



Ejercicio de concentración

Cuenta las respiraciones – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: respiración o imágenes

Notas: no son necesarias.

Materiales necesarios: el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 2 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Dígale al grupo:

Hoy me gustaría que practiquen la competencia de la concentración centrándose en la respiración.

Se centrarán en contar las respiraciones.

Cuando comencemos este ejercicio, respiren como lo hacen habitualmente. Cada vez que suelten el aire, digan en silencio un número para sí mismos (“uno”, “dos”, “tres”, “cuatro”, “cinco”); después comiencen de nuevo con “uno”.

Cuando comencemos, tómense 2 minutos para centrarse en contar las respiraciones de este modo.

Si notan que se ha desviado la atención (por ejemplo, si olvidan seguir contando o si cuentan hasta más de cinco), redirijan la atención a contar las respiraciones.

Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a centrarse en las respiraciones.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo).

“Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?”

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración

Palabras cortas a partir de palabras largas – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-verbal

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura. el facilitador necesitará una forma de cronometrar el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Entregue una copia de las notas a cada participante y pídales que no comiencen el ejercicio hasta que usted les haya dado todas las instrucciones. Pídale a uno de los participantes que lea las instrucciones de las notas en la parte superior e inferior de la página.

También dígame al grupo:

“Este ejercicio les da la posibilidad de practicar la competencia de la concentración. Cuando comencemos, tómense 3 minutos para centrarse en hacer este ejercicio. La idea de esto no es ver quién puede encontrar la mayor cantidad de palabras, aunque a veces las personas disfrutan el espíritu de la competencia. Lo importante es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere concentración”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan).

“Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:
“¿Qué les pareció este ejercicio?”. ¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?



Ejercicio de concentración: palabras cortas a partir de palabras largas

Notas para el participante

Use el siguiente ejercicio para practicar las competencias de concentración. Vea cuantas palabras cortas puede formar usando las letras de la palabra “calendario”. Por ejemplo, se puede formar la palabra “real”.

CALENDARIO

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Preguntas frecuentes:

- Las palabras pueden tener cualquier cantidad de letras.
- Las palabras pueden tener dos “a”, dado que esa letra aparece dos veces en la palabra “calendario”. De lo contrario, solo puede cada una de las otras letras una vez en la palabra.
- Puede escribir nombres propios.



Ejercicio de concentración

Sintonización – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: música/sonido

Notas: no se necesitan para este ejercicio.

Materiales necesarios: equipo para reproducir música o sonidos de la naturaleza (variar el tipo de sonidos, siempre y cuando sea adecuado para el entorno correccional).

Instrucciones para el facilitador:

Elija una canción o sonidos de la naturaleza que reproducirá para el grupo.

Si se trata de una selección musical, díglele al grupo:

“Voy a reproducir una canción que dura ____ minutos.

Mientras suena la música, concéntrense en escucharla con atención.

Noten los sonidos de los distintos instrumentos musicales, el tono de la música, la letra (si es una selección vocal), el tempo, el ritmo y cualquier imagen o sentimiento que observen en relación con la música.

Si notan que la concentración se ha ido, vuelvan a dirigir su atención a la escucha de esta música. Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a la escucha”.

Si ha elegido sonidos de la naturaleza, díglele al grupo:

“Voy a reproducir una selección de sonidos de la naturaleza que dura ____ minutos.

Mientras suenan los sonidos, concéntrense en escucharlos con atención. Noten los distintos sonidos, imagínense el entorno, el tono y el tempo de los sonidos, y las imágenes o los sentimientos que observen en relación con estos sonidos de la naturaleza.

Si notan que la concentración se ha ido, vuelvan a dirigir su atención a la escucha de los sonidos. Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a la escucha”.

“¿ Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo).

Reproduzca la selección de música/sonidos de la naturaleza.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?”. ¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?



Ejercicio de concentración

Acertijo de objetos ocultos en motocicletas – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-visual

Notas: consultar las notas adjuntas, *adaptadas de*
<http://www.kids-puzzles.com/hiddenObjects16.html>

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura y las notas adjuntas. el facilitador necesitará una forma de cronometrar el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Entregue a cada participante una copia de las notas y díglele al grupo:

“El ejercicio de concentración de hoy es un acertijo de objetos ocultos. Cuando comencemos, tómense tres minutos para centrarse en mirar los objetos enumerados en la parte de abajo del acertijo (luego, lea la lista de objetos ocultos, en especial si tiene participantes en el grupo cuya competencia de lectura en inglés es limitada).

La idea de esto no es ver quién puede hacer el acertijo y quién no, o quién lo hace mejor o más rápido, ni nada de eso. La idea es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere concentración. Intenten mantener la concentración. Observen cómo se concentran y qué dificultades tienen al hacerlo. Es poco probable que cualquiera de nosotros encontremos todos los objetos en los tres minutos que tendremos para todo el grupo. Tendrán la oportunidad de llevarse este ejercicio después de la actividad grupal para que puedan terminarla en otro momento, si así lo quieren”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:
“¿Qué les pareció este ejercicio?. ¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.

