A CONCENTRACIÓN E A ESCOITA ACTIVA

1. UN POUCO DE TEORÍA

1. A MENTE ERRANTE:
Daniel Goleman, *Focus,* (Barcelona, Kairós, 2013).

“**Cuando adveirtas que tu mente se ha distraído, llévala de nuevo a su objeto de concentración**. Y la expresión clave aquí es ‘cuando adviertas’. Porque **casi nunca nos damos cuenta, cuando nuestra mente divaga, del momento en que se aleja y empieza a gravitar en torno a otra órbita**. Y ese desvío del foco de la meditación puede, antes de que lo advirtamos, durar segundos, minutos o incluso toda la sesión… en el supuesto de que nos demos cuenta de ello.

Este sencillo reto es tan difícil porque los mismos circuitos cerebrales que necesitamos para atrapar a nuestra mente distraída se ven reclutados por la red neuronal impuesta por la deriva de la mente. ¿Qué están haciendo? Aparentemente se ocupan de gestionar los *bits* aleatorios que vinculan una mente errante a un tren detallado de pensamientos del tipo ‘¿Cómo pagaré mis facturas?’. Esa es una actividad que requiere de la adecuada cooperación de los circuitos ligados a la deriva de la mente y los talentos organizativos propios de los circuitos ejecutivos.

Detectar el momento preciso en que nuestra mente empieza a errar resulta bastante difícil. Digamos, para empezar, que no solemos darnos cuenta de que nos hemos perdido en los pensamientos. **Advertir que nuestra mente divaga marca un cambio en la actividad cerebral, ya que, cuanto mayor es nuestra metaconciencia, más se debilita la mente errante**. Los estudios de imagen cerebral revelan que, si bien el mismo acto de metaconciencia que nos permite descubrir que nuestra mente se mueve a la deriva atenúa la actividad de estos circuitos ejecutivos y mediales, no por ello la erradica.

Aunque la vida moderna valore permanecer sentado en la escuela o la oficina, concentrado en una sola cosa a la vez, esa modalidad de atención quizás no haya dado, en los alborse de la historia humana, los mismos frutos. Hay neurocientíficos que subrayan la posibilidad de que la supervivencia en los bosques quizás haya dependido, en momentos cruciales, de un rápido cambio de atención y de acción, sin perder tiempo pensando en lo que nos convenía hacer. Quizá lo que hoy en día se diagnostica como déficit de atención refleje una variante natural en los estilos de concentración que posea ventajas evolutivas y siga presente en nuestro patrimonio genético” (pp. 72-73)

2. A LECTURA ATENTA:
Nicholas Carr, *Superficiales,* (Madrid, Taurus, 2011).

"Los lectores no solo se volvieron más eficientes, sino más atentos. **Leer un libro largo en silencio requiere de una capacidad de concentrarse intensamente durante un largo período de tiempo**, 'perderse' en las páginas de un libro, como decimos ahora. Desarrollar esta disciplina mental no fue fácil. **El estado natural del cerebro humano, como el de los cerebros de la mayoría de los parientes en el reino animal, tiende a la distracción**. Nuestra predisposición es a desviar la mirada, y por lo tanto nuestra atención, de un objeto a otro, se conscientes cuanto más posible de todo lo que está pasando en torno a nosotros. Los neurólogos han descubierto los primitivos 'mecanismos de abajo arriba' de nuestro cerebro que, como dicen los autores de un artículo de 2004 publicado en la revista *Current Biology*, 'operan con entradas sensoriales de índole primaria, desviando rápida e involuntariamente su atención a las más sobresalientes características visuales que revistan importancia potencial'. **Lo que nos llama la atención, sobre todo, es cualquier indicio de cambio en nuestro entorno.** (…).

Leer un libro significada practicar un proceso antinatural de pensamiento que exigía atención sostenida, ininterrumpida, a un solo objeto estático. Exigía que los lectores se situaran en lo que el T.S. Eliot de los *Cuatro cuartetos* llamaba 'punto de quietud en un mundo que gira'. Tuvieron que entrenar su cerebro para que hiciese caso omiso de todo cuanto sucedía a su alrededor, resistir la tentación de permitir que su enfoque pasara de una señal sensorial a otra. Tuvieron que forjar o reforzar los enlaces neuronales necesarios para contrarrestar su distracción instintiva, aplicando un mayor control 'de arriba abajo' sobre su atención. '**La capacidad de concentrarse en una sola tarea relativamente sin interrupciones', escribe Vaughan Bell, psicólogo del King's College de Londres, representa 'una anomalía en la historia de nuestro desarrollo psicológico'"**. (pp. 84-85).

"Como nuestros antepasados de la Baja Edad Media, hoy nos encontramos entre dos mundos tecnológicos. Después de 550 años, la imprenta y sus productos se están viendo desplazados del centro de nuestra vida intelectual hacia sus márgenes. (…). La revolución electrónica está llegando a su culminación: el ordenador se ha convertido en nuestro constante compañero; e Internet en nuestro medio favorito para almacenar, procesar y compartir información en todas sus formas, incluida la textual. El nuevo mundo seguirá siendo, por supuesto, un mundo alfabetizado, repleto de los familiares símbolos del alfabeto. (…). **Pero el mundo de la pantalla, como ya estamos empezando a comprender, es un lugar muy diferente del mundo de la página. Una nueva ética intelectual se está afianzando. Los caminos de nuestro cerebro vuelven a rediseñarse**" (pp. 99-100).

Enrique Dans rebate o tecno-escepticismo de Carr:

Non todo o mundo está de acordo co exposto por Carr. Un dos máis críticos e Enrique Dans, que é un dos máis prestixiosos expertos sobre a nova sociedade da información:

http://www.enriquedans.com/2014/09/sobre-atrapados-de-nicholas-carr.html

3. A ATENCIÓN NOS TEMPOS DE INTERNET:
Nicholas Carr, *Superficiales,* (Madrid, Taurus, 2011).

“Nuestro uso de Internet implica más de una paradoja, pero la que promete ejercer a largo plazo una mayor influencia sobre el modo en que pensamos es esta: la Red atrae nuestra atención solo para dispersarla. Nos centramos intensamente en el medio, en la pantalla, pero nos distrae el fuego graneado de mensajes y estímulos que compiten entre sí por atraer nuestra atención. Donde quiera y cuando quiera que nos conectemos, la Red nos coloca ante un batiburrillo con una increíble capacidad de seducción. **Tendemos a ‘buscar situaciones que exigen actividades simultáneas o situaciones en las que nos abruma el volumen de la información’**. Si el lento progreso de las palabras por la página impresa atempera nuestro afán de inundarnos de estímulos mentales, la Red lo fomenta. **Nos devuelve a nuestro estado natural de distracción irreflexiva**, nos coloca ante infinidad de distracciones que jamás tentaron a nuestros antepasados” (p. 147).

“Mientras el tiempo que pasamos buceando en la Red supere de largo el que pasamos leyendo libros, en tanto que el tiempo dedicado a intercambiar mensajes medibles en bits exceda grandemente al tiempo que pasamos redactando párrafos, a medida que el tiempo empleado en saltar de un vínculo a otro sobrepase con mucho el tiempo que dedicamos a la meditación y la contemplación en calma, **los circuitos que sostenían los antiguos propósitos y funciones intelectuales se debilitan hasta desmoronarse**. El cerebro recicla las neuronas en desuso y dedica sus sinapsis a otras tareas, más urgentes, que se le encomiendan. Adquirimos nuevas habilidades y perspectivas en detrimento de las viejas” (p. 149).

