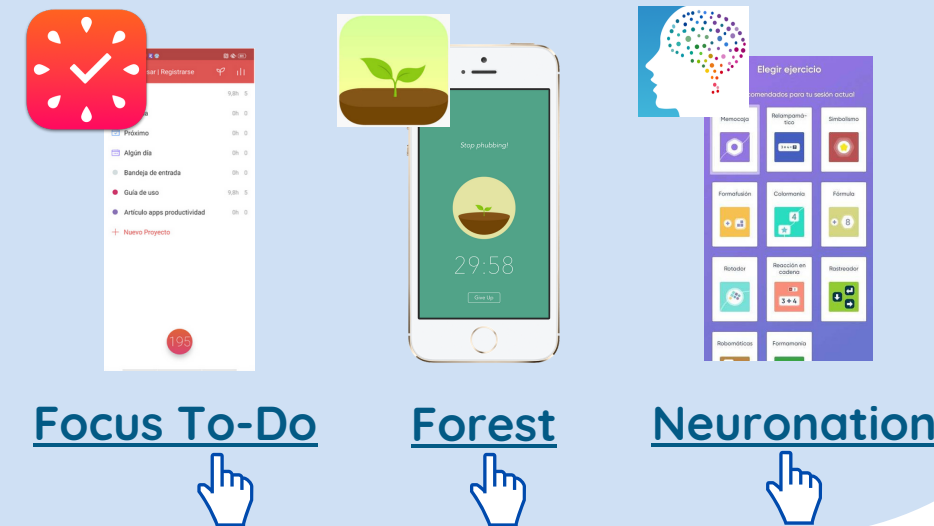


MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

Trabajar en el desarrollo de tu habilidad de **concentración**, te permitirá reducir el tiempo para completar tus tareas y aumentar tu productividad académica.

Ejercitar la **memoria** te permitirá almacenar y recuperar información más fácilmente, lo que resultará en un proceso de aprendizaje más robusto.

Buscá ejercicios que te permitan fortalecer tu capacidad para concentrarte, podés utilizar alguna app gratuita como por ejemplo:



Programá realizar actividades diarias, que desarrollen tu memoria y con las que identifiques puntos de mejora para concentrarte...

MIRÁ UN EJEMPLO DE
CALENDARIO DE MEMORIA
SEMANAL



Clickeá en cada día para revisar material de apoyo.

Ejercicio

¿Cuál color mostrado no está escrito?

- Verde
- Morado
- Azul
- Verde
- Negro
- Rojo
- Amarillo
- Azul
- Rosado
- Morado
- Amarillo
- Negro
- Naranja
- Rojo
- Amarillo
- Verde
- Rosado
- Rojo
- Naranja
- Azul
- Morado
- Negro

CALENDARIO DE MEMORIA SEMANAL

Lunes Consciente

Actividad:

1. Planificá anotando en un papel o en tu dispositivo móvil, hacé una lista detallada de cada paso para completar una tarea.

2. Identificá todas las actividades que realizás en un día y cambiá ese orden, por ejemplo: si te lavás los dientes con la mano derecha, usá la izquierda o cambiá de posición tu escritorio.

Click



Martes Ordenado

Actividad:

1. Elaborá una tabla con las actividades por realizar, asignales un nivel de prioridad o de urgencia y definí tus tareas en función de esa organización.

2. Seleccioná la materia que tenés que estudiar, identificá conceptos clave y elaborá un acrónimo que te resulte interesante con las primeras letras de cada concepto.

Click

1

2

3

Miércoles Libre

Actividad:

1. Definí el trabajo por intervalos, intercalando descansos para recuperar tu energía... así aumentarás efectividad y bienestar.

2. Transformá el contenido por estudiar en algo interesante, inventá una historia que incluya personajes o elementos de la materia y ejercitá también tu creatividad.

Click



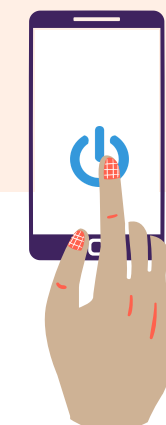
Jueves Atento

Actividad:

1. No dejés que te secuestren la atención, utilizá una app para concentrarte en una sola tarea, o si podés, colocá tu dispositivo en modo avión.

2. Relacioná elementos de tu materia con imágenes, esto creará nuevas conexiones sinápticas que favorecerán tu rendimiento.

Click



Viernes Variado

Actividad:

1. Tratá de concentrarte en una sola tarea a la vez, enfocate un tiempo determinado para que finalicés y podás continuar con otra.

2. Dedicá tiempo para realizar alguna actividad lúdica, como crucigramas, rompecabezas, juegos de cartas u otros que estimulen tu memoria.

Click



No te olvidés de incluir actividades también el sábado y el domingo, la memoria y la concentración requieren estimulación continua.

Si requerís acompañamiento para desarrollar estas habilidades, no dudés en contactar al **CASE** que te corresponde.

Sitio web: orientacion.ucr.ac.cr