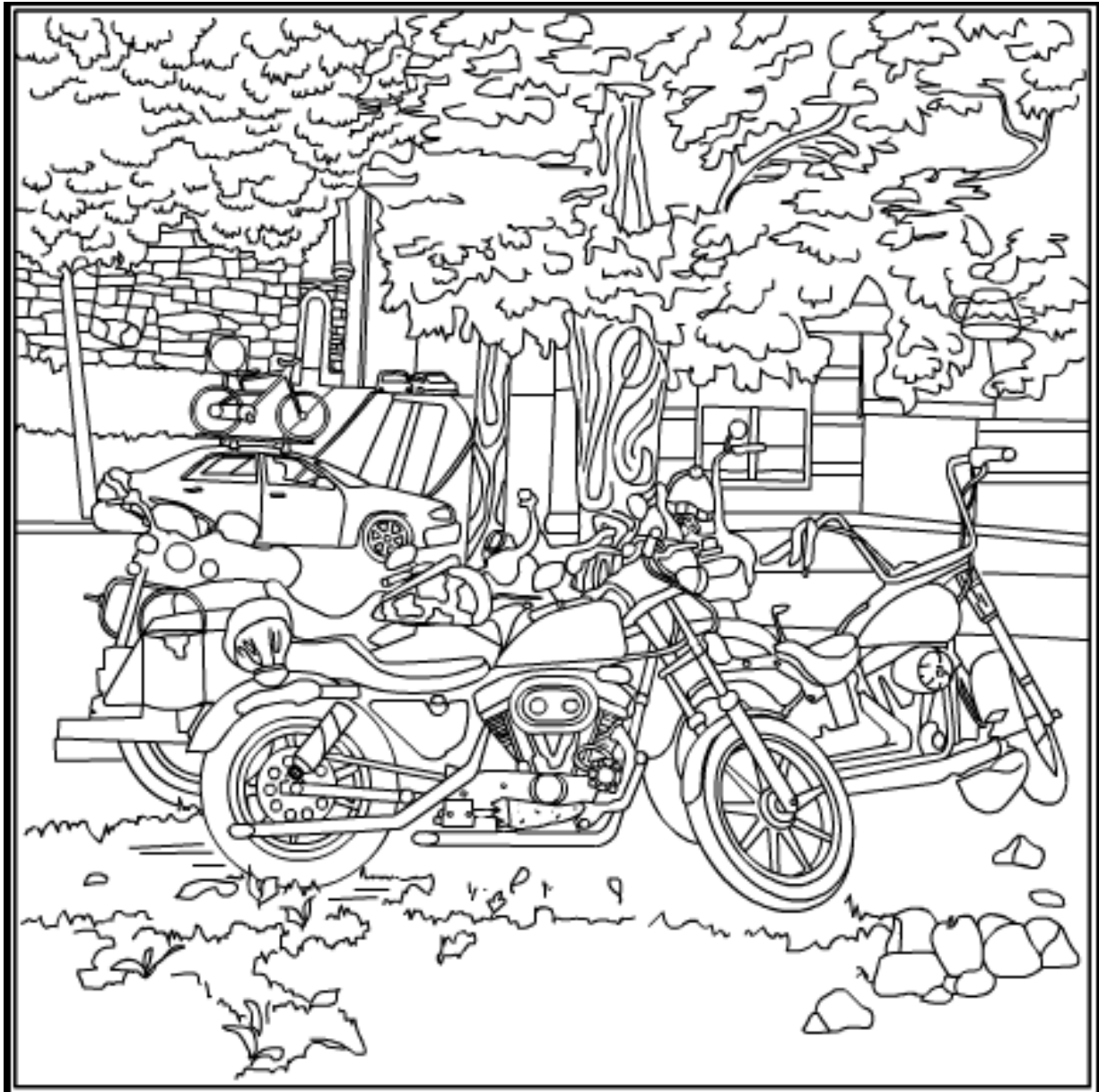
Opcional:

En la página siguiente a las notas para el participante, hay una guía de referencia/soluciones, que puede distribuir en la próxima sesión para ayudar a los participantes que no pudieron encontrar algunos objetos perdidos.



Ejercicio de concentración: Acertijo de objetos ocultos en motocicletas

Notas para el participante:



Encuentre los siguientes objetos: Bellota Pastel Anillo Manzana Lata de pintura Zanahoria Caletín Pizza Botella Pájaro Cucharón Taza Pluma Sombrero tejido Pincel



Ejercicio de concentración: Acertijo de objetos ocultos en motocicletas

Notas opcionales para el participante: pistas/soluciones para el acertijo de objetos ocultos en motocicletas



bellota



anillo



manzana



calcetín



botella



pájaro



pluma



sombrero
tejido



pastel



lata de
pintura



zanahoria



pizza



cucharón



taza



pincel



Ejercicio de concentración

Sopa de letras EMPEZANDO CONMIGO – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-verbal

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura y una copia de las notas adjuntas. el facilitador necesitará una forma de cronometrar el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Entregue una copia de las notas a cada participante y pídale a uno de ellos que lea las instrucciones. Pídale que no empiecen el ejercicio todavía.

Dígale al grupo:

“El ejercicio de concentración de hoy es una sopa de letras con varias palabras clave del programa START NOW. Cuando empecemos, tómense tres minutos para centrarse en buscar las palabras enumeradas debajo del acertijo.

La idea de esto no es ver quién puede hacer el acertijo y quién no, o quién lo hace mejor o más rápido, ni nada de eso. La idea es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere concentración. Intenten mantener la concentración. Observen cómo se concentran y qué dificultades tienen al hacerlo. Es poco probable que cualquiera de nosotros encontremos todas las palabras en los tres minutos que tendremos para todo el grupo. Tendrán la oportunidad de llevarse este ejercicio después de la actividad grupal para que puedan terminarla en otro momento, si así lo quieren”.

