

Primaria: entrenamiento en el aula

Teresa Puchades

Maestra de Educación Infantil y Primaria. Fundación Trilema.

Correo-e: teresapuchadestrilema@gmail.com

Ilustración de Gemma Zaragüeta

Cuadernos de Pedagogía, Nº 455, Sección Tema del Mes, Abril 2015, Editorial Wolters Kluwer, ISBN-ISSN: 2386-6322

Un maestro de Primaria se exaspera con uno de sus alumnos porque no atiende. Pero, ¿cuál es la causa? ¿No puede, no sabe, no quiere? Hay que averiguar cuál es el problema y poner remedio. El gran reto es fomentar el desarrollo de las funciones ejecutivas a través de los aprendizajes y en el desarrollo de las actividades escolares. Para ello existen estrategias de entrenamiento a realizar en el aula, en grupo e individualmente.

"Todavía recuerdo mi primer año de docencia como maestra de Primaria con un alumno de tercero. Empezaba la clase y de repente, escuchaba ruidos y era él... imitaba los sonidos de muchísimos animales, se le caían los lápices al suelo de forma repetida, su postura física en la silla nunca era la adecuada, se despistaba con cualquier cosa que pasaba a su alrededor, casi nunca acababa las tareas de aula, su espacio físico era un caos, nunca encontraba lo que buscaba... ¿Qué hice como maestra? Pedí ayuda a la orientadora de mi centro. Compré un cuaderno y empecé a registrar sus comportamientos, anotaba las veces que repetía cualquier comportamiento, en qué momento del día, en qué asignatura... Diseñé un cuadro de doble entrada, pacté con él aquellos aspectos que debía mejorar, intentaba darle pautas para que aprendiera cómo trabajar, cómo sentarse... Él se autoevaluaba después de cada sesión con pegatinas, al final del día me sentaba a hablar con él, cómo había ido, en qué había avanzado, en qué debía seguir avanzando... todavía guardo aquel cuaderno..."



José Antonio Marina define la inteligencia como la capacidad de dirigir bien el comportamiento, eligiendo las metas, aprovechando la información y regulando las emociones. Hablar de la didáctica de las funciones ejecutivas en la Educación Primaria, conlleva detenernos y observar qué ocurre en nuestras aulas y posteriormente, hacernos unas cuantas preguntas: ¿qué cosas concretas nos ayudan a elegir bien las metas?, ¿qué son las funciones ejecutivas?, ¿cuáles son?, ¿qué ocurre cuando no funcionan?, ¿cómo entrenarlas?, ¿qué cambios observamos cuando las entrenamos?, ¿de cuántas funciones ejecutivas estamos hablando?

Partiremos de la clasificación de las once funciones que hemos presentado en los artículos anteriores: gestión de la motivación; elección de metas; planificación; activación; inhibición del impulso; mantenimiento de la acción; gestión de la atención; flexibilidad; metacognición; gestión de las emociones, y gestión de la memoria.

Cada una de ellas merece una reflexión larga y reposada por sí misma. Muchos de los comportamientos que observamos en los niños son una mezcla de muchas de ellas, y es difícil separarlas. Pero si preguntamos a los profesores cuáles son las que más les preocupan, sin duda hay dos que estarán en la lista: la inhibición del impulso y la gestión de la atención. Por ello vamos a detenernos con mayor profundidad en estas a modo de ejemplo que nos ayude a comprender como podemos abordar una planificación más sistemática de nuestra intervención en las clases.

La *inhibición del impulso* es una función esencial porque permite regular el comportamiento mediante metas lejanas; consiste en inhibir la acción, lo que nos permitirá evaluarla y decidir si es adecuada o no.

La *gestión de la atención* es una capacidad imprescindible para el desarrollo de la inteligencia y por ello del aprendizaje, nos permite concentrarnos en una tarea, mantener las metas y evitar las distracciones.

Entre maestros, casi es una obsesión cómo atajar la impulsividad y la falta de atención de nuestros alumnos. Incluso parece que el uso habitual de las tics, que puede incrementar el índice de motivación o la autonomía en la planificación del trabajo, no tiene un efecto positivo en ellas.

La impulsividad está muy relacionada con la atención, ya que es la tendencia a emitir una respuesta de forma rápida en ausencia de reflexión caracterizándose por comportamientos inadecuados y poco planificados; esto nos puede llevar a un déficit de atención importante a la hora de planificar y ejecutar tareas.

