

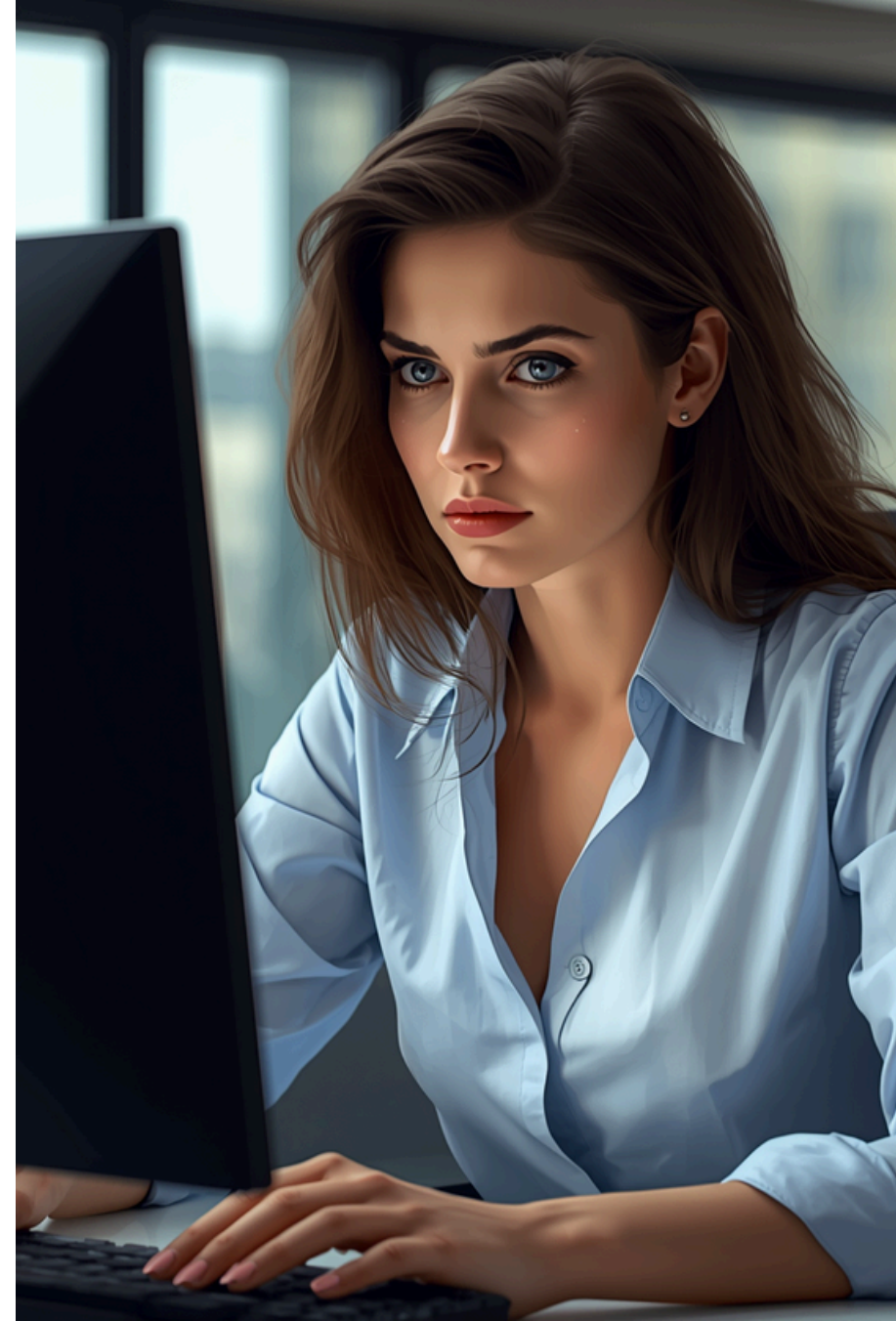


co&co training

Reto COCO

Entrena tu atención, potencia tu eficiencia cognitiva

7 días de entrenamiento estructurado para transformar tu concentración, tu memoria y tu claridad mental.



La atención es la puerta de entrada a lo que procesamos

La atención no es solo "concentrarse mejor". Es el fundamento sobre el que se construyen todas las demás capacidades cognitivas. Cuando la entrenas, optimizas tu memoria, tu toma de decisiones y tu velocidad de procesamiento.



Plasticidad neuronal

Pequeñas tareas diarias generan cambios reales en tu arquitectura mental.

Entrenamiento progresivo

7 días estructurados, repetibles durante 4 semanas para consolidar el cambio.

Impacto medible

Menos fatiga mental y mayor precisión en entornos de alta exigencia.

¿Para quién es este reto?

