

PAUTAS MANEJO EN EL AULA – EN EL COLEGIO

La atención dividida y la atención sostenida son dos aspectos importantes de la atención que pueden ser afectados en personas con dificultades de atención.

ATENCIÓN DIVIDIDA:

La atención dividida se refiere a la capacidad de prestar atención a múltiples estímulos o tareas simultáneamente. Esto implica:

1. Procesar información múltiple: Procesar información de múltiples fuentes, como la vista, el oído y el tacto.
2. Mantener la atención en múltiples tareas: Mantener la atención en múltiples tareas o actividades al mismo tiempo.
3. Cambiar entre tareas: Cambiar entre tareas o actividades de manera rápida y eficiente.

Dificultades en la atención dividida:

Las personas con dificultades en la atención dividida pueden experimentar:

1. Dificultad para procesar información múltiple: Dificultad para procesar información de múltiples fuentes al mismo tiempo.
2. Dificultad para mantener la atención en múltiples tareas: Dificultad para mantener la atención en múltiples tareas o actividades al mismo tiempo.
3. Dificultad para cambiar entre tareas: Dificultad para cambiar entre tareas o actividades de manera rápida y eficiente.

ATENCIÓN SOSTENIDA:

La atención sostenida se refiere a la capacidad de mantener la atención en una tarea o actividad durante un período prolongado de tiempo. Esto implica:

1. Mantener la atención en una tarea: Mantener la atención en una tarea o actividad durante un período prolongado de tiempo.
2. Resistir distracciones: Resistir distracciones y mantener la atención en la tarea o actividad.
3. Mantener la motivación: Mantener la motivación y el interés en la tarea o actividad.

Dificultades en la atención sostenida:

Las personas con dificultades en la atención sostenida pueden experimentar:

1. Dificultad para mantener la atención en una tarea: Dificultad para mantener la atención en una tarea o actividad durante un período prolongado de tiempo.

2. Dificultad para resistir distracciones: Dificultad para resistir distracciones y mantener la atención en la tarea o actividad.

3. Dificultad para mantener la motivación: Dificultad para mantener la motivación y el interés en la tarea o actividad.

En resumen, la atención dividida se refiere a la capacidad de prestar atención a múltiples estímulos o tareas simultáneamente, mientras que la atención sostenida se refiere a la capacidad de mantener la atención en una tarea o actividad durante un período prolongado de tiempo. Las dificultades en la atención dividida y la atención sostenida pueden afectar la capacidad de una persona para realizar tareas y actividades de manera efectiva.

Manejar un caso de dificultad de atención sostenida y tensión dividida en el aula requiere una combinación de estrategias y técnicas para ayudar al estudiante a mantener su atención y reducir la tensión. Aquí te presento algunas sugerencias:

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA:

1. Dividir las tareas en pasos más pequeños: Dividir las tareas en pasos más pequeños y manejables para ayudar al estudiante a mantener su atención.

2. Utilizar instrucciones claras y concisas: Utilizar instrucciones claras y concisas para ayudar al estudiante a entender lo que se espera de él.

3. Proporcionar pausas y descansos: Proporcionar pausas y descansos regulares para ayudar al estudiante a descansar y recargar su atención.

4. Utilizar técnicas de enseñanza visual: Utilizar técnicas de enseñanza visual, como imágenes y diagramas, para ayudar al estudiante a mantener su atención.

5. Fomentar la participación activa: Fomentar la participación activa del estudiante en la clase, como mediante preguntas y respuestas, para ayudar a mantener su atención.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA TENSIÓN DIVIDIDA:

1. Identificar las fuentes de tensión: Identificar las fuentes de tensión y estrés que pueden estar afectando la atención del estudiante.

2. Proporcionar un entorno de aprendizaje relajado: Proporcionar un entorno de aprendizaje relajado y libre de distracciones para ayudar al estudiante a reducir su tensión.

3. Fomentar la respiración profunda y la relajación: Fomentar la respiración profunda y la relajación en el estudiante para ayudar a reducir su tensión.

4. Proporcionar oportunidades para la movilidad: Proporcionar oportunidades para la movilidad y la actividad física para ayudar al estudiante a reducir su tensión.

5. Fomentar la comunicación abierta: Fomentar la comunicación abierta y honesta con el estudiante para ayudar a identificar y abordar las fuentes de tensión.

RECOMENDACIONES ADICIONALES:

1. Trabajar en colaboración con el estudiante: Trabajar en colaboración con el estudiante para desarrollar un plan de apoyo individualizado.
2. Mantener una comunicación abierta con los padres: Mantener una comunicación abierta con los padres del estudiante para informarles sobre el progreso y cualquier cambio en el plan de apoyo.
3. Buscar apoyo adicional si es necesario: Buscar apoyo adicional CON LA ORIENTADORA ESCOLAR. Documentar el caso.
4. Promover el Desarrollo de Habilidades sociales. Desarrollar el liderazgo.
5. Promover El desarrollo de Funciones Ejecutivas. (Solución de problemas, toma de decisiones, Flexibilidad mental tanto en el hogar como en el colegio, entorno) .
6. Estimular el Desarrollo de pensamiento flexible.
7. Adaptaciones y ajustes curriculares según las características.
8. Estimular la autocorrección.