



Los distractores en el aula como obstáculo para en rendimiento académico

Classroom distractors an obstacle to academic performance

Génesis Rosario Camacho Ríos

gcamacho203@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-8378-9295>

Instituto Everest, Universidad en Línea, Mazatlán, Sinaloa, México

Resumen

El propósito de la presente investigación documental fue reflexionar sobre la importancia de los distractores en el aula, los cuales pueden ser desde los físicos hasta los psicológicos, que perjudican en el proceso de aprendizaje. Esto implica que el futuro docente reflexione y analice su formación y desarrollo de competencias profesionales, vinculándolas con su práctica docente. La metodología empleada consistió en un análisis documental, así como el empleo de la cartografía conceptual para guiar el trabajo a realizar. Los resultados obtenidos permitieron identificar que los distractores hacen un retroceso en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se pudieron determinar los siguientes ejes en la metodología del distractor: distractor, distractores externos e internos, enseñanza, evaluación, estrategias, reflexión y análisis. Al llevar a cabo dicha investigación y búsqueda de los conceptos clave se logrará un buen resultado de conocimiento hacia el problema. De esta manera, saber las estrategias a abordar para abarcar dichas situaciones.

Abstract

The purpose of this documentary research was to reflect on the importance of distractors in the classroom, which can range from physical to psychological, that harm the learning process. This implies that future teachers reflect and analyze their training and development of professional skills, linking them with their teaching practice. The methodology used consisted of a documentary analysis, as well as the use of conceptual cartography to guide the work to be carried out. The results obtained allowed us to identify that distractors set back the teaching-learning process. The following axes could be determined in the distractor methodology: distractor, external and internal distractors, teaching, evaluation, strategies, reflection and analysis. By carrying out this research and searching for the key concepts, a good result of knowledge towards the problem will be achieved. In this way, know the strategies to address to cover these situations.

Palabras clave: distractor, distractores externos e internos, educación, aprendizaje, evaluación.

Keywords: distractor, external and internal distractors, education, learning, evaluation.

Introducción

En el entorno educativo actual, caracterizado por un ritmo acelerado y una constante exposición a estímulos externos, los distractores dentro del aula se han convertido en un obstáculo significativo para el aprendizaje efectivo. Estos elementos disruptivos, tanto internos como externos, desvían la atención de los estudiantes, dificultan la concentración y, en última instancia, merman su rendimiento académico (Gerjets, P. & Scheiter, K., 2003). Si bien los distractores en el aula han adquirido una nueva dimensión en la era digital, su presencia en el entorno educativo no es un fenómeno reciente. A lo largo de la historia, diversos factores han contribuido a desviar la atención de los estudiantes y dificultar su aprendizaje. Incluso en las aulas de antaño, con un gran número de estudiantes y recursos limitados, era común que los docentes enfrentaran dificultades para mantener un control absoluto sobre la atención de todos los alumnos (Guaman Chávez, S. K., 2020; Guijosa, 2019; Otazú López, 2022).

En las aulas de antaño, con un gran número de estudiantes y recursos limitados, era común que los docentes enfrentaran dificultades para mantener un control absoluto sobre la atención de todos los alumnos. Esto podía ocasionar que algunos estudiantes se distrajeran con conversaciones, ruidos externos o actividades no relacionadas con la clase (Freire, 1970; (Merma Molina Gladys, 2013)

Es fundamental establecer normas claras y consistentes en el aula que prohíban el uso de dispositivos electrónicos durante las clases y promuevan un ambiente de respeto y silencio.

Un aula ordenada y bien organizada, con un diseño que minimice las distracciones visuales y auditivas, puede contribuir a mejorar la concentración de los estudiantes. Como señalan (Moreno, 2003). Un entorno de aprendizaje ordenado y atractivo puede favorecer la atención sostenida y la profundidad de procesamiento de la información (Vera Arias, 2024) La incorporación de actividades dinámicas y variadas en las clases puede ayudar a mantener a los estudiantes motivados e involucrados, reduciendo así la probabilidad de distracción. "Enseñar a los estudiantes estrategias de autorregulación, como la gestión del tiempo, la organización personal y el establecimiento de prioridades, puede empoderarlos para controlar sus propias distracciones y mejorar su enfoque.

Es importante reconocer que las necesidades de aprendizaje de cada estudiante son diferentes. Los docentes deben estar atentos a las señales de distracción y adaptar sus estrategias de enseñanza para atender a las necesidades individuales (Martínez I., 2016).

Combatir los distractores dentro del aula es un desafío que requiere un esfuerzo conjunto de docentes, estudiantes, padres de familia y autoridades educativas. Al implementar estrategias efectivas y fomentar un ambiente de aprendizaje propicio, podemos crear las condiciones necesarias para que todos los estudiantes alcancen su máximo potencial (Resoomer, 2024; Cypher Learning, 2022).

Los distractores en el aula son elementos que desvían la atención de los estudiantes durante el proceso de aprendizaje. Estos elementos pueden ser internos, como la falta de motivación o las preocupaciones personales, o externos, como el ruido, las conversaciones o el uso de dispositivos electrónicos. La presencia de distractores en el aula se basa en la dificultad que tienen los estudiantes para filtrar los estímulos irrelevantes y enfocarse en las tareas académicas. Esta dificultad puede deberse a diversos factores, como la falta de desarrollo de habilidades de atención, la sobrecarga de información, la naturaleza atractiva de los distractores y las características del entorno de aprendizaje (The Brian School, 2024).

