

IMPULSIVIDAD E INQUIETUD EN CLASE

ORIENTACIONES GENERALES

Para favorecer la planificación y organización:

- Creación de métodos de trabajo y estudio, según edad (subrayado, resumen, esquemas...).
- Enseñar al estudiante a planificar cualquier tarea y los pasos a seguir en su desarrollo mediante las autoinstrucciones. Al ser posible dichas autoinstrucciones deben estar en un espacio visible.
- El desarrollo de habilidades de revisión del aprendizaje, así como la autocorrección, le permitirá aprender del error.
- Autoevaluación del trabajo realizado: valorar el tiempo de ejecución, limpieza, atención...de cada sesión con la/el alumno.
- Son importantes el estímulo y el refuerzo constante para evitar el desánimo, ajustando el refuerzo al esfuerzo realizado y no tanto al logro conseguido. No incidir demasiado en los fallos.
- Mantener el contacto visual frecuente evita distracciones (establecer contacto visual antes de verbalizar las instrucciones).
- Organización del espacio: el estudiante necesita moverse frecuentemente por lo que se puede programar, (moverse por la clase, pactos para ir al servicio...) el uso de espacios que le permitan descansar entre una tarea y otra o darles pequeñas responsabilidades dentro o fuera del aula que impliquen moverse. En cualquier caso, es necesario establecer los tiempos en los que se le permitirá moverse.
- Organización del tiempo: mostrar cierta flexibilidad en función de los ritmos de aprendizaje, pero es necesario marcar tiempos para las tareas. Puede ser interesante que los horarios estén expuestos para que el estudiante sepa cuál es la siguiente actividad y que pueda organizarse. Se puede reservar un tiempo semanal para que el estudiante organice su mesa, su material.
- Anticipar cualquier actividad que deban hacer (trabajos, evaluaciones...) para ello es necesario con frecuencia recordárselo y pactar estrategias organizativas de estudio y de trabajo con ellos.
- Usar agenda escolar para informar a los padres diariamente de los deberes, los logros, etc

Para favorecer la atención :

⇒ Su ubicación en el aula :

- Colocarle en un lugar cercano al que ocupa habitualmente el tutor para permitir a éste establecer un mayor control sobre su trabajo y animarle cuando trabaje bien. Que no lo interprete como un castigo. La cercanía al profesor favorece la supervisión de tareas y el contacto visual
- La ubicación del alumno se realizará en un lugar en el que evitemos las distracciones, pero sin aislarle del resto. Evitar que se sienta cerca de espacios

donde haya muchos estímulos distractores (cerca de la ventana, junto a la papelería...) facilitando así que pueda estar más atento.

- Cuidar de que en la mesa solo aparezcan los materiales indispensables para llevar a cabo el trabajo en ese momento.
- Colocarle al lado de un compañero/a que sea un modelo apropiado, puede ser de mucha utilidad.

⇒ El desarrollo de las explicaciones :

- Durante las explicaciones será necesario hacerle partícipe asignándole un papel de ayudante, escribiendo palabras clave en la pizarra, sujetando materiales...
- Plantear al alumno preguntas frecuentes y sencillas durante las explicaciones.
- Aprovechar a preguntarle cosas que sabemos con seguridad que sabe la respuesta ayuda mucho a reforzar su autoestima.
- Mantener contacto ocular tan frecuente como resulte apropiado.
- Acercarnos a su mesa y continuar allí la explicación cuando veamos que está perdiendo el hilo.
- **Apoyar con contacto físico:** una caricia, tocar el hombro, chocas la mano...
- Pedirle que haga un pequeño resumen de una parte que acabamos de explicar.
- Sintetizar al final las ideas clave de la explicación.
- **Apoyo visual** en las explicaciones.
- Evitar una única vía en las explicaciones, podemos hacerlo auditiva y visual, utilizar nuevas metodologías para captar la atención, utilización de nuevas tecnologías...

