



## CURSO ACADÉMICO 2023/2024

**DOCENTE:** Susana López Faria

**TÍTULO DE LA MATERIA:** Técnicas de concentración

**Nº DE HORAS:** 30

- **Presenciales en el aula:** 24
- **Presenciales fuera del aula:** 6

### DESCRIPCIÓN GENERAL

La atención, la concentración y la memoria son habilidades cognitivas esenciales en la vida de toda persona, independientemente de su edad. Estos procesos mentales aumentan nuestro funcionamiento personal, rendimiento escolar y/o laboral, favorecen el desarrollo de la imaginación y creatividad, nos permiten aprovechar mejor nuestras actividades físicas y de ocio y, además, generan una mayor confianza en nosotros mismos y en nuestras relaciones con los demás.

Afortunadamente, estas capacidades pueden ejercitarse. Por ello, preocupaciones o quejas habituales como "Tengo mala memoria", "Me cuesta concentrarme" o "No termino lo que empiezo" pueden desaparecer con el entrenamiento y la motivación adecuados.

Muchos estudios demuestran que la realización de actividades estimulantes para la memoria tiene importantes beneficios para la salud mental, ayuda a disminuir el deterioro cognitivo del cerebro, así como también, el riesgo de aparición a futuro de enfermedades como el Alzheimer.

### OBJETIVOS

- \*Promover la actividad cognitiva general.
- \*Reforzar la orientación espacial.
- \*Identificar pautas para potenciar la concentración.
- \*Aplicar pautas que favorezcan la atención/concentración.
- \* Conocer, experimentar y manejar técnicas para favorecer y estimular estas habilidades mentales.
- \*Potenciar la creatividad.
- \*Mejorar la percepción.
- \*Potenciar la solución de problemas y la autonomía.
- \*Facilitar la adquisición de nuevas habilidades.

### COMPETENCIAS

- Atención
- Concentración
- Memoria



- Orientación
- Creatividad
- Resolución de problemas
- Nuevas habilidades

### **CONTENIDOS**

1. Observación
2. Atención
3. Concentración
4. Memoria
5. Orientación

### **METODOLOGÍA DOCENTE**

La metodología a utilizar es completamente dinámica y participativa. Con una atención personalizada y de cercanía efectiva. Se tomarán en consideración las características particulares de cada individuo y se fomentará un clima de confianza y la motivación entre los participantes. Las actividades se acompañan con materiales que sean estimulantes, divertidos y entretenidos.

### **ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)**

Salidas a la naturaleza Inicio del segundo cuatrimestre  
Salidas al entorno urbano finales del segundo cuatrimestre

### **EVALUACIÓN**

Evaluación inicial: test  
Evaluación final: retest

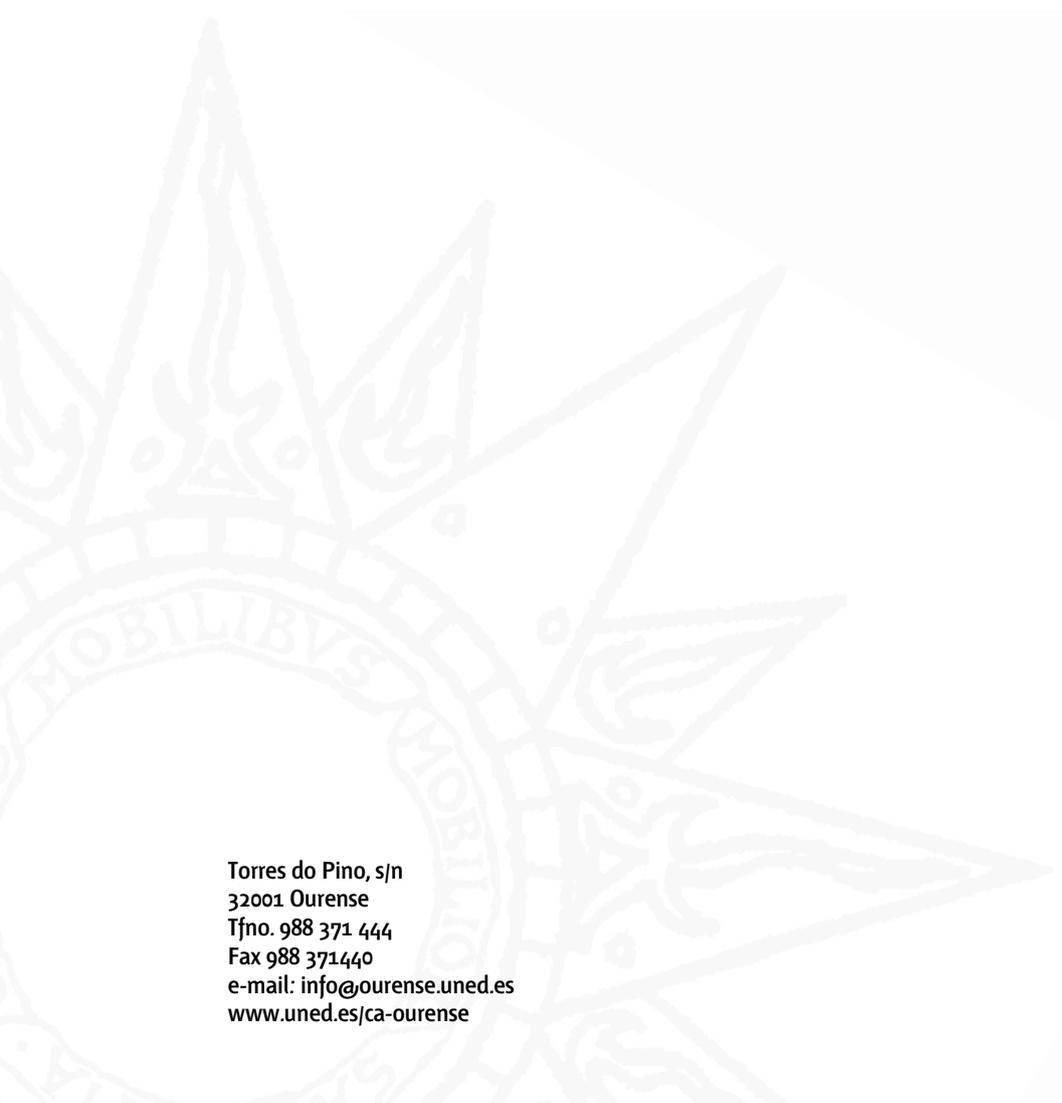
### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS**

#### **Recursos materiales**

- Videoprojector
- Pizarra o rotafolio
- Folios y lápices/bolígrafos para los participantes

#### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

LORAINÉ, H. Cómo adquirir una supermemoria. Bruguera. Barcelona



Torres do Pino, s/n  
32001 Ourense  
Tfno. 988 371 444  
Fax 988 371440  
e-mail: [info@ourense.uned.es](mailto:info@ourense.uned.es)  
[www.uned.es/ca-ourense](http://www.uned.es/ca-ourense)