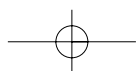
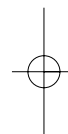


QUÉ ME DICES DE...
ACