



CIFP Escuela de la Vid



EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

Anexo 17. Mejora tu concentración: técnicas y ejercicios

La atención y concentración son habilidades esenciales en nuestras vidas, vidas, especialmente en el estudio. Aprende cómo mejorarlas y aplicarlas a tus actividades cotidianas.



Este documento ha sido elaborado por el CIFP Escuela de la Vid y el EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH de la Comunidad de Madrid, bajo licencia

CC BY-NC-SA

[\(Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).





Factores influyentes para alcanzar la concentración

Estado físico

Sentirse cansado, mal alimentado o con falta de sueño puede afectar directamente nuestra capacidad de atención/concentración.

Estado emocional

El estrés y la ansiedad también influyen en la forma en que procesamos y mantenemos la información en nuestra mente.

Estímulos externos

La presencia de ruido, interrupciones o dispositivos móviles pueden ser distractores y afectar la capacidad de concentración.

Interés y motivación

Cuando nos interesa y motiva el tema o tarea que estamos realizando, nuestra capacidad de concentración es mayor.



Técnicas para mejorar la concentración en clase

1

Céntrate en escuchar y comprender

Es importante prestar atención a lo que el profesor de cada Módulo dice y tratar de comprenderlo para poder retener la información.

2

Toma apuntes

Tomar notas ayuda no solo a procesar la información, sino también a retenerla en la memoria a largo plazo.

3

Ignora distracciones

Enfócate en la tarea y evita distraerte con eventos externos como ruido o interrupciones, trata de dejar para después lo que te desconcentre.

Técnicas para mejorar la concentración en el estudio individual

Ambiente adecuado

- Asegúrate de que no haya distractores externos en el ambiente de estudio.
- Busca un lugar cómodo y bien iluminado.
- Ajusta la temperatura y la ventilación al entorno.

Cambia de actividad

- Cambia de actividad si sientes que tu capacidad de concentración ha disminuido, alternando entre tareas por periodos breves de tiempo.
- Tómate descansos de vez en cuando para desconectar.

Interés y motivación

- Encuentra una manera de generar interés por el contenido y la tarea de estudio.
- Prueba con diferentes formas de aprendizaje activas y variadas.

Ejercicios para fortalecer la concentración



Meditación y Mindfulness

La meditación y la Atención Plena pueden ayudarnos a entrenar la concentración y a reducir los efectos del estrés.

Juegos de estrategia

Jugar actividades que requieran concentración, como el ajedrez, puede ser una forma divertida de entrenar la habilidad de concentración.

Puzles y juegos mentales

Resolver puzles y juegos mentales puede ser una forma desafiante de entrenar la capacidad de concentración

Actividades para mejorar la concentración en el tiempo libre

1 Lectura

Leer estimula el cerebro y aumenta su capacidad de concentración y comprensión.

2 Deporte

Practicar deportes requiere un alto nivel de concentración y coordina la mente y el cuerpo.

3 Juegos de mesa

Jugar juegos de mesa con amigos o familiares ocupa la mente y mejora su función cognitiva y social.

4 Sopas de letras y sudokus

Resolviendo sopas de letras o sudokus también ayuda a mejorar su capacidad de concentración y memoria.





Relajación y concentración

Técnicas de respiración

Practicando respiración diafragmática podemos reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorando así nuestra capacidad de concentración.

Técnicas de relajación

Métodos como la relajación progresiva de Jacobson o la Técnica de relajación muscular progresiva de Bernstein pueden contribuir efectivamente en el entrenamiento de la concentración

Un ejemplo: técnica de relajación mediante la respiración

El objetivo de esta técnica es realizar una **respiración consciente, lenta y profunda, en la que haya un control de la inspiración y de la expiración**. Estos son los pasos:

1. Inspirar tranquilamente contando hasta cuatro.
2. Mantener el aire mientras contamos de nuevo cuatro.
3. Expirar soltando el aire por la boca lentamente hasta llegar a cinco o seis.

Repetir el proceso dos o tres veces. De manera que se baja la activación física y se va calmando el organismo y la mente. Poco a poco podemos ir ampliando los tiempos de inspiración, retención y expiración, de manera que sean más pausados y profundos.

Esta técnica se puede y debe practicar en el hogar e incluso en el centro educativo, por ejemplo con una mano en el abdomen y otra en el pecho. De manera que **seamos conscientes de cómo va reaccionando nuestro cuerpo**.

Esta técnica permite poder ser realizada en el pupitre antes de realizar un examen.



Conclusión

Concentrarse conscientemente en una tarea puede ser muy beneficioso para abordarla con éxito. Puedes mejorar su capacidad de concentración con diversas técnicas y actividades, tanto en el estudio como en la vida cotidiana.

Test de los 5 minutos

TEST DE LOS 5 MINUTOS (Para la realización del mismo es necesario imprimir el archivo adjunto)

IMPORTANTE: PARA RESPONDER ESTE TEST, TAN SOLO DISPONDRÁS DE 5 MINUTOS

1. Lee todo el test con atención antes de escribir nada.
2. Pon tu nombre en la esquina superior derecha de este papel.
3. Pon un círculo alrededor de la palabra "nombre" de la instrucción número 2.
4. Dibuja tres pequeños cuadros en la esquina superior izquierda
5. Pon una "X" en cada uno de los pequeños cuadros.
6. Pon un círculo alrededor de cada de los pequeños cuadros.
7. Firma a la izquierda del número 7.
8. Gira la hoja y escribe la fecha de ayer.
9. Pon un círculo alrededor de la instrucción número 7.
10. Pon una "S" en la esquina inferior izquierda de este papel.
11. Dibuja un triángulo alrededor de la "S" que acabas de escribir.
12. Gira la hoja y multiplica 12×7 .
13. Dibuja un rectángulo alrededor de la palabra "esquina" en la instrucción número 4.
14. Escribe tu nombre de pila bajo la firma que hiciste.
15. Si has realizado las instrucciones con cuidado hasta este punto, avisa a los demás en voz alta diciendo "voy ya por el número 15".
16. Gira la hoja y suma $950 + 805$.
17. Rodea con un círculo la palabra "suma" de la instrucción número 16.
18. Tacha los tres primeros números de estas instrucciones y sustitúvelos por números romanos