Los niños suben de Educación Infantil con muchos patrones de comportamiento irregulares, regresiones, hábitos que parecen adquiridos en la escuela y que pierden durante las vacaciones en familia, y en estos momentos la obsesión por evaluar los aprendizajes instrumentales dejan de lado dimensiones que serían fácilmente corregibles en sus primeros estadios. Así, en los primeros años de la Educación Primaria observamos situaciones y comportamientos de alumnos que a veces los dejamos pasar, quizá porque cada maestro tiene una visión distinta de la realidad que tiene delante. Lo que puede suponer una dificultad para un maestro, para otro

puede ser algo sin importancia.

Cuando las funciones ejecutivas no funcionan

Una de las mayores preocupaciones que algunos maestros muestran es cómo dar respuesta a situaciones y comportamientos poco adecuados que se dan dentro de las aulas. La prioridad de crear un clima de disciplina y orden adecuado nos lleva intuitivamente a inhibir los comportamientos inadecuados sin analizar o intervenir en las causas que los provocan. Estas situaciones que a veces pueden presentar los alumnos, se pueden modificar con el entrenamiento de las funciones ejecutivas que más adelante veremos. Nos referimos a situaciones siguientes: alumnos con dificultades para pararse ante una situación y pensar antes de actuar; que se distraen ante cualquier interferencia en su entorno y les cuesta volver a lo que estaban haciendo, es decir, se desvían de su plan y su objetivo; que no saben controlarse -¿cuántas veces hemos visto a alumnos levantar la mano rápidamente y dar una respuesta inadecuada? ¿cuántos alumnos tienen dificultades para esperar su turno? ¿cuántos alumnos responden con conductas no deseadas? Podríamos estar hablando de alumnos con déficit de autocontrol-; con dificultad a la hora de inhibir las emociones y la gratificación inmediata; situaciones en las que cobra más relevancia el estímulo novedoso que implica gratificación inmediata, más que la rigurosidad para seleccionar y captar la información más importante; situaciones ante tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido, y por ello, les cuesta alternar el paso de una actividad a otra o incluso atender a ambas simultáneamente; alumnos que no saben organizar sus tareas y actividades; a los que les cuesta encontrar el material que necesitan para trabajar; que olvidan sus tareas en casa o en el colegio; que constantemente interrumpen a los demás; que no se inician en las tareas de forma voluntaria; alumnos con dificultad para detectar estímulos relevantes; que no siguen instrucciones y no logran terminar las tareas encomendadas; que se muestran a menudo olvidadizos en las actividades diarias.

Nos encontramos con algunos comportamientos a los que etiquetamos diciendo que "ya no tienen arreglo"; esto no tiene por qué ser cierto, nosotros pensamos que toda función ejecutiva es entrenable y el hecho de modificarla depende, en ciertas ocasiones, de estrategias muy sencillas que se incorporan de forma habitual en nuestras aulas.

Ante las situaciones descritas anteriormente, ¿qué hacemos los maestros habitualmente? Probablemente, en primer lugar, utilizamos alguna de nuestras estrategias para poder dar solución a la situación que se nos presenta delante: le llamas la atención, lo cambias de sitio, o le pones compañeros más trabajadores, lo pones solo en una esquina.... pero con lo que hacemos, ¿es suficiente? Estoy pensando en un alumno del que su profe me dice que no atiende, eso es lo primero que decimos... Habría que saber por qué no atiende: hay casos muy parecidos con falta de atención pero probablemente lo que se esté dando detrás sea muy distinto a lo que pensamos.

Si ahondamos en querer dar solución a estos comportamientos, nos podemos encontrar con tres tipos de causas: alumnos que no pueden, que no saben o no quieren. Los alumnos que no pueden son los que tienen problemas o trastornos en los que es necesario recurrir a los especialistas de los gabinetes psicopedagógicos de nuestros centros, ellos se tendrán que encargar de explorar, analizar, diagnosticar, entrenar, hacer seguimiento de la evolución y la comprobación de la mejora, etc. Los derivamos normalmente cuando nos encontramos con problemas de autocontrol, de falta de atención aguda e hiperactividad y cuando requiere un diagnóstico estamos hablando de una patología que requiere una intervención y un seguimiento de su evolución.

