



Técnicas de Concentración

Psicóloga Adriana Rojas Méndez
Hospital Metropolitano

¿Qué es la concentración?

Es un proceso psicológico que se realiza por medio del razonamiento.

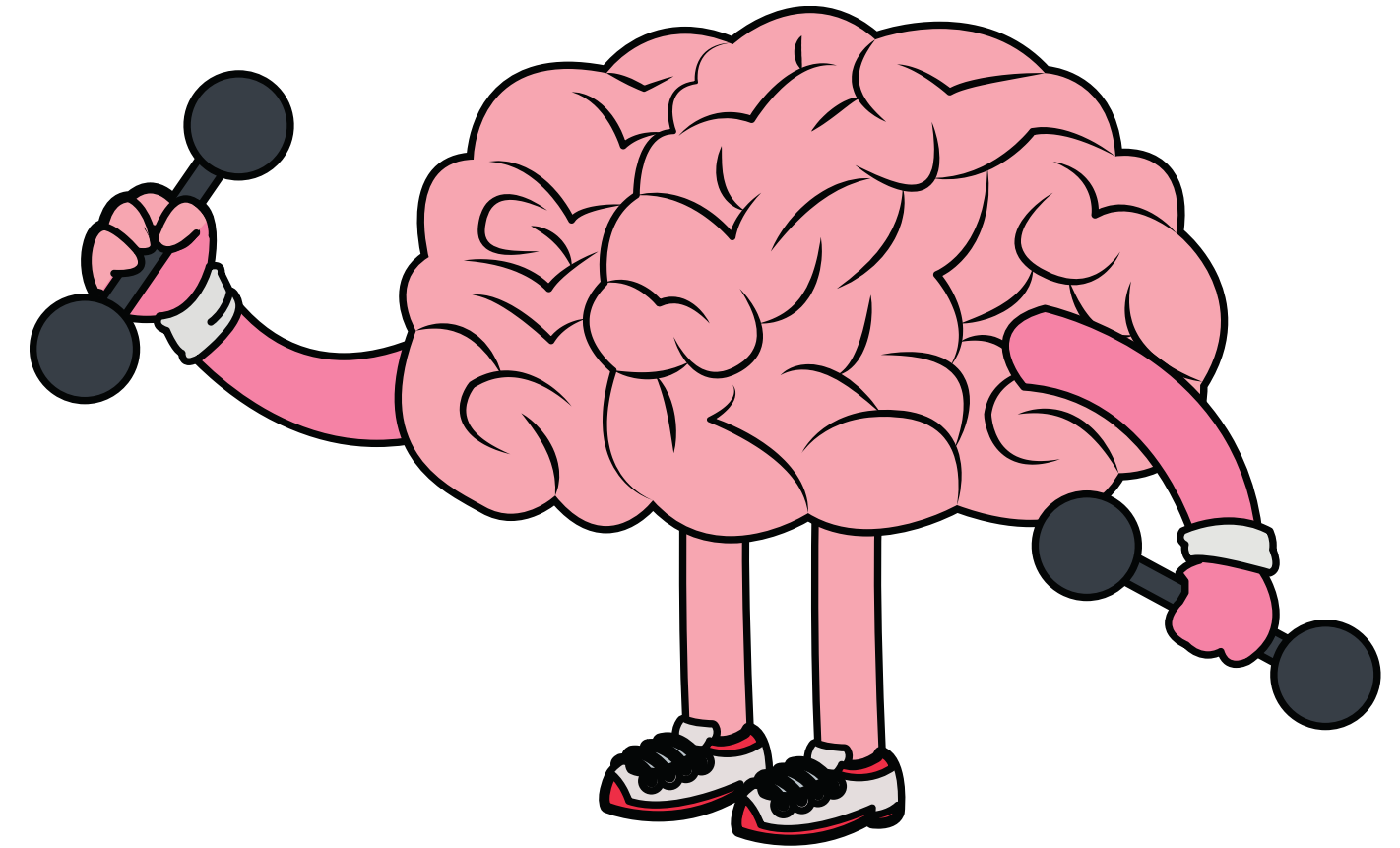
Consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se está realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda serie de hechos que puedan interferir en tu atención.

