



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

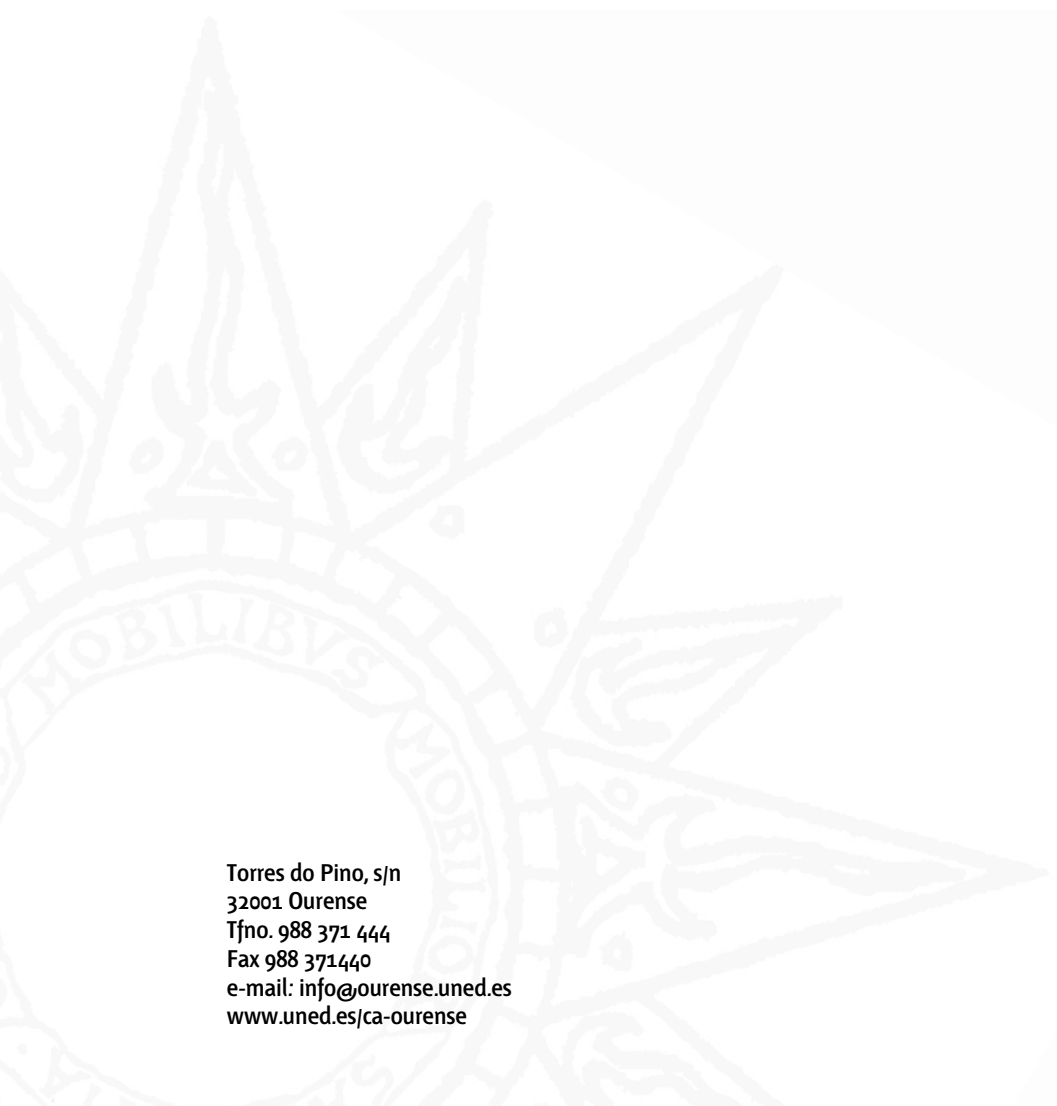
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS

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
www.uned.es/ca-ourense