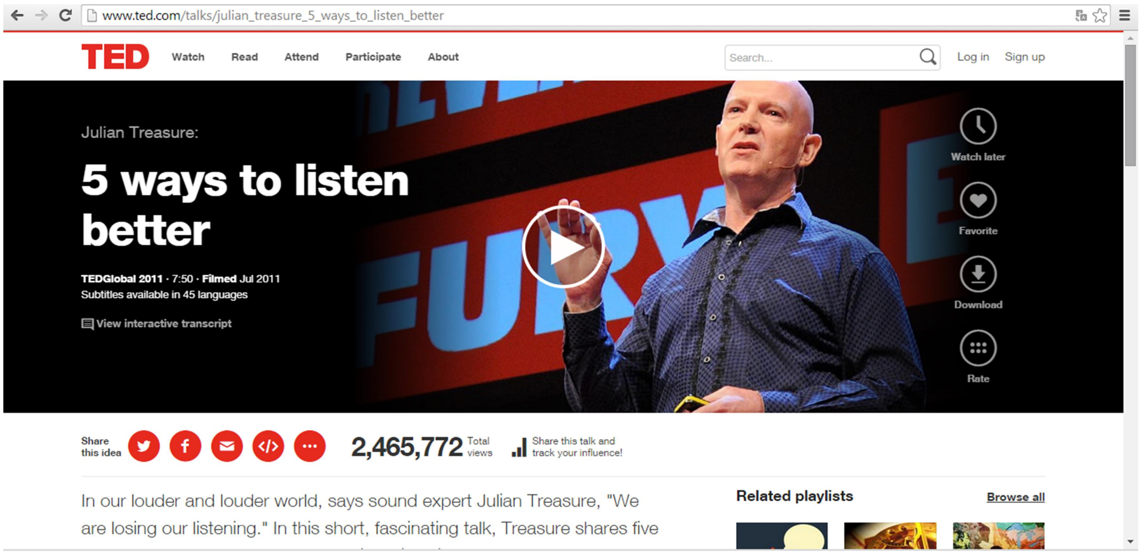
“Steven Johnson, en su libro de 2005 *Everything Bad is Good for You*, **comparaba la extensa y torrencial actividad detectada en los cerebros de los usuarios de ordenadores con la actividad mucho más serena que se veía en los cerebros de los lectores de libros**. Esta comparación le llevaba a sugerir que el uso del ordenador genera una estimulación mental mucho más intensa que la lectura de libros. La evidencia neuronal podía incluso, escribe Johnson, llevar a más de uno a concluir que ‘la lectura de libros subestimula de forma crónica los sentidos’. Aunque el diagnóstico de Johnson es correcto, su interpretación de los distintos patrones de actividad cerebral es engañosa. El hecho mismo de que la lectura de libros ‘subestimula los sentidos’ es justo lo que hace de esta actividad algo tan intelectualmente gratificante. **Al permitirnos filtrar las distracciones, acallar las funciones del lóbulo frontal que regulan la resolución de problemas, la lectura profunda se convierte en una forma de pensamiento profundo. La mente del lector experimentado es una mente en calma, no en ebullición. Cuando se trata de actividad neuronal, es un error suponer que cuanta más, mejor**” (p. 152).

4. CINCO MANEIRAS DE ESCOITAR MELLOR:
Charla de Julian Treasure en TED.

http://www.ted.com/talks/julian_treasure_5_ways_to_listen_better

A charla está en inglés. Unha vez que lle deamos ao *play* aparécenos a opción de poñer os **subtítulos**.

É probable que poidamos probar co alumnado algún dos cinco consellos que nos propón Julian Treasure.



5. DIDÁCTICA DA ESCOITA COMPRENSIVA: Carmen Pérez Fernández, "Didáctica de la escucha comprensiva"

(*Textos de Didáctica de la Lengua y la Literatura*, nº 40, julio 2005, pp. 81-94).

As liñas entre aspas están citadas literalmente. O resto está resumido ou parafraseado do artigo.

"Suele considerarse la escucha como una capacidad inherente al ser humano y como una actividad más bien pasiva, que no hay que enseñar como la lectura o la escritura. Sin embargo, cuando se realizan estudios con grupos de adultos cultos, se comprueba que la comprensión no es tan buena como cabría esperar de la formación de los participantes: hay numerosos malentendidos y, sobre todo, se pierde gran cantidad de información (…). Si esto sucede con grupos de estudio formados por universitarios y licenciados, ¿qué no hallaremos al evaluar la escucha de alumnos adolescentes de la enseñanza secundaria" (p. 81).

Françoise Gauquelin[1] comprobó experimentalmente que **los alumnos, en lugar de mejorar la escucha con el paso del tiempo, la van perdiendo**:

-9 años: el 90% de una clase escucha al profesor.
-12 años: 80%
-14 años: 44%
-17 años: 28%

El autor explica este hecho con la psicología evolutiva: un chico recién escolarizado acaba de salir de su egocentrismo característico y tiene mucho interés por escuchar a los demás. Esta tendencia se va perdiendo con la edad.

"Existe una creencia errónea con respecto a la escucha: se cree que si enseñamos a leer y a hablar, ya aprenderemos a escuchar por nosotros mismos. Es cierto que todos escuchamos, pero **existen técnicas para mejorar la calidad de nuestra escucha, y pensamos que el sistema educativo debe ocuparse de este aprendizaje** (…) No podemos ignorar que gran parte del tiempo de clase los educandos lo dedican simplemente a escuchar lo que dicen sus profesores" (p. 82).

PERFIL DE UN BUEN OYENTE SEGÚN CONQUET[2]:

Un buen oyente se caracteriza por adoptar tres tipos de actitudes:

---

[1] F. Gauquelin, *Saber comunicarse*, Bilbao, Mensajero, 1982.
[2] A. Conquet, *Cómo aprender a escuchar,* Barcelona, Hogar del Libro, 1983.

-Actitud activa:

Adopta una actitud activa. Tiene curiosidad.
Descubre la idea principal.
Descubre los propósitos y los objetivos del interlocutor.
Valora el mensaje escuchado.

-Actitud respetuosa:

Mira al orador o interlocutor.
Escucha al interlocutor.
Es objetivo.
Habla cuando el interlocutor u orador haya terminado.

-Actitud participativa:

Se pone en el lugar del interlocutor.
Reacciona al mensaje.

OPERACIONES COGNITIVAS DEL PROCESO DE ESCUCHA:

Cuando recibimos una información oral no tenemos tiempo para asimilar y procesar los datos. Simultáneamente a la conversación que mantenemos, se inician una serie de operaciones cognitivas que nos llevan a comprender lo que se nos dice:

-Reconocer fonemas, palabras y sonidos: significativo para la comunicación.

-Seleccionar la información pertinente: dejamos las palabras o ideas que no nos interesan.

-Interpretar: atribuimos un sentido a lo que oímos, según nuestro conocimiento del mundo.

-Anticipar: prevemos lo que puede seguir a continuación de la interacción, según nuestro conocimiento de la situación.

-Inferir información no explícita: ayudados por el contexto situacional, por el aspecto y actitud del hablante.

-Retener en la memoria a corto plazo palabras e ideas: que una vez elaboradas pasarán a la memoria a largo plazo.

EL PAPEL DE LA MEMORIA EN LA ESCUCHA: DOS TIPOS DE MEMORIA:

Una información bien organizada y ordenada se retiene con mayor facilidad que otra anárquica y sin relación aparente entre sus elementos.

Cuando intentamos entender un mensaje intervienen dos tipos de memorias:

-La memoria inmediata: retiene la información durante unos segundos para organizar los datos, relacionarlos con nuestros conocimientos previos, asociar ideas…

-La memoria a largo plazo: puede conservar la información desde unas horas hasta toda una vida, según la relevancia que tenga para nosotros.