¿Qué factores alteran la concentración?

- Agotamiento físico: generalmente producido por exceso de trabajo, no descansar adecuadamente o no llevar una buena alimentación.
- Cansancio intelectual
- Ambiente poco adecuado
- Problemas personales/ psicológicos



Para poder concentrarte no basta solo con poner atención, también debes movilizar gran parte de los recursos cognitivos: clasificación, comparación, relación, asociación, percepción, memoria y pensamiento.



SOPA DE LETRAS:

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



AMISTAD RESPETO COMPARTIR
PALOMA CARÍÑO FAMILIA BONDAD
PAZ AMOR MUNDO



Mi Cuerpo

Horizontales

1. Mantiene el cuerpo erguido y le da solidez.
2. Cubre todo tu cuerpo.
3. Nos ayudan a andar.
4. El único músculo del cuerpo que solo está unido por un lado.
5. Uno de los cinco sentidos.

Verticales

1. Te ayudan a cortar y aplastar lo que comes.
2. Cinco en cada mano.
3. La función de los pulmones.
4. Bombea sangre por todo el cuerpo.
5. Te ayuda a oír.

Ahorra



Nombre: Fecha: Curso:

Ejercicios de atención

Colorea estos números de los siguientes colores:



8 9
6 0

9	6	9	3	0
8	0	3	8	6
3	8	6	9	3
8	9	0	6	9
6	8	3	8	3

¿Cuál no tiene pareja?

Ejercicios Cognitivos

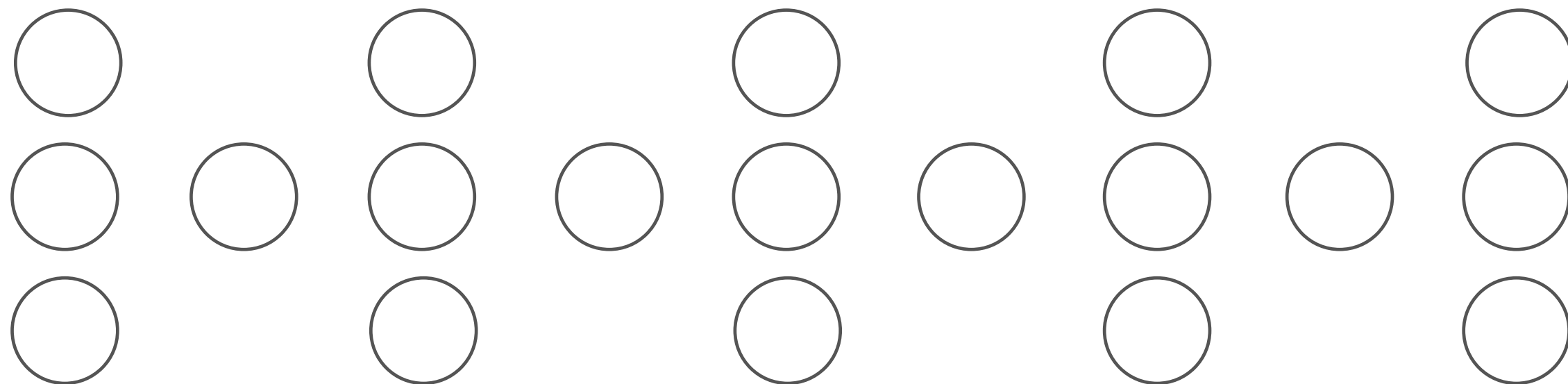
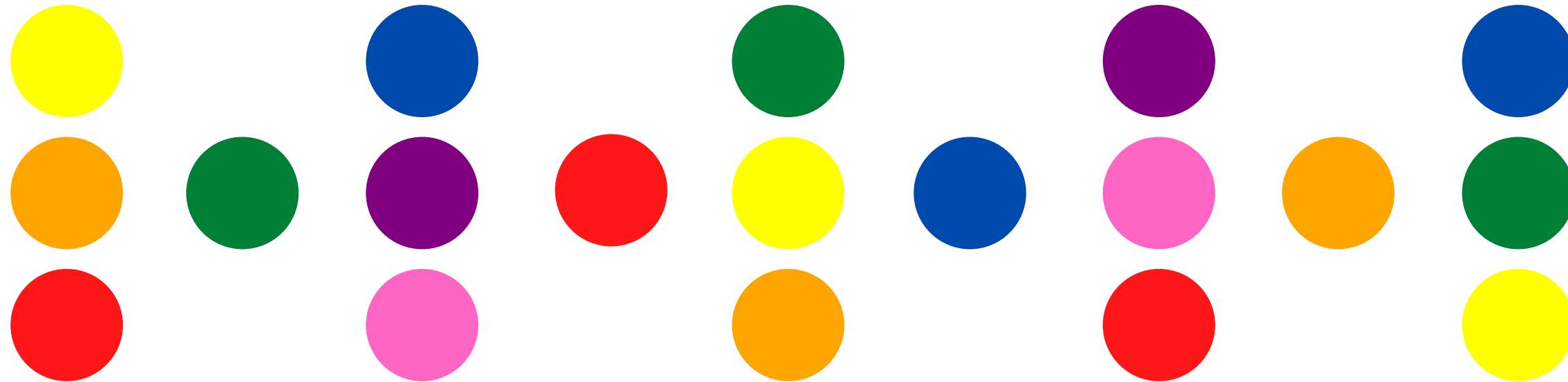