Es relevante porque las investigaciones han demostrado que los distractores afectan directamente la capacidad de los estudiantes para aprender. Dificultan la concentración, la comprensión y la retención de la información, lo que se traduce en un menor rendimiento académico.

En un mundo con tanta información y estímulos, la capacidad de prestar atención y concentrarse es una habilidad fundamental para el éxito académico y profesional. Abordar el tema de los distractores en el aula ayuda a los estudiantes a desarrollar estas habilidades tan necesarias.

Combatir los distractores en el aula es un desafío que requiere un cambio de mentalidad y un compromiso conjunto. Al trabajar en equipo, podemos crear entornos de aprendizaje más propicios donde los estudiantes puedan concentrarse, desarrollar todo su potencial y alcanzar el éxito académico (Zambrana Mogro, 2020)

En resumen, los distractores son un problema real que afecta el aprendizaje de los estudiantes. Es importante reconocer su impacto y trabajar juntos para encontrar soluciones que promuevan un ambiente de aprendizaje enfocado y productivo.

Naturaleza y la prevalencia de los distractores en el aula han cambiado con el tiempo a medida que la sociedad ha evolucionado. En la era preindustrial, las aulas eran típicamente entornos tranquilos con pocos estímulos externos. Los estudiantes estaban principalmente enfocados en aprender el material y tenían pocas oportunidades de distraerse.

Sin embargo, con la Revolución Industrial y el advenimiento de la sociedad moderna, las aulas se volvieron más ruidosas y caóticas. Los estudiantes se enfrentaron a una mayor cantidad de estímulos externos, como el ruido del tráfico, las conversaciones de otros estudiantes y las actividades en curso fuera del aula (Ramírez, 2022).

La llegada de la tecnología ha amplificado aún más el problema de las distracciones en el aula. Como señalan (Prensky, 2001 y Lenhart, 2015). Los estudiantes de hoy son 'nativos digitales', crecidos en un entorno donde la tecnología está omnipresente. Esta familiaridad con dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras portátiles los convierte en una fuente constante de distracción en el entorno escolar. Sin embargo, la abundancia de información y estímulos en la sociedad del conocimiento también puede ser una fuente de distracción. Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de información disponible para ellos y pueden tener dificultades para concentrarse en una sola tarea. Además, la constante conectividad de la sociedad del conocimiento puede dificultar que los estudiantes se desconecten de sus dispositivos electrónicos y se centren en el trabajo escolar. 2) Determinar la categorización del concepto considerando los nuevos paradigmas en el área; 3) Precisar las características que distinguen los conceptos de estudio; 4) Diferenciar los conceptos de estudio; 5) Etc.

Fomentar hábitos de estudio saludables, diseñar actividades que combinen lo digital y lo tradicional, y promover la reflexión crítica sobre el uso de la tecnología son acciones clave para construir un futuro educativo más enriquecedor y efectivo.

Metodología

Tipo de Estudio

En este estudio, nos embarcamos en una profunda investigación documental para desentrañar los misterios del conocimiento científico en torno a un tema específico. Esta travesía intelectual se guió por la metodología de cartografía conceptual, un mapa del tesoro que nos condujo a través de ocho ejes temáticos: noción, categorización, caracterización, diferenciación, división o aplicaciones, vinculación, metodología y ejemplificación (Tobón, 2012).

La búsqueda comenzó con la incansable información en las vastas bibliotecas digitales, revistas científicas y libros especializados. Cada fuente consultada era una brújula que nos guiaba hacia la comprensión del tema. La información recopilada se organizó meticulosamente en categorías y ejes temáticos, creando un mosaico de conocimiento.

En cada eje temático, sistematizamos la información científica disponible, extrayendo sus elementos esenciales y organizándolos de manera coherente. Este proceso meticuloso nos permitió construir una base sólida de conocimiento sobre el tema. No contentos con simplemente recopilar información, evaluamos los avances logrados en el conocimiento científico sobre el tema. Esta evaluación permitió identificar las áreas en las que se ha progresado y aquellas que aún requieren investigación. "La revisión sistemática de la literatura científica permite identificar, evaluar y sintetizar la evidencia disponible sobre una pregunta de investigación específica. Este proceso garantiza que las conclusiones se basen en la mejor evidencia disponible" (Hernández Sampieri et al, 2014, p. 63).

La metodología de investigación documental, nos guió a través de este proceso de exploración y análisis. Su aplicación nos permitió obtener una visión completa del conocimiento científico sobre el tema, identificar vacíos de conocimiento, formular nuevas preguntas de investigación y construir nuevos conceptos y teorías. Sin embargo, como en toda aventura, la investigación documental no estuvo exenta de desafíos. Requirió de un gran esfuerzo de investigación y análisis, y en ocasiones la búsqueda de información relevante y confiable

se tornó ardua (Hurtado Talavera, 2020). Además, la interpretación de la información recopilada pudo verse influenciada por la subjetividad.

A pesar de estas limitaciones, la investigación documental sigue siendo una herramienta invaluable para analizar el conocimiento científico. Su aplicación metódica y rigurosa nos permite adentrarnos en los misterios del conocimiento y develar los secretos que aún se esconden en las vastas bibliotecas del saber (Guevara-Rodríguez, 2019).

Técnica de Análisis

En esta investigación, nos adentraremos al mundo del conocimiento científico a través de la Cartografía Conceptual, una herramienta poderosa que nos permitirá analizar y organizar información de manera efectiva. La cartografía conceptual no solo es un recurso visual atractivo, sino también una estrategia de investigación rigurosa que nos ayudará a buscar información que se encuentra a nuestra disposición.