Cada recuerdo resulta de asociaciones y enlaces entre los circuitos neuronales. El hipocampo, situado en la base del cerebro se encarga de conectar los dos niveles de memoria y de reinsertar la información en los metacircuitos, busca las asociaciones de ideas y las consolida. Si no encuentra una posible asociación, olvida la información.

“En nuestra memoria no almacenamos palabras y frases con sentido pleno, sino *imágenes mentales (patterns).* Descodificamos los mensajes y nuestro cerebro

los guarda con cierta pérdida de información. La memoria inmediata sólo es capaz de retener de ocho a veinte palabras, según la habilidad y la edad del receptor. Un escolar se halla más cerca de retener ocho palabras que de retener veinte. Por ello, si usamos una sintaxis compleja, con un inciso largo entre el sujeto y el predicado, probablemente causemos algún fallo en la comprensión o, cuando menos, una dificultad añadida a un proceso ya de por sí complejo" (p. 84).

Al cerebro le cuesta tanto retener ocho palabras como ocho ideas, lo cual parece más útil que un simple listado de palabras.

ELEMENTOS QUE AYUDAN A LA MEMORIZACIÓN Y A LA COMPRENSIÓN:

-La redundancia: la inmediatez de la comunicación oral propicia que parte de la información se pierda. Repetir ayuda a la comprensión y a la memorización.

-Actitud del oyente: La actitud de los alumnos depende en gran medida de nuestra capacidad de motivación, de nuestra transmisión afectiva y sincera de los acontecimientos.

¿CÓMO MEJORAR LA MEMORIA INTELIGENTE?:

Para mejorar la memoria inteligente no sirven los ejercicios de memorización mecánica. Es la información que entendemos la que se almacena antes y permanece más tiempo en la memoria a largo plazo. **La forma de mejorar la memoria ligada a la inteligencia y a la escucha comprensiva es educando las facultades superiores del cerebro: coordinación de ideas, interés y atención.** Una de las principales causas en las dificultades de aprendizaje es la incapacidad de fijas la atención y la falta de concentración.

-Preguntas para favorecer el análisis y la síntesis:

¿Por qué ha dicho esto? ¿Por qué ahora dice esto?

-Preguntas para anticiparnos a lo que va a decir:

¿Cómo va a continuar? ¿Qué conclusión sacará?

Mejorando la escucha comprensiva los alumnos serían capaces de:

-Reagrupar distintas partes de un discurso para extraer las ideas más importantes.
-Discernir rápidamente lo que pertenece al tema y lo que se aparta de él.
-Hacer deducciones lógicas a partir de lo que oye.
-Seguir un razonamiento complejo.

PROGRAMAR ACTIVIDADES DE ESCUCHA COMPRENSIVA:

-En educación primaria:

-Actividades concretas, con referentes inmediatos y audiencias presentes.
-Sobre la resolución de problemas interpresonales y contidianos.

-En secundaria:

-Actividades abstractas, con audiencias ausentes.
-Nivel de conceptualización y análisis para tratar la función metalingüística.
-Mayor responsabilidad en la gestión de las intervenciones.

La mayor dificultad estriba en saber en qué cantidad y con qué grado de calidad entienden nuestros alumnos lo que oyen. "En un ejercicio de expresión oral

nos resulta más accesible calificar cualquier otro aspecto más palpable: una buena entonación, la adecuación del discurso a la situación y al interlocutor, la selección del léxico, etc. Pero, **¿cómo podemos evaluar lo que comprenden si no estamos dentro de su mente?”** (p. 88).

Siempre hay que evaluar el proceso, no solo el producto final. Conviene grabar las actividades para realizar reflexiones conjuntas sobre la actividad.

Hay que incidir en la toma de conciencia respecto a la escucha y los beneficios que produce en la vida personal y profesional.

2. PROPOSTA DE ACTIVIDADES.

Pautas xerais:

Escollemos e adaptamos varias actividades procedentes de fontes diversas (aparecen citadas en cada caso). O único criterio que empregamos para a súa ordenación é que imos dende as actividades máis sinxelas ás máis complexas. En todas elas se traballa a atención e a escoita comprensiva.

Por suposto, non se pretende que as fagades todas. Simplemente, escollede aquelas que vexades que poden ser as máis interesantes e máis facilmente adaptables para as características e necesidades do voso alumnado.

Nestas actividades a protagonista debe ser a palabra pronunciada e escoitada. Por iso non propoñemos ningún recurso procedente de Internet.

Convén ter en conta estas tres pautas.

1. Crear un clima activo pero calmado.

As actividades propostas necesitan da participación activa do alumnado, pero só poden ser aproveitables se esa acción se inscribe nun ambiente tranquilo e calmado, que favoreza a escoita e a concentración.

2. Comezar con actividades sinxelas e pasar a outras más complexas.

É algo obvio. As instrucións deben ser moi claras e sinxelas.

3. Repetir algunhas actividades ao longo de varias sesións:

As actividades que constitúen meros adestramentos mentais ofrecen mellores rendementos se as repetimos ao longo de varias sesións. A repetición é a única maneira de reforzar habilidades. Os froitos non se conseguen a correr, se non despois dunha práctica repetida e paciente.

1. Avalía o teu nivel de concentración:

Pasos a seguir:

1. Trátase de cubrir unha enquisa. Aparece na páxina seguinte (a número 14). A enquisa ten unha única instrución que o alumnado lerá pola súa conta. Quen non faga caso a esa instrución atoparase cunha sorpresa na pregunta vinte.

2. Unha vez cuberta a enquisa terán que avaliar os resultados tendo en conta o texto que aparece na páxina 15 (podemos imprimir a dobre cara as páxinas 14 e 15 para darllas ao alumnado). Deberán reflexionar sobre o nivel de concentración que demostran e quizais podamos facer unha posta en común entre toda a clase. Trátase de que se fagan conscientes da importancia de ter un bo nivel de concentración para calquera tarefa académica, persoal ou profesional que queiramos emprender.

3. A partir dunha fotografía de Rafa Nadal e dunha frase do seu rival Novak Djokovic, podemos pedirlles que respondan a dúas preguntas. Trátase de que se visualicen a si mesmos: en que mellorará a súa vida se conseguen mellorar a concentración.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Deben ler a enquisa individualmente e en silencio. Non lles expliquemos nada: simplemente, van cubrir unha enquisa. Despois animemos á reflexión, á toma de conciencia e á visualización de como se verán a si mesmos se melloran.

O que pretendemos:

O alumnado debe acabar comprendendo que ningunha das nosas habilidades poderá dar froitos se non se asentan sobre a capacidade de atención e concentración na tarefa que emprendemos.

Esta actividade, que ven sendo unha avaliación inicial, ben podería servir como primeira actividade de toda a secuencia didáctica. Ao facernos conscientes da

importancia da concentración, xustificará ante o alumnado a necesidade de traballar coas actividades seguintes.

Fonte da actividade:

A enquisa está adaptada da proposta por Alejandra Vallejo-Nájera e Roberto Colom Marañón en *Tu inteligencia. Cómo entenderla y mejorarla* (Madrid, Santillana, 2004, pp. 272-278). A pregunta vinte non aparece nesa enquisa: é un truco que se emprega con certa frecuencia en entrevistas de traballo para coñecer a impulsividade e o nivel de atención dos aspirantes.

AVALÍA O TEU NIVEL DE ATENCIÓN E CONCENTRACIÓN:

Debes cubrir a enquisa **só despois** de ter lidas
as vinte cuestións que aparecen na táboa

Nome e apelidos:					
Marca cun X a opción que elixas					
	Sempre	Case sempre	Ás veces	Case nunca	Nunca
1. Con que frecuencia te sorprendes intentando lembrar que estabas a punto de facer					
2. Ao comezar unha tarefa preparo a estratexia que vou seguir para acadar o meu obxectivo.					
3. Asáltanme ideas ou pensamentos irrelevantes cando intento concentrarme nalgo.					
4. Abúrrome ou canso do que estou facendo e necesito cambiar de actividade.					
5. Cando intento concentrarme nalgo que non me interesa moito procuro asociar esta información con aspectos da miña propia vida ou cos meus intereses.					
6. Descubrín as horas nas que me concentro máis facilmente e emprego este período para sacar adiante os traballos máis importantes.					
7. De pronto, sorpréndome soñando esperto.					
8. Sorpréndome a min mesmo facendo unha e outra vez o mesmo (por exemplo, lendo o mesmo parágrafo).					
9. Cando estou facendo un traballo importante e					

soa o móbil, deixo o traballo e atendo ao móbil.					
10. Cando estou traballando intensamente nalgo fago paradas curtas e logo retomo a tarefa.					
11. Cambio de actividade cando comezo a darme conta de que a atención comeza a desviarse.					
12. Antes de comezar a aprender algo confío en que son capaz de facelo.					
13. As persoas que me rodean dinme que debería prestar máis atención.					
14. Non me resulta fácil rematar o que empezo porque xorden moitos imprevistos que mo impiden.					
15. Cando estou traballando nalgo importante non me desconcentro.					
16. Se alguén pronuncia o meu nome cando estou concentrado escóitoo perfectamente.					
17. Nun día normal a miña mesa de estudo está sempre ordenada.					
18. Perdes as cousas, cometes erros por descoido e tes dificultades para entender o que che din?					
19. Entregas a tempo os traballos que che piden?					
20. A pregunta sete debes contestala cunha cor distinta ao resto. Se xa a contestaches é que non te concentraches nin prestaches atención á lectura das instrucións da enquisa.					

RESULTADOS:

Contestaches as opcións "case nunca" ou "nunca nalgunha das seguintes preguntas: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 16 ou 18?

Desatendiches a orde dada na pregunta vinte?

Daquela, necesitas mellorar o teu nivel de concentración para mellorar nos teus estudos, na túa vida persoal e familiar e no traballo que teñas no futuro. A boa noticia é que podemos aprender a mellorar a concentración. Todo o mundo pode facelo.

Anímaste a facer todo o necesario para mellorar o teu nivel de concentración?

RESPONDE ÁS SEGUINTE PREGUNTAS:

Novak Djokovic: “Nadal é o único tenista que é capaz de manter o mesmo nivel de concentración dende o primeiro o último punto do partido”.

Como cres que a concentración lle axudou a Rafa Nadal a ser un dos mellores deportistas da historia?

Se melloras o teu nivel de concentración, que máis cousas mellorarán da túa vida académica e persoal? Como imaxinas o teu futuro próximo se melloras a capacidade de concentrarte?

2. Presentacións con nomes inventados e adxectivos positivos:

Pasos a seguir:

1. Poñemos ao alumnado en círculo.
2. O primeiro alumno debe presentarse cun nome inventado e cun adxectivo positivo: “Eu son o marabilloso Estroncio Fulxencio”.
3. A vez pasa á alumna ou alumno da dereita. Deberá presentarse, tamén cun nome inventado, e deberá lembrar o nome e o adxectivo da persoa anterior, empregando a seguinte fórmula: “Eu son a extraordinaria Magdanelia Estratofelia e á miña esquerda está o marabilloso Estroncio Fulxencio”.
4. Completamos unha volta con todo o alumnado.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

-Debe dicir exactamente o nome e o adxectivo da persoa anterior, polo que deberán estar moi atentos ao que diga.

-Non poden repetir ningún dos adxectivos xa ditos, polo que deberán prestar moita atención ao que diga todo cada un dos membros da clase.

-Para facilitar o traballo, podemos darlles un par de minutos antes de comezar para que inventen o nome e o adxectivo. Se están atentos ao desenvolvemento da actividade comprobarán se alguén empregou antes que eles o adxectivo escollido, polo que estarán a tempo de cambialo.

-A que parece unha actividade fácil? Pois non o é. Probamos unha actividade parecida con 1º de ESO o día da presentación e xa se revelaron dificultades por parte do alumnado para lembrar incluso o nome real do compañeiro ou compañeira que tiñan o lado. Tamén apareceron dificultades para pensar un adxectivo positivo.

O que pretendemos:

Activar a concentración e a escoita. Esta non é unha tarefa de escoita comprensiva, pois non hai ningunha idea para comprender. O alumnado debe manter certo nivel de concentración, pois debemos lembrarlle que deben recordar perfectamente a frase dita polo compañeiro anterior e que non poden repetir ningún dos adxectivos ditos. A invención dos nomes e a selección dos adxectivos axuda a activar a creatividade e a empregar vocabulario variado.

Fonte da actividade:

Esta actividade foi proposta pola profesora Carolina Ramos no curso "A dramática como recurso na aula de primaria e secundaria", organizado en febreiro de 2012 polo Centro Autonómico de Formación e Innovación. Este curso de vinte horas foi impartido na súa totalidade pola profesora citada. Os vinte asistentes ao curso déronlle unha valoración de 4.88 puntos sobre unha escala de cinco.

3. Contar ata cinco en equipo:

Pasos a seguir:

1. Facemos grupos de sete ou oito membros. Colocámolos en círculo.
2. Trátase de contar ata dez entre todos. A actividade comeza cando unha persoa calquera di "Un". Outra persoa calquera, en calquera momento, di "Dous". Unha terceira persoa, en calquera momento, di "Tres". E continuamos así ata cinco. O problema é que se dúas ou máis persoas din o mesmo número ao mesmo tempo hai que comezar de novo. Non pode haber unha orde predeterminada de persoas para dicir o número. Cada membro do círculo debe dicir o número no momento en que o crea conveniente.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

A actividade consiste en sentir o momento adecuado de dicir o número cando pensemos que ninguén máis o vai dicir. Por iso é fundamental observar a todos os membros do círculo e escoitar con moita atención para anticiparnos ás intencións dos demais.

O éxito nesta actividade só é posible se poñemos moita calma, moita tranquilidade, moita atención e moita concentración. Debemos afinar a capacidade de observación: antes de dicir o número temos que fixarnos na cara dos demais membros do grupo para comprender as súas intencións.

Convén que lles vaiamos poñendo pequenos retos. Nas primeiras probas comprobarán que chegar a cinco non é tan fácil como parece. Cando o consigan podemos poñerlles o reto de chegar a dez.

O que pretendemos:

Activar a capacidade de concentración.

Activar a capacidade de escoita e observación.

Facer ver o importante que é pensar antes de falar. Adoptar a pausa, a serenidade e a calma como hábitos. Controlar os impulsos.

Mellorar a coordinación e colaboración entre os integrantes de cada grupo.

Fonte da actividade:

Esta actividade foi proposta pola profesora Carolina Ramos no curso "A dramática como recurso na aula de primaria e secundaria", organizado en febreiro de 2012 polo Centro Autonómico de Formación e Innovación..

4. Creación dunha historia afortunada e desafortunada:

Pasos a seguir:

1. Colocamos ao alumnado nun círculo. Poden estar sentados.
2. Trátase de contar unha historia en grupo. A profesora comeza a historia cunha frase breve que se inicie co adverbio 'desafortunadamente'. Por exemplo, "Desafortunadamente, a Felipe rachoulle o pantalón xusto antes de subir ao escenario".
3. A vez pasa para a persoa da dereita, que terá que continuar a historia cunha frase que comece con 'afortunadamente'. Por exemplo, "Afortunadamente, Felipe levaba a súa máquina de coser consigo". A vez sigue pasando para a persoa da dereita, que deberá continuar a historia. Deberán alternarse as frases que comecen con 'afortunadamente' coas que comezan con 'desafortunadamente'. A última persoa do círculo debe pechar a historia.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Animarémolos a que sexan todo o creativos e imaxinativos que poidan. Teñen toda a liberdade para facer coa historia o que queiran.