Por otra parte, hablamos de los alumnos que no saben: son los alumnos que requieren de un aprendizaje y entrenamiento de estas funciones por parte de los docentes durante su trabajo cotidiano de aula. Y con los alumnos que no quieren, ¿qué hacemos? El no querer está más relacionado con la motivación pero en Primaria todavía responden a patrones claros de autoridad que les van introduciendo gradualmente en hábitos de trabajo estables que les ayuden a enganchar.

Hasta ahora las funciones ejecutivas se están entrenando fuera del aula, lo ideal, sería entrenarlas y contextualizarlas dentro del aula junto al currículo para poder llegar a todos los alumnos. Los docentes debemos identificar a las tres tipologías, distinguir en qué caso está cada una y poner remedio. Las estrategias deben ser entrenadas de una manera estructurada y sistemática utilizando lo que llamamos 'andamos para la generación de esquemas' y proporcionando tiempo para la práctica de forma que el entrenamiento de la función ejecutiva y el currículo se pueda dar en el mismo contexto.

Si nos asomamos al currículo de la Educación Primaria, podemos comprobar que la principal finalidad de esta etapa es proporcionar a los alumnos una educación que les permita afianzar su desarrollo personal, adquirir habilidades y conocimientos relativos a la expresión y comprensión oral, a la lectura, la escritura y al cálculo, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad. En el Currículo aparecen las competencias siendo éstas el marco para el aprendizaje. Tienen la finalidad de permitir a todos los alumnos integrar los aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de forma efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos. Para la adquisición de dichas competencias nos encontramos con la necesidad de desarrollar las funciones ejecutivas ya que nos ayudarán a poner en práctica lo aprendido, a hacernos cargo de las situaciones que vivimos y a ser capaces de adaptarnos con éxito a nuestro entorno, así como tomar decisiones acertadas.

Como consecuencia, nos encontramos ante un gran reto, fomentar el desarrollo de las funciones ejecutivas y su adquisición dentro del aula a través de los aprendizajes y en el desarrollo de las actividades escolares, en el día a día del aula. Asumir este reto no es tarea fácil, y debería ser una competencia tanto del colegio como de la familia.





El entrenamiento en el aula

Para planificar una buena intervención, deberemos proponer estrategias para que entrenen las funciones ejecutivas en el aula a nivel grupal e individual. Como docentes, deberemos impulsar el diseño de tareas en el aula para la aplicación en contexto real de las habilidades adquiridas. El modelo didáctico creado por Carmen Pellicer nos ayuda a entrenar todas las funciones ejecutivas bajo un mismo prisma, siguiendo de forma estructurada y sistemática la generación de esquemas similares y proporcionando tiempos para la práctica, enmarcando las diferentes estrategias en tres grandes bloques:

Estrategias de contexto

Son aquellas estrategias que tienen que ver con los espacios, los recursos, todo lo que hace referencia a los factores externos del aprendizaje.

En lo relativo a la gestión de la atención, se sugieren varias. La primera es la de marcar el tiempo con un reloj visible -de pared, cronómetro, etc.-, ya que uno de los problemas que encontramos en las aulas es dejar tiempos muertos entre tareas. Esto da lugar a que los alumnos se dispersen y cueste mayor trabajo volver a centrarse. Es importante que las tareas se pauten con tiempos limitados y ese tiempo sea visible para el alumno.

La segunda estrategia consiste en dejar tiempo para preparar los materiales, ordenar la mesa... Si acostumbramos a los alumnos a que preparen todo lo necesario antes de empezar una tarea, facilitará y ayudará a que se centren desde el principio y focalicen toda su atención en la tarea que realicen.

La tercera es planificar tiempos, en el desarrollo de la clase, para que el alumno reproduzca sus autoinstrucciones. Cuando los alumnos avanzan en la etapa de primaria es conveniente dejar tiempos explícitos para que ellos de forma individual y autónomo sigan las instrucciones pautadas por el profesor, es una forma de crear secuencias en favorecer su atención en la tarea.

Para trabajar la inhibición del impulso en este bloque se sugieren también varias estrategias. La primera es exponer la recompensa ante el logro. Una vez hayamos explicado la tarea a realizar, mostramos la recompensa que pueden conseguir ya que habrá más posibilidades de asegurarnos que el logro esté más cerca.