La cartografía conceptual es una técnica de representación gráfica del conocimiento que nos permite visualizar las relaciones jerárquicas y conceptuales entre diferentes ideas. Se asemeja a un mapa mental, donde los conceptos clave se representan como nodos o cajas de texto y las relaciones entre ellos se señalan con líneas y palabras de enlace. Esta representación gráfica facilita la comprensión y el análisis de información compleja, ya que nos permite identificar los conceptos centrales, sus características y las conexiones que existen entre ellos (Tobón, 2018).

Ejes de la cartografía conceptual:

La Cartografía Conceptual se basa en ocho ejes principales que guían la organización y el análisis de la información:

1. Noción: Definición del concepto central.
2. Categorización: Clasificación del concepto en categorías más amplias.
3. Caracterización: Descripción de las características del concepto.
4. Diferenciación: Identificación de las diferencias entre el concepto y otros conceptos similares.
5. División o aplicaciones: Identificación de las partes o aplicaciones del concepto.
6. Vinculación: Identificación de las relaciones entre el concepto y otros conceptos.
7. Metodología: Descripción de la metodología utilizada para estudiar el concepto.
8. Ejemplificación: Presentación de ejemplos concretos del concepto. (Tobón, 2012).

Criterios de estudio

Se observaron los siguientes criterios en esta investigación:

1. Artículos de investigación relacionado con el tema de distractores.
2. Autores reconocidos en el campo educativo y socioeducativo.
3. los documentos seleccionados y analizados datan entre el 2020 y 2024.
4. Se obtuvo mucha literatura respecto al tema, pero el problema estribó en que ninguna daba una solución irrefutable hacia la problemática encontrada en la educación de los niños de la escuela.

Tabla 1. Ejes de la Cartografía Conceptual y su explicación

Eje	Pregunta central	Componentes
Noción	¿Qué son los distractores? ¿Cuál ha sido el desarrollo histórico de los distractores en el aula? ¿Cuál es el impacto de los distractores en el aula?	Concepto de distractores en el aula. Etimología de la palabra “Distractores”. Desarrollo histórico de los distractores en el aula. Preocupación por el impacto en el aprendizaje Búsqueda de soluciones Categorización de los distractores en el aula
Categorización	¿Dentro de qué categoría más amplia se encuentran los distractores como factores que afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje?	Obstaculizadores del aprendizaje
Caracterización	¿Cuáles son los componentes que afectan los distractores?	Relación con diversos factores. Consecuencias negativas para el aprendizaje. Estrategias para reducir los distractores en el aula.
Diferenciación	¿De qué otros conceptos se distingue los distractores de la educación?	Dificultades de aprendizaje. Falta de interés.
División	¿En qué tipos se clasifica los distractores del aula?	Distractores internos. Distractores externos. Distractores mixtos.
Vinculación	¿Con qué campos se relacionan los distractores en el aula?	El clima del aula. Las estrategias de enseñanza. Las características individuales de los estudiantes.
Metodología	¿Cuál es el proceso que implica la atención del desarrollo de los distractores?	Identificación de los distractores. Implementación de estrategias. Evaluación de efectividad de las estrategias.
Ejemplificación	¿Cuál es un ejemplo clave de los distractores en el aula?	Caso: Grupo 3° “B” de la Escuela Secundaria Emiliano Zapata, de Culiacán, Sinaloa.

Fuente: Contenido propio.

Documentos Analizados

Se seleccionaron total 3

6 que cumplieron con los criterios establecidos. Se puede concluir que se tienen avances relevantes en la investigación empírica sobre el tema del portafolio, dado que fue mayor el número de artículos de investigación que los artículos teóricos.

Tipo de Documentos	Nacionales	Extranjeros
Libros	3	6
Artículos	2	3
Tesis	0	1
Diccionarios	0	1
Páginas Web	6	14

Fuente: Elaboración propia.

Resultados

1. Noción de los distractores en el aula

Concepto

Los distractores en el aula son elementos que desvían la atención de los estudiantes del proceso de aprendizaje. Estos pueden ser internos, como pensamientos o emociones, o externos, como ruidos, movimientos o estímulos visuales. Los distractores pueden tener un impacto significativo en el aprendizaje, reduciendo la concentración, la comprensión y el rendimiento académico.

- Los distractores en el aula son elementos que desvían la atención de los estudiantes del proceso de aprendizaje.
- Estos distractores pueden ser internos (pensamientos, emociones) o externos (ruidos, movimientos, objetos).
- Los distractores tienen un impacto negativo en el aprendizaje, ya que dificultan la concentración, la comprensión y la retención de información.
- La presencia de distractores en el aula es un problema común que afecta a todos los niveles educativos.
- Existen diversas estrategias para reducir los distractores en el aula y mejorar el aprendizaje de los estudiantes. (Otazú López et. al., 2023)

Etimología

La palabra "distractores" proviene del latín distracto, que significa "separación" o "acción de apartar". Esta palabra latina se compone de dos partes:

- dis-: prefijo que significa "separar", "apartar" o "deshacer".
- trahere: verbo que significa "tirar", "arrastrar" o "llevar".