Después de que los participantes hagan el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración: Sopa de letras EMPEZANDO CONMIGO

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

ACTIVATORS
(ACTIVADORES)

BOUNDARIES
(LÍMITES)

SPIRITUALITY
(ESPIRITUALIDAD)

ALTERNATIVE
(ALTERNATIVA)

CONSEQUENCES
(CONSECUENCIAS)

START NOW

BALANCED
(EQUILIBRADO)

FOCUS
(CONCENTRACIÓN)

VALUES (VALORES)

BEHAVIOR
(CONDUCTA)



Ejercicio de concentración

Ritmos al unísono – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: auditivo – movimiento

Notas: no se necesitan para este ejercicio.

Materiales necesarios: no se necesitan para este ejercicio. Los participantes golpean la mesa/el escritorio o se golpean los muslos (si están sentados sin mesa o escritorio).

Nota especial: avise a los oficiales del correccional del área que hará esta actividad antes de comenzar, para evitar que se preocupen por los sonidos que provienen del grupo.

Instrucciones para el facilitador:

Dígale al grupo-

“El ejercicio de concentración de hoy también implica la acción, específicamente el tamborileo. Una persona hace un ritmo con las manos y el resto del grupo lo repite. Por ejemplo, intenten repetir este ritmo”.

Muestre un ritmo simple y anime al grupo a repetirlo, reforzando el esfuerzo positivo.

“Cuando empecemos, pasaremos dos veces por el grupo y cada persona se turnará para mostrarnos un ritmo. Empezaré yo y luego pasaremos por el grupo en esta dirección (señale con la mano). Intentan que el ritmo sea relativamente simple para que el resto podamos tener buenas probabilidades de poder repetirlo. Después de repetir el ritmo de una persona, la próxima hará su ritmo sin detenerse y sin hablar de la actividad hasta terminarla. La idea de esto es intentar usar nuestras competencias de concentración para hacerlo”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo). “Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?

¿Cómo los afectó emocionalmente hacer esta actividad, si es que tuvo algún efecto emocional?”.



Ejercicio de concentración

Cronometre las respiraciones – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: respiración o imágenes

Notas: adjuntos.

Materiales necesarios: el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 2 minutos).

Instrucciones para el facilitador-

Dígale al grupo:

“El ejercicio de hoy se centra en cronometrar las respiraciones. La actividad durará 2 minutos.

Esta es una hoja de recordatorio que pueden usar como punto focal durante el ejercicio, si quieren.

[La hoja de recordatorio está en la página siguiente; puede fotocopiar y luego cortarse a la mitad, lo que significa que tendrá dos hojas por página.]

- ▶ *Primero, tomen aire por la nariz y cuenten hasta 5 así: ‘tomo aire, dos, tres, cuatro, cinco’.*
- ▶ *Intenten esa parte; respiro por la nariz y tomo aire, dos, tres, cuatro, cinco.*
- ▶ *Luego, mantendrán el aire contando hasta 3 así: ‘mantengo, dos, tres’.*
- ▶ *Por último, suelten el aire por la boca y cuenten hasta 7 así: ‘saco el aire, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete’.*

Es muy útil aprender este tipo de respiración, porque ayuda a relajarse.

Antes de comenzar el ejercicio de concentración, me gustaría que probemos hacerlo todos juntos, es decir, tomo aire por la nariz y cuento hasta 5, mantengo contando hasta 3 y suelto el aire por la boca contando hasta 7.

¿Listos? Bien, tomo aire, dos, tres, cuatro, cinco. Mantengo, dos, tres. Saco el aire, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. ¿De acuerdo?

Si notan que ha perdido la concentración, vuelvan a dirigir su atención a cronometrar las respiraciones. Quizá esta hoja de recordatorio los ayude a mantener la concentración. Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a la respiración”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo). “Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles: *“¿Qué les pareció este ejercicio?. ¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.*



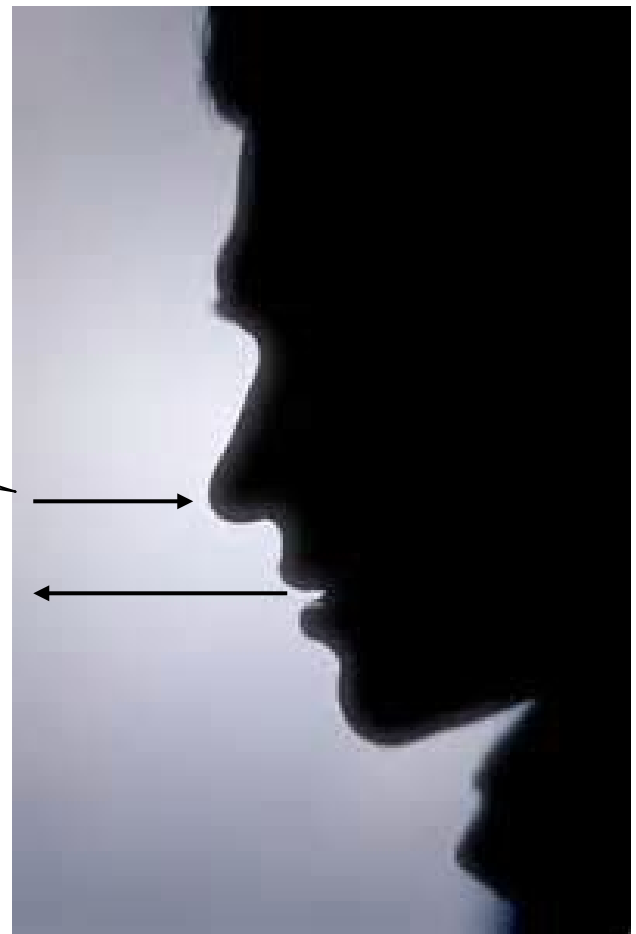
**Ejercicio de concentración: Hoja de recordatorio para el ejercicio
“Cronometre las respiraciones”.**

