



Enseñanza estructurada

para favorecer la atención en casa y en la escuela



La enseñanza estructurada es una metodología que responde al desarrollo cognitivo de los menores haciendo del contexto un ambiente más accesible. Organizar el espacio, los tiempos y los materiales reduce la incertidumbre y optimiza los procesos atencionales y ejecutivos, especialmente en los primeros años de vida. Además, el uso de rutinas y apoyos visuales en el aula y en el hogar favorecen la autonomía y la concentración, ayudando a los niños a aprender de forma más eficiente.



Gema
P. Sáez-Suanes



Universidad Autónoma de Madrid
gemap.saez@uam.es

 Gema_SS



¿Alguna vez os habéis preguntado por qué las aulas de educación infantil están organizadas por rincones?; es decir, ¿por qué hay espacios diferenciados para cada actividad? La respuesta la podemos encontrar en la enseñanza estructurada, una metodología que persigue aprovechar el momento del desarrollo de los niños, ajustarse al mismo y hacer del ambiente un contexto “cognitivamente amigable” para la infancia.

Los niños en la etapa de infantil y primaria aún están cognitivamente inmaduros, es decir, su cerebro está en desarrollo. Lo que llamamos procesos cognitivos: atención, memoria, funciones ejecutivas, etc., todavía se encuentran “en construcción”. Por ello, somos los adultos los que debemos apoyar desde fuera los procesos de memoria, atencionales, cambio de tarea, inhibición, etc. Debemos de ser “el andamio” de su desarrollo. Para ello, la preparación del contexto y de los materiales con los que trabajamos resulta de vital importancia. Crear actividades, contar con recursos y con espacios sensibles al momento del desarrollo de los niños y niñas hará que su funcionamiento y desempeño sea mayor, mientras ellos se sienten más cómodos y motivados.

En este artículo nos centraremos en la atención; conocerla y entenderla nos ayudará a generar estrategias que ayuden a nuestros niños a aprovechar al máximo sus capacidades.

La atención en los tres primeros años de vida

Durante los primeros años de vida los niños no son capaces de dirigir, de forma voluntaria, su atención; son los estímulos los que deben atraerla. Por ello, en esta etapa, resulta especialmente importante que el ambiente sea amigable y se adapte para lograr captar y mantener su atención. Dado este hecho, resulta especialmente relevante en los primeros momentos de vida de un niño que los estímulos que utilizamos con ellos sean muy llamativos; podemos pensar, por ejemplo, en los colores, los contrastes, los soni-



dos, etc., que utilizan los juguetes de los bebés.

Es alrededor de los dos años cuando los menores empiezan a poder controlar su atención de forma deliberada; es decir, pueden decidir atender a un estímulo concreto a pesar de que haya otro compitiendo por su atención. No obstante, el tiempo de mantenimiento y la estabilidad es aún muy pequeña. Entre los tres y cuatro años su capacidad para sostener la atención sobre una actividad o estímulo puede mantenerse hasta un máximo de 30 minutos. Este dato debe tenerse en cuenta en las aulas. Las actividades deben ser de corta duración, lo suficientemente atractivas y tener en cuenta periodos de descanso pasivo o activo (con movimiento).

Sobre los cinco años los niños no solo pueden elegir sobre qué estímulo quieren poner su atención, sino que, además, pueden cambiar de forma voluntaria su foco. Hasta el momento, si bien ellos podían seleccionar dónde poner su atención, la presencia de otro estímulo muy llamativo podía competir con el primero y esta podía perderse. Pongamos un ejemplo, un niño decide prestar atención al cuento que está contando su maestra, pero un compañero comienza a llorar; a pesar del interés del primero por atender a su maestra, la fuerza del estímulo llanto puede lograr captar su atención y romper el foco atencional. En este sentido, cuidar el ambiente resulta de vital importancia: los sonidos, el exceso de estímulos visuales como cartelería, dibujos, música, etc., puede ayudar a que los niños atiendan al objeto y la actividad de interés.



Los niños no son capaces de dirigir, de forma voluntaria, su atención; son los estímulos los que deben atraerla

La madurez cognitiva, que llega alrededor de los seis años, permitirá a los menores mantener la atención alrededor de una hora, hora y media, dependiendo de cada caso. Sin embargo, esta, como cualquier otra capacidad, necesita ser entrenada para alcanzar su funcionamiento óptimo.