En conjunto, distracto originalmente se refería a la acción de separar o apartar algo de su lugar original. Con el tiempo, la palabra adquirió un significado más amplio, incluyendo:

- Desviar la atención: Hacer que alguien se concentre en otra cosa, alejándolo de lo que estaba haciendo o pensando.
- Entretener: Divertir a alguien para que no se preocupe por algo.
- Desconcentrar: Perder la concentración o la atención en algo.
- Cosa que desvía la atención: Cualquier elemento que causa que alguien se distraiga (Española, 2010).

Desarrollo histórico de los distractores en el aula

A lo largo de la historia, la naturaleza y la cantidad de distractores en el aula han cambiado significativamente, influenciadas por factores como los avances tecnológicos, las normas sociales y las pedagogías dominantes. A continuación, se presenta un resumen del desarrollo histórico de los distractores en el aula.

Etapas preindustrial (hasta finales del siglo XVIII)

- Distractores limitados: Las aulas eran generalmente entornos tranquilos con pocas distracciones externas. Los estudiantes se distraían principalmente por factores como el aburrimiento, la falta de interés en el tema o las dificultades para comprender el material.
- Ejemplos de distractores: Conversaciones entre estudiantes, pensamientos irrelevantes, objetos en el aula, ruidos del exterior (Picado Juárez et. al., 2015).
- *Revolución Industrial (siglos XIX y XX)*
- Aumento de las distracciones: La industrialización y el crecimiento urbano introdujeron nuevas distracciones en el aula, como el ruido del tráfico, las fábricas cercanas y la publicidad.
- Aparición de nuevos distractores: Se introdujeron elementos como libros de texto, mapas y pizarras, que podían convertirse en distracciones si no se utilizaban adecuadamente.
- Ejemplos de distractores: Ruido ambiental, materiales educativos, comportamiento de los compañeros (Domínguez Ruiz, 2019).

Era digital (finales del siglo XX y principios del XXI)

- Explosión de distracciones: La llegada de las computadoras, Internet y los teléfonos móviles ha creado un entorno de aprendizaje hiperconectado, pero también plagado de distracciones digitales.
- Multitarea y atención fragmentada: Los estudiantes de hoy en día están acostumbrados a realizar múltiples tareas simultáneamente, lo que puede dificultar el enfoque sostenido en una sola actividad.
- Ejemplos de distractores: Computadoras, teléfonos móviles, redes sociales, videojuegos, notificaciones en línea (Martínez J. L., 2022)

Impacto de los distractores en el aula

- Preocupación por el impacto en el aprendizaje: Existe una creciente preocupación por el impacto negativo de las distracciones digitales en el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico.
- Búsqueda de soluciones: Se están explorando diversas estrategias para abordar el problema de las distracciones en el aula, como la implementación de zonas libres de tecnología, el uso de software de bloqueo de sitios web y el desarrollo de habilidades de atención plena.
- Categorización de los distractores en el aula: La cartografía de Tobón ofrece un marco conceptual para analizar los distractores en el aula y su impacto en el aprendizaje. Esta categorización se basa en tres dimensiones principales: (Martínez J. L., 2022)

Intensidad del distractor

- Distractores leves: Son aquellos que tienen un impacto menor en el aprendizaje del estudiante.
- Distractores moderados: Son aquellos que tienen un impacto significativo en el aprendizaje del estudiante.
- Distractores graves: Son aquellos que impiden totalmente el aprendizaje del estudiante (Gutierrez, 2020).

Esta categorización permite a los educadores identificar y comprender mejor los diferentes tipos de distractores que pueden afectar el aprendizaje de sus estudiantes. Además, proporciona una base para desarrollar estrategias de intervención efectivas para reducir el impacto de los distractores y mejorar el rendimiento académico.

2. Categorización de los distractores en el aula

Los distractores se categorizan dentro de los factores contextuales y psicoeducativos que interfieren en el proceso de atención y concentración del estudiante. Más ampliamente, pertenecen a la categoría de obstaculizadores del aprendizaje, los cuales pueden clasificarse en internos (como pensamientos intrusivos, ansiedad, fatiga) y externos (como ruido ambiental, uso inadecuado de dispositivos electrónicos, interrupciones del entorno físico o social del aula). Estos factores afectan el ambiente de aprendizaje y se estudian desde disciplinas como la psicología educativa, la neuroeducación y la pedagogía, por su impacto en el rendimiento, la participación y la permanencia del alumnado en las actividades escolares.

3. Caracterización de los distractores en el aula

- Los distractores en el aula están relacionados con diversos factores, como el ambiente físico del aula, las características de los estudiantes, las estrategias de enseñanza del profesor y la carga de trabajo escolar.

- Los distractores en el aula pueden tener consecuencias negativas para el aprendizaje de los estudiantes, como la disminución del rendimiento académico, la frustración y la desmotivación (Doardi, 2020).
 - Existen diversas estrategias para reducir los distractores en el aula y mejorar el aprendizaje de los estudiantes, como establecer reglas claras de comportamiento, utilizar técnicas de gestión del tiempo, crear un ambiente de aprendizaje positivo y fomentar la participación activa de los estudiantes.
3. Diferenciación de los distractores en el aula

Dificultades de aprendizaje

Una de las principales dificultades de aprendizaje en el aula es presentar complicaciones para identificar y filtrar los estímulos irrelevantes que interfieren con su atención y concentración. Estos distractores pueden ser externos, como ruidos del entorno, movimientos de otros compañeros o interrupciones constantes, o internos, como pensamientos intrusivos, ansiedad o falta de motivación (Gutiérrez Castellanos, 2015).

