

LA CONQUISTA DE LA ATENCIÓN

100 cuñas activas
para reforzar la atención,
la motivación y tu mensaje

Martín Pinos Quílez
Prólogo de David Bueno

ÍNDICE

Prólogo	9
Introducción	11
La atención	14
100 cuñas activas	29
1.- El espejo	32
2.- Dos en uno	34
3.- Contar hasta tres	35
4.- La brújula	36
5.- El expreso musical	38
6.- El número 6	39
7.- A ver esa coordinación... en pie	40
8.- A ver esa coordinación... sentados	42
9.- Atento al número	44
10.- Contar hasta 10	45
11.- Vitaminas para el cerebro	46
12.- Memoria de elefante	49
13.- Memorizar dos líneas	50
14.- Memoria en parejas	52
15.- La memoria nos engaña	54
16.- Abracadabra	55
17.- Doña babosa	58
18.- Escucha y reacciona	59
19.- Cadena de mensajes	60
20.- El abecedario	61
21.- Qué es cooperar	64
22.- El puño	65
23.- Juntos sumamos	67
24.- Cuadrados cooperativos	68
25.- ¿Cuántos triángulos...?	69



26.- La hidra	71
27.- Sillas cooperativas	72
28.- Los cinco sentidos	74
29.- Encuéntrame	77
30.- Si fuese...	78
31.- El dedo mágico	81
32.- Dónde está...	82
33.- Pareidolia	86
34.- Mandalas	87
35.- La flor de las emociones	88
36.- Las cinco perlas	92
37.- Atención y raya	95
38.- Respiraciones matemáticas	96
39.- Anagramas	100
40.- Laberintos	102
41.- Batalla de piropos	106
42.- Textos alfanuméricos	107
43.- Leer al revés	108
44.- Siempre sobra	109
45.- Gritar sí y no	112
46.- ¿Qué ves?	114
47.- Puntos de vista	116
48.- Desactivar la bomba	117
49.- Contacto con tacto	118
50.- Cruzar dedos	119
51.- Si puedes imaginarlo...	121
52.- Etiquetas emocionales	123
53.- Escucha pasiva y escucha emocionalmente activa	124
54.- La fuerza del grupo	126



55.- Efecto Stroop	127
56.- Chocar manos	130
57.- El huevo del águila	131
58.- La llave inversa	133
59.- El rombo	134
60.- Aviones de papel	136
61.- Estrujarse el coco	138
62.- Sumar del 1 al 100	140
63.- Las diez preguntas	141
64.- Pensamiento lógico vs. pensamiento lateral	142
65.- El cerebro en evolución	144
66.- Boom	146
67.- Director de orquesta	147
68.- Columnas humanas	148
69.- Unasolapalabra	149
70.- Bingo de la amistad	150
71.- Bingo temático	151
72.- La tormenta	152
73.- Los saludos	153
74.- Palabras de piedra	154
75.- Adivinar palabras	155
76.- Los clips	157
77.- 1, 2, 3	158
78.- Gafas de abeja y mosca	159
79.- La gran palabra	160
80.- Emociones que suenan	161
81.- El tablón de los tiburones	162
82.- Evaluación simbólica	164
83.- El sustituto	166





84.- La torre de babel	168
85.- Baloncesto ciego	169
86.- Es hora de crear	170
87.- Escalar la pirámide	172
88.- Bichitos	174
89.- Números rápidos	175
90.- Relato oral	176
91.- Lucha china	179
92.- El ultimátum	180
93.- Controla	183
94.- Compartir o robar	184
95.- ¿Quién soy?	186
96.- Dos veces diez	187
97.- Vista de lince	188
98.- Descubriendo lo que nos une	189
99.- Manos rápidas	190
100.- La palma de la mano y la huella del pie	191
Epílogo	194
Mis cuñas activas	195
Bibliografía	200
El autor	202



En este contexto, y puesto que la experiencia y los aprendizajes contribuyen a su maduración, ¿hay ejercicios, actividades o propuestas pedagógicas que podamos utilizar con nuestros alumnos que les ayuden madurar y a controlar mejor su capacidad atencional? Las hay, por supuesto que las hay, y esto es lo que nos ofrece Martín Pinos en este libro. Todo un lujo de propuestas que, organizadas en 100 “cuñas”, como él las llama, muchas de ellas además con diversas variantes, nos ayudarán no solo a practicar la atención con nuestros alumnos sino también a entender de forma práctica qué es esto de la atención (y, tal vez, incluso cómo la podemos mejorar nosotros).

Así que ¡mucho atención con la atención!

David Bueno i Torrens

Director de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1st
(Universidad de Barcelona)



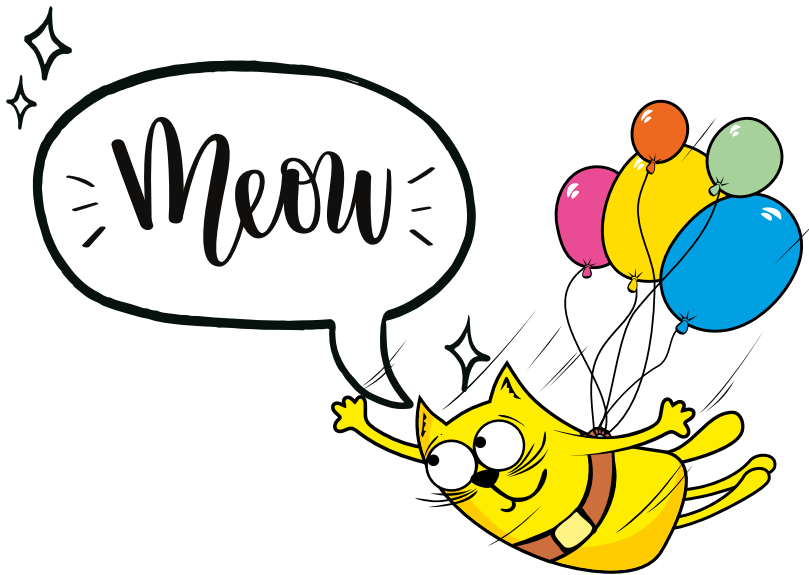
LA ATENCIÓN

Mira la palabra de la siguiente línea, pero no la leas:

¡Imposible!

Seguimos: 2×2

Y ahora esta imagen:



Tu cerebro no ha podido resistirse a leer la palabra; es algo que hace, sin aparente esfuerzo, tan automáticamente como dar el resultado de esa sencilla multiplicación o etiquetar esa imagen: ¡Un gato! La atención que has requerido para todo esto es rápida, intuitiva y ha funcionado al margen de tu voluntad.

Cambiamos algo... Seguro que eres capaz de comprender las siguientes palabras de Camus, aunque deberás esforzarte un poco.

La capacidad de atención del hombre se limita y debe ser constantemente seplodeada por la provocación.

Albert Camus

100 CUÑAS ACTIVAS

Cuñas activas, cuñas motrices, descansos o pausas activas, recreos cerebrales, gimnasia cerebral... ¿Hablamos siempre de los mismo? ¡Dame 10! es un interesante programa de salud que surge en 2014 en España, en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y la Prevención, como propuesta para implementar descansos activos mediante actividades físicas de entre 5-10 minutos de duración que se desarrollan en las aulas. Sus objetivos básicos son aumentar el tiempo de actividad física, limitar el sedentarismo en el tiempo escolar y, de forma complementaria, mejorar el rendimiento y el estado emocional. Es un término que usan cada vez más autores (Aguilar et al., 2018; Muñoz et al., 2020; López, 2021). En otros sitios (Rosa, García y Martínez, 2021) oiremos hablar de pausas activas para referirse a ese mismo concepto desde la visible paradoja de que nos activamos haciendo, precisamente, una pausa.

Impulsado desde la Educación Física (Vaca, 2013; Pérez, López, Iglesias, 2004), pero mirando al resto de asignaturas, encontramos las cuñas motrices, que ponen el acento en la naturaleza motriz de sus propuestas, entre las que encontramos ejercicios de movilidad articular, equilibrio, coordinación, expresión corporal, control postural, juegos y cuentos motores, actividades de relajación, etc.

Rosana Fernández (2020) usa el concepto de recreos cerebrales para ofrecer actividades breves de cualquier tipo (no necesariamente motrices) que buscan mejorar la atención sostenida, activar el sistema de recompensa cerebral y desarrollar procesos cognitivos relevantes. No es la controvertida gimnasia cerebral de Paul Dennison que relaciona determinados movimientos con la mejora de ciertas áreas y funcionalidades cerebrales.

Desde la certeza de que la atención no es algo que va a regalarnos nuestro alumnado sino una conquista del docente, personalmente, elegí, hace ya tiempo, hablar de cuñas porque no creo que los recursos que utilizo en mis clases, o conferencias, lo que persigan sea ofrecer un descanso, una pausa o un recreo sino, al contrario, estimular, servir de palanca y punto de presión para mejorar el aprendizaje y el clima de aula. Y elegí el apellido de activas porque su esencia no está solo en lo motriz, o en lo cerebral, sino en la activación, desde las vías sensoria-

The background of the page is white with a pattern of grey puzzle pieces. Some pieces are arranged in a grid-like pattern in the top-left and bottom-left corners, while others are scattered individually across the page. The top and bottom edges of the page are decorated with a torn, brown paper effect.

Las cuñas

1. EL ESPEJO

DESARROLLO

Propongo al grupo un juego de mimo, de imitación; algo sencillo para empezar a romper el hielo y activarnos cognitivamente. Frente a frente, la pareja decide quién manda y quién hace de espejo. El objetivo es que el espejo imite fielmente cada movimiento o gesto que haga la persona que manda. Jugaremos varias rondas y a la señal (una palmada fuerte o cualquier otra bien perceptible) irán cambiando para pasar por los dos papeles en cada ronda.

RONDAS

- En la primera ronda solo pueden mover de cuello para arriba; si tenemos en cuenta que contamos con más de treinta músculos faciales (más los del cuello), los posibles movimientos y muecas se multiplican.
- En la segunda ronda permitimos que, además, muevan las extremidades superiores.
- En la siguiente añadimos las caderas.
- Y ya puestos, cómo no vamos a invitar a piernas y pies, así que en la cuarta ronda podrán mover todo el cuerpo.
- En el último cambio, además de poder mover cualquier parte del cuerpo, deberán tocarse y, en espejo, se devuelve el contacto a la pareja.



TE RECOMIENDO

- Utiliza música muy animada de fondo.
- Cada vez que pare la música, tenemos que introducir una consigna nueva y se reanuda el juego con la música.



2. DOS EN UNO

DESARROLLO

Similar a la cuña del espejo, pero con una música de fondo muy lenta, tranquila. Cada persona frente a su pareja. La consigna es seguir, imitar los movimientos de la otra persona para que, aunque seamos dos, nos movamos como una sola. Iremos sugiriendo el cambio de papeles para que dirijan e imiten ambas.

En la primera ronda solo se puede mover de cintura para arriba. Tras cambiar los papeles, en la segunda añadimos algo de complejidad al incluir también el movimiento de las extremidades inferiores. En la última ronda el reto es que se muevan como una sola persona así que, sin que nadie dirija, sin que nadie hable, deben llegar a moverse acompasadamente. Al principio parece imposible, pero sucede.

VARIACIONES

- Manda uno de los miembros de la pareja y el objetivo, además de imitar los movimientos del otro, es mantener siempre la distancia de nuestros cuerpos de forma que si, por ejemplo, el primero se aleja, nosotros nos acercamos, y viceversa.
- Moverse acompasadamente "completando" a la otra persona. Si se genera un hueco o espacio en el movimiento de las distintas partes del cuerpo de la pareja, intentamos ocuparlo sin llegar a contactar. Nadie dirige y las formas evolucionan, cambian, de modo espontáneo y natural.

Como en la cuña del espejo, conseguimos movilizar sinápticamente la corteza prefrontal y, por tanto, la atención, pero sin actuar sobre neurotransmisores activadores del sistema simpático, como la dopamina. La serotonina, las endorfinas e, incluso la acetilcolina, si la música y el ambiente son lo suficientemente relajados van a permitir mejorar la focalización del alumnado desde la activación de su sistema parasimpático.

Es por tanto una cuña con efecto calmante, muy útil cuando la energía de la clase, o del auditorio, se percibe como demasiado alta para concentrarse bien.

