

# ***“Focussing Attention Training”***

## ***“Entrenamiento de Atención Enfocada”***

*Optimizar la Atención y la Concentración en el estudio y el aprendizaje. Estrés y ansiedad en niños y adolescentes. Mejorar su autoestima. Superar miedos y fobias. Resulta muy útil para superar los trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).*

Existen diversos obstáculos en la tarea del estudio y el aprendizaje y resulta conveniente analizar cada caso de forma individual. Aún así podemos destacar dos problemas que dan con mucha frecuencia. El primero consiste en la dificultad del estudiante para centrar su atención, concentrarse y estudiar con provecho.

La atención dispersa, no educada, carece de fuerza y utilidad. Por el contrario, si se aprende a enfocarla convenientemente en la tarea de ese momento, se convierte en una concentración poderosa que es el soporte de todo aprendizaje efectivo. Pero solemos asociar erróneamente atención y concentración con cierta tensión física y mental.

Numerosas investigaciones sobre el aprendizaje desmontan la falsedad de esta asociación. Ponemos atención, nos concentramos mejor y conectamos la información reciente con la que ya poseemos solo cuando estamos relajados, respiramos con fluidez y nos sentimos cómodos. Por esta misma razón, el mero esfuerzo de voluntad con tensión desgasta y produce frustración.

Otro problema que se da con frecuencia y puede ir asociado al primero o no, es el de la ansiedad y el estrés en el momento del examen.

El estudiante está bien preparado, suele ser inteligente, pero los nervios le derrotan y se bloquea, su memoria falla y también su capacidad de síntesis se ve deteriorada. Todo esto se ve agravado especialmente hoy por el desgaste de la atención que produce el factor multitarea (multitasking) en el mundo actual.

Resulta posible superar estos problemas con un entrenamiento y en unas sesiones individualizadas, previo estudio de cada caso en particular.

Existen técnicas ancestrales y otras basadas en las investigaciones más recientes que resultan sorprendentemente efectivas.

En los últimos años se ha producido un aumento notable de los cuadros de ansiedad, estrés y depresión en niños y adolescentes, además del extendido trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Muchos psicólogos y psiquiatras están de acuerdo en que no resulta necesario ni conveniente emprender una terapia analítica más larga para tratar estos problemas.

El ***Entrenamiento de Atención Enfocada*** resulta un tratamiento breve y eficaz de aprendizaje y reorganización neuroasociativa muy indicado en todos éstos casos.

*Jorge D. Pineda*

Teléfono de contacto e información: **655 426 256**