Notas para el participante

**TOMO AIRE,
2, 3, 4, 5**

MANTENGO, 2, 3

**SUELTO EL AIRE,
2, 3, 4, 5, 6, 7**





Ejercicio de concentración

Palabras cortas a partir de palabras largas – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-verbal

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura. El facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Entregue una copia de las notas a cada participante y pídale que no comiencen el ejercicio hasta que usted les haya dado todas las instrucciones. Pídale a uno de los participantes que lea las instrucciones de las notas en la parte superior e inferior de la página.

También dígame al grupo:

“Este ejercicio les da la posibilidad de practicar la competencia de la concentración. Cuando comencemos, tómense 3 minutos para centrarse en hacer este ejercicio. La idea de esto no es ver quién puede encontrar la mayor cantidad de palabras, aunque a veces las personas disfrutan el espíritu de la competencia. Lo importante es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere concentración”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan).

“Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?”

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración: palabras cortas a partir de palabras largas

Notas para el participante

Use el siguiente ejercicio para practicar las competencias de concentración. Vea cuantas palabras cortas puede formar usando las letras de la palabra “primordial”. Por ejemplo, se puede formar la palabra “primo”.

PRIMORDIAL

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Preguntas frecuentes:

- Las palabras pueden tener cualquier cantidad de letras.
- Las palabras pueden tener hasta dos íes, dado que la letra aparece dos veces en la palabra “Primordial”. De lo contrario, solo puede usar cada una de las otras una vez en la palabra.
- Puede escribir nombres propios.



Ejercicio de concentración

Crucigrama sobre cómo afrontar las emociones – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-verbal

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura. el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador: Dígale al grupo:

“El ejercicio de concentración de hoy es un crucigrama en el que verán muchas de las palabras de la unidad Cómo afrontar las emociones”.

“Para resolver el crucigrama, miren las pistas proporcionadas abajo. Están organizadas en palabras horizontales y verticales en el crucigrama.

Cada pista apunta a una palabra, que entra en los espacios en blanco proporcionados. Después de leer las pistas que están abajo, intenten encontrar la palabra que entra en los espacios en blanco que están arriba.

Si no pueden encontrar una palabra, pasen a la pista siguiente.

A veces, después de completar algunas palabras, las letras solapadas pueden ayudarlos a encontrar las más retadoras”.

Distribuya copias de las notas y dígale al grupo:

“Este ejercicio les da la posibilidad de practicar la competencia de la concentración.

Cuando comencemos, tómense 3 minutos para centrarse en hacer este ejercicio.

La idea de esto no es ver quién puede encontrar la mayor cantidad de palabras, aunque a veces las personas disfrutan el espíritu de la competencia.

Lo importante es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere concentración”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan).

“Bien, empecemos”.

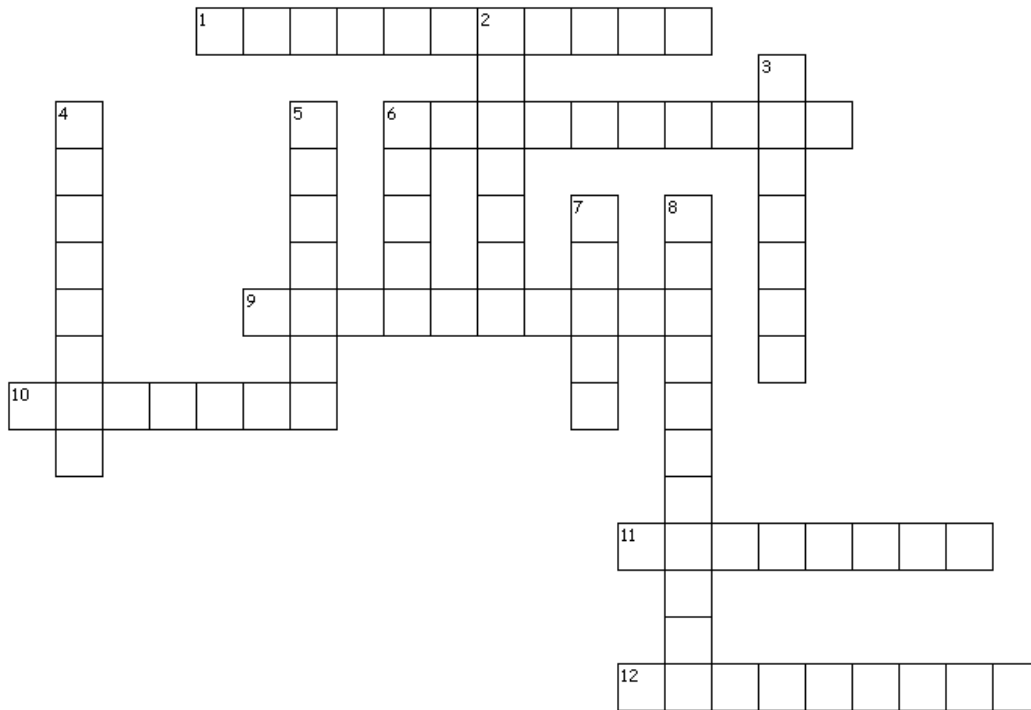
Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración: Crucigrama sobre cómo afrontar las emociones difíciles



Horizontales

1. Un “error de pensamiento” cuando cree que sabe lo que los demás opinan sobre usted.
6. La “A” de los “ABC”.
9. Puede incluir la tristeza, la desesperanza y el aislamiento.
10. Un estado emocional de preocupación y miedo.
11. La “B” de los “ABC”.
12. Mensajes que se dice a sí mismo, que pueden ser positivos o negativos.