Efecto Stroop



¿Eres capaz de decir el color sin leer la palabra?

Actividad de Colorear



Organízate antes





Entorno sin distracciones

Por muy entrenada que tengas tu concentración, si intentas concentrarte en un ambiente lleno de estímulos que te puedan distraer no serás capaz de concentrarte al máximo en la tarea que quieras realizar.

Antes de empezar intenta poseer un entorno ordenado y sin distracciones: mantén la puerta cerrada, el celular en silencio, tus páginas de internet favoritas cerradas, etc.



Estructura las Tareas

Pasa que quieres concentrarte pero no sabes exactamente qué estás haciendo, en qué orden ni de qué forma,.

Concentración dirigida a una actividad concreta.

Antes de empezar trata de apuntar en un papel cuales son las tareas que realizarás, cómo las harás y en qué orden.

Cambio de rutina

- Cambiar la rutina de trabajo
- Reorganizar el espacio de trabajo, estudio, dormitorio
- Desvincularnos de viejos hábitos y prestar atención de nuevo



Céntrate en una cosa a la vez

Tener múltiples pensamientos en nuestra cabeza y no poder centrarnos en un solo.



- Cuando esto pasa, nuestra capacidad de concentración se reduce notablemente
- Eliminar la multiplicidad de pensamientos en nuestra mente.



- Siéntate en una silla, y cuando estés relajadx, de entre todos los pensamientos que se te vienen a la cabeza elige solamente uno.
- El pensamiento que elijas puede ser cualquiera. Por ejemplo: la charla que has mantenido con tu compañero de trabajo esta mañana, las fotos que te enseñó tu sobrina la semana pasada o el partido de fútbol que viste el sábado.
- Una vez lo hayas elegido, dedica unos 5 minutos a pensar en él y en nada más.
- Si realizas este ejercicio de forma regular, te acostumbrarás a poder centrar tu atención en un solo pensamiento cuando sea necesario y mejorar tu concentración te será más fácil.



Focus

Autoinstrucciones

Deja de aumentar tu miedo con pensamientos (aveces catastróficos) que no tienen ninguna base real y afectan tu atención y concentración.

Las Autoinstrucciones son frases o pensamientos (dialogo interno) que puedes utilizar como guías previas para ejecutar y controlar tu conducta.