Falta de interés

La falta de interés por parte del alumnado representa uno de los distractores más comunes y complejos de abordar dentro del aula, ya que suele estar relacionada con múltiples factores como la desconexión con los contenidos, la ausencia de motivación personal o incluso problemas emocionales. A diferencia de otros distractores externos como el ruido o el uso del celular, este tipo de distracción es interna y puede pasar desapercibida, manifestándose en conductas como la apatía, la evasión de tareas o la mirada perdida. Identificar esta forma de distracción implica observar con atención el nivel de participación del estudiante, su disposición al aprendizaje y su respuesta a distintas estrategias didácticas, lo que permite al docente diferenciarla de otros distractores y diseñar intervenciones más empáticas y personalizadas que reactiven su interés y compromiso con el proceso educativo (Carrillo, M. G., 2017).

4. División o Clasificación de los distractores en el aula
- Distractores internos: Son aquellos que surgen de las propias características del estudiante, como la falta de motivación, el cansancio o las preocupaciones personales (Picado Juárez et. al., 2015).
 - Distractores externos: Son aquellos que provienen del entorno del aula, como el ruido, el movimiento de otros estudiantes o el uso de dispositivos electrónicos (Díaz Perera et. al., 2014).
 - Distractores mixtos: Son aquellos que combinan elementos tanto internos como externos (Gutiérrez Castellanos, 2015).

Momentos de mayor incidencia

- Durante la exposición del docente: Cuando el estudiante está recibiendo información nueva, es más susceptible a distraerse.
 - Durante la realización de actividades: Si la actividad no es atractiva o desafiante para el estudiante, es más probable que se distraiga.
 - En momentos de transición: Entre actividades o al cambiar de docente, los estudiantes pueden perder la concentración. (Otazú López et. al., 2023)
5. Vinculación de los distractores en el aula

El clima del aula.

El clima del aula se refiere al ambiente emocional, social y físico que se genera en el espacio educativo, y tiene una gran influencia sobre la presencia o el control de distractores. Un clima cálido, inclusivo, respetuoso y estructurado contribuye a reducir los distractores, mientras que un ambiente caótico, hostil o indiferente los incrementa.

- Un clima positivo favorece la concentración, ya que los estudiantes se sienten seguros, valorados y motivados. Esto reduce comportamientos disruptivos como pláticas innecesarias, distracciones por uso de dispositivos electrónicos o falta de participación.
- Un clima negativo puede generar ansiedad, aburrimiento o desinterés, factores que aumentan la búsqueda de distracciones. Por ejemplo, en aulas donde prevalece la tensión, los estudiantes tienden a distraerse fácilmente para evadir el estrés (Picado Juárez A. M. et. al., 2015)

Las estrategias de enseñanza.

Las estrategias de enseñanza que el docente elige también pueden mitigar o propiciar los distractores. Las metodologías activas, variadas y contextualizadas capturan mejor la atención y reducen el aburrimiento o la dispersión.

- Estrategias activas y participativas como el aprendizaje basado en proyectos, juegos didácticos o debates, disminuyen los distractores al mantener a los estudiantes involucrados.
- Por el contrario, estrategias monótonas o poco significativas (como clases expositivas extensas sin interacción) pueden fomentar la distracción, especialmente en estudiantes con estilos de aprendizaje más kinestésicos o visuales (Carrillo, M. G., 2017).

Las características individuales de los estudiantes.

Cada estudiante tiene características individuales que influyen en su atención y respuesta ante los distractores: estilo de aprendizaje, necesidades educativas específicas, nivel de motivación, contexto familiar, entre otros.

- Algunos alumnos son más propensos a distraerse debido a factores como el TDAH, alta sensibilidad al entorno o una baja tolerancia a la frustración.
- También influyen las diferencias en el ritmo de trabajo: un estudiante que termina rápido puede distraerse o distraer a otros si no tiene tareas complementarias.
- La motivación intrínseca o el interés por el tema también son claves: a menor interés, mayor distracción (Carrillo, M. G., 2017).

7. Metodología de Aplicación de los distractores en el aula

Identificación de los distractores

Para atender el problema de los distractores en el aula consiste en detectar y comprender cuáles son los elementos que interrumpen el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta identificación debe ser sistemática y considerar diversas fuentes de información:

- Observación directa: El docente observa durante las clases los momentos en que se rompe la concentración de los estudiantes, identificando patrones o situaciones comunes (conversaciones entre pares, uso de dispositivos móviles, ruidos externos, etc.).
- Registro anecdótico o bitácora docente: Llevar una bitácora permite registrar de manera cronológica los incidentes disruptivos y contextualizar los distractores.
- Encuestas o entrevistas: Dirigidas a estudiantes y otros docentes para conocer su percepción sobre lo que los distrae y en qué momentos ocurre con mayor frecuencia.
- Análisis del entorno físico: Revisar la organización del aula, iluminación, ruido externo, ventilación, entre otros aspectos que puedan afectar la atención. (Guijosa, 2019)

Implementación de estrategias

Una vez identificados los distractores, se procede a la puesta en práctica de estrategias orientadas a disminuir su impacto o eliminarlos, según sea el caso. Estas estrategias deben ser planificadas, adaptadas al grupo y evaluadas progresivamente. Algunas posibles acciones incluyen:

- Organización del aula: Reubicar a los estudiantes que se distraen con facilidad, evitar zonas con estímulos visuales innecesarios, y mantener una distribución que favorezca la interacción ordenada.
- Normas y acuerdos de convivencia: Establecer, junto con el grupo, reglas claras sobre el comportamiento en clase y el uso responsable de materiales o dispositivos electrónicos.
- Técnicas de atención activa: Utilizar dinámicas participativas, trabajo colaborativo, aprendizaje basado en proyectos o retos que mantengan el interés del alumnado.
- Pausas activas y rutinas: Incorporar breves descansos estructurados o ejercicios breves para renovar la energía y concentración.
- Uso de señales o códigos visuales: Para redirigir la atención sin interrumpir el flujo de la clase (por ejemplo, levantar una tarjeta, utilizar sonidos breves o gestos).