5. EL EXPRESO MUSICAL

DESARROLLO

Grupos de unas cinco personas forman un tren situándose una tras otra, sin tocarse, como si fueran sus vagones. Mientras suena una música muy rítmica, la locomotora, la persona que está a la cabeza del tren, hace de guía y todo lo que haga ella lo imitan sus vagones. Quizá proceda recordar previamente a los participantes que un buen líder es aquel que es consciente de lo que puede exigir al grupo que ha de seguirle. Cuando la música se interrumpe, es la señal para que la locomotora corra a situarse como último vagón, de forma que quien queda en cabeza ocupa su lugar. Rápidamente, suena de nuevo la música y se reanuda el viaje siguiendo a las nuevas locomotoras. Se van haciendo cambios para que todos pasen dos veces por la cabeza del tren.

OBSERVACIONES

En la duración de media de una canción, que rondará los tres minutos y medio, si hemos elegido bien la pieza, habremos conseguido un buen nivel de movilización y subir el ánimo al grupo a partir de la activación del sistema dopaminérgico. ¿Nos costaba asumir el liderazgo del tren?, ¿teníamos en cuenta al grupo a la hora de liderarlo?, ¿nos costaba seguir los movimientos de la locomotora?

Quizá puedan surgir algunas buenas reflexiones o, simplemente, usar la cuña para empezar una jornada escolar o una ponencia activando a los participantes.

CONSEJO



En esta cuña, he usado, a menudo, la canción de Chayanne: Madre Tierra.

Tres minutos y medio de pura alegría.



...COORDINACIÓN EN PIE

¿Y si invitamos a participar al tren inferior? A ver si somos capaces de movilizar una mano y la pierna contraria para que hagan círculos en el mismo sentido, frente a nosotros. Probemos ahora a que la pierna haga los círculos en sentido contrario al de la mano; cambiamos de mano y pierna. Si has intentado ahora este ejercicio en casa, al leerlo, no te habrá resultado muy complejo porque cada hemisferio cerebral se ocupa de uno de los miembros.

Vamos a enredarlo un poco más exigiendo que el mismo hemisferio regule acciones contrarias según sea la mano o la pierna. Proponle al grupo que giren la mano y la pierna del mismo lado, pero en sentido opuesto; y, por supuesto, que prueben a cambiar de lado.

OBSERVACIONES

Antes de presentar esta cuña a un grupo, practica un poco por tu cuenta para ser un buen referente a nivel de coordinación. No hace falta que te salga perfecto, pero no quedaría muy bien pedir a los participantes hacer algo que tú no puedes mostrar. En el fondo son retos bastante sencillos de conseguir con un mínimo de práctica.

A veces, cuando he tenido que hablar a un grupo sobre la importancia de la coordinación de los equipos de trabajo o de los claustros, como una de las variables que más inciden en su rendimiento y eficacia, he recurrido a esta cuña. Casi como si fuera una broma planteo: "Ya que la coordinación es tan relevante, a ver qué tal estáis vosotros de coordinación". Hacemos la cuña y comento: "Si cuesta tanto que nuestros propios hemisferios cerebrales se coordinen y llevan toda la vida juntos, no debería extrañarnos las dificultades que plantea el coordinar el trabajo de personas distintas".

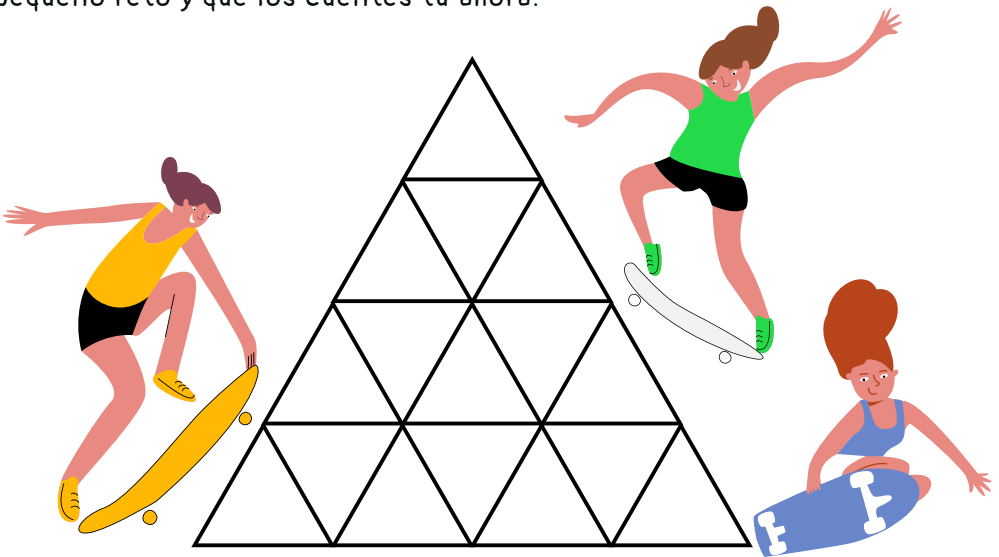
Este es un buen punto de partida para ahondar con el grupo en estrategias de coordinación. Y si se trata de nuestro alumnado, sería, por ejemplo, plantear la asignación de roles en el equipo, el uso del cuaderno de equipo para planificar la intervención de cada cual y evaluarla, enseñar estructuras de trabajo cooperativo, etc.