Pero hai dúas normas que non se poden saltar:

-a continuación que propoñan ten que ter unha relación directa co que se contou ata ese momento. Por tanto, deben prestar moita atención a todo o que inventaron as compañeiras e compañeiros precedentes. Deben lembrar ben os nomes dos personaxes, dos lugares nos que se desenvolve a acción, a secuencia de acontecementos relatada…

-deben ter claro se teñen que comezar con 'afortunadamente' ou con 'desafortunadamente'. Para iso deben estar moi atentos.

No caso de que vexamos que non se cumpren estas normas, podemos facer varias cousas: comezar a actividade de novo, ir eliminando da actividade, como se dun concurso se tratase, a aqueles que non prestaron atención suficiente…

O que pretendemos:

Nesta ocasión si traballamos coa escoita comprensiva. Ademais de captar os datos fundamentais da historia (nomes de personaxes, de lugares), o alumnado debe comprender o sentido da historia.

Fonte da actividade:

O curso de Carolina Ramos.

5. Creación dunha historia con ritmo:

Pasos a seguir:

1. Colocamos (unha vez máis) a todo o alumnado en círculo.

2. Comezamos a facer unha marcha sen movernos do sitio: todo os integrantes do círculo van movendo as pernas como se estiveran facendo unha marcha (esquerda, dereita, esquerda, dereita), mantendo entre todos o mesmo ritmo.

3. Sen deixar de facer a marcha, a profesora conta a primeira frase dunha historia. Convén que esa primeira frase sexa improvisada, breve e que conteña un problema ou conflito. Por exemplo: "Aquela noite, Xan comezou a sentir unha terrible dor de estómago".

4. A vez pasa para a persoa da dereita, que ten que continuar a historia, empregando toda a súa imaxinación.

5. Completamos o círculo. A última persoa ten que poñerlle punto e final ao conto.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Animarémolos a que sexan todo o creativos e imaxinativos que poidan. Teñen toda a liberdade para facer coa historia o que queiran.

Pero hai unha norma que non se poden saltar: a continuación que propoñan ten que ter unha relación directa co que se contou ata ese momento. Por tanto, deben prestar moita atención a todo o que inventaron as compañeiras e compañeiros precedentes. Deben lembrar ben os nomes dos personaxes, dos lugares nos que se desenvolve a acción, a secuencia de acontecementos relatada…

No caso de que vexamos que non se cumpre esa norma, podemos facer varias cousas: comezar a actividade de novo, ir eliminando da actividade, como se dun concurso se tratase, a aqueles que non prestaron atención suficiente…

O que pretendemos:

Nesta ocasión si traballamos coa escoita comprensiva. Ademais de captar os datos fundamentais da historia (nomes de personaxes, de lugares), o alumnado debe comprender o sentido da historia. A creación da historia é un novo reto para a creatividade.

Esta actividade presenta unha complicación para a concentración (o que a converte nunha actividade máis complexa que a número tres): á requerida para poder realizar a escoita comprensiva, únese a concentración necesaria para manter o ritmo da marcha.

Fonte da actividade:

O curso de Carolina Ramos.

6. Cal é a miña laranxa:

Pasos a seguir:

1. O día antes da actividade pidámoslles ás alumnas e alumnos que traian unha laranxa a clase.

2. Comezamos pedíndolle ao alumnado que escriban o seu nome na laranxa. Poden facelo con rotulador ou podemos traerlles etiquetas adhesivas.

3. Pedímoslles que, cos ollos pechados, examinen durante tres minutos a súa laranxa. Deben percibir o seu tamaño, a súa forma, a súa textura, o seu olor…

4. Recollemos as laranxas e poñémolas xuntas nunha mesa, procurando colocalas de maneira que non se vexa o nome. Cada alumna e alumno deberá identificar a súa laranxa. Para iso colocan un papel co seu nome diante da laranxa que cren que é a súa. Finalmente, comprobaremos se acertaron.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Deben entregar a súa capacidade de concentración aos seus sentidos. Deben deterse en cada pequena irregularidade da laranxa, deben concentrarse en distinguir as texturas. Para iso necesitan silencio e serenidade.

Á hora de identificar a laranxa non deben precipitarse. Deben concentrarse no recordo da laranxa (si, trátase de que a humilde laranxa ocupe as súas mentes). Deben considerar as laranxas que poidan ser semellantes á súa e deben tomar unha decisión.

O que pretendemos:

Traballar coa concentración, so silencio, coa calma, cos sentidos. Trátase de que a mente sintonice, a través dos sentidos, cun único obxecto.

Benito Floro, adestrador do Real Madrid nos inicio dos noventa e actual seleccionador de Canadá, foi o primeiro adestrador de España que incluíu a un psicólogo entre os seus colaboradores. Ese psicólogo fixo cos futbolistas do Madrid unha actividade semellante a esta, aínda que empregando un limón imaxinario. Todos os futbolistas se riron del. José María García, o célebre xornalista deportivo, burlouse do asunto: era cómico imaxinar a vinte homes cos ollos pechados dándolle voltas a un limón.

A día de hoxe, moitos deportistas de elite e moitos equipos de fútbol (incluídos Celta e Dépor) contan cun psicólogo. Actividades como a descrita serven como primeira tarefa para mellorar a concentración e a visualización en deportes que requiren dunha precisión máxima. A psicoloxía do deporte é xa unha materia universitaria nas facultades de psicoloxía.

Fonte da actividade:

Está adaptada da proposta por Sarah Silverton na páxina 128 do seu libro *Mindfulness* (Barcelona, editorial Blume, 2013).

7. Negociando coa laranxa:

Pasos a seguir:

1. Colocamos os pupitres en parellas e de maneira enfrontada. En cada mesa deixamos unha folla coas instrucións da actividade e colocamos no medio das dúas mesas unha única laranxa. (As instrucións están na páxina seguinte).

2. Dámoslles dous minutos para que cada alumno ou alumna lea as súas instrucións en silencio. *As instrucións son aparentemente idénticas, pero teñen unha pequena diferenza: cóntanos un conflito entre dúas persoas porque ambas precisan dunha laranxa para a súa curación. Unha lectura atenta e concentrada das instrucións revelará que unha das persoas da parella só precisa o zume da laranxa e a outra a pel da laranxa. O conflito soe xurdir porque cada un dos membros das parellas sobreentende que as necesidades dun e doutro son incompatible e descártase de antemán a posibilidade de chegar a un acordo.* ***Teñamos coidado ao repartir as instrucións: lembremos que cada membro da parella debe ter unha folla sutilmente diferente á do outro.***

3. Dámoslles cinco minutos para que dialoguen e cheguen a un acordo. *Soe suceder que as solucións adoptadas respondan ao esquema 'eu gaño, ti perdes' (por exemplo, un dos dous compra a laranxa), ou á solución 'eu perdo, ti perdes' (por exemplo, descartar o acordo ou cortar a laranxa pola metade).*

4. Posta en común: comentamos entre todos que sucedeu e que sería necesario para poder chegar a un acordo satisfactorio para as dúas partes.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Non convén facerlles recomendacións para a lectura: que lean como están acostumados, sempre que a lectura sexa en silencio. Durante a posta en común falaremos da importancia de manter a concentración para poder fixarnos en todos os detalles dun texto.