- Fomento de la autorregulación: Trabajar con los estudiantes estrategias metacognitivas para que reconozcan cuándo se distraen y cómo volver a enfocarse (Gutierrez, 2020).

Evaluación de efectividad de las estrategias

Esta etapa consiste en valorar si las estrategias implementadas han logrado reducir los distractores y mejorar la atención en el aula. Para ello se pueden considerar los siguientes métodos:

- Comparación de registros: Contrastar los incidentes anotados antes y después de aplicar las estrategias.
- Autoevaluación y coevaluación: Permitir que los estudiantes valoren su nivel de concentración y los cambios que han percibido.
- Observación sistemática: Repetir los momentos de observación para identificar mejoras o persistencia de los problemas.
- Resultados académicos y participación: Analizar si ha habido un impacto positivo en la comprensión, desempeño y participación del grupo.
- Ajuste continuo: Con base en los resultados obtenidos, mantener, modificar o sustituir las estrategias, asegurando una mejora constante (Eysenck, 2015).

8. Ejemplificación de los distractores en el aula

Contexto general

El grupo 3° “B” de la escuela secundaria Emiliano Zapata, de Culiacán, Sinaloa, está conformado por 32 estudiantes, con una dinámica participativa pero también con problemas de atención recurrentes durante las clases. En diversas sesiones se han detectado conductas que interrumpen el desarrollo normal de las actividades.

Distractores identificados

Mediante observación directa, entrevistas informales con los alumnos y una encuesta breve aplicada por el docente, se identificaron los siguientes distractores más frecuentes:

1. Uso constante de teléfonos celulares: Algunos estudiantes usan los dispositivos móviles para juegos, redes sociales o tomar fotos durante la clase.
2. Conversaciones entre pares: En particular en la parte trasera del salón, se identificaron grupos que conversan constantemente sin relación con el contenido de la clase.
3. Ruidos externos: El aula se ubica cerca del patio donde otros grupos realizan actividades físicas, lo que genera ruidos que afectan la concentración.
4. Entorno desordenado: El mobiliario no estaba bien distribuido, lo que facilitaba que algunos estudiantes se aislaran o quedaran fuera del campo visual del docente.
5. Falta de interés por el contenido: En algunas sesiones, los alumnos manifestaban aburrimiento cuando las clases eran demasiado teóricas o poco dinámicas.

Manejo y estrategias implementadas

Una vez detectados los distractores, se implementaron las siguientes acciones:

1. Regulación del uso de celulares
Se estableció un acuerdo grupal para guardar los celulares en una caja asignada al inicio de cada clase. Solo se permite el uso cuando el docente lo indica como parte de una actividad. Este acuerdo fue firmado por los estudiantes y respaldado por la dirección.
2. Reorganización del aula
El docente redistribuyó los lugares asignando asientos estratégicos, especialmente para los estudiantes que solían distraerse juntos. También se favoreció una disposición tipo “U” para tener visibilidad y cercanía con todos.
3. Aplicación de dinámicas participativas
Se incorporaron actividades como debates, dramatizaciones, trabajo en equipo y juegos didácticos, para captar la atención e involucrar activamente al alumnado.

4. Rutinas de atención y pausas activas
Al inicio de la clase se implementa una rutina breve de respiración o movimiento, lo que ayuda a enfocar la atención. Además, se introducen “minipausas” cada 20 minutos para reducir la fatiga.
5. Aislamiento parcial del ruido externo
Se coordinó con la subdirección escolar para ajustar los horarios de recreo y educación física en lo posible, y se colocaron cortinas gruesas para reducir el ruido proveniente del patio.

Discusión

En el dinamismo del mundo actual, donde la información abunda y las distracciones acechan en cada esquina, la educación enfrenta un desafío crucial: capturar y mantener la atención de los estudiantes. Los distractores en el aula, como imágenes, sonidos, dispositivos electrónicos y pensamientos intrusivos, se erigen como obstáculos formidables para el aprendizaje, afectando la concentración, la comprensión y el rendimiento académico.

Combatir los distractores en el aula requiere un enfoque proactivo y multifacético que involucre a docentes, estudiantes y padres de familia. Establecer reglas claras sobre el uso de dispositivos electrónicos, organizar el ambiente de aprendizaje para minimizar las distracciones visuales y auditivas, fomentar la atención plena a través de técnicas de mindfulness o meditación, y promover el aprendizaje activo mediante estrategias pedagógicas que involucren a los estudiantes son algunas de las medidas que pueden implementarse para crear un entorno propicio para el aprendizaje (Paletta & Rome, 2007).

Combatir los distractores en el aula es una responsabilidad compartida. Los docentes deben ser líderes en la creación de un ambiente de aprendizaje propicio, estableciendo normas claras, implementando estrategias efectivas y modelando un comportamiento enfocado. Los estudiantes, por su parte, deben asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje, aprendiendo a gestionar las distracciones y desarrollando hábitos de estudio efectivos. Los padres de familia también juegan un papel crucial al apoyar las iniciativas de la escuela en casa, fomentando un ambiente de estudio libre de distracciones y reforzando la importancia de la concentración (Merla González y Yáñez Enciso, 2016).