Gracias a la plasticidad neuronal, este entrenamiento es útil para cualquier persona que quiera mejorar su rendimiento cognitivo, ya sea por necesidad o por ambición.

Perfil 1: Personas con dificultades cognitivas

Dificultades:

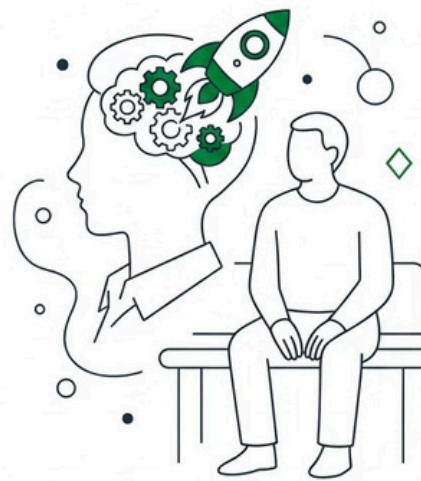
- Atención
- Memoria
- Fatiga mental



Perfil 2: Personas que buscan optimización

Objetivos:

- Rendimiento
- Claridad mental
- Eficiencia cognitiva



Un enfoque, dos objetivos

El mismo entrenamiento se adapta a ti. No importa si buscas rehabilitación cognitiva o quieres llevar tu mente al siguiente nivel: los ejercicios funcionan en ambos casos.

- ❗ En Coco Training creemos que una mente dispersa es una mente estresada. Este reto es tu herramienta para cambiarlo.

¿Qué capacidades vas a entrenar?

Este reto trabaja de forma directa las funciones ejecutivas más importantes para el rendimiento diario.



Atención sostenida y selectiva

Mantén el foco y filtra el ruido con precisión.



Memoria a corto plazo y memoria de trabajo

Retén y manipula información a corto plazo con mayor capacidad.



Memoria visual y espacial

Recuerda imágenes, detalles y posiciones con más exactitud.



Razonamiento, control cognitivo y precisión

Analiza, jerarquiza y toma decisiones con mayor claridad.

¿En qué te ayuda?



- Tomar mayor consciencia del momento presente
- Mejorar la capacidad de memorizar y recordar
- Reducir errores por distracción
- Aumentar la creatividad
- Tomar decisiones con más claridad
- Analizar mejor la información
- Disfrutar más de lo que haces, con menos esfuerzo mental



Lunes y Martes: Memoria y Visión

Lunes · Memoria y orden mental

Elige 5 números de 3 cifras, léelos una vez y escríbelos en orden. Luego, escríbelos en orden inverso.

Si lo logras, sube a números de 4 cifras.

Martes · Agudeza visual y detalle

Observa una imagen compleja durante 2 minutos. Guárdala y dibuja o lista todos sus elementos con el mayor detalle posible.

Compara con la original y cuenta aciertos y omisiones.

Miércoles y Jueves: Comprensión y Precisión



Miércoles · Síntesis lectora

Lee un artículo técnico o noticia profunda y reproducélo en un máximo de **3 frases**. Entrena tu capacidad de jerarquizar información y eliminar el ruido.

Jueves · Atención selectiva

En un texto de ~1.000 palabras, tacha todas las "a" en el minuto 1 y todas las "e" en el minuto 2. Registra cuántas marcaste y cuántas olvidaste.

Viernes, Sábado y Domingo: Velocidad y Flexibilidad

Viernes · Velocidad de procesamiento

Suma mentalmente cifras de matrículas, códigos de barras o tickets en grupos de 4. Cronométrate y baja tu marca cada semana.

Sábado · Flexibilidad cognitiva

Asigna un número a cada letra (a=1, b=2...) y traduce frases cortas. Mide tiempo y precisión. Tu cerebro cambia de código rápidamente.

Domingo · Análisis comparativo

Lee dos textos sobre el mismo tema. Marca las palabras repetidas y analiza: ¿tienen el mismo significado o el contexto cambia su matiz?

Cierre del Reto: Evalúa tus resultados

Tras 4 semanas, revisa tus registros. EnCocoTraining medimos la mejora no solo en números, sino en sensaciones reales.

¿Sientes menos "niebla mental" al final del día?

¿Has notado que te distraes menos en las reuniones?

¿Eres capaz de recuperar información con mayor rapidez?

Entrenar la atención no es un extra; es la base para que el resto de tus capacidades brillen.



El conocimiento solo es el inicio; la acción es lo que transforma.

¿Listos para el siguiente nivel?

Contáctanos



Ubicación

Calle Narváez 14 . 28014 Madrid



Teléfono

640 983 547



Email

info@cocotraining.es



Web

www.cocotraining.es