Tampouco fagamos recomendacións para a negociación. Deixemos que negocien á súa maneira. Durante a posta en común veremos os erros cometidos. Teremos que facer fincapé no importante que é non só falar, se non tamén escoitar á outra parte.

O que pretendemos:

Que vivan unha experiencia que demostre tres cousas: que se mantemos a concentración poderemos fixarnos nos pequenos detalles, que a veces son a clave da resolución dun problema; que se escoitamos activamente, e non só falamos, poderemos entender mellor a posición do outro, o que facilitará o éxito da negociación; que se a negociación transcorre pola vía da cortesía, todo será máis fácil.

Fonte da actividade:

Aparece nas páxinas 174-175 do libro de Guadalupe Jover e Jesús María García titulado *Hablar, escuchar, conversar* (Barcelona, Octaedro, 2009).

A LARANXA 1

Estás pasando a fin de semana cuns coñecidos na metade do monte e comezas a sentir uns fortes mareos. Saíronche manchas verdes nas mans e sentes un estraño proído nas pernas. Case non che queda saldo no móbil. Chamas ao médico e diche que se trata dunha nova e grave enfermidade que pode provocarche unha parálise total, a menos que tomes unha monda de laranxa antes de cinco minutos. Afortunadamente, ergues a vista e comprobas que hai unha laranxa diante de ti. Pero nese momento tropezas con outra persoa cuns síntomas parecidos e que pretende tamén apoderarse da laranxa.

A partir do momento no que se che indique, dispós de tres minutos para resolver o conflito. Levas un billete de cincocentos euros no peto.

A LARANXA 2

Estás pasando a fin de semana cuns coñecidos na metade do monte e comezas a sentir uns fortes mareos. Saíronche manchas verdes nas mans e sentes un estraño proído nas pernas. Case non che queda saldo no móbil. Chamas ao médico e diche que se trata dunha nova e grave enfermidade que pode provocarche unha parálise total, a menos que tomes zume de laranxa antes de cinco minutos. Afortunadamente, ergues a vista e comprobas que hai unha laranxa diante de ti. Pero nese momento tropezas con outra persoa cuns síntomas parecidos e que pretende tamén apoderarse da laranxa.

A partir do momento no que se che indique, dispós de tres minutos para resolver o conflito. Levas un billete de cincocentos euros no peto.

8. Paisaxes rotas:

1. Pasos a seguir:

1. Imprimimos dúas copias dunha serie de fotografías de paisaxes (podemos obtelas de Google Imaxes). Recortamos unha das copias de cada fotografía en catro fragmentos. A outra copia reservámola. Repartimos un fragmento de fotografía para cada alumno ou alumna.

2. Disporán de dous minutos para observar as características e os pequenos detalles do fragmento de fotografía que lles correspondeu. Escribirán o seu nome na parte traseira do fragmento e deixarano na súa mesa.

3. As alumnas e alumnos comezarán a falar co resto da clase. O obxectivo é completar a fotografía, atopando ás tres persoas que teñen os outros tres fragmentos. Para iso deberán describirlle moi ben aos demais as características do seu fragmento e deberán escoitar moi ben a descrición dos demais. Este proceso podemos facelo de forma regulada (sacando a un alumno de cada vez ao encerado para que faga a súa descrición) ou de maneira máis informal (deixando que todos falen con todos).

4. Unha vez atopadas ás catro persoas pasaremos a comprobar que formaron a mesma paisaxe xuntando os catro fragmentos da fotografía e comparándoa coa copia da fotografía enteira que reservamos.

5. Analizaremos entre todas e todos que foi o que non funcionou.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Deben concentrarse na busca de detalles da fotografía. Deben ser moi precisos na descrición que fagan ante ás compañeiras e compañeiros. Deben prestar moita atención á descrición que fagan os demais: deben escoitar fixándose nos pequenos detalles. Para conseguilo, debemos lembrar a necesidade de ter un ambiente calmado e en silencio.

Só poden ver a fotografía ao inicio e ao final da actividade.

O que pretendemos:

Activar a concentración e a memoria visual. Desenvolver destrezas lingüísticas para a descrición. Activar a escoita activa: para conseguir o obxectivo é tan importante describir ben como escoitar atentamente o que describen os demais.

Fonte da actividade:

Adaptada, bastante libremente, do artigo citado de Carmen Pérez Fernández. Aparece na páxina 90 de dito artigo.

9. Conversamos?:

Pasos a seguir:

1. Distribuímos ao alumnado por parellas, dispoñendo as meses fronte a fronte. Poñemos enriba da mesa un obxecto simbólico que establece as quendas. O alumno que fala teno sobre a súa mesa, e o compañeiro non poderá intervir sen o seu permiso ata que lle sexa entregado o obxecto.

2. Entregámoslles unha ficha moi sinxela cunha serie de preguntas para que as respondan. As preguntas poden ser: *Que farías con cen millóns de euros? Que agardas do futuro? Que tipo de cine che gusta? Cales son as túas ocupacións no tempo libre?* Convén que as preguntas sexan abertas para que o alumnado poida estenderse na resposta.

3. O alumno A fala mentres o compañeiro permanece en silencio escoitando atentamente. Só pode interromper para solicitar aclaracións.

4. O alumno B resume o que entendeu. O alumno A debe comprobar que o outro alumno entendeu todo e non esqueceu datos importantes. Se todo é correcto dará a súa aprobación.

5. Invértense os papeis e repetimos o proceso.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Pódenos resultar útil ver a charla de Julian Treasure en TED (a ligazón está na páxina 6). Así saberemos mellor que pautas de traballo lle podemos ofrecer ao alumnado. É máis importante escoitar activamente que falar. Nesta ocasión deberán demostrar que fan unha escoita verdadeiramente activa. Para iso deberán:

-Mirar á cara de quen fala.

-Demostrar con pequenos xestos que están escoitando: xestos de afirmación.

-Facer, só cando sexa estritamente necesario, breves preguntas ou frases que demanden unha aclaración. Por exemplo: *Non entendín se cos cen millóns viaxarías a Suecia ou a Noruega.*

-Verbalizar breves resumos do que o compañeiro acaba de dicir ou repetir o que acaba de dicir. *Daquela o que farías cos cen millóns sería viaxar, non é así?*

O que pretendemos:

Ter unha experiencia de escoita activa. Esta páxina web ofrece recomendacións para mellorar a escoita activa:

http://www.escuchaactiva.com/articulos.htm

Fonte da actividade:

Adaptada, bastante libremente, do artigo citado de Carmen Pérez Fernández. Aparece nas páxinas 90-91 de dito artigo.

10. Todo o mundo fala, ningún escoita:

Pasos a seguir:

1. Que un alumno ou alumna lea en voz alta para toda a clase un poema de José María Fonollosa. A vida deste poeta caracterizouse polo fracaso: ningún o publicaba, o que é o mesmo que dicir que ningún o escoitaba. Cando morreu démonos todos conta do bo que era. E empezamos a escoitalo. A boas horas.

> ***Cada uno habla de sí mismo hasta cuando***
> ***aparenta tratar a los demás.***
>
> ***Molesta y desanima ver que todos***
> ***se ocupan sólo, egoístas, de su "yo".***
>
> ***Es como estar rodeado de semáforos***
> ***rojos constantemente. Sin luz verde.***
>
> ***No hay modo de que escuchen lo que digo***
> ***cuando me acerco para de mí hablarles.***

José María Fonollosa, *Ciudad del hombre*,
DVD ediciones, Barcelona, 1996.