Discusión-Conclusiones

Numerosos estudios en el campo de la psicología educativa han demostrado que los distractores, ya sean internos (preocupaciones personales, cansancio) o externos (ruido, dispositivos electrónicos), pueden fragmentar la atención, dificultar la codificación de la información y reducir la eficacia del aprendizaje (Aldazoro Ricardo, 2008). Por ejemplo, investigaciones de autores como han cuantificado la disminución en el rendimiento académico asociada a la presencia de distractores.

Los distractores pueden ser de naturaleza muy diversa, desde ruidos ambientales hasta factores emocionales o tecnológicos. Estudios como han identificado una amplia gama de elementos que pueden interferir en el aprendizaje, subrayando la importancia de un enfoque integral para su gestión (Eysenck, 2015).

Investigaciones sobre estrategias de aprendizaje y gestión del aula han demostrado que la implementación de técnicas como la creación de un ambiente de aprendizaje estructurado, el uso de herramientas tecnológicas de manera adecuada y el desarrollo de habilidades de concentración pueden ayudar a minimizar el impacto de los distractores. Autores como Carrillo M. G., (2017) y Chávez S. K., (2020) han propuesto diversas intervenciones para mejorar el rendimiento académico.

Sin embargo, investigaciones sugieren que la creación de ambientes estructurados, el uso adecuado de herramientas tecnológicas y el desarrollo de habilidades de concentración pueden minimizar su impacto y mejorar el rendimiento académico. Por lo tanto, es esencial abordar los distractores de manera integral para optimizar el aprendizaje.

Referencias

- Aldazoro Ricardo, (2008). *Ormrod, J. E. (2005) Aprendizaje Humano (4ª Edición). Madrid, España: Pearson Educación*, Revista de la Escuela de Psicología, segunda época, Volumen 27, Núm 1, Venezuela. Recuperado de: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ps/article/view/6500
- Carrillo, M. G. (2017). Los dispositivos móviles e Internet y su uso en el aula: ¿Un factor distractor en el proceso de aprendizaje? Reculerado de: <https://terc.mx/index.php/terc/article/view/96>
- Cypher Learning (2022). Cómo enseñar a los estudiantes a controlar las distracciones digitales. *Cypherlearning*. Reculerado de: <https://www.cypherlearning.com/es/blog/k-20/como-ensenar-a-los-estudiantes-a-controlar-las-distracciones-digitales>
- Díaz Perera, J. J., Saucedo Fernández, M., Salinas Padilla, H. A., & Jiménez Izquierdo, S. (2014). *Las TIC: distractores o herramientas para el aprendizaje*. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa, 1(2). Recuperado de: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/189>
- Doardi, D. y. (2020). *Funcionamiento cerebral por defecto: fundamentos neuro-cerebrales para la intervención contra la distracción en aula*. Reculerado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612020000200003
- Domínguez Ruiz, A. L. (2019). El paisaje sonoro de la Revolución Industrial. El ruido y la convulsión de las sensibilidades colectivas en las ciudades francesas del siglo XIX. *Revista Pasado Abierto*. Recuperado de: <https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/pasadoabierto/article/view/3254/4958>
- E., M. R. (2019). Una teoría cognitiva del aprendizaje multimedia: implicaciones para los principios de diseño. Reculerado de: https://www.researchgate.net/publication/248528255_A_Cognitive_Theory_of_Multimedia_Learning_Implications_for_Design_Principles
- Española., R. A. (2010). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. Madrid: Espalsa-Calpe. <https://dle.rae.es/>
- Eysenck, M. W. & Keane M. T., (2015). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. Psychology Press, sixth edition. Reculerado de: [https://kvmwai.edu.in/upload/StudyMaterial/Cognitive_Psychology_6e_\(PDFDrive_com\)_1.pdf](https://kvmwai.edu.in/upload/StudyMaterial/Cognitive_Psychology_6e_(PDFDrive_com)_1.pdf)
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Montevideo: Tierra nueva. Reculerado de: <https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf>
- Gerjets, Peter, & Scheiter, Katharina. (2003). Configuraciones de objetivos y estrategias de procesamiento como moderadores entre el diseño instruccional y la carga cognitiva: Evidencia de la instrucción basada en hipertexto. *Educational Psychologist*, 38 (1), 33–41. Reculerado de: https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_5
- Guaman Chávez, S. K. (2020). Determinación de medios distractores en el aula estudio de caso universidad tecnica luis vargas torres de esmeraldas sede santo domingo. *Revista Gnerando*. Reculerado de: <https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/1>
- Guevara-Rodríguez, G. (2019). Análisis documental: Propuestas metodológicas para la transformación en programas de posgrado desde el enfoque socioformativo. *Atenas: Revista científico pedagógica*, págs. 105-123. Universidad de Cuautitlán Izcalli, México. Reculerado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9305054>
- Guijosa, C. (2019). La distracción, un freno para la educación en línea. *Observatorio Tec*. b Reculerado de: <https://observatorio.tec.mx/la-distraccion-un-freno-en-la-educacion-online/>
- Gutiérrez Castellanos, Grecia. (2015). *Los distractores del aprendizaje en el nivel secundaria*. Tesis de Licenciatura en Pedagogía, Centro Universitario de Iguala, México. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2015/noviembre/0737841/0737841.pdf>
- Gutierrez, D. (2020). *Distractores del aprendizaje*. Caracas: Escuela Nacional de Administracion y Hacienda Pública. Reculerado de: <https://es.scribd.com/document/543609073/Distractores-del-aprendizaje>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill, Sexta Edición. Reculerado de: <https://www.esup.edu.pe/wp->

content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

Hurtado Talavera, F. J. & Martínez Oscar, (2020). *Fundamentos Metodológicos de la Investigación: El Génesis del Nuevo Conocimiento*. *Revista Científica* 5(16):99-119. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/343980261_Fundamentos_Metodologicos_de_la_Investigacion_El_Genesis_del_Nuevo_Conocimiento

