

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

DUPLA PSICOSOCIAL COLEGIO MARTA BRUNET



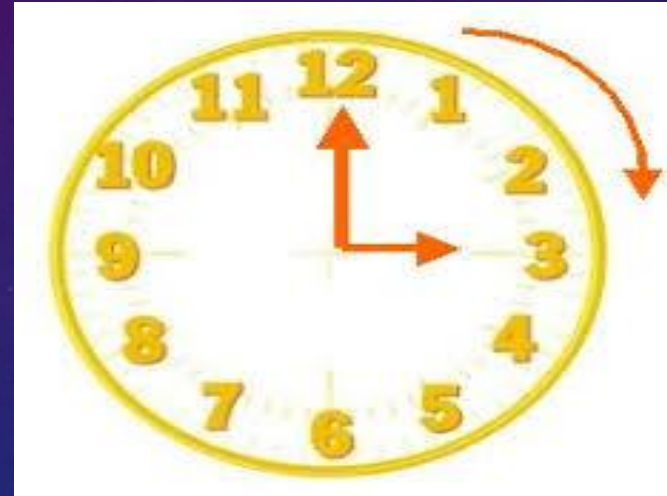
¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

- La concentración es un proceso mediante el cual fijamos nuestra atención en un objetivo específico, objeto o actividad que estemos realizando, dejando a un lado el resto de los estímulos que puedan interferir en esa tarea. **Se trata de dirigir conscientemente la atención hacia un estímulo concreto, haciendo caso omiso del resto de distracciones que se encuentran a nuestro alrededor.**
- La concentración es lo que nos permite aprovechar al máximo la información disponible para comprender, procesar, trabajar y/o memorizar. De hecho, es una condición esencial para el aprendizaje, sin la cual es imposible fijar la información.



A CONTINUACIÓN ENCONTRAREMOS ACTIVIDADES QUE NOS AYUDAN A MEJORAR NUESTRA CONCENTRACIÓN

Seguir la aguja del reloj: como si de un juego se tratase, procura seguir las agujas del reloj el máximo de tiempo posible. Es un ejercicio sencillo y que se puede practicar estés donde estés.



Juegos de mesa: La mayoría de juegos de mesa exigen planificar una estrategia y saber improvisar según los pasos que dan tus contrincantes. Por tanto, es importante mantener la mente alerta.

- **Aislar sonidos:** a primera vista parece fácil, pero no lo es. El primer paso hacia la concentración es saber aislarse del murmullo constante que nos rodea. Si consigues vaciar tu mente y escuchar únicamente el sonido que has escogido aislar, será más sencillo que cuando estudies solo oigas tus pensamientos.



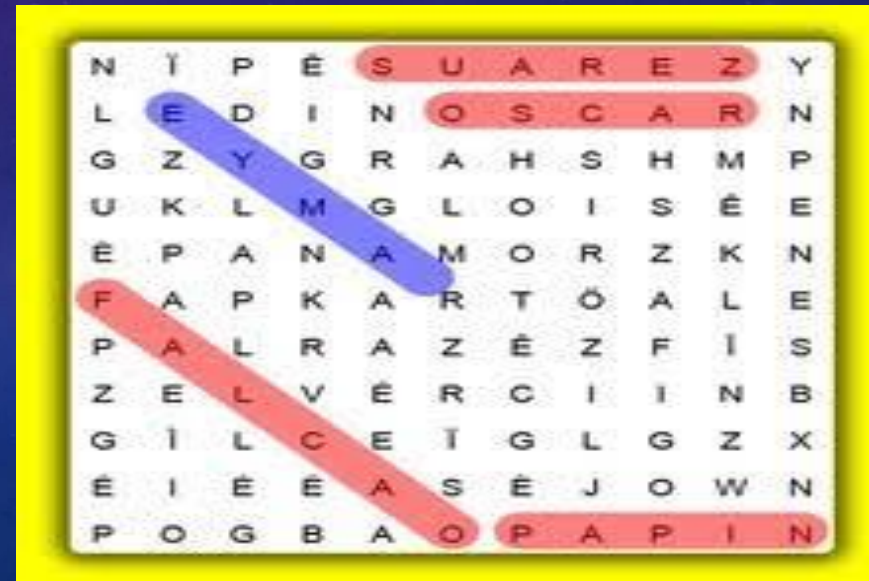
Buscar diferencias: esta actividad requiere de una atención especial a los pequeños detalles para poder detectar las diferencias. Cuando te enfrentas a este tipo de pruebas, fijarte en toda la imagen no te ayudará, debes despiezarla y dividirla en sectores más pequeños.

	2	3		4
2	1		4	
1		4	3	2
3	4			1
4		1	2	5

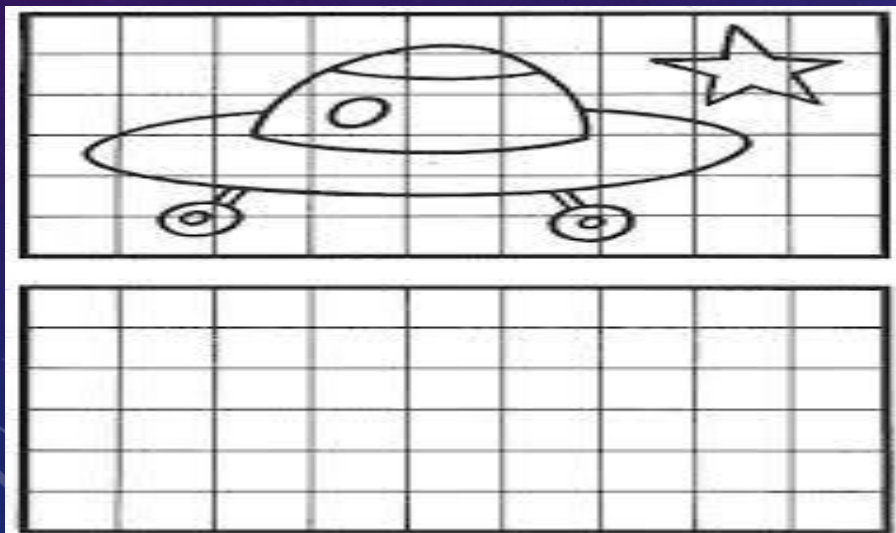


Sudokus: son ejercicios de estimulación mental, como los crucigramas, que funcionan en el cerebro como la actividad física en el cuerpo. Entre sus beneficios mentales, la estimulación de la lógica, la memoria y el razonamiento, y el entrenamiento de la capacidad de concentración.

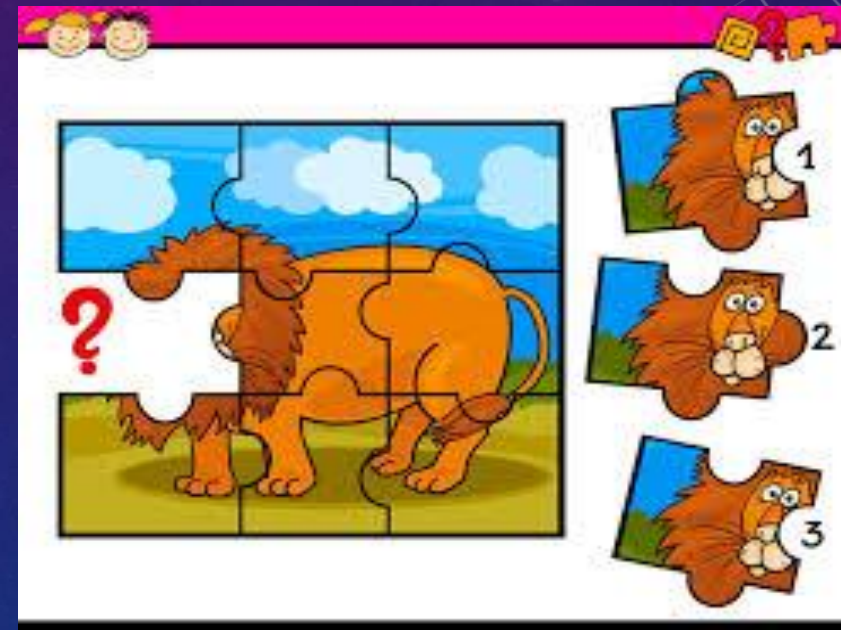
- **Sopas de letras:** es el claro ejemplo de arrinconar el ruido y las distracciones para centrarse en un objetivo, en este caso, las palabras. Esta lección se puede aplicar tanto al estudio como al trabajo.



- **Copiar dibujos y dibujos con números:** para dibujar se necesita estar presente y prestar atención. Hay que estar en el mundo que te rodea y ser consciente de tu entorno interno y externo. Este proceso exige un grado de concentración comparable al que necesitas cuando estudias. En el caso de los dibujos con números, la dificultad se encuentra en seguir los números sin desconcentrarse, mientras se tiene una visión global y de conjunto del dibujo que se va creando poco a poco a medida que se unen los puntos.



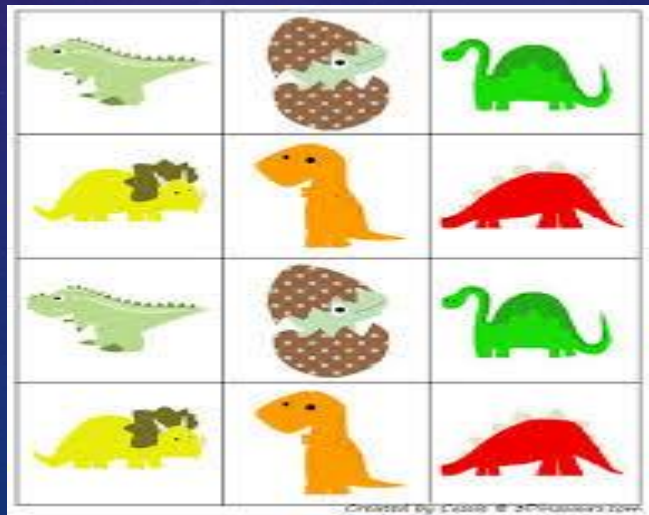
Rompecabezas: jugar a ordenar sus piezas, hacen que te fijas en ellas, las observes y analices comparándolas con el resto para ver dónde encajan según su forma, color, dibujo. Además, si no tienes delante el modelo que se tiene que construir, los puzzles ejercitan la memoria visual.



- **Juegos de construcción:** tienen un gran valor educativo ya que favorecen el desarrollo motor y trabajan y mejoran la coordinación ojo-mano. Además, aumentan la inteligencia, la creatividad y la concentración del niño.



Memory o juegos de parejas: como bien su nombre indica, en estos juegos es imprescindible contar con una buena memoria para poder obtener el máximo de parejas. Ganarás si consigues concentrarte en las cartas que han levantado tus contrincantes y recordar que dibujo o palabra había debajo.



- **Relajarse para dormir:** rellena un vaso con agua y déjalo sobre el velador. Siéntate frente a él y mira el agua, intenta pensar en lo tranquila y limpia que está. Imagínate a ti mismo así de calmado y verás, que en poco tiempo las tensiones dan paso a un estado de relajación muy agradable que puede facilitarte el sueño.



PRACTIQUEMOS: ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS EN LA SIGUIENTE IMAGEN



ENCUENTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS EN LA SOPA DE LETRAS

Familia

D	H	E	R	M	A	N	A	D	X	N	Z	W	R	K
B	J	R	O	H	Y	O	O	P	M	M	C	M	L	C
D	N	S	A	M	A	Z	N	W	D	K	O	Z	Z	B
F	O	L	Q	A	P	U	A	Q	Z	F	Q	S	Q	N
R	A	P	V	M	J	D	M	U	J	W	O	M	W	E
G	A	M	C	A	G	A	R	X	R	M	Z	E	P	M
P	L	U	I	M	O	T	E	I	I	U	P	B	V	X
C	E	I	A	L	V	K	H	R	I	K	X	A	S	K
Z	U	L	T	A	I	J	P	N	P	Q	A	P	P	D
I	B	H	I	O	P	A	F	L	K	O	J	E	O	A
F	A	M	A	N	F	E	A	Z	V	I	W	Z	N	T
Q	L	S	W	W	S	R	I	R	Q	K	O	J	R	I
A	E	X	M	R	J	R	T	O	S	C	I	I	I	H
H	H	Z	A	G	T	T	D	L	W	P	V	A	T	V
D	K	Y	W	H	G	A	B	U	E	L	O	Z	N	Q

ABUELA
ABUELO
FAMILIA
HERMANA
HERMANO
MAMA
PAPA
PRIMOS
TIA
TIO