25. ¿CUÁNTOS TRIÁNGULOS?

DESARROLLO

Demostremos al grupo que dos cabezas piensan mejor que una, y que cuatro mejor que dos. Una cuña ideal para usar en un contexto curricular de Geometría o de trabajo cooperativo.

El problema que se les lanza es este: ¿Cuántos triángulos hay en esta imagen? Deben contarlos individualmente, en silencio, y luego anotar la respuesta en su cuaderno. Con poco más de un minuto tendrán tiempo suficiente para hacerlo. Por supuesto, querido lector, te animo a este pequeño reto y que los cuentes tú ahora.



No preguntamos por la cifra a la que han llegado, sino que directamente les invitamos a que se junten en grupos de cuatro personas y, a partir de las aportaciones individuales, solucionen el problema en equipo. De forma natural, lo que suele ocurrir, es que la persona que da la cifra más alta, empieza a mostrar al resto del grupo cómo ha llegado a ella (aprendizaje entre iguales). Durante ese proceso, curiosamente, alguien le descubre un triángulo que ella no había visto, o alguno nuevo que nadie había llegado a ver se muestra ahora.

Cada equipo comparte al final su resultado con el gran grupo. Observaremos coincidencias y un rango no muy amplio de respuestas porque en esa labor de equipo es bastante probable que lleguen a la solución correcta o se acerquen mucho a ella. Y claro está, les mostramos cuál es para que puedan comprobar hasta qué punto han sido certeros.

28. LOS CINCO SENTIDOS

DESARROLLO

El grupo dividido en equipos de cuatro personas. Cada una con una copia del organizador gráfico de la cuña. En la zona del óvalo debe dibujar una metáfora de sí mismo, que le represente (no puede ser una persona o personaje). Luego responde, de forma escrita o dibujada, a las cuestiones de los cinco sentidos:



Vemos que en esta última cuestión pueden elegir entre tocar o lo emocional.

Concluida esta primera fase más introspectiva, nos juntamos con nuestra compañera de hombro para enseñarnos nuestras fichas y explicarnos mutuamente por qué hemos elegido esa metáfora y el resto de respuestas. Es necesario que se expliquen y escuchen muy atentamente porque, cuando acabe esta fase, cada cual tiene que presentar a su pareja al resto del equipo inicial, explicando la metáfora y las respuestas que ha dado.

32. DÓNDE ESTÁ...

DESARROLLO

Puestos a buscar dónde está..., no va a ser tan difícil como encontrar a Wally, pero casi. En su forma básica, en esta cuña les instamos a que encuentren varios elementos en una imagen compleja. Por ejemplo, imagina que estamos en clase de matemáticas y acabamos de explicar las diferentes formas geométricas básicas: círculo, cuadrado, rectángulo y triángulo. Inserto la cuña e indico: encuentra una hoja, una fresa y una seta en la imagen que voy a mostrar a continuación. Pero antes de ver la imagen, responde: "Si marcamos con un punto cada uno de esos tres elementos que debes localizar y los unes con una línea, ¿qué dibujo resulta?". Tras pensar un poco, la respuesta más habitual es: "Un triángulo". Y tiene sentido porque acabamos de explicar que esa forma geométrica tiene precisamente tres vértices, tres lados y tres ángulos. Es una buena inferencia, pero ¿qué pasará si esos tres puntos están alineados? Promover esta segunda reflexión puede ser estimulante.

Comprobemos si esos tres puntos (hoja, fresa y seta) forman un triángulo o una línea:

