

CONCENTRACIÓN Y FIJACION DE LA ATENCIÓN

Nombre _____

Disciplina y categoría _____ Cantidad de números _____

Esta es una prueba muy simple que te permitirá saber si tienes el poder de concentración necesario para dejar de lado todo lo que puede distraerte en el momento de entrenar o jugar.

Un atleta que pretenda ganar debe ser capaz de descartar los estímulos irrelevantes a la tarea a ejecutar y dedicarse solo a atender los estímulos relevantes para el juego.

La concentración es muy importante para alcanzar las metas que uno se propone, especialmente en materia de estudio y deportes. Por eso, te presentamos un test sencillo para que veas si puedes mantenerte concentrado la mayor cantidad de tiempo.

Instrucciones: comenzando desde el 00, ve marcando cada uno de los números de menor a mayor. Cuentas con 10 minutos para marcar la mayor cantidad de números.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Emoción 1. _____

Emoción 2. _____

Emoción 3. _____

Lo importante de este test es que identifiques todas las emociones sensaciones y sentimientos que te invadieron cuando estabas contestando la prueba.

www.psicologiaactiva.jimdo.com

psicologiaactiva@live.com