

IV. CONCENTRACIÓN

De acuerdo con nuestro estudio previo acerca de las necesidades formativas de las personas con discapacidad, un grupo bastante representativo de personas que viven con un problema de salud mental grave y prolongada han expresado su falta de concentración en gran parte de sus actividades diarias. A continuación proponemos algunos ejercicios para mejorar esta habilidad.

IV. 1. CUANDO OIGAS...

Habilidades que se trabajan: Concentración.

Descripción: Los participantes se sentarán en círculo y se les contará una historia (que deberá ser inventada). Además, se les hará saber que cada vez que oigan la palabra “quien” durante la narración, deberán ponerse en pie, y que cuando oigan la palabra “no” se volverán a sentar. Cada vez que alguien no reaccione a una de estas dos palabras, éste abandonará el juego o dará una prenda.

Sugerencias: Si el grupo juega demasiado bien, se tomarán turnos para contar la historia. Esto añadirá dificultad al juego y requerirá una mayor concentración. Por supuesto, se pueden cambiar las palabras y los movimientos que hay que hacer al escucharlas.

Esta dinámica promueve la concentración y la atención de una forma divertida.



IV.2. ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Habilidades que se trabajan: Concentración y memoria.

Descripción: Un miembro del grupo mirará atentamente al resto de sus compañeros durante 60 segundos (la duración dependerá del número de participantes). A continuación, el participante se dará la vuelta durante 40 segundos para que los demás cambien alguna característica de su aspecto. Estos cambios pueden incluir el intercambio de accesorios o de ropa con otros compañeros, desabrocharse los cordones de los zapatos, hacerse otro peinado, o cambiarse de mano un anillo o reloj. Es necesario que todos los cambios se puedan apreciar a simple vista. Una vez que se hayan identificado todas las diferencias, se intercambiarán los papeles y otra persona hará de observador.

Sugerencias: Si hay muchos participantes en el grupo, se podría dividir en dos grupos de personas, unos frente a otros. Cada participante se encargará de identificar las diferencias en la persona que tenga enfrente.





IV.3. MACEDONIA MENTAL

Habilidades que se trabajan: Concentración, capacidad de observar, introspección y percepción.

Materiales: Una pieza de fruta por participante.

Descripción:

NIVEL 1: Los participantes cogerán una pieza fruta (una manzana, una naranja, un plátano o cualquier otra) y, con toda atención, examinarán su forma, olor y tacto. Además no deberán permitir que ningún pensamiento irrelevante entre en su mente.

NIVEL 2: Una vez que el grupo haya dominado el primer nivel, deberán visualizar la fruta en vez de mirarla. Podrán examinar la fruta una vez más durante dos minutos y después, deberán cerrar los ojos e intentar ver, oler, saborear y tocar la fruta en su imaginación. Cada vez que la imagen se vuelva borrosa en su mente, deberán abrir los ojos, mirar la fruta durante unos segundos y cerrarlos otra vez para continuar el ejercicio. Podrán imaginarse a ellos mismos sujetando la fruta en sus manos, como en el nivel anterior, o imaginarla encima de una mesa.

Sugerencias: Esta actividad se repetirá en varias sesiones. Al comienzo de la actividad, muchos tendrán dificultades, pero, con el tiempo, el ejercicio se llevará a cabo de manera natural y sin esfuerzo. Los participantes podrán practicar el ejercicio diariamente en casa durante la duración del periodo formativo para alcanzar mejores resultados. No es necesario que se use expresamente una fruta, se puede emplear cualquier objeto (puede ser pan, chocolate, jabón, etc.). Sin embargo, es importante que el objeto no tenga nada escrito para evitar distracciones. También es recomendable que el objeto con el que se practique tenga olor, para que la experiencia sea más intensa.

Merece la pena hacer este ejercicio todos los días.





IV.4. UN PUNTO EN EL MAPA

Habilidades que se trabajan: Capacidad de escuchar atentamente, comunicación efectiva e imaginación.