Lenhart Amanda (2015). Panorama de los adolescentes, las redes sociales y la tecnología 2015. Washington, D.C.: Pew Research Center. Recuperado de: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>

Martínez, I. Villareal, J., Ortiz, A., Díaz, S., Carbajal, S., & Ferreyra, N. (2016). *Incidencia De La Distracción En El Proceso De Enseñanza Y Aprendizaje*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/318867528_Incidencia_De_La_Distraccion_En_El_Proceso_De_Enseñanza_Y_Aprendizaje

Martínez, J. L. (2022). Atención y distracciones en la era digital: la fatiga de la hiperconectividad. *Digital Wellbeing*. Recuperado de: <https://digitalwellbeing.cloud/es/atencion-y-distracciones-en-la-era-digital-la-fatiga-de-la-hiperconectividad>

Mayer, RE, y Moreno, R. (2003). *Nueve maneras de reducir la carga cognitiva en el aprendizaje multimedia*. Londres, Reino Unido: Taylor & Francis. Recuperado de: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15326985EP3801_6

Merla González, A. E. y Yáñez Enciso Carlota Georgina (2016). *El aula invertida como estrategia para la mejora del rendimiento académico*. Reculerado de: <https://revistas.unam.mx/index.php/rmbd/article/view/57108>

Merma Molina, Gladys & Gavilan-Martin Diego. (2016). Perspectivas sobre la educacion en valores en tiempos de crisis. *Barataria Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*. Reculerado de: https://www.researchgate.net/publication/301235128_Perspectivas_sobre_educacion_en_valores_en_tiempos_de_crisis

Otazú López Angela María, C. M. (2022). Percepciones acerca de la distracción educativa en estudiantes de univercidad de Arequipa. *Educacion y Sociedad*, 48-58. Recuperado de: <https://doi.org/10.53940/reys.v3i5.93>

Otazú López Angela María, Caverro Goyeneche Juan Carlos, Jara Nunayalle Jadira del Rocío y Franco Canaval David Guillermo, J. Caverro, V. M. (2023). *Percepción acerca de la distracción educativa y los factores del rendimiento en los estudiantes del curso de ética en la psicología de la carrera de psicología*. 3rd LACCEI International Multiconference on Entrepreneurship, Innovation and Regional Development - LEIRD 2023 Virtual Edition, December 4 – 6., Universidad Tecnológica del Perú, Perú. Recuperado de: https://laccei.org/LEIRD2023-VirtualEdition/papers/Contribution_158_final_a.pdf

Paletta, L., & Rome, E. (Eds.). (2007). *Attention in Cognitive Systems: Theories and Systems from an Interdisciplinary Viewpoint* (Vol. 4840). Springer. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/978-3-540-77343-6>

Picado Juárez, A. M., Valenzuela Flores, D. J., & Peralta Calderón, Y. I. (2015). *Los medios distractores en el aula de clase*. *Revista Universidad y Ciencia*, 8(13), 51-59. Recuperado de: <https://revistasnicaragua.cnu.edu.ni/index.php/ruc/article/view/2580>

Prensky, Marc, (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. From: On the Horizon (MCB), Vol. 9, No. 5, 1–6. University Press, Brighton. Recuperado de: <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

Ramírez, Ma. T. G. (2022). La tecnología en los procesos de enseñanza aprendizaje. Reculerado de: <https://www.editorial-transdigital.org/libros/la-tecnologia-en-los-procesos-de-ensenanza-aprendizaje/>

Resoomer, Asistencia, (2024). Reactivar la concentración en la era de la distracción: Técnicas para estudiantes y educadores. Recuperado de: <https://resoomer.ai/assistance/es/articles/reactivar-la-concentracion-en-la-era-de-la-distraccion-tecnicas-para-estudiantes-y-educadores/>

The Brian School, (2024). El impacto oculto de los distractores en el entorno educativo Recuperado de: <https://www.thebrain.school/el-impacto-oculto-de-las-distracciones-en-el-entorno-educativo/>

Tobón Sergio, Martínez Jorge Eduardo, Valdez Rojo Eliseo, y Quiriz Tania, (2018). Prácticas pedagógicas: Análisis mediante la cartografía conceptual. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-31.pdf>

Tobón, Sergio, (2012). Cartografía Conceptual. Estrategia para la formación y evaluación de conceptos y teorías. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/293866858/Cartografia-Conceptual-Para-Formacion-y-Evaluacion>

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 9(32), 320–339. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339>

Zambrana Mogro, M. L. (2020). *Estrategia didáctica para mejorar la atención en clases en estudiantes de enseñanza secundaria*. Recuperado de: <https://doi.org/10.33996/repesi.v3i6.36>