Verticales

2. Hacer algo, enfrentar las emociones mediante _____.
3. Algo que lo hace reaccionar, que puede desencadenar emociones o conductas.
4. Un sinónimo de “sentimientos”.
5. Una imagen placentera que usted crea en la mente, enfrentar las emociones mediante _____.
6. Una emoción que puede indicar que se han cruzado sus límites.
7. Una reacción emocional asociada a la pérdida.
8. La “C” de los “ABC”.



Ejercicio de concentración

Acertijo de objetos ocultos en la subasta: Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-visual

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura. el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador: Dígale al grupo:

Entregue a cada participante una copia de las notas y dígale al grupo:

“El ejercicio de concentración de hoy es un acertijo de objetos ocultos. Cuando empecemos, tómense tres minutos para centrarse en buscar los objetos enumerados debajo del acertijo.

(luego, lea la lista de objetos ocultos, en especial si tiene participantes en el grupo cuya competencia de lectura en inglés es limitada).

La idea de esto no es ver quién puede hacer el acertijo y quién no, o quién lo hace mejor o más rápido, ni nada de eso.

La idea es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere concentración. Intenten mantener la concentración. Observen cómo se concentran y qué dificultades tienen al hacerlo.

Es poco probable que cualquiera de nosotros encontremos todos los objetos en los tres minutos que tendremos para todo el grupo.

Tendrán la oportunidad de llevarse este ejercicio después de la actividad grupal para que puedan terminarla en otro momento, si así lo quieren”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.

Opcional:

En la página siguiente a las notas para el participante, hay una guía de referencia/soluciones, que puede distribuir en la próxima sesión para ayudar a los participantes que no pudieron encontrar algunos objetos perdidos.



Ejercicio de concentración: Acertijo de objetos ocultos en la subasta



Encuentre los siguientes objetos:

Anteojos Pincel Botón Hamburguesa Pastel Llave Zapato Bombilla Pato
Pescado Cono de helado Libro Cepillo de dientes Velero Ratón



Ejercicio de concentración: Acertijo de objetos ocultos en la subasta

Pistas/soluciones para el acertijo de objetos ocultos en la subasta:



anteojos



pincel



botón



hamburguesa



pastel



llave



zapato



bombilla



pato



pescado



cono de
helado



libro



cepillo de dientes



velero



ratón



Ejercicio de concentración

Movimiento repetitivo: Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-movimiento

Notas: no se necesitan para este ejercicio.

Materiales necesarios: no se necesitan para este ejercicio.

Instrucciones para el facilitador:

Este ejercicio de concentración implica repetir una serie de movimientos. Estas son algunas posibilidades:

Mientras están sentados, golpeen el suelo con los pies siguiendo un patrón repetitivo (pídale a los participantes que lo hagan suave, no demasiado fuerte). Estas son dos posibilidades:

1. derecha, derecha, izquierda – derecha, derecha, izquierda – derecha, derecha, izquierda – derecha, derecha, izquierda
2. derecha, derecha, izquierda, izquierda – derecha, derecha, izquierda, izquierda – derecha, derecha, izquierda, izquierda

Explique y muestre la primera secuencia de movimiento repetitivo.

Luego, diga: *“Cuando comencemos, tómense 1 minuto para centrarse en hacer esta secuencia de golpes.”*

La idea de esto no es ver quién puede hacer esta actividad bien y quién no, o quién la hace más rápido, ni nada de eso. La idea es practicar mantener el foco mientras hacen algún tipo de actividad que implica un movimiento.

La parte más difícil de este ejercicio es mantener la concentración en lo que está haciendo y no pasar al “piloto automático” al hacer algo repetitivo.

Intenten mantener la concentración.

Observen cómo se concentran y qué dificultades tienen al hacerlo.

Si notan que la concentración se ha ido, vuelvan a dirigir su atención a los golpes.

Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a la actividad de hoy”.

Recuérdelos la secuencia de golpes y muéstrala una vez más.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo). “Bien, empecemos”.

Repita los pasos con distintas secuencias de golpes.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles: *“¿Qué les pareció este ejercicio?. ¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.*



Ejercicio de concentración

Imágenes positivas de la memoria – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: imágenes

Notas: no se necesita ninguno.

Materiales necesarios: el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 2 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Dígale al grupo:

“El ejercicio de concentración de hoy es sobre imágenes.

Las imágenes implican crear una escena en la mente usando todos los sentidos, incluyendo lo que puede ver y escuchar.

Para el ejercicio de concentración de hoy, me gustaría que piensen en un recuerdo positivo.

Recuerden un lugar en el que se sintieron seguros y felices.

Tómense un minuto para elegir un recuerdo positivo en el que les gustaría concentrarse.

[Haga una pausa]

Cuando comencemos, tómense 2 minutos para centrarse en su recuerdo positivo.

Imaginen cómo se ve, cuáles son los sonidos y las sensaciones que sienten. Quizá incluso algunos aromas o gustos que recuerdan.

