



Hospital Universitario San Rafael
San Juan de Dios
Madrid

TALLER DE ATENCIÓN

Aprender a atender



Nuestra atención puede mejorar si la entrenamos, como cualquier comportamiento. La atención es importante para que nuestra memoria funcione bien y para organizarnos mejor.

¡Nos permite aprender!



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Entrenar nuestra atención mantenida y selectiva
- Entrenar nuestra memoria de trabajo
- Mejorar nuestra organización y planificación
- Anticipar las consecuencias



TEMAS

- Mi atención es importante
- Ejercicios que mejoran mi atención
- Atención y memoria trabajan juntas
- Cuando me motivo atiendo mejor
- Aprender a organizarme y planificar
- Anticipar las consecuencias y pensar antes de actuar
- Entrenar la atención a diario



TIPO DE ACTIVIDADES

- Juegos de ingenio
- Videojuegos
- Retos
- Dinámicas grupales



DURACIÓN

- 10 horas
- Sesiones de una 1h a la semana
- 10 sesiones



FECHAS

1er trimestre:

- Octubre: 6, 13, 20 y 27
- Noviembre: 3, 10, 17 y 24
- Diciembre: 1 y 15



HORARIO

Martes 17:30



PRECIO

185€



TAMAÑO DE GRUPO

10 Participantes



CONTACTO

hsmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es