La atención en la etapa primaria

Entre los 6 y los 12 años, se produce una mejora significativa de los procesos atencionales. Entre ellos, destaca la importante evolución de la atención sostenida, es decir, el tiempo que podemos mantenernos concentrados en un estímulo complejo, por ejemplo, una clase.

Por otro lado, en este periodo notaremos un aumento de la velocidad de procesamiento; esto es, los niños y niñas podrán ofrecer una respuesta a un estímulo presentado cada vez en menor tiempo, gracias a la mejora en el control atencional y ejecutivo.

Por último, en esta etapa madurarán los procesos de control atencional selectivo. Hasta el momento, elegir prestar atención a un estímulo frente a otros, era una tarea compleja. Sin embargo, es en esta etapa cuando, gracias a la maduración de otros procesos como la inhibición, los menores podrán dirigir mejor su foco atencional con mayor control, lo que tendrá consecuencias beneficiosas para su aprendizaje.

Funciones ejecutivas: aliadas de la atención

Las funciones ejecutivas están muy vinculadas a la atención, tanto es así que

hay autores que consideran la atención como una función ejecutiva y no como un proceso cognitivo diferente. Cuando hablamos de funciones ejecutivas nos referimos al conjunto de procesos cognitivos gracias a los que podemos dirigir nuestra conducta hacia un objetivo. Son conocidos como “los directores de orquesta” del cerebro. Algunas de estas funciones son la planificación, la inhibición, la flexibilidad cognitiva, etc. Como decíamos, se encuentran inmaduros en la infancia y son un importante soporte para la atención.

Teniendo en cuenta que las funciones ejecutivas están aún en desarrollo y, de hecho, tardarán muchos años en llegar a su punto máximo de funcionamiento, es el contexto el que debe facilitar que los niños no tengan que planificar, inhibir, organizar, etc., en exceso. Es aquí donde la enseñanza estructurada aparece con un papel protagonista. La estructura supone un soporte para lo que llamaremos inmadurez ejecutiva, que tiene consecuencias en los procesos atencionales.

La enseñanza estructurada como respuesta

La estructura reduce la incertidumbre, proporciona información sobre dónde estoy, qué debo hacer, qué pasos debo poner en marcha, qué no puedo hacer, cuánto tiempo, qué vendrá después, etc. Esto hace que los niños y niñas estén más tranquilos, es decir, supone menos ansiedad para los menores. Además, evita que hagan un sobreesfuerzo cognitivo, tratando de organizar y planificar, sin saber a qué atender o qué se espera de ellos.



Los procesos atencionales funcionan de forma más adaptativa en contextos con bajos niveles de estrés o ansiedad. La investigación ha demostrado que altos niveles de estrés e incertidumbre se traducen en “pequeños despistes”, menos tiempo de atención sostenida, y más fallos en su puesta en marcha. Este hecho resulta lógico, ya que los altos niveles de estrés deben ser gestionados, suponiendo un alto coste cognitivo en los niños, cuando este esfuerzo debería de ponerse en otros procesos, como prestar atención.

La enseñanza estructurada nace para dar, desde fuera, un soporte atencional y ejecutivo a los niños y propone una estructura de tiempos, espacios y sistema de trabajo. Esto es, los menores pueden visualmente entender los espacios divididos, por ejemplo, en rincones en las aulas de infantil. De esta forma saben qué hacer en cada rincón. Además, esta metodología propone que se informe de forma visual del número de tareas que deben hacer en cada caso: saber todo lo tengo que hacer, cuándo empiezo y cuándo acabo, me proporciona más tranquilidad.

De esta forma, la estructura de los tiempos se traduce en rutinas informadas. Si los menores realizan cada día una serie de actividades ya conocidas, podrán estar más atentos, concentrados y tranquilos.

Los materiales y recursos que se usan deben también estar estructurados y ser “autoexplicativos”, especialmente en los primeros años de vida. Esto quiere decir que los menores deben ver el material y, al igual que pasa con los espacios, deben entender qué le pide el material que haga o cómo se usa. Se busca que la mediación y explicación por parte del adulto sea la menor posible. En este sentido la metodología TEACCH, basada en la enseñanza estructurada, propone materiales altamente autoexplicativos, de forma que los niños puedan ser más autónomos y, en caso de desconcentrarse, pueden “volver a la actividad” con solo mirarla. Se pueden ver ejemplos de este tipo de actividades en las imágenes.