"Todo va a salir bien"

"Me voy a concentrar en esto"

"Un paso/tarea a la vez"

"Poco a poco iré adquiriendo autocontrol"

- "No tengo por qué conseguir las cosas a la primera"

- "¡Voy Bien!" - "Voy a poner en ello todo mi empeño" - "Si quiero puedo"

- "Puedo hacerlo, sólo tengo que intentarlo"

- "Puedo hacerlo, sólo tengo que esforzarme un poco"

- "Porque haya sucedido una vez no tiene por qué ocurrir siempre"

- "Antes no tenía recursos que me ayudaran, ahora dispongo de algunos"

- "Me equivoqué esta vez, lo seguiré intentando"

- "Toma aire, respira y piensa cuál es la solución"

Mindfulness

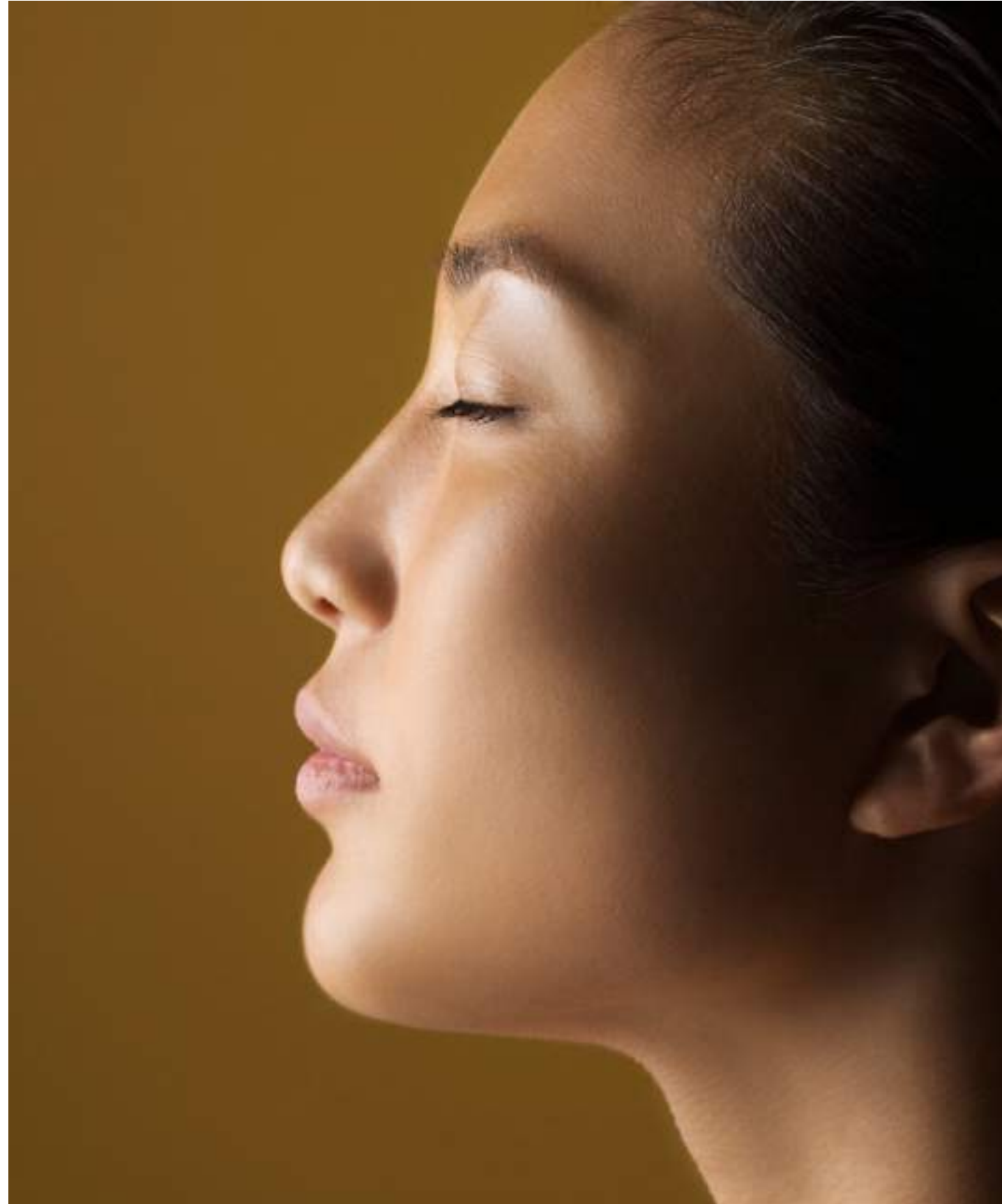
Aquí y ahora

Puedes realizar en cualquier momento del día: antes de ir a trabajar, mientras esperas el autobús/ Uber o cuando haces una pausa en la oficina.



Observar

Todo lo que está a
nuestro alrededor
durante 5 minutos



Atención Plena

Cerrar los ojos

Poner atención a todos los sonidos que
percibes y diferenciarlos

- Buscar un lugar tranquilo
- Pensar en momentos en que hayas experimentado felicidad
- Pensar:
 - Que ocurrió en ese momento?
 - Cómo se sintió?
 - Con quien estaba?
- Ordenar cronologicamente los eventos (puedes utilizar hoja y papel)