2. Pedir que respondan individualmente por escrito ás seguintes preguntas:
   - -De que trata o poema? De que se queixa o autor? Cal cres que era a intención do autor cando escribiu este poema?
   - -Que é o que lle molesta ao autor?
   - -Que cres que quere dicir o autor cando di que está rodeado de semáforos vermellos?
   - -É probable que te sentises algunha vez rodeado de semáforos vermellos. Como te sentiches?
   - -Tamén é probable que ti actuases como un semáforo vermello nalgunha ocasión. Descríbenos esa situación.
3. Facer unha posta en común do escrito. Reflexionar sobre se ten sentido que todo o mundo fale sen que ningún escoite.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Diremos que só leremos o poema tres veces e que non poden coller apuntamentos. Deben, pois, prestar a máxima atención para despois poder facer a actividade.

11. As princesas delicadas:

Pasos a seguir:

1. Contamos o conto popular titulado "As princesas delicadas" por partes. O rematar cada parte damos unhas instrucións:

Había unha vez tres princesas, chamadas Susana, Xoana e Ana. Susana era alta, Xoana era mediana e Ana era pequena. Susana era moi alegre, Xoana era moi tímida e Ana era moi triste. A reina e o rei estaban moi contentos coas súas fillas, pois nunca se poñían enfermas.

Paramos aquí a lectura e pedímoslles a cinco alumnos e alumnas que asuman o papel das personaxes mencionadas e que repitan a historia dende a súa perspectiva. Deben lembrar os detalles anteriores, e poden engadir as improvisacións creativas e imaxinativas que queiran.

Pero un día, sen que ninguén puidese explicar a causa, as tres princesas fixéronse delicadas. A princesa Susana estaba paseando tranquilamente polo xardín do palacio, cando uns pétalos de rosas lle rozaron lixeiramente a cabeza. A princesa caeu ao chan desmaiada cun enorme croque. Os médicos puideron curala daquel golpe, pero a princesa Susana quedou delicada para sempre.

Paramos novamente a lectura e pedímoslles a varias alumnas e alumnos que representen un cadro conxelado da escena, e dicir, unha fotografía dun momento concreto da escena narrada. Deben acordar que personaxe vai interpretar cada un, que momento exacto queren representar, en que posición van estar e que xesto van facer. Unha vez que cheguen a unha solución, manterán a posición durante un par de minutos. Pedirémoslle a unha alumna ou alumno que no estea no cadro que pasee entre as figuras. Cada vez que toque a na cabeza a un dos intérpretes, este deberá dicir a frase que lle parece que diría a súa personaxe nesa situación.

Outro día, Xoana, a princesa mediana, espertou cunha gran ferida no lombo. Cando buscaron a causa da ferida descubriron que fora producida por unha pequena engurra nas sabas. Os médicos puideron durar a ferida, pero a princesa quedou delicada para sempre.

Paramos a lectura e facemos a mesma actividade de antes, pero con alumnas e alumnos distintos.

Entón, o rei e a reina, moi asustados, decidiron construír unha furna de cristal para meter nela á princesa Ana, a máis pequena. No salón máis grande do palacio, os enxeñeiros reais construíron en poucos días unha enorme furna coas paredes e o teito de cristal. Dentro vivía a princesa e non a deixaban saír. Os reis chegaron a pensar que á súa filla pequena non lle ía pasar nada e que non se faría delicada.

Paramos a lectura e facemos a mesma actividade de antes, pero con alumnas e alumnos distintos.

Pero un día unha bandada de aire fixo que unha fiestra rompese. Polo burato do cristal roto, un pequeno mosquito entrou na habitación. Deu voltas arredor da furna e

atopou un pequeno buraco polo que coarse. Co aire producido polo movemento das súas ás, a princesa arrefriou e comezou a espirrar, unha e outra vez. Finalmente, o mosquito achegouse á punta do nariz da princesa e picouna. A princesa deu un elegante grito, naturalmente, un grito de princesa. E dende aquela, tamén a princesa Ana quedou delicada.

Aquí remata a lectura do conto. Como última actividade, pedímoslle a un grupo de alumnos que non participase aínda que ten cree unha banda sonora para a parte que acabamos de ler (o ruído do mosquito, o cristal roto, as ás baténdose…) . Cando pensen nos ruídos que van facer, volveremos a ler o fragmento acompañado da banda sonora creada.

2. En cada actividade debemos comprobar co alumnado se as propostas que fixeron coinciden co fragmento que lemos.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Deben saber de antemán que só leremos cada fragmento unha vez. Deberán prestar a máxima atención á lectura, pois despois propoñerémoslles unha serie de actividades en equipo para a que necesitan lembrar todos os pequenos detalles, as características das personaxes, ás accións descritas… Deben ter claro que deberán estar absolutamente concentrados escoitando o conto.

As actividades son en equipo. De maneira que deberán chegar a acordos do que van facer exactamente. Deben falar e escoitarse entre eles cunha actitude cooperativa. Se alguén se esqueceu dalgún detalle é probable que outro membro do equipo o lembre.

O que pretendemos:

Traballar coa escoita atenta e comprensiva. O alumnado non só terá que fixarse no sentido da historia, se non tamén nos pequenos detalles.

Ademais das habilidades orais, tanto de comprensión como de expresión, a actividade enriquece a creatividade do alumnado, activa as habilidades de traballo en equipo e pon en xogo a expresión corporal e teatral.

Fonte da actividade:

Tomás Motos Teruel, “Dinamización lingüística de textos teatrales”, *Textos de Didáctica de la Lengua y la Literatura,* nº 19, enero 1999, pp. 65-77.

12. Concéntrate:

Pasos a seguir:

1. Entregamos as fichas e o alumnado irá facendo as actividades que hai nelas.
2. Marcamos o tempo para cada actividade.

O que debemos lembrarlle ao alumnado:

Deben concentrarse ao máximo. Son actividades sinxelas, sempre que haxa silencio, tranquilidade e concentración.

Debemos ser moi estritos co tempo. Cada actividade ten un límite de tempo que non debe ser superado. Convén repetir estes exercicios ou facer outros semellantes. Así en cada repetición comprobaremos se imos tardando máis ou menos tempo.

O que pretendemos:

Mellorar o nivel de concentración e atención empregando o razoamento lóxico-matemático.

