



Juegos de atención y concentración

Monográfico mensual del curso 26-27 de la Universidad Popular de Fuenlabrada. Octubre, noviembre, febrero, abril o mayo.

MONOGRÁFICO GRATUITO

Miércoles de 9:30 a 11:30

A diferencia de otros talleres de bienestar, este curso prescinde de la vertiente de la relajación para centrar el 100% del tiempo lectivo (8 horas distribuidas en 4 sesiones de 2 horas) en la estimulación directa y activa. Utilizando el juego y el desafío mental como hilos conductores, se busca entrenar la agilidad cerebral, la capacidad de enfoque y la resiliencia mental, previniendo el deterioro cognitivo asociado a la edad mediante actividades altamente motivadoras.

A través de una metodología dinámica, lúdica y sin presiones, el curso combina el bienestar emocional con el entrenamiento mental. El objetivo es adquirir herramientas prácticas para mejorar el día a día, ejercitar la mente y disfrutar del proceso en un ambiente relajado y participativo.

Una actividad que te permitirá mantener tu cerebro en forma y al mismo tiempo dedicarte un momento de pausa y relajación en tu rutina diaria.

Los temas de cada sesión serían:

Unidad 1: Percepción Visual, Rastreo y Atención Selectiva (Duración: 2 horas)

- Contenidos Conceptuales: Concepto de atención selectiva frente a la distracción. Mecanismos de percepción y discriminación visual.
- Contenidos procedimentales: Resolución guiada y autónoma de sopas de letras (tradicionales, temáticas y numéricas). Dinámicas de "encuentra las diferencias" con niveles de complejidad creciente. Ejercicios de rastreo visual rápido, conteo de elementos camuflados y laberintos complejos.

Unidad 2: Lógica Numérica, Patrones y Estructuras (Duración: 2 horas)

- Contenidos conceptuales: Introducción al razonamiento lógico-deductivo. El concepto de patrón y secuencia.
- Contenidos procedimentales: Aprendizaje paso a paso de las reglas y técnicas de resolución de Sudokus (niveles inicial e intermedio). Resolución de series numéricas y lógicas. Juegos de ingenio basados en el cálculo mental rápido y la deducción espacial.

Unidad 3: Agilidad Verbal, Memoria de Trabajo y Criptografía (Duración: 2 horas)

- Contenidos conceptuales: Fluidez léxica y memoria operativa (capacidad de retener información mientras se realiza otra tarea).
- Contenidos procedimentales: Desafíos de lenguaje: anagramas (desordenar letras para formar palabras nuevas), palabras encadenadas con restricciones temporales y crucigramas adaptados. Descifrado de mensajes ocultos y criptogramas sencillos que exigen un alto nivel de concentración y memoria de trabajo.

Unidad 4: Juegos de Estrategia, Cooperación y Flexibilidad Cognitiva (Duración: 2 horas)

- Contenidos conceptuales: Flexibilidad cognitiva (capacidad del cerebro para adaptarse a escenarios cambiantes) y funciones ejecutivas avanzadas.
- Contenidos procedimentales: Dinámicas de juegos de mesa adaptados al aula (juegos de cartas de velocidad visual, juegos de rol oculto sencillos o dinámicas de preguntas y respuestas tipo trivial). Resolución en gran grupo de acertijos de pensamiento lateral ("enigma de la semana"). Evaluación formativa de cierre del monográfico.