Si notan que la concentración se ha ido, vuelvan a dirigir su atención a ese recuerdo.

Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a esa imagen”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo).

“Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración

Sopa de palabras de relaciones – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-verbal

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura. el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Entregue una copia de las notas a cada participante y pídale a uno de ellos que lea las instrucciones. Pídeles que no empiecen el ejercicio aún.

Dígale al grupo:

“Cuando comencemos, tómense 3 minutos para centrarse en hacer este ejercicio.

La idea de esto no es ver quién puede hacer el acertijo y quién no, o quién lo hace mejor o más rápido, ni nada de eso.

La idea es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere pensar y tomarse el tiempo.

Intenten mantener la concentración. Observen cómo se concentran y qué dificultades tienen al hacerlo. Si notan que la concentración se ha ido, vuelvan a dirigir su atención al ejercicio. Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a la actividad de hoy.

Si terminan la tarea mientras todavía estamos haciendo el ejercicio de concentración, sigan centrándose en la sopa de letras”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo).

“Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración

Sopa de palabras de relaciones –

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

ASSERTIVE
(ASERTIVO)

FEEDBACK
(COMENTARIOS)

RELATIONSHIPS
(RELACIONES)

BOUNDARIES
(LÍMITES)

FRIENDLY
(AMISTOSO)

RESPECT
(RESPETO)

COMMUNICATION
(COMUNICACIÓN)

LISTENING
(ESCUCHA)

APOYO



Ejercicio de concentración

Imágenes positivas de lugares – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: imágenes

Notas: no se necesita ninguno.

Materiales necesarios: el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 2 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Dígale al grupo:

“El ejercicio de concentración de hoy es sobre imágenes.

Las imágenes implican crear una escena en la mente usando todos los sentidos, incluyendo lo que puede ver y escuchar.

Para el ejercicio de concentración de hoy, me gustaría que piensen en un lugar positivo.

Puede ser un lugar que ya han visitado o uno que les gustaría conocer en el futuro.

Debe ser un lugar donde se sientan seguros y cómodos; donde puedan ser ustedes mismos.

Tómense un minuto para elegir el lugar positivo en el que les gustaría concentrarse.

[Haga una pausa]

Cuando comencemos, tómense 2 minutos para imaginarse que están en este lugar.

Imaginen cómo se ve el lugar, cuáles son los sonidos y las sensaciones que sienten.

Quizá incluso pueden imaginarse algunos aromas o gustos. Si notan que la concentración se ha ido, vuelvan a dirigir su atención a imaginar ese lugar positivo.

Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a esa imagen”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo).

“Bien, empecemos”.

Después de que los participantes hagan el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración

Ejercicio cognitivo - no verbal n.º 2: Laberintos – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo - no verbal

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura y una copia de las notas. el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Entregue una copia de las notas a cada participante y pídale a uno de ellos que lea las instrucciones. Pídale que no empiecen el ejercicio aún.

Dígale al grupo:

“Cuando comencemos, tómense 3 minutos para centrarse en hacer este ejercicio.

La idea de esto no es ver quién puede hacer el acertijo y quién no, o quién lo hace mejor o más rápido, ni nada de eso.

La idea es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere pensar y tomarse el tiempo. Intenten mantener la concentración. Observen cómo se concentran y qué dificultades tienen al hacerlo.

Si notan que la concentración se ha ido, vuelvan a dirigir su atención al ejercicio.

Cada vez que noten que se ha desviado la atención, simplemente vuelvan a la actividad de hoy.

Si terminan la tarea mientras todavía estamos haciendo el ejercicio de concentración, sigan centrándose en la sopa de letras”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan. Si la pregunta se convierte en un comentario de más de una o dos oraciones, puede que sea útil repetir las instrucciones de nuevo). “Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.

Se proporcionan cuatro laberintos con niveles de dificultad que van en aumento.

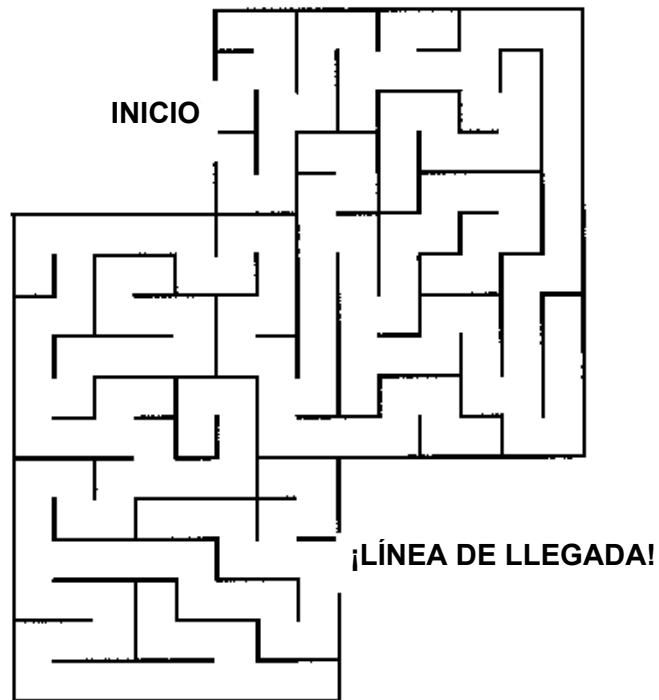
Según el nivel funcional y de interés del grupo, pruebe hacer que el grupo intente los laberintos 1 y 2 durante la actividad grupal.