Esta filosofía pretende extenderse a cualquier situación en la que los niños son protagonistas. Por ejemplo, en las rutinas de aseo los menores pueden tener una



CAMINANDO JUNTOS

Tras leer el artículo, te invito a reflexionar sobre el día a día en el hogar:

- ¿Crees que en casa seguís rutinas, especialmente, con tu hijo o hija?
- ¿Crees que alguno de los principios de estructuración de tiempo, espacios o actividades que propone esta metodología la aplicáis en casa con vuestros hijos?
- Te invito a pensar en una actividad que hagáis comúnmente con tu hijo o hija, por ejemplo, poner la mesa o leer un cuento y pienses si puede estructurarse por pasos, de forma visual, etc.

tira visual con los pasos para lavarse los dientes. Como hemos dicho, los niños tienen dificultades para planificar y pueden distraerse en el proceso y saltarse algún paso. Las imágenes permanecen y permiten organizar las actividades paso a paso, de forma que los menores puedan saber en qué paso están y cuántos le quedan. Para niños con más necesidad de estructura incluso se pueden utilizar temporizadores para que sepan, siguiendo este ejemplo, cuánto tiempo deben estar cepillándose y evitar la ansiedad que genera el "¿cuánto queda?".

El juego en grupo, por ejemplo, en los recreos, también ha sido contemplado por esta metodología, ya que muchos implican reglas a las que atender, turnos que respetar, etc. Si marcamos con líneas de colores los espacios, recordamos las reglas con apoyos visuales, contamos los tiempos, utilizamos flechas para marcar los turnos, etc., estamos fomentando un juego más funcional, mejor gestionado y con menor desgaste cognitivo.

De forma más concreta, a continuación, vamos a dar algunos ejemplos para hacer el aula y el hogar más amigables cognitivamente para la infancia, con el objetivo último de aprovechar las capacidades ejecutivas y atencionales de los niños y las niñas.

Algunos ejemplos para el aula

- Organizar el aula dejando claros los espacios. Conviene aprovechar el mobiliario para marcar de forma diferenciada cada uno de los rincones; por ejemplo, hacer uso de estanterías, alfombras, distintos tipos de mesas, etc., para señalar el cambio de ambiente.
- Marcar con apoyos visuales el espacio en el que nos encontramos; por ejemplo, con una imagen o pictograma de juguetes en la zona de juego.
- Proveer de espacio para actividades individuales y grupales: es importante tener un espacio donde los niños puedan realizar actividades de manera individual, pero también permitirles espacios para trabajar en grupo. Puede haber áreas delimitadas para cada tipo de trabajo (por ejemplo, mesa de lectura, mesa de trabajo grupal, rincón tranquilo para pensar, etc.).
- Estructurar la jornada o sesión: utilizar una pizarra o cartel con una agenda visual con las actividades del día, lo que ayuda a los niños a anticipar lo que va a suceder y estar preparados para los cambios de actividad.
- Marcar las transiciones entre actividades, es decir, indicar con la agenda visual cuándo hemos terminado una actividad y cuál es la siguiente. Cada día se puede encargar un alumno de informar de las transiciones al resto de la clase.
- Del mismo modo, también se puede establecer una señal visual o un sonido (suave) que marque el cambio de actividad.
- Utilizar elementos del ambiente para prevenir conflictos: por ejemplo, si en la asamblea se generan conflictos por el sitio en el que estar sentado, que



ÁGORA DE PROFESORES

Tras leer el artículo, te invito a seguir investigando sobre la enseñanza estructurada y pensar en las siguientes preguntas en relación con tu práctica docente:

- ¿Crees que aplicas la estructuración de espacios en el aula?
- ¿Crees que los tiempos están estructurados en tu aula?
- ¿Has hecho alguna actividad que siga estos principios? Te propongo diseñar una y probar cómo la reciben los estudiantes. Recuerda que deben poder comprenderla con la menor mediación del adulto posible, debe ser visual y tener estructura.

cada alumno tenga un cojín con su nombre y, de esa forma, sepa donde sentarse. Esta medida permite evitar conflictos comunes, como cuando los niños quieren sentarse en un sitio concreto u ocupan el espacio de otro compañero.

- Ofrecer las tareas de forma que sean autoexplicativas, como las presentadas en las imágenes.
- Generar autoinstrucciones visuales para realizar las tareas de forma autónoma; es decir, los niños pueden contar con imágenes que pauten cómo realizar una tarea o cuáles son los pasos para poner en marcha un proceso cognitivo, por ejemplo, prestar atención.

