



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Vicerrectorado de Estudiantes y Deporte
Oficina de Atención al Estudiante

MenPas 1.0: Entrena la Atención y reconoce tu Emoción

Antonio Hernández Mendo (mendo@uma.es) Verónica Morales Sánchez (vomorales@uma.es)
José Luis Pastrana Brincones (pastrana@lcc.uma.es) Rocío Juárez Ruiz de Mier (rjrm@uma.es)
Rafael E. Reigal Garrido (rafareigal@uma.es)
Juan Pablo Morillo Baro (juanpablo.morillo@gmail.com) Juan Antonio Vázquez Diz
(juanantoniovd@euosuna.org) Sergio Luis González Ruiz (hergio@gmail.com)
Yarisel Quiñones Rodríguez (yariselqr@gmail.com) Rocío Pérez López
(rocio_perez161@hotmail.com) Victoria Gómez Viña (victoriagomez@uma.es) Carolina Sánchez
García (Caropsicolina@gmail.com)

Departamento de Psicología Social, Trabajo Social y Servicios Sociales, y Antropología Social

Departamento de Lenguajes y Ciencias de la Computación

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación (Universidad de Málaga)

Departamento de Educación Física y Deportes (Universidad de Sevilla)

Número máximo de alumnos/as a participar: 10.

Nivel educativo al que se dirige: de 3º y 4º de ESO, 1º de Bachillerato

Conocimientos previos del alumnado:

- Fundamentos básicos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación
- Funcionamiento del Sistema Nervioso.
- Conocimientos matemáticos básicos.

Este proyecto pretende poner de relieve la importancia del funcionamiento cognitivo, específicamente la capacidad atencional, en el comportamiento de las personas. Se busca transmitir que el funcionamiento cognitivo se encuentra en constante evolución que puede ser modificado mediante el aprendizaje. Para ello, los alumnos/as participarán en una serie de juegos en los que se pondrá en práctica diferentes dimensiones de la atención: atención selectiva y atención dividida.

También pretendemos dar a los estudiantes una guía científica para que reconozcan sus emociones y las de sus compañeras y compañeros, llegar a comprender su significado y dotarlas



EFQM AENOR



Aulario Rosa de Gálvez. Campus de Teatinos, s/n- 29071.
Tel.: 952 13 43 53 E-mail: vrestudiantes@uma.es



de inteligencia. Una comprensión, que en sí misma, puede servirles de gran ayuda. Es importante tomar conciencia del dominio de las Emociones.

Para ello, se utilizará una plataforma digital, MenPas 1.0 (www.menpas.com), Plataforma de Evaluación Psicosocial on-line, creada en 2008, la cual, contiene diferentes áreas de trabajo: Atención, Autoconcepto, Autorregistros, Búsqueda de talentos, Dinámica grupal, Entrenamiento Mental, Liderazgo, Motivación, Toma de decisiones, Capacidad Atencional, etc. Por tanto esta Plataforma, contiene, contiene una serie de juegos/actividades que permitirá que evalúen las Capacidades que nos interesan trabajar y las entrenen de una manera divertida.

Esto contribuirá a trabajar la competencia digital en los alumnos/as, dado que tendrán que manejar una serie de procedimientos para acceder y configurar estos juegos. Asimismo, podrán posteriormente acceder a una base de datos con sus puntuaciones, lo cual puede servir para realizar ejercicios matemáticos, trabajando así la competencia matemática. También, se facilitará el acceso anónimo a los datos del grupo, con los que poder trabajar conceptos matemáticos como la media y la desviación típica, pudiendo interpretar dónde se encuentra la puntuación de cada alumno/a y así poder reflexionar sobre qué capacidad atencional está más o menos desarrollada, y cómo se podría entrenarla para mejorarla y también, los estudiantes podrán comenzar a trabajar desde dicha plataforma con las Emociones trabajando con el Cuestionario de "Evaluación Del Perfil Emocional De Davidson". Autor: Richard J. Davidson (2012) y Cuestionario de Evaluación de Estados de Humor (POMS) McNair, Lorr, Droppleman, 1971; Hernández Mendo y Ramos, 1995.

