

ESTUDIO.

Atención y Concentración

La concentración es un grado superior de la atención. Nos concentramos en el estudio cuando la atención se mantiene insistentemente sobre los problemas o ideas que estudiamos sin interrupción.

Concentrarse es divertido

El juego es, ciertamente, la vía principal a través de la cual los niños se acercan al mundo, pero también es muy válido que cualquier otro individuo recurra a él para adquirir nuevas habilidades, destrezas y conocimientos, incluso en lo que se refiere a incrementar nuestra capacidad de concentración.

Prácticamente todo juego de mesa, además de que puede contribuir a la convivencia familiar o con amigos, permite fijar la atención y ayuda a mejorar memoria e inteligencia; esto porque todos los participantes deben seguir fielmente una serie de instrucciones y perseguir un objetivo concreto sin distracciones.

Uno de los más recomendados para iniciar es el llamado "memoria", que consiste en colocar cartas sobre una mesa, que en su cara oculta tienen diversos dibujos (personas, animales, objetos, frutas, obras de arte, etcétera). Todas las tarjetas tienen un par idéntico, que cada participante tratará de encontrar para acumular puntos; sólo se tiene oportunidad de dar vuelta a dos cartas para localizarlas, y quien se muestre más atento suele ser el ganador.

Entre otros juegos importantes para estos fines encontramos al ajedrez, en el cual es necesario incluso cultivar el silencio para centrar pensamientos y armar estrategias; uno más son los cuestionarios de problemas de lógica y matemáticas, en los que suelen existir soluciones asombrosas, chuscas o muy elaboradas.

Puede observarse que sólo a través de la práctica aprenderemos a dominar nuestra mente y a fijar su atención en una sola línea de pensamiento, y que esto se encuentra al alcance de todo ser humano que así lo desee. Cuando las dificultades para mantener la atención son grandes y constantes, de modo que éstas alteren drásticamente la vida social o laboral, es necesario acudir a un especialista (psicólogo o psiquiatra).

El juego de las siete diferencias

Este clásico pasatiempos esconde una técnica de concentración de primer orden. Al jugador se le muestran dos dibujos o imágenes aparentemente iguales. Sin embargo, en una de ellas se han introducido cambios, y el jugador ha de detectarlos antes de que transcurra el tiempo señalado para ello.

Este juego admite diferentes grados o niveles de dificultad, en función de lo escondida que haya dejado el autor de las imágenes cada una de las diferencias o del tiempo de que se disponga para encontrarlas.

FEDERACIÓN HERRIKOA-CEAPA
Carmen Nieto García,
Coordinadora de Formación.