

ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN

Programa cognitivo: atención/concentración

La atención es una capacidad cognitiva que permite atender tanto a los estímulos ambientales como a los estados internos de cada uno, siendo un gran número los estímulos y eventos que solicitan nuestra atención al mismo tiempo.

Esta capacidad cognitiva es limitada y además, con el paso de los años, el estrés o determinadas patologías, entre otras causas, puede deteriorarse.

Se puede afirmar que el mecanismo atencional, se debe abordar al menos, teniendo en cuenta cuatro características primordiales:

-  su amplitud, es decir, la cantidad de estímulos a los que se puede prestar atención al mismo tiempo,
-  su oscilamiento, que es la capacidad de modificar el foco de atención,
-  su intensidad, definida como la capacidad de mantener la atención y su respuesta, y por último,
-  el equilibrio establecido entre el control automático y el control voluntario (Servera y LLabrés).

Resumiendo, “Atención” significa dejar ciertas cosas para tratar otras de forma efectiva. Nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

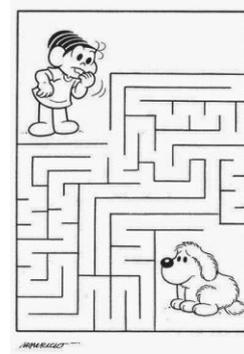
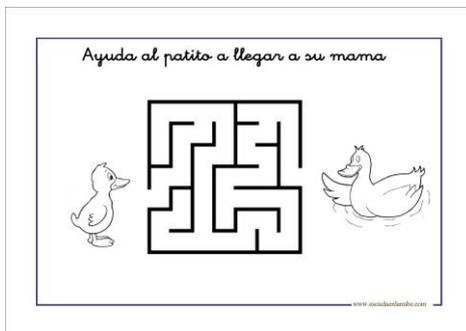
Para reforzar la atención se aconseja adoptar las siguientes premisas:

-  **Claridad.** Debemos realizar una correcta explicación de las tareas o actividades a realizar.
-  **Constancia.**
-  **Dejar que la persona tenga su tiempo.** No estar encima, pero sí cerca.

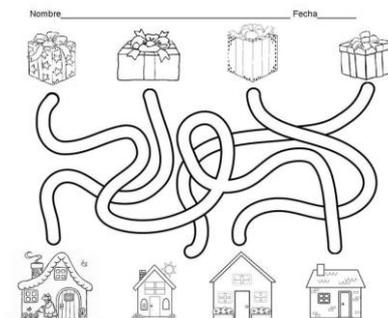
- 📖 **Motivación**, siempre plantearlo de manera atractiva, teniendo en cuenta los intereses de la persona.
- 📖 **El grado de realización irá de menor a mayor dificultad**
- 📖 **Practicar dos o tres veces a la semana y no más de 15 minutos.**

TIPOS DE ACTIVIDADES

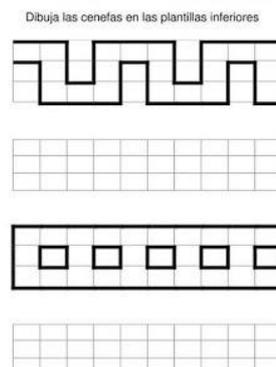
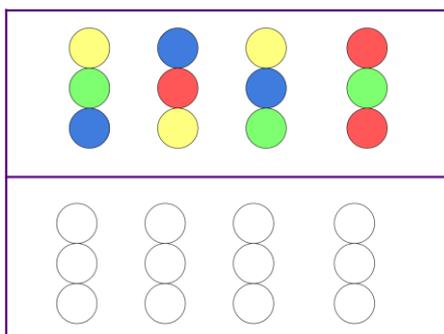
📖 Laberintos:



📖 Seguimiento virtual

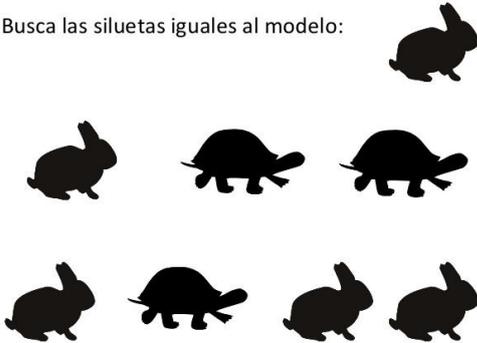


📖 Copia de dibujos



Asociación de iguales

Busca las siluetas iguales al modelo:



BUSCA LA PALABRA PALO

BELO
BILO PALA PELO DALO
PELO BALO BALA
PELO PELA PELO PILA
PELE DELA BALO
PILO PILA PALO PILO
DELO

Encontrar las diferencias

Genés Ciudad Real Actividades atención Encuentra las diferencias

Encuentra las 5 diferencias

www.attentionworksheets.com www.orientacionandujar.es

Ficha 3 El juego de las diferencias

Nombre _____ Fecha _____

Estos dos dibujos no son exactamente iguales. Busca las diferencias y márcalas con lápices de colores.

Percepción - Atención ■ 7

Puzzles...

Se pueden encontrar muchas fichas en:

www.orientacionandujar.es/category/atención/

www.aulapt.org/educacin-especial/atencion/

APLICACIONES DE LA TABLET

La Tablet o el ordenador, son recursos muy motivadores:



Entrena tu Cerebro - Juegos de Atención

Senior Games



Encuentra las Diferencias 500 niveles

PandoraGames

Puzles Selección de los editores



Encontrar las diferencias para niños

AppQuiz

Juegos mentales



Objetos Ocultos Limpieza de Casa - Juegos Mentales

Midva.Games

Puzles



Objeto Oculto Cuento de Hadas

Webelinx Hidden Object Games

Puzles Selección de los editores