La segunda consiste en facilitar espacios de movilidad. Nos preocupa el excesivo movimiento de algunos de los alumnos, es conveniente que la disposición del aula facilite la movilidad de los alumnos. Y la tercera es dar responsabilidades en el funcionamiento dentro del aula; nombrar encargados de material, de pizarra o de recogida de agendas fomenta la responsabilidad en los alumnos y el sentirse partícipe de un todo que es la clase.

Estrategias de entrenamiento

Las estrategias de entrenamiento son aquellas que se van secuenciando para hacer de forma visible y explícita la evolución del mismo.

La primera estrategia para incidir en la gestión de la atención, tiene que ver con las autoinstrucciones para realizar una tarea. Desde los primeros años de la etapa de Primaria es importante que entrenemos a los alumnos en las autoinstrucciones, empezando primero con tareas más sencillas para ir creando en ellos secuencias que después podrán reproducir por sí solos de forma autónoma; será una forma de trabajar el lenguaje interior.

La segunda es establecer controles de tiempo intermedios. Es importante entrenar en el aula los tiempos entre tareas. Será una forma de hacerles conscientes del tiempo, sobre todo en edades tempranas y una forma de aprender a calibrar la tarea en proporción al tiempo.

La tercera estrategia sugiere escribir la secuencia de instrucciones una vez recibidas y contrastar con el compañero. En esta etapa, es conveniente la interacción entre alumnos. Ante las instrucciones dadas, es conveniente escribirlas y dar un tiempo para comprobar la secuencia escrita por cada uno de los compañeros.

En relación con la inhibición del impulso, una de las estrategias consiste en elogiar inmediatamente cada logro, ya que en el entrenamiento de esta función es conveniente el refuerzo positivo a cada paso logrado, en el momento que lo ha conseguido.

Otra será marcar con claridad los momentos de movilidad, pautando por ejemplo de forma clara los momentos en los que se pueden levantar de su sitio y posteriormente que sean ellos los que marquen los momentos de movilidad.

Recordar al inicio de cada sesión de forma sistemática la tarea a realizar (cada día lo dice uno) es la tercera estrategia para trabajar la inhibición del impulso: cuando empezamos la sesión, los alumnos deben recordar lo que tienen que hacer antes de empezar la tarea, cada día lo dice uno. Es una forma de crear secuencias para cada tarea y facilitar a todos el desarrollo del trabajo individual o grupal.

Estrategias de desafío

Son aquellas estrategias orientadas a enfrentar al alumno a situaciones de aprendizaje donde ponen en práctica la función ejecutiva que ha ido entrenando.

En lo referente a la gestión de la atención es pertinente trabajar con rutinas de pensamiento, ya que estas favorecen un alto nivel de concentración y generación de pensamiento en un tiempo breve y se pueden utilizar repetidas veces en diferentes áreas.

Otra estrategia a aplicar es generar tareas de longitud adecuada atendiendo a los ciclos de atención: es conveniente crear tareas que posibiliten el mantenimiento de la atención en los alumnos. En edades tempranas, varias tareas y cortas; y a medida que avancen, tareas más largas pero siempre teniendo en cuenta el ciclo de atención de los alumnos.

Y premiar con tareas cercanas al interés del alumno la finalización de la tarea a tiempo. Una forma de favorecer la intensidad, el aprendizaje y la atención en la tarea es recompensar al alumno con alguna tarea que sea de su agrado: escoger su cuento preferido, poder coger la tablet y que pueda *googlear* sobre algo que le interese, ayudar al docente en la preparación de alguna tarea, etc.

En cuanto a la inhibición del impulso, las estrategias pasan por posponer la recompensa en el tiempo, generando situaciones en las que la recompensa no se da al finalizar una tarea concreta, sino que intentamos que la recompensa se aplase en el tiempo y después de varias tareas.

También es necesario generar tareas que permitan movilidad: generamos aprendizajes en los alumnos que tengan que alternar momentos de movilidad y momentos de trabajo en su sitio; tareas en las que el alumno tenga que decidir cuando pueda moverse y cuando no.

La tercera estrategia es generar trabajos en equipo y tomar iniciativas en situaciones desconocidas. En la etapa de Primaria es conveniente generar situaciones de aprendizaje en las que el trabajo en equipo sea el eje vertebrador de la tarea, por lo que, enfrentar a los alumnos para que tengan que tomar iniciativas, respetar los turnos de palabra, dejar que todos hablen, consensuar y ponerse a trabajar puede ser un desafío importante en el que si la función ejecutiva está bien entrenada, el

logro puede ser satisfactorio y evidente.