⇒ El desarrollo de las tareas en el aula :

- **Simplificar**, en la medida de lo posible, las instrucciones sobre las tareas. Después de explicarlas a la clase en general, es conveniente pedir al estudiante que las repita, incluso cuando ya haya comenzado la tarea, para asegurarnos que las ha entendido perfectamente.
- Si la capacidad de atención del estudiante es limitada será necesario que las tareas a realizar no sean excesivamente largas. Si lo son, sería conveniente secuenciarlas en tareas más cortas.
- Utilizar un cronómetro o reloj para marcar el tiempo para cada tarea en algún lugar visible. Uso de "timers" en internet.
- Marcar un tiempo prudente para terminar cada tarea o parte.
- Supervisar frecuentemente su trabajo en el aula, acercándonos a su mesa habitualmente, situándole en la tarea cuando veamos que se está dispersando.
- Evitar hacer comentarios sobre conductas de falta de atención ("estás en las nubes", "atiende"). Mejor usar claves verbales que le instiguen a reflexionar sobre su forma de comportarse ("recuerda qué es lo que tenías que hacer", "dónde te has quedado"...). Usar la mirada.
- Solicitar a menudo información al estudiante de lo que va haciendo, no pedirle resultados acabados sino verbalizaciones del proceso.
- Actividades cortas, variadas y secuenciadas de forma coherente:
 - ✓ Organizarlas en pequeños pasos, de tal forma que puedan planificarlas, finalizar y comprobar.
 - ✓ La introducción de novedades evita la monotonía y despierta el interés.

- ✓ En ocasiones habrá que reducir la cantidad de actividades. Conviene adaptar el número de deberes y tareas a las características del estudiante.
- La utilización de medios técnicos e informáticos favorece la atención y motivación de estos alumnos
- La manipulación de materiales (cuando sea posible) facilita la resolución de problemas
- Crear técnicas de estudio: subrayar, hacer esquemas, dibujos...

⇒ Refuerzo y motivación :

- Reforzar cualquier situación en la que notemos que el estudiante está atento.
- Reforzar socialmente respuestas adecuadas que dé el estudiante en las situaciones de aula.
- Utilizar dos minutos al finalizar la mañana, o antes del recreo, para decirle, que él mismo se dé cuenta, de los momentos en que ha estado concentrado y ha tenido éxito y felicitarle por ello. Se puede mandar notas a casa resaltando su esfuerzo a través de la agenda.
- Entrenar al estudiante en procedimientos de autoevaluación tanto de su comportamiento como de la realización concreta de tareas realizadas.

AREA CONDUCTUAL.

- Reconocimiento social: Se debe trabajar con el grupo-clase para ignorar conductas no deseadas (por ejemplo evitando las risas y los comentarios).
- Las formulaciones verbales del profesor han de ser serenas, lentas, precisas y limitadas (sin pérdida de control).
- Eliminar las regañinas en público y en voz alta ya que incrementan la conducta no deseada. Tranquilizar al estudiante y hablar en privado.
- Ignorar conductas no deseadas: Evitar la polémica o discusión sobre las protestas del estudiante.
- Estrategias para canalizar su energía de forma adecuada (dar responsabilidades en el aula, permitirle moverse con cierta frecuencia con un objetivo predeterminado)
- Refuerzo positivo.
- Modelado: Proporcionar un ejemplo de conducta adecuado.
- Es esencial que las pautas de actuación con el estudiante sean firmes, coherentes, consistentes y compartidas por todas las personas (CENTRO-FAMILIA-GABINETES EXTERNOS) que interactúan con el estudiante.
- Las órdenes e instrucciones deberán ser objetivas, directas, reales, no coléricas ni tensas y en el momento.

- Reforzar el área emocional: si creamos un **vínculo** con el alumno se conseguirá mucho más. Tener pactos con él, gestos que sólo los dos entienden para estar en silencio...
- Autoinstrucciones: al igual que las normas de conducta deben estar en un lugar visible y debemos asegurarnos que las entiende:

EJEMPLO AUTOINSTRUCCIONES MATEMÁTICAS

Antes de comenzar el ejercicio recuerda cómo lo debes hacer:

1. Leo atentamente el ejercicio y subrayo las cosas/datos importantes
2. Hago un dibujo/esquema que me ayude a entenderlo
3. Pregunto cualquier cosa que **no** comprenda
4. Realizado las operaciones siguiendo mi planteamiento
5. Reviso las operaciones y las unidades de los resultados (kilos, litros, metros...)
6. Observo si el resultado es lógico.
7. Corrijo y me felicito.