Descripción: El primer paso de esta actividad consiste en que uno de los participantes piense en un lugar que le gustaría visitar. A continuación, lo describirá por medio de pistas, por ejemplo, puede mencionar el tiempo que hace, el paisaje, la flora y fauna, los olores, la comida, la gente de los alrededores, etc. Los demás participantes deberán darse cuenta de los distintos matices de su explicación y recomendar un destino que concuerde con los gustos de su compañero y que se base en su descripción. Al final, este determinará si dicha sugerencia sería útil o no y el grupo debatirá acerca de las distintas formas de mantenerse alerta cuando se está escuchando. También se identificarán los momentos más apropiados para interceder en un debate y poder jugar un papel vital en él.

Sugerencias: También pueden pensar en un lugar concreto que hayan visitado o que les gustaría visitar (ciudad, pueblo, país, etc.). Antes de hablar de ello, deberán pensar en las características específicas de dicho lugar que podrían servir de pistas a sus compañeros. Sin embargo, estas pistas se deberán integrar en una historia completa para que sean más difíciles de identificar, al estar entre otras descripciones menos claras u obvias. El resto del grupo tendrá que adivinar el lugar que su compañero está describiendo.





IV.5. EL AZUL DE COLOR ROJO

Habilidades que se trabajan: Atención visual y concentración.

Materiales: Pizarra/hoja grande de papel y varios rotuladores de colores.

Descripción: Se imprimirán los nombres de varias colores utilizando un rotulador de distinto color al del nombre escrito en la fotocopia. Por ejemplo, se puede escribir "ROJO" con letras azules. Este paso se repetirá con tantos colores y combinaciones como se considere apropiado. A continuación, los participantes (uno a uno) dirán rápidamente el color de las letras, no las palabras. Siguiendo el ejemplo anterior, el participante deberá decir "azul", en vez de "rojo" que es la palabra escrita en la fotocopia. Al finalizar la actividad, se les preguntará a los participantes si el ejercicio les resultó difícil y por qué.

Sugerencias: También se puede recurrir a un ordenador o tableta para mostrar las palabras.

Se recomienda hacer este ejercicio no más de 1-3 veces por semana para mantener sus efectos positivos.





IV.6. FIZZ BUZZ

Habilidades que se trabajan: Capacidad de escuchar y concentración. Este juego también puede servir para romper el hielo durante las primeras sesiones en grupo.

Descripción: En este caso, los participantes contarán por turnos, diciendo un número cada uno. Cada vez que se llegue a un número múltiplo de cinco o de siete, tendrán que sustituirlo por “Fizz” o “Buzz” respectivamente. Por ejemplo, 1, 2, 3, 4, FIZZ, 6, BUZZ, 8, 9, FIZZ, 11, 12, 13, BUZZ, FIZZ, 16, 17 etc.

Sugerencias: Si en un principio, sustituir los múltiplos de dos números parece muy complicado para el grupo, se puede empezar solo con uno (FIZZ). Una vez que el grupo domine la dinámica del juego, se podrá añadir BUZZ para complicarlo un poco más.





IV.7. ESA MANCHA EN LA PARED

Habilidades que se trabajan: Concentración, relajación y capacidad de escucha.

Descripción: Los participantes se sentarán mirando hacia la pared y fijarán su atención en un punto concreto, una mancha, un agujerito o cualquier imperfección de la pared. Mientras se mantiene la vista fija en ese punto, la persona debe estar completamente concentrada en su respiración y en cómo el aire entra en sus pulmones para después liberarlo. Este ejercicio se practicará durante varios minutos como una muy buena manera de relajarse tras un día duro.

Sugerencias: El monitor podrá guiar el ritmo de la respiración o incluso poner música relajante.

Es recomendable realizar este ejercicio a diario porque facilita la relación y promueve la confianza y el intercambio de sentimientos.





IV.8. EL SONIDO QUE SE LO LLEVA TODO

Habilidades que se trabajan: Concentración.

Descripción: Los participantes escogerán una palabra o sonido y lo repetirán mentalmente de manera ininterrumpida y sin pensar en nada más durante 5 minutos. Este sonido se denomina mantra y puede ser difícil de dominar al principio, pero sirve de gran ayuda a la hora de ganar concentración.

Se recomienda hacer este ejercicio a diario.