Ofrezca los laberintos 3 y 4 para que los hagan en sus habitaciones como un ejercicio opcional para su tiempo libre, si les interesa.



Ejercicio de concentración: Laberintos

Laberinto CONTINÚE HACIA ADELANTE 1

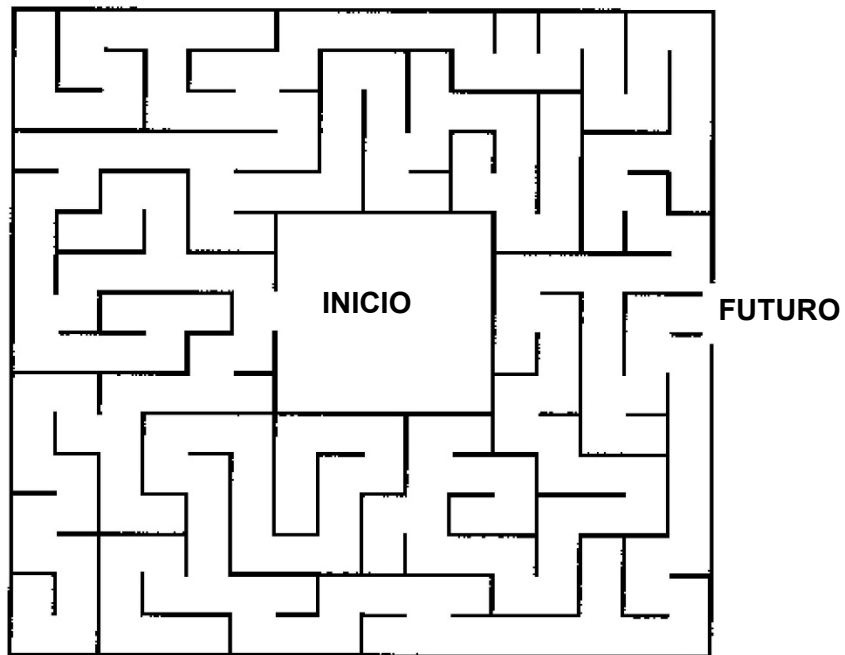




Ejercicio de concentración: Laberintos

Laberinto CAMINO POSITIVO hacia el FUTURO

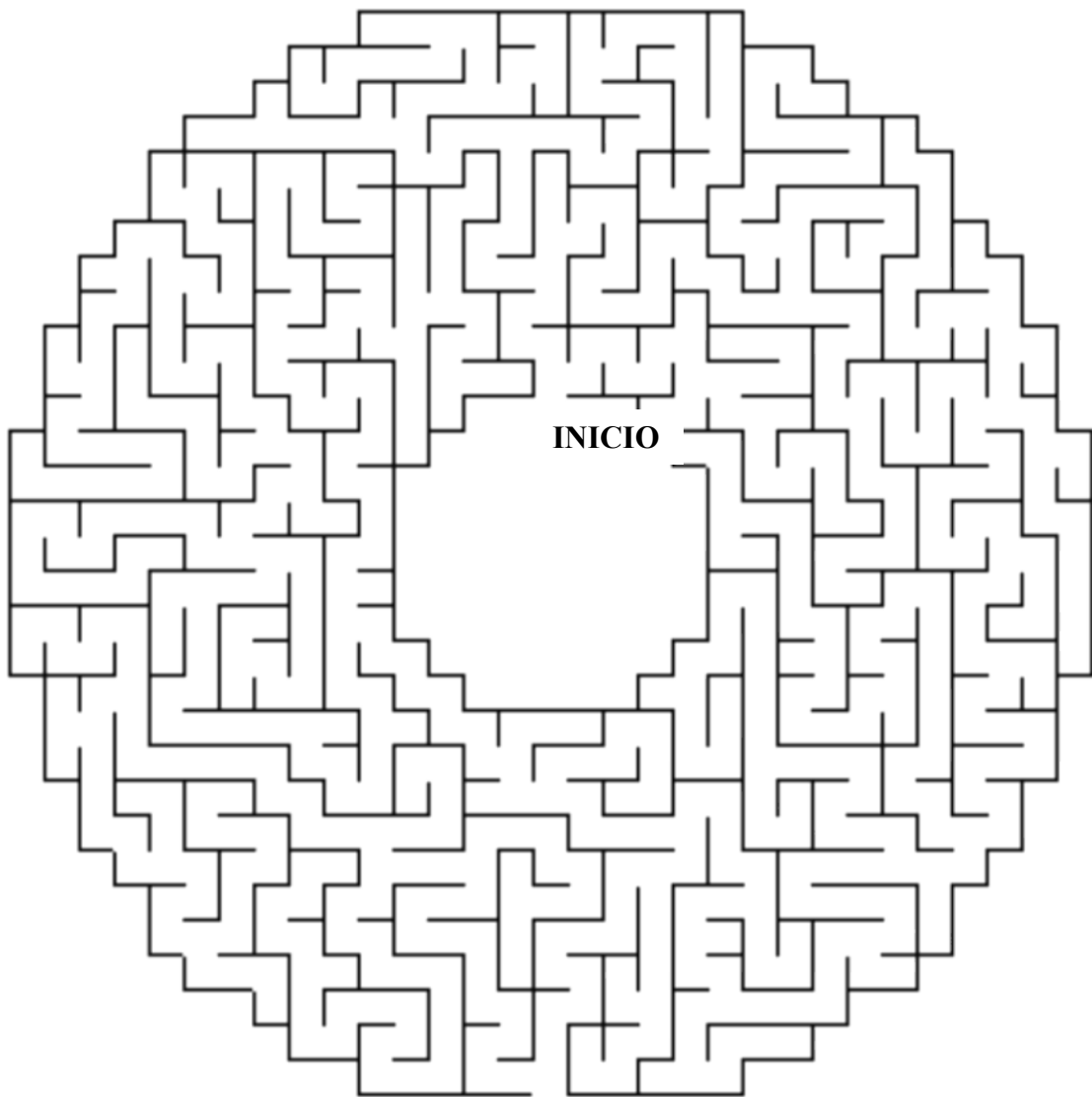
2





Ejercicio de concentración: Laberintos

3



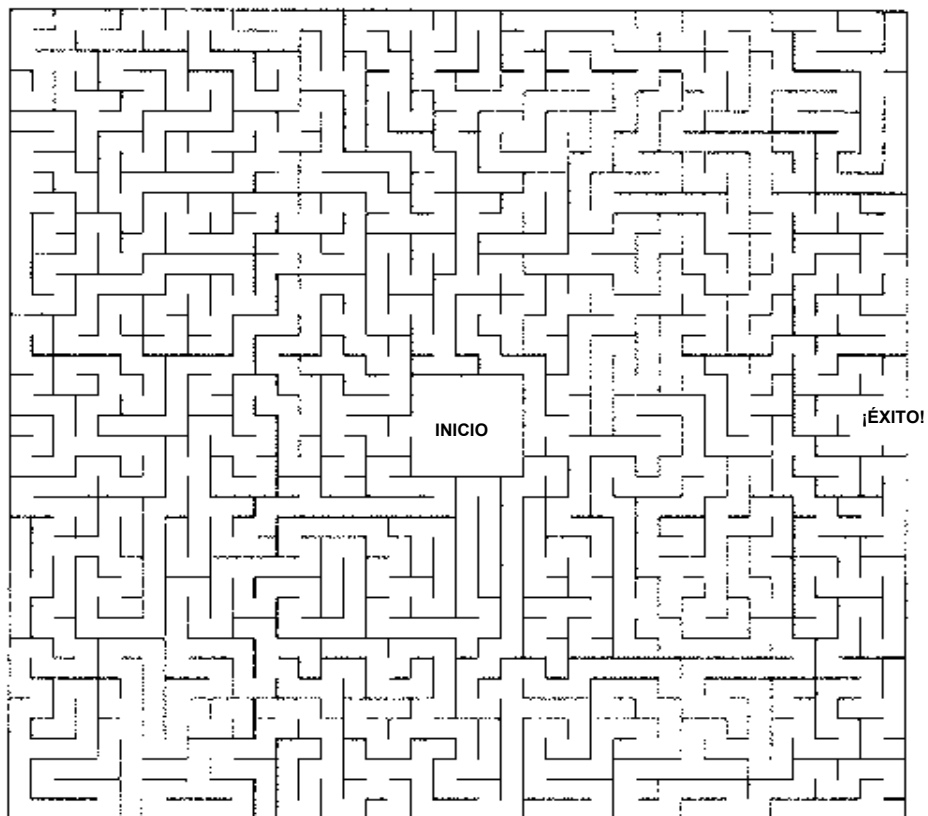
¡AHORA! ☺



Ejercicio de concentración: Laberintos

Laberinto “El camino serpenteante del cambio positivo” 4

¡Para los que disfrutan de los laberintos sumamente retadores!





Ejercicio de concentración

Palabras cortas a partir de palabras largas – Instrucciones para el facilitador

Tipo de ejercicio de concentración: cognitivo-verbal

Notas: ver documentos adjuntos

Materiales necesarios: cada participante necesitará elementos de escritura y una copia de las notas. el facilitador necesitará una forma de medir el tiempo para el ejercicio (aproximadamente 3 minutos).

Instrucciones para el facilitador:

Entregue una copia de las notas a cada participante y pídale que no comiencen el ejercicio hasta que usted les haya dado todas las instrucciones. Pídale a uno de los participantes que lea las instrucciones de las notas en la parte superior e inferior de la página.

También dígame al grupo:

“Este ejercicio les da la posibilidad de practicar la competencia de la concentración. Cuando comencemos, tómense 3 minutos para centrarse en hacer este ejercicio. La idea de esto no es ver quién puede encontrar la mayor cantidad de palabras, aunque a veces las personas disfrutan el espíritu de la competencia. Lo importante es practicar mantener el foco mientras hacen algo que requiere concentración”.

“¿Tienen alguna pregunta?”. (Responda cualquier pregunta que le hagan).

“Bien, empecemos”.

Después de que los participantes completen el ejercicio de concentración, pregúnteles:

“¿Qué les pareció este ejercicio?”

¿Qué notaron sobre su capacidad para concentrarse mientras lo hacían?”.



Ejercicio de concentración: palabras cortas a partir de palabras largas

Use el siguiente ejercicio para practicar las competencias de concentración. Vea cuantas palabras cortas puede formar usando las letras de la palabra “interpersonal”. Por ejemplo, se puede formar la palabra “parte”.

INTERPERSONAL

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Preguntas frecuentes:

- Las palabras pueden tener cualquier cantidad de letras.
- Las palabras pueden tener hasta dos “e” y dos “r”, dado que esas letras aparecen dos veces en la palabra “interpersonal”. De lo contrario, solo puede cada una de las otras letras una vez en la palabra.
- Puede escribir nombres propios.