Educate to Empower

Material didáctico para las clases de “Atención, estudiantes”



Evaluación

Breve prueba de comprensión con solucionario

- Aproximadamente 15 minutos
- 20 puntos
- Concentración: cómo actuar ante las distracciones

Cómo utilizar este material

Es una sencilla prueba de comprensión, no un examen. Abarca las dos lecciones: las preguntas 1 a 5 corresponden a la lección 1 y las preguntas 6 a 9, a la lección 2. Puedes utilizarla como tarea para casa después de la lección 2 o, mejor aún, al comienzo de una sesión de seguimiento unas dos semanas después, junto con la revisión de las actividades de cierre. **La prueba para el alumnado comienza en la página 4. Imprime las páginas 6 a 8 para todo el grupo. Si también vas a incluir la pregunta de desarrollo, imprime la página 9.**

European Schoolnet

EPSON

Cobertura

P	Qué evalúa	Puntos	Objetivo y lección
1	Recordar: Los dos tipos de atención	2	LO1 · Lección 1
2	Aplicar: Clasificar ejemplos según correspondan a la captura o al control de la atención	4	LO1 · Lección 1
3	Recordar: Las consecuencias de la divagación mental	1	LO1 · Lección 1
4	Comprender: Por qué las dos formas en que falla la concentración requieren soluciones opuestas	2	LO2 · Lección 1
5	Aplicar: Identificar un estado a partir de su descripción	2	LO2 · Lección 1
6	Comprender: Por qué “deja el móvil y ya está” no funciona	2	LO3 · Lección 2
7	Recordar y aplicar: La relación señal-ruido	3	LO3 · Lección 2
8	Comprender: Cómo influyen el estrés y los relojes biológicos en las variaciones de la concentración	2	LO4 · Lección 2
9	Aplicar: Convertir una intención vaga en un plan concreto	2	LO5 · Lección 2
—	Autoevaluación (sin calificación)	—	—

Solucionario y criterios de calificación

Acepta cualquier respuesta que exprese la idea con sus propias palabras. Son orientativas, no formulaciones obligatorias.

P	Respuesta	Notas de corrección	Puntos
1	Captura de la atención: cuando algo capta tu atención sin que tú lo elijas, como un movimiento, un ruido repentino o un punto rojo. Control de la atención: cuando eliges a qué prestar atención y mantienes la atención en ello. Requiere esfuerzo y se agota.	1 punto por cada tipo de atención descrito correctamente. Concede el punto por la descripción aunque el término utilizado sea incorrecto.	2
2	Captura: un móvil que vibra sobre la mesa de al lado; una cuenta atrás de reproducción automática que comienza cuando termina un vídeo. Control: decidir volver a leer un párrafo porque no lo has entendido; mantener la vista en la pizarra mientras otras personas hablan detrás de ti.	1 punto por cada respuesta correcta, hasta un máximo de 4 puntos. Si alguien defiende la casilla “equivocada” con un razonamiento sólido, concede el punto. La distinción entre ambos tipos de atención no siempre está clara y un buen razonamiento importa más que la etiqueta.	4
3	Aprendes menos de lo que deberías o empeora tu comprensión.	Acepta cualquier respuesta que indique una reducción del aprendizaje o de la comprensión. No aceptes únicamente “te distraes”, porque eso se limita a reformular la pregunta.	1
4	Porque son problemas opuestos. Si estás demasiado activado, necesitas reducir tu nivel de activación: aléjate, muévete despacio o busca un lugar más tranquilo. Si estás demasiado desconectado, necesitas aumentar tu nivel de activación: ponte de pie, muévete con energía o busca un lugar con más actividad. Aplicar la solución equivocada empeora el problema.	1 punto por identificar que los dos estados requieren respuestas opuestas. 1 punto por proponer un ejemplo correcto de cualquiera de las dos soluciones o indicar que aplicar la solución equivocada empeora el problema.	2

