

Utilizar el *fidgiting* para mejorar la concentración

Objetivo

Entender y gestionar tu necesidad de moverte como una forma de ayudarte a concentrarte.

Lo que debes saber

Golpear con los pies, balancear las piernas, caminar, tamborilear con los dedos... son algunos de los movimientos derivados de la intranquilidad que se conocen como *fidgiting*. Puede que tú, como adolescente con TDAH, los hagas.

Quizá te sorprenda saber que este tipo de movimientos pueden ayudarte a aumentar tu capacidad de concentración en los trabajos escolares y en otras tareas. También puede ayudar a disminuir tus sentimientos de ansiedad. La clave es utilizar tu comportamiento inquieto de forma que te ayude a ser productivo, en lugar de distraerte.

Por supuesto, a veces no se puede estar moviéndote en absoluto. Aquí tienes algunos ejemplos de cuándo tienes que estar realmente quieto:

- Cuando estés en el sillón del dentista.
- Cuando estás molestando a alguien a tu lado y te piden que dejes de moverte.
- Cuando un profesor te dice que dejes de moverte y te quedes quieto.

¿Se te ocurren otros momentos en los que no deberías hacer ningún tipo de movimiento?

Qué hacer

Hay una variedad de artículos y actividades que puedes utilizar para redirigir tu energía. Cada una de ellas puede ayudar a gastar la energía extra, al tiempo que mejora tu estado de ánimo y tu atención.

- Juguetes *fidget*, como bolígrafos o lápices, pulseras de cuentas y clips que se doblan para darles forma.
- Una pequeña roca lisa (a veces llamada "piedra de la preocupación") que cabe en la palma de la mano.
- Una pelota para el estrés (pequeñas pelotas que puedes apretar).
- Un chicle, a no ser que estés en el colegio; en ese caso, un caramelo duro.
- Garabatear (dibujar o escribir letras y números).
- La actividad física y el ejercicio, incluyendo ponerse de pie y moverse cuando se permita.

¿Qué otras actividades y artículos *fidget* has probado? ¿Qué es lo que más te interesa probar?

Selecciona algunos elementos y actividades de la lista anterior como formas en las que el *fidgeting* puede ayudarte a concentrarte. Utiliza el siguiente cuadro para pensar en cómo pueden ayudarte estas actividades.

Tipo de actividad	¿Dónde la utilizaste?	¿Molestó a alguien?	¿Cómo te ha ayudado?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cuándo y dónde te inquietas más? ¿Por qué?

¿De qué otra forma puedes canalizar la energía además del *fidgeting*?

¿De qué otra forma puedes concentrarte además del *fidgeting*?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5= medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
