

PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



Soft Skills

ENTRENAR

LA CONCENTRACIÓN



Desesuela



¿Qué es la CONCENTRACIÓN?

De acuerdo con la definición de la Universidad de Extremadura, la concentración es “el **PROCESO** a través del que **SELECCIONAMOS ALGÚN ESTÍMULO** de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás”. Cuando no logramos concentrarnos puede ser debido a fatiga, distracción, estrés, falta de conocimiento de algo.

Ejercicio

Encuentra los elementos (10 minutos)

En este ejercicio buscaremos los elementos en la lista de la izquierda, y descifraremos el mensaje oculto en la imagen. Agranda la imagen para ver los detalles.

- Pares de lentes _____
- Sombreros _____
- Niñas _____
- Niños _____
- Globos _____
- Camisa blanca _____
- Pelotas _____
- Personas/cosas en la mano _____
- Personas caminando _____
- Personas jugando _____
- Conos _____
- Postes de luz _____
- Juegos _____
- Suma de los números _____



Frase oculta: _____



Foto de Gustavo Fring en Pexels

¿Cómo mejorar la concentración?

La concentración se mejora haciendo ejercicios concretos: **CÁLCULOS MENTALES**, **ORDENAR PALABRAS ALFABÉTICAMENTE**, **BUSCAR DIFERENCIAS ENTRE ELEMENTOS**. Pero también **RELAJÁNDONOS** e incluyendo tiempos de **DESCANSO** durante nuestros estudios o trabajo para evitar la fatiga.

Para seguir practicando

Video-juego
(youtube)

14:26
MINUTOS

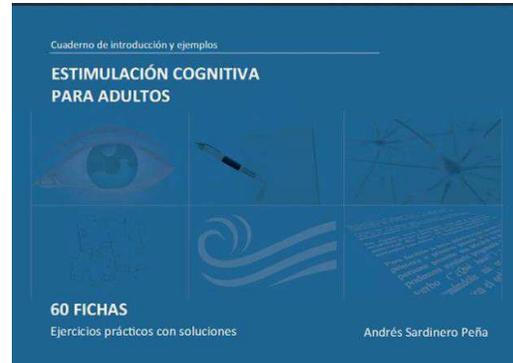


¿TIENES BUENA MEMORIA?
INTENTA SUPERAR LAS 10 PRUEBAS CON
UNA DIFICULTAD EXTREMA / BAZUM

http://y2u.be/hCvO2Rsi_Gg



Fichas de ejercicios (pdf)



70
PÁGINAS

CUADERNO DE INTRO-
DUCCIÓN Y EJEMPLOS
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA PARA
ADULTOS
DE ANDRÉS SARDINERO PEÑA

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf>

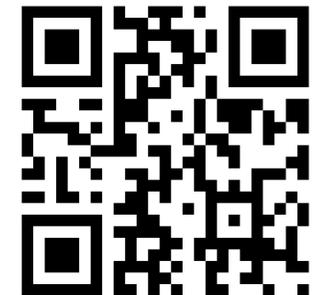
Video (youtube)



1:54
MINUTOS

LA ATENCIÓN Y LA
CONCENTRACIÓN

<http://y2u.be/54RPnotvDWo>



Recuerda

“Siempre que tu mente esté totalmente absorta en cualquier actividad que realices,
tu mente permanecerá tranquila y contenta.” — CHIN-NING CHU



Una producción educativa de **Desesuela**™