P	Respuesta	Notas de corrección	Puntos
5	Demasiado desconectado. Solución: ponte de pie, muévete con energía, ve a un lugar con más actividad o ponte a escribir o a elaborar una respuesta en lugar de limitarte a leer.	1 punto por identificar correctamente el estado. 1 punto por proponer una solución que aumente el nivel de activación. Si se identifica “demasiado activado”, pero se propone una solución coherente con ese diagnóstico, concede 1 punto por coherencia interna.	2
6	Porque lo que te atrae no es un truco: responde a un interés real y se dirige con mucha precisión hacia aquello que ya te gusta. No te están obligando a nada, así que los consejos que parten de la idea de que alguien te está obligando no se ajustan a lo que ocurre en realidad.	1 punto por reconocer que el interés es genuino. 1 punto por relacionar esa idea con el motivo por el que no funcionan los consejos basados en la fuerza de voluntad. No concedas puntos por responder únicamente “porque es adictivo”, ya que ese es precisamente el concepto erróneo que se corrige en la lección 2.	2
7	SEÑAL = aquello que se supone que debes estar haciendo. RUIDO = todo lo demás que llega a tus ojos y oídos. Lo importante es la diferencia entre ambos. Cualquier forma razonable de aumentar esa diferencia: despejar la mesa, cerrar las demás pestañas, ponerse frente a una pared en blanco, hacer una sola cosa cada vez, decirlo en voz alta o utilizar un texto más grande.	1 punto por identificar la señal, 1 por identificar el ruido y 1 por proponer una forma viable de aumentar la diferencia entre ambos. Concede el tercer punto por aumentar la señal o reducir el ruido. En la lección 2 se explican ambas opciones.	3
8	Porque la concentración es un estado que cambia, no una cantidad fija. La hora del día, tu reloj biológico y tu nivel de estrés influyen en ella. En los periodos de estrés, el control de la atención empeora de verdad, pero se recupera después.	1 punto por indicar que la concentración varía en lugar de ser fija. 1 punto por mencionar una causa válida (la hora del día, el reloj biológico o el estrés; también se acepta el sueño). Considera que mencionar que los efectos del estrés son temporales constituye una respuesta más elaborada, pero no concedas ningún punto adicional.	2
9	Cualquier reformulación con la estructura “cuando ocurra X, haré Y” que incluya una señal concreta y comprobable y una acción específica. Por ejemplo: “Cuando me siente esta noche a hacer los deberes de historia, guardaré el móvil en la mochila en lugar de dejarlo sobre la mesa”.	1 punto por una acción concreta. 1 punto por una ocasión o un desencadenante específico. Un plan que no indique cuándo se llevará a cabo obtiene 1 punto. Si no especifica ni la acción ni cuándo se realizará, obtiene 0 puntos.	2
	Total		**20**

Pregunta de desarrollo opcional para alumnado de más edad (de 14 a 18 años)

“Algunas personas dicen que los móviles deberían prohibirse sin más en los centros educativos. A partir de lo que sabes sobre los dos tipos de atención, explica por qué prohibir los móviles podría ayudar y por qué esa medida quizá no bastaría por sí sola”. (6 puntos)

Una respuesta sólida abordará ambos sistemas: retirar el móvil elimina una fuente importante de estímulos que captan automáticamente la atención, como los puntos rojos, las vibraciones o la reproducción automática. Sin embargo, no resuelve el problema del control de la atención, que entra en juego cuando algo te interesa de verdad y te acompaña estés donde estés, tengas o no el móvil. También puede señalar que los estudios sobre las prohibiciones de móviles en todo el centro educativo ofrecen resultados dispares y que no siempre se han replicado los resultados experimentales que indican que tener un móvil al alcance reduce la capacidad cognitiva disponible durante una tarea.

Concede hasta 2 puntos por utilizar correctamente el concepto de captura de la atención, 2 por el control de la atención y 2 por una conclusión razonada que vaya más allá de repetir ambas posturas.

Educate to Empower

Prueba de comprensión

Nueve preguntas breves. Unos 15 minutos. 20 puntos.

NOMBRE _____ CLASE _____ NOTA _____ /20

1. Hay dos tipos de atención. Nómbralos y explica en qué se diferencian. [2]

2. Marca la casilla correcta en cada caso. [4]

	CAPTURA	CONTROL
Un móvil que vibra sobre la mesa de al lado	☐	☐
Decidir volver a leer un párrafo porque no lo has entendido	☐	☐
Una cuenta atrás de reproducción automática que comienza cuando termina un vídeo	☐	☐
Mantener la vista en la pizarra mientras otras personas hablan detrás de ti	☐	☐

3. ¿Qué ocurre con la cantidad de información que asimilas cuando tu mente divaga? [1]

4. **Estar “demasiado activado” y estar “demasiado desconectado” requiere soluciones opuestas. ¿Por qué es importante? [2]**

5. **Alguien dice: “Me quedé allí durante toda una clase. Estaba en silencio, miraba a quien daba la clase y, al final, me di cuenta de que no había asimilado ni una sola palabra”. ¿En qué estado se encontraba y qué podría ayudarle? [2]**

6. **¿Por qué “deja el móvil y ya está” no funciona muy bien como consejo? Utiliza lo que has aprendido sobre cómo las aplicaciones captan y mantienen tu atención. [2]**

7. **Explica qué significan SEÑAL y RUIDO y menciona una forma de aumentar la diferencia entre ambos. [3]**

8. **¿Por qué cambia tu capacidad de concentración de un día para otro? Menciona un factor que influya en ella. [2]**

9. **"Voy a concentrarme mejor al hacer los deberes". Eso no es un plan. Reescríbelo indicando qué hará la persona y cuándo lo hará. [2]**

Y una última pregunta, que no cuenta para la nota.

Escribiste un plan al final de la lección 2. ¿Llegaste a ponerlo en práctica?

- ☐ Sí, y me ayudó.
- ☐ Sí, pero no supuso ninguna diferencia.
- ☐ Lo intenté, pero se me olvidó seguir haciéndolo.
- ☐ No

Si pudieras cambiarlo ahora, ¿qué cambiarías?

Educate to Empower

Pregunta de desarrollo

Para alumnado de más edad (de 14 a 18 años). Una pregunta, 6 puntos.

NOMBRE _____ CLASE _____ NOTA _____ /6

Algunas personas dicen que los móviles deberían prohibirse sin más en los centros educativos. A partir de lo que sabes sobre los dos tipos de atención, explica por qué prohibir los móviles podría ayudar y por qué esa medida quizá no bastaría por sí sola.

[6 puntos]