Recuerda

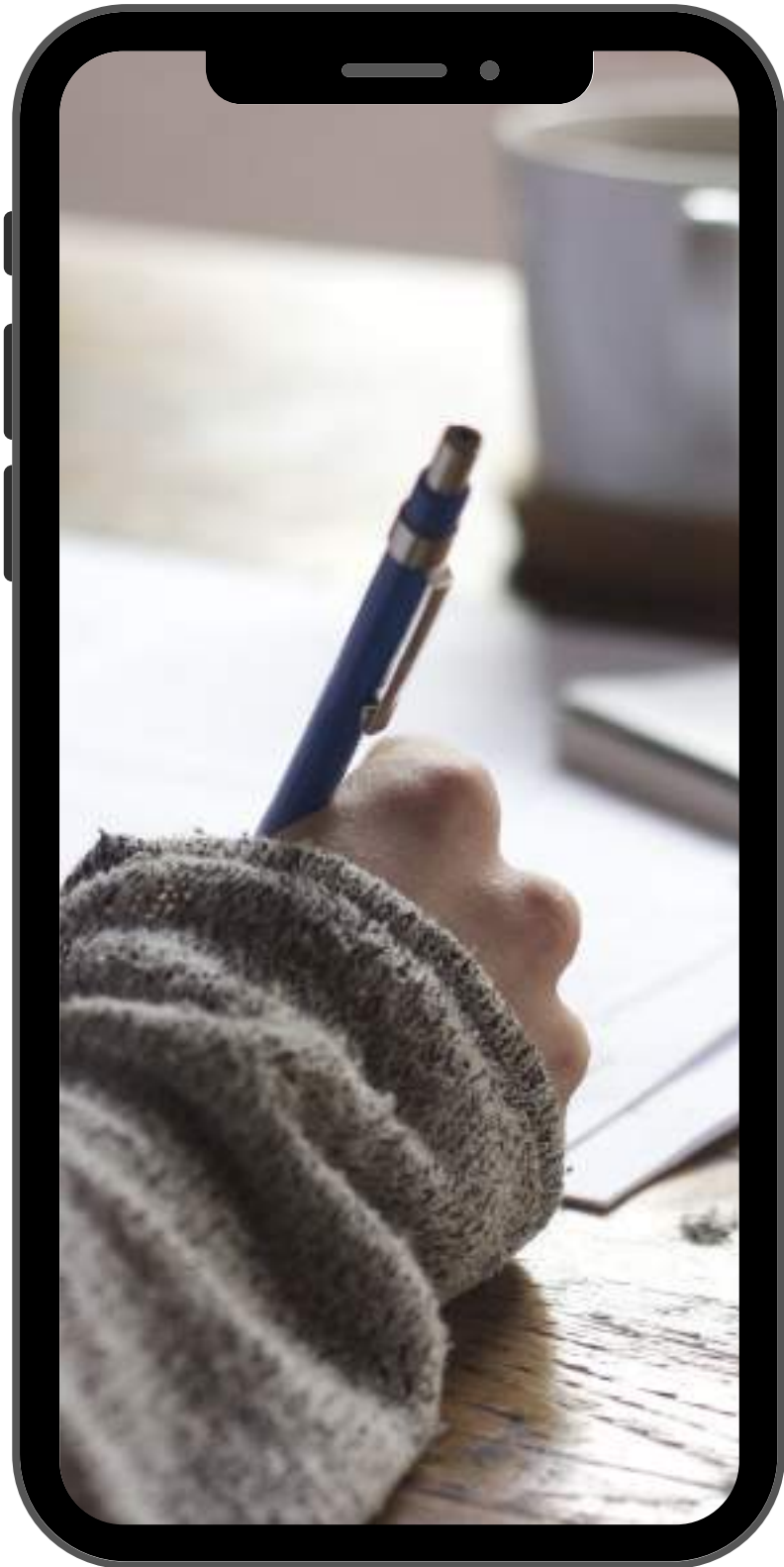


Qué hubiera pasado si...?



Memoria

- Pênsar un hecho histórico
Por ejemplo: descubrimiento de América
- Preguntarme si eso no hubiera que llegado a suceder
- Elaborar historias



Serie de Números

- Escribir en una hoja una serie de números al azar, 10 números (Los que se vengan a la mente)
- Verlos unos segundos
- Leerlos en voz alta
- Luego tapar la hoja e intentar recordar la serie de números en el mismo orden

Olor y Acción

- Activar la memoria relacionando un olor con una tarea específica
- Por ejemplo las tablas de multiplicar con un olor cítrico
- Hierbas, menta, aceites esenciales, comer algo
- La nariz alcanza la memoria directamente, en vez de pasar por otras partes del cerebro





Pasos diarios



- Antes de ir a dormir, repasar todo lo que hizo en el día desde que se levantó
- Recordar todos los detalles
- Visualizar en su mente cada paso desde el inicio hasta el fin

Estimulando tu cerebro

Buena parte de las funciones motoras están controladas por el lado opuesto de nuestro cerebro

Cómo lo estimulamos?
Utilizando el lado opuesto del cerebro

Por ejemplo :
Utilizar la mano no dominante

Cómo?

cepillarse los dientes con la mano contraria



Cambiar rutas





Alrededor del mundo!