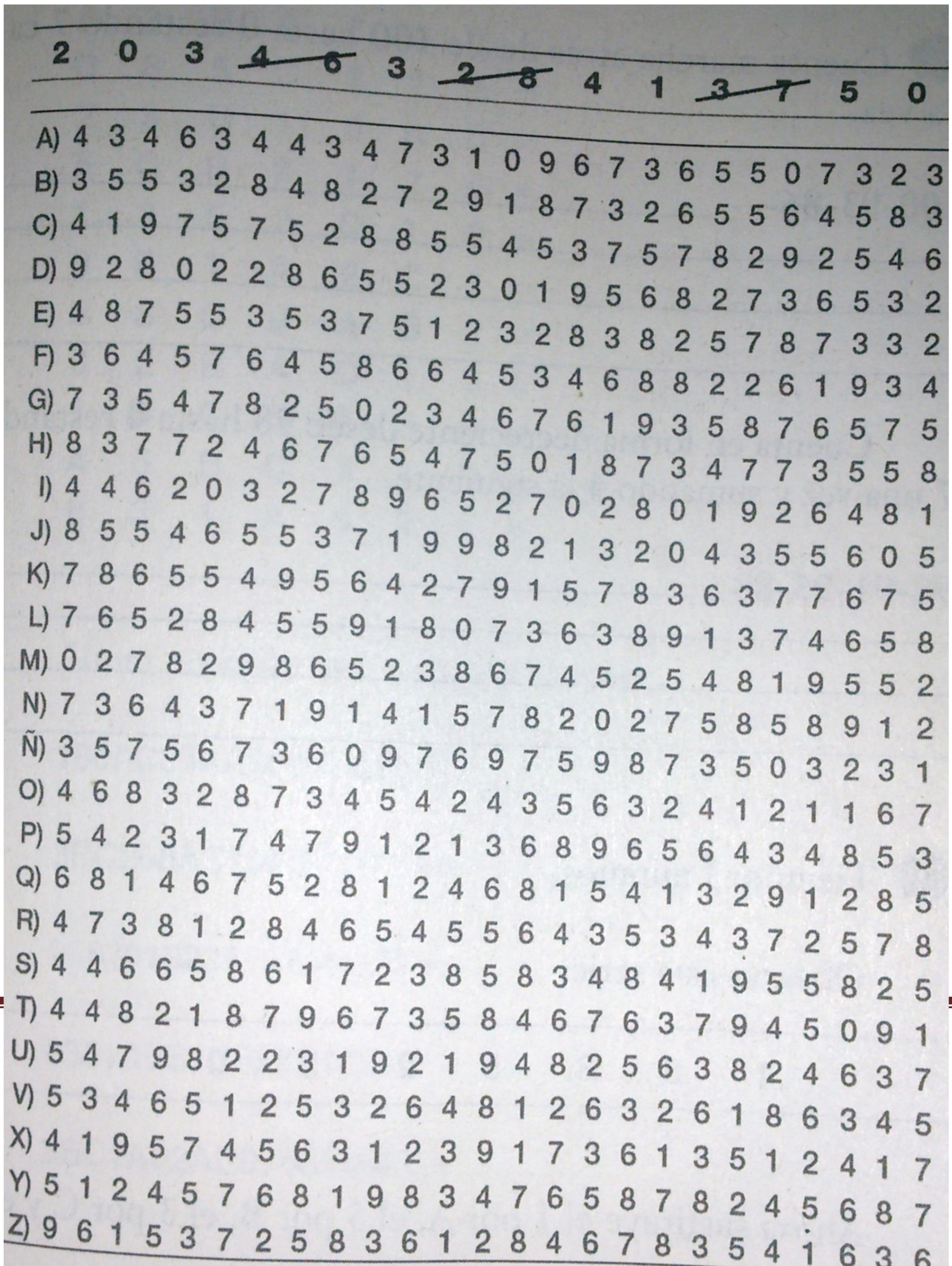
Fonte da actividade:

O libro xa citado de Alejandra Vallejo Nájera e Roberto Colom Marañón (páxinas 279-282).

TACHA AS PARELLAS DE NÚMEROS ADXACENTES QUE SUMEN DEZ:

En cada fila de números atoparás parellas de números que sumen dez. Só tes que tachar eses dous números, segundo o exemplo que encabeza a táboa.

Tes só seis minutos para rematar a tarefa. Se non conseguiches acabala non te preocupes: intentarémolo outro día.



2 0 3 ~~4 6~~ 3 ~~2 8~~ 4 1 ~~3 7~~ 5 0

A) 4 3 4 6 3 4 4 3 4 7 3 1 0 9 6 7 3 6 5 5 0 7 3 2 3
B) 3 5 5 3 2 8 4 8 2 7 2 9 1 8 7 3 2 6 5 5 6 4 5 8 3
C) 4 1 9 7 5 7 5 2 8 8 5 5 4 5 3 7 5 7 8 2 9 2 5 4 6
D) 9 2 8 0 2 2 8 6 5 5 2 3 0 1 9 5 6 8 2 7 3 6 5 3 2
E) 4 8 7 5 5 3 5 3 7 5 1 2 3 2 8 3 8 2 5 7 8 7 3 3 2
F) 3 6 4 5 7 6 4 5 8 6 6 4 5 3 4 6 8 8 2 2 6 1 9 3 4
G) 7 3 5 4 7 8 2 5 0 2 3 4 6 7 6 1 9 3 5 8 7 6 5 7 5
H) 8 3 7 7 2 4 6 7 6 5 4 7 5 0 1 8 7 3 4 7 7 3 5 5 8
I) 4 4 6 2 0 3 2 7 8 9 6 5 2 7 0 2 8 0 1 9 2 6 4 8 1
J) 8 5 5 4 6 5 5 3 7 1 9 9 8 2 1 3 2 0 4 3 5 5 6 0 5
K) 7 8 6 5 5 4 9 5 6 4 2 7 9 1 5 7 8 3 6 3 7 7 6 7 5
L) 7 6 5 2 8 4 5 5 9 1 8 0 7 3 6 3 8 9 1 3 7 4 6 5 8
M) 0 2 7 8 2 9 8 6 5 2 3 8 6 7 4 5 2 5 4 8 1 9 5 5 2
N) 7 3 6 4 3 7 1 9 1 4 1 5 7 8 2 0 2 7 5 8 5 8 9 1 2
Ñ) 3 5 7 5 6 7 3 6 0 9 7 6 9 7 5 9 8 7 3 5 0 3 2 3 1
O) 4 6 8 3 2 8 7 3 4 5 4 2 4 3 5 6 3 2 4 1 2 1 1 6 7
P) 5 4 2 3 1 7 4 7 9 1 2 1 3 6 8 9 6 5 6 4 3 4 8 5 3
Q) 6 8 1 4 6 7 5 2 8 1 2 4 6 8 1 5 4 1 3 2 9 1 2 8 5
R) 4 7 3 8 1 2 8 4 6 5 4 5 5 6 4 3 5 3 4 3 7 2 5 7 8
S) 4 4 6 6 5 8 6 1 7 2 3 8 5 8 3 4 8 4 1 9 5 5 8 2 5
T) 4 4 8 2 1 8 7 9 6 7 3 5 8 4 6 7 6 3 7 9 4 5 0 9 1
U) 5 4 7 9 8 2 2 3 1 9 2 1 9 4 8 2 5 6 3 8 2 4 6 3 7
V) 5 3 4 6 5 1 2 5 3 2 6 4 8 1 2 6 3 2 6 1 8 6 3 4 5
X) 4 1 9 5 7 4 5 6 3 1 2 3 9 1 7 3 6 1 3 5 1 2 4 1 7
Y) 5 1 2 4 5 7 6 8 1 9 8 3 4 7 6 5 8 7 8 2 4 5 6 8 7
Z) 9 6 1 5 3 7 2 5 8 3 6 1 2 8 4 6 7 8 3 5 4 1 6 3 6

Conta marcha atrás dende 100 ata 0 restando 7 de cada vez:
Tes tres minutos. (se non acabas non te preocupes. Repetirémolo outro día e conseguirás superarte).
100-93-86____

Conta marcha atrás dende 98 ata 0, restando 7 unha vez e sumando 4 a seguinte:
Tes tres minutos (se non acabas non te preocupes. Repetirémolo outro día e conseguirás superarte).
98-91-95-88____

Observa esta serie: 1 8 3 5 2 5 0
Se substituímos o 1 por A, o 5 por B, o 3 por C e o 8 por D, o resultado é este:
A D C B 2 B 0.
Tendo en conta a equivalencia anterior entre números e letras, transforma cada serie de letras e números que veremos a continuación no seu equivalente só en números:
Tes tres minutos (se non acabas non te preocupes. Repetirémolo outro día e conseguirás superarte).

A D C B 2 B 0	**1 8 3 5 2 5 0**
A 3 B 0 5 1 2	
D 8 5 C 3 2 A	
2 3 B 1 0 A D	
5 C B 8 1 2 A	
1 3 5 2 D 1 0	
0 B 1 A 2 C 8	
B 3 C 3 A B 2	
8 2 B A C 1 3	
1 B C B 1 8 0	
A 5 B C 2 1 D	
8 3 1 A 5 2 1	