Algunos ejemplos para casa

- Organizar los espacios de uso común de los niños, por ejemplo, su habitación o lugar de juegos de forma que todo esté a su alcance, ordenado y visualmente disponible.
- Hacer uso de mobiliario o elementos que ayuden al orden y la organización: por ejemplo, cajas de colores. Se puede asignar un color a los juguetes, otro a las prendas de ropa, al material escolar, a los libros; alfombras o cojines que marquen espacios, etc.
- Incluir el uso de apoyos visuales que ayuden a saber qué hay en cada espacio y qué podemos esperar de él; por ejemplo, poner una foto o imagen de juguetes en el cajón de los juguetes.
- En la misma línea de lo anterior, el apoyo visual para la organización de tareas domésticas puede ser útil: colocar imágenes en los lugares donde deben ir ciertos objetos (por ejemplo, un dibujo de un plato en el lugar de los platos) puede ayudar a los niños a organizarse mejor y a comprender lo que se espera de ellos.
- Utilizar calendarios y horarios y acompañar a los menores en su uso: qué día es hoy, qué vamos a hacer hoy, etc. Este tipo de agendas pueden incluir cosas como “lavarse las manos”, “hora de comer”, “momento de jugar”

La enseñanza estructurada nace para dar,

desde fuera, un soporte atencional y ejecutivo a

los niños y propone una estructura de tiempos,

espacios y sistema de trabajo

y “hora de dormir”, usando imágenes o dibujos que los niños reconozcan. Esto resulta especialmente importante en el caso de niños muy pequeños en momentos específicos en los que salen de su rutina, por ejemplo, las fiestas navideñas. Los niños estarán más tranquilos y sabrán cómo ajustar su conducta a esas situaciones que no son cotidianas si les explicamos qué va a pasar en cada momento y les ayudamos a comprender el ambiente con estructura.

- Poner límites y dar estructura en el hogar.
- Adaptar las actividades de acuerdo con la capacidad del menor: a veces es útil simplificar o dividir las tareas en pasos más pequeños, sobre todo si se trata de tareas nuevas o complejas. Por ejemplo, si un niño tiene que ayudar a poner la mesa, puedes enseñarle imágenes que le muestren cada paso: cómo poner los platos, los cubiertos, etc.
- Acompañar las rutinas con una tira de imágenes que exponga los pasos necesarios.
- Establecer rutinas claras y conocidas por los menores.
- Si es necesario, establecer normas de convivencia pactadas con los menores y compartirlas en algún lugar de la



casa. Se pueden beneficiar de su redacción con apoyos visuales.

Conclusiones

A lo largo del artículo hemos destacado la importancia de estructurar los espacios y las actividades en las aulas y en el hogar para optimizar los procesos cognitivos de los niños, especialmente en lo que respecta a la atención y las funciones ejecutivas. El cerebro infantil requiere de un entorno que le brinde seguridad, claridad y estímulos adecuados para fomentar su aprendizaje y desarrollo. En este

sentido, la enseñanza estructurada juega un papel fundamental al proporcionar un contexto organizado que apoya los procesos de maduración cognitiva, reduciendo el estrés y la ansiedad y favoreciendo su capacidad para concentrarse y participar activamente en las actividades.

Al aplicar esta metodología, tanto en el aula como en el hogar, se facilita que los niños puedan alcanzar su máximo potencial, promoviendo un ambiente predecible y accesible. Además, como adultos estamos favoreciendo su aprendizaje autónomo y toma de decisiones.

En síntesis, integrar la estructura en los espacios cotidianos de los niños y las niñas beneficia su desarrollo cognitivo, su estabilidad emocional y su participación en los contextos, creando un ambiente de aprendizaje eficaz y enriquecedor •



PARA SABER MÁS

- CUERVA, C. R. (2021). *Educación la atención: con cerebro*. Anaya.
- MESIBOV, G., HOWLEY, M. y NAFTEL, S. (2021). *El acceso al currículo por alumnado con trastornos del espectro del autismo: uso del Programa TEACCH para favorecer la inclusión*. Autismo Ávila.
- SOETIKNO, N. y MAR'AT, S. (2021, diciembre). TEACCH for Parents and Child with Autism Spectrum Disorder: A Review of the Literature. En *1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)* (pp. 190-194). Atlantis Press.



HEMOS HABLADO DE

Atención; enseñanza estructurada; infancia; neuroeducación; procesos cognitivos.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en diciembre de 2024, revisado y aceptado en mayo de 2025.