Además, para conocer las Emociones con una visión más científica utilizaremos el FACE READER. Los estudiantes realizarán el reconocimiento de las emociones a través del reconocimiento facial de las emociones, mediante este software, reconocerán un rostro, lo analizará en tres dimensiones y finalmente clasificará la emoción que ese rostro expresará.

Se realizarán tres sesiones: [Primera sesión](#)

A- "Entrena la Atención" (evaluación inicial).

Se visualizará el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=xxusHvsNUQQ>

Se plantearán las siguientes cuestiones:

- ¿En qué tareas está implicada la atención selectiva?
- ¿En qué tareas está implicada la atención dividida?
- ¿Se pueden entrenar estas capacidades?



Tras esta reflexión, y en primer lugar, se realizarán los ejercicios de tachado numérico y el test de atención d2 informatizado (www.menpas.com) para trabajar la atención selectiva. Para el tachado numérico, se valorará el tiempo de ejecución, aciertos y errores. Se efectuarán dos pruebas, con un solo intento en cada una. En la primera: matriz de 5x5, empezando por el 00 y tachando en orden directo. En la segunda: matriz de 10x10, empezando por el 00 y tachando en orden directo. Para el test d2 se tendrán en cuenta las variables de atención selectiva y concentración.

En segundo lugar, se realizará el ejercicio de círculos (www.menpas.com) para trabajar la atención dividida. Se valorará los aciertos, los errores y las omisiones. Se efectuarán dos intentos de la misma prueba. Características: 2 colores por círculo, 1 minuto de prueba y 500 ms de exposición del color.

Los alumnos tendrán que recoger en una tabla las puntuaciones de los ejercicios que han realizado. Esto tendrán que conservarlo para poder comparar los resultados finales.

B- Reconoce tu Emoción: Dotar de Inteligencia a las Emociones.

- Se visualizará un video de explicación para las Emociones.
- Tras visualizar el video realizarán a través de la Plataforma de Evaluación Psicosocial on-lineMenPas <http://www.menpas.com> los siguientes cuestionarios:

1. Cuestionario de "Evaluación Del Perfil Emocional De Davidson". Autor: Richard J. Davidson(2012).
2. Cuestionario de Evaluación de Estados de Humor (POMS) McNair, Lorr, Droppleman, 1971;Hernández Mendo y Ramos, 1995.

Con ello se pretende que los estudiantes evalúen su propio perfil emocional y su estado de humor y posteriormente crear una atmósfera de reflexión y debate hacia la importancia de dotar de inteligenciaa nuestras emociones. Una comprensión que, en sí mismas, puede servirnos de gran ayuda. Pretendiendo que los estudiantes tomen conciencia del dominio de los sentimientos. Comenzando así nuestro viaje, en el reconocimiento de las Emociones.

Segunda sesión

A- Para la Atención: (entrenamiento).

Se planteará las siguientes cuestiones:



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Vicerrectorado de Estudiantes y Deporte
Oficina de Atención al Estudiante

¿Cómo nos afectaría tener dificultades para desarrollar estos tipos de atención?
¿Qué podría provocar una pérdida en nuestros niveles atencionales?

Se visualizará el siguiente vídeo (el cerebro se puede entrenar):
<https://www.youtube.com/watch?v=pTjNhhmGL6s>

Entrenamiento de la atención selectiva. Se realizará el ejercicio de tachado numérico (www.menpas.com) para trabajar la atención selectiva. Se efectuarán diferentes pruebas, en las que se podrán realizar varios intentos. Por ejemplo, matrices de 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8, 9x9, 10x10. Se podría configurar con orden directo e inverso. Se podrá comprobar entre diferentes intentos de las mismas características, si se va mejorando a la hora de ejecutarlo. Incluso se podrá establecer una competición entre alumnos/as para ver quien consigue mejores puntuaciones.

Entrenamiento de la atención dividida. Se realizará el ejercicio de círculos (www.menpas.com) para trabajar la atención dividida. Se efectuarán diferentes pruebas, en las que se podrán realizar varios intentos. Por ejemplo, con más o menos colores por círculo, con más o menos tiempo de ejecución de la prueba, con más o menos tiempo de exposición al color. Se podrá comprobar entre diferentes intentos de las mismas características, si se va mejorando a la hora de ejecutarlo. Incluso se podrá establecer una competición entre alumnos/as para ver quien consigue mejores puntuaciones.

