar su propia concentración, y la lección 2 retoma esa actividad.

Entre las dos lecciones

- La diapositiva 28 propone una pequeña tarea: observar una ocasión en la que no consigas concentrarte y preguntarte si estás demasiado activado o demasiado desconectado. La pregunta aparece en el recuadro de la parte inferior de la página 3 de las hojas de actividades, junto con una línea para anotar lo que hayas observado. No hay que entregar nada.
- Recoge las hojas de actividades o pide que las traigan de vuelta. Las páginas 5 a 7 se utilizan en la lección 2. Si recoges las hojas, pide que copien en sus cuadernos la pregunta de la diapositiva 28.
- Si pasan más de dos semanas entre ambas lecciones, dedica unos minutos más al repaso de las diapositivas 30 y 31 y recoge menos respuestas en la diapositiva 42.

Lección 2: qué dificulta la concentración y qué puede ayudar

Diapositivas 29–56 · 45 minutos · LO3, LO4 y LO5 · Hojas de actividades, páginas 5–7

Tiempo	Diapositivas	Fase	Actividades
0:00–6:00	29–32	Repaso: cinco preguntas rápidas y, después, el plan de hoy	Repaso rápido
6:00–22:55	33–40	Sección 3: cómo se diseñan las plataformas para captar nuestra atención	Actividades 3 y 4
22:55–29:35	41–45	Sección 4: por qué la concentración va y viene	—
29:35–38:00	46–54	Sección 5: cinco cosas que realmente funcionan	—
38:00–45:00	55–56	Actividad 5 (actividad de cierre) y conclusión	Actividad 5

Aproximadamente 27 de los 45 minutos se dedican a debates, trabajo por parejas o actividades (diapositivas 30–31, 34, 35, 38, 40, 42 y 55). Las puestas en común son lo que más tiempo consume. Si vas con retraso al llegar a la sección 4, recoge menos respuestas en la diapositiva 42 en lugar de recortar la actividad 5.

Como alternativa, las notas del presentador sugieren repetir durante treinta segundos la prueba de la vela de la diapositiva 15.

Después de las lecciones

Justo después de la lección 2

- Recoge las respuestas de la actividad de cierre (actividad 5) o pide que las guarden en sus cuadernos, donde puedan volver a verlas.
- Léelas. Te darán mucha información sobre "quiénes se reconocen como "demasiado activados" y quiénes como "demasiado desconectados". Este segundo grupo suele pasar desapercibido en clase.
- Relaciona estas lecciones con la asignatura de Ciencias: el sistema nervioso autónomo, la respuesta de lucha o huida y los ritmos circadianos están directamente relacionados con su contenido.
- Vincúlalo a un debate de todo el centro sobre las normas de uso de los teléfonos móviles. Las lecciones proporcionan al alumnado el vocabulario necesario para participar en ese debate, en lugar de limitarse a acatar las normas.

Unas dos semanas después

- Dedica cinco minutos a revisar de nuevo las respuestas de la actividad de cierre. Pregunta: "¿Lo habéis puesto en práctica?". "¿Ha funcionado?" "¿Cambiaríais algo?"
- Esta revisión es el factor que más influye en que las lecciones lleguen a producir cambios de comportamiento. Un plan que nunca se revisa acaba cayendo en el olvido.
- Si prefieres comprobar por escrito lo que se ha aprendido en lugar de organizar un debate, utiliza aquí el breve cuestionario de comprensión que se facilita por separado.

Opciones de seguimiento

- Propón un experimento de una semana para mejorar la relación señal-ruido: pide que cada persona cambie un aspecto del lugar donde trabaja y anote si le ha ayudado.
- Plantea el contenido de la sección 3 como un trabajo más extenso: elegir una aplicación, describir las funciones que utiliza para captar la atención y redactar una breve argumentación sobre si ese diseño se puede justificar.

Bienestar del alumnado y tono

Estas lecciones invitan al alumnado a reflexionar sobre su propia concentración, el estrés y el sueño. Es posible que algunas personas compartan algo más grave durante las actividades, sobre todo en la actividad 2 o durante la puesta en común sobre aquello que nos hace entrar en modo de lucha o huida. Ambas tienen lugar en la lección 1.

Reconoce brevemente lo que te cuenten, no profundices en ello delante de la clase y continúa con la lección. Después, haz un seguimiento de acuerdo con los procedimientos de protección de menores o de bienestar del alumnado de tu centro.

Evita presentar cualquier parte de estas lecciones como un diagnóstico. "Demasiado activado" y "demasiado desconectado" describen estados, no personas. Todo el material está redactado para mantener esta distinción.