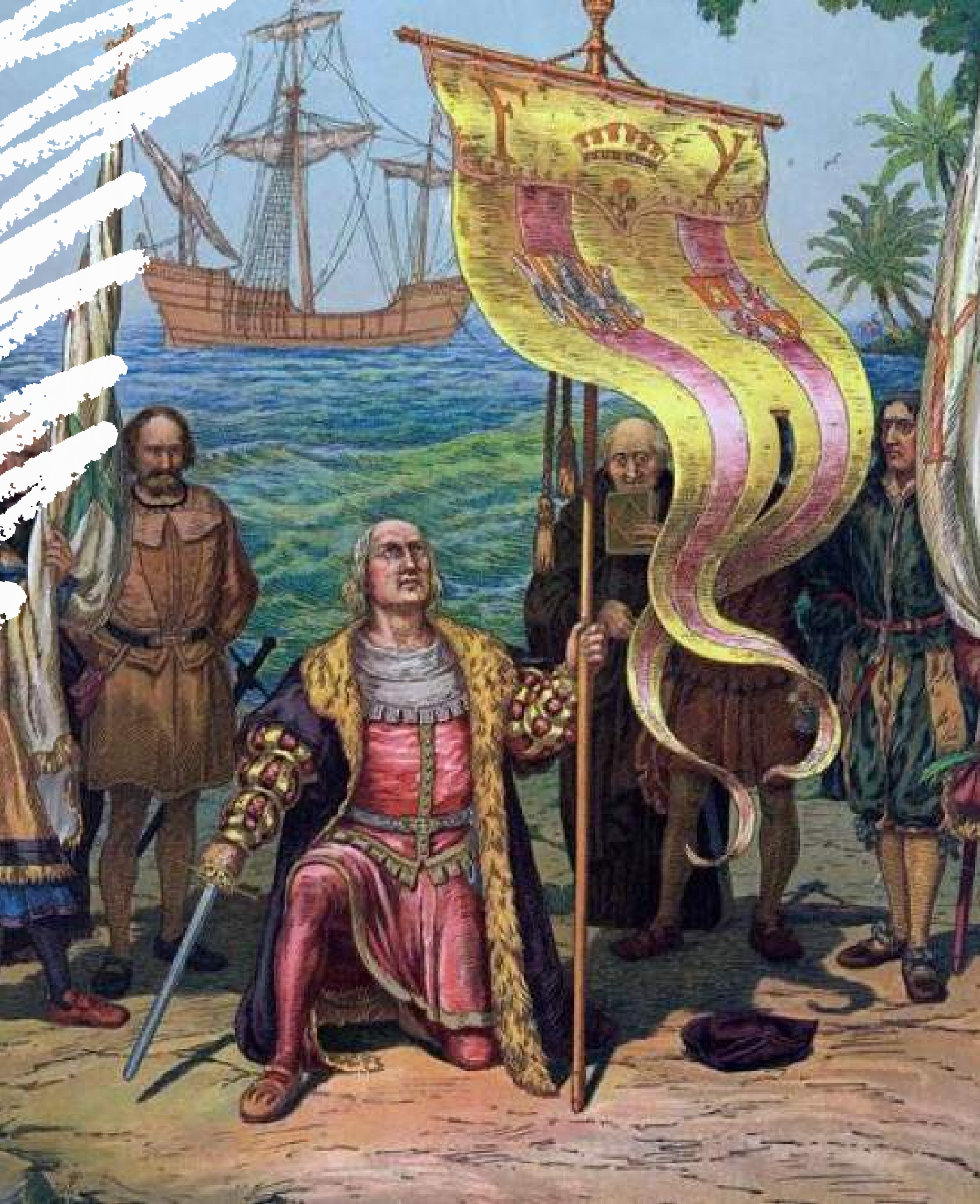
Aprenda una nueva palabra en otro idioma y pídale a su familia que reemplace la palabra por la nueva.

Por ejemplo, rete a su familia a decir "s'il vous plait" en lugar de "por favor" por un día.



Memoria a largo Plazo

- Hacer una autobiografía
- Sucesos importantes, nombres de amigxs, la calle donde vivieron, algún número telefónico



Personajes importantes

- Recordar quien era ese personaje
- Utilizar imágenes y fechas importantes
- Por ejemplo:
- Cristóbal Colón, 1492

Método Loci

- En latín significa "lugar"
- Se relacionan los trozos de información que se quieren memorizar con un entorno tridimensional que podamos recordar y evocar vívidamente.
- Aprovecha la memoria espacial para "expandir" toda nuestra capacidad para recordar cosas en general.



Crear

Podemos crear una narración vívida en la que todos estos elementos estén presentes

Surrealista

De hecho, cuanto más divertida sea más gancho tendrá y más fácil nos será de recordar.

Evocar

muchos detalles del espacio(s) en los que transcurre la acción, teniendo en cuenta todas las sensaciones que transmite cada momento: tacto, olor, colores, etc.



Dudas, preguntas, comentarios

Adriana Rojas Mendez

Correo:

psicologia.corporativa@metropolitanocr.com

Consulta virtual o presencial