B- Reconoce tu Emoción: Reconocimiento facial y su análisis.

Los estudiantes realizarán Análisis de Emociones a través de la utilización del FACE READER, es una herramienta, concretamente, un software que realiza el análisis de emociones y expresiones faciales en línea a través de profundos algoritmos de redes neuronales e inteligencia artificial que miden las expresiones faciales de los participantes. Se hace a través del análisis de Micro Expresiones Faciales o Face Coding que es el estudio científico de los movimientos involuntarios que tienen los seres humanos en su rostro y que demarcan rasgos de las 7 emociones básicas o universales de Paul Ekman: Felicidad, Tristeza, Ira, Sorpresa, Miedo, Asco y Desprecio.

Mediante esta herramienta, los estudiantes, podrán analizar las Emociones, donde reconocerán un rostro, lo analizará en tres dimensiones y finalmente clasificará la emoción que ese rostro expresará



EFQM AENOR



Aulario Rosa de Gálvez. Campus de Teatinos, s/n- 29071.
Tel.: 952 13 43 53 E-mail: vrestudiantes@uma.es



Tercera sesión

A- Para la Atención: (evaluación final).

De nuevo, se volverán a realizar las pruebas de la primera sesión.

En primer lugar, se realizarán los ejercicios de tachado numérico y el test de atención d2 informatizado (www.menpas.com) para trabajar la atención selectiva. Para el tachado numérico, se valorará el tiempo de ejecución, aciertos y errores. Se efectuarán dos pruebas, con un solo intento en cada una. En la primera: matriz de 5x5, empezando por el 00 y tachando en orden directo. En la segunda: matriz de 10x10, empezando por el 00 y tachando en orden directo. Para el test d2 se tendrán en cuenta las variables de atención selectiva y concentración.

En segundo lugar, se realizará el ejercicio de círculos (www.menpas.com) para trabajar la atención dividida. Se valorará los aciertos, los errores y las omisiones. Se efectuarán dos intentos de la misma prueba. Características: 2 colores por círculo, 1 minuto de prueba y 500 ms de exposición del color.

Los estudiantes tendrán que recoger en una tabla las puntuaciones de los ejercicios que han realizado. Esto tendrán que conservarlo para poder comparar los resultados finales.

Tras la recogida de información, se podrán realizar diferentes ejercicios para valorar la evolución de las puntuaciones.

- a) Por alumno/a, efectuar una tabla y gráfico (por ejemplo, en Excel) sobre las puntuaciones pre y post, valorando las diferencias entre puntuaciones.
- b) Si se puede trabajar por grupos, se podrá tratar de efectuar cálculo de promedios para valorar en qué punto se encuentra la puntuación propia.

B- Reconoce tu Emoción: Equilibrio Emocional.

En esta última sesión se pretende fomentar la reflexión y el debate sobre todo lo aprendido. Otorgando a las Emociones un papel central en el conjunto de aptitudes necesarias para vivir. La importancia del Equilibrio Emocional.

Una vez que los estudiantes han aprendido la importancia de las Emociones, a reconocerlas, a dotarlas de Inteligencia, ahora pretendemos reflexionar y analizar sobre sus propias emociones, sobre sus estados de humor, sus necesidades, inquietudes, etc. Posteriormente, se les explicará cómo las emociones tóxicas pueden llegar a ser peligrosas para nuestra salud física y mental y cómo el Equilibrio Emocional contribuye a proteger nuestra salud y nuestro bienestar.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Vicerrectorado de Estudiantes y Deporte
Oficina de Atención al Estudiante

Por tanto, dotarnos de habilidades tan esencialmente humanas como el Autoconcepto, el autocontrol, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás son tremendamente importante para nuestro éxito personal y profesional.



EFQM AENOR



Aulario Rosa de Gálvez. Campus de Teatinos, s/n- 29071.
Tel.: 952 13 43 53 E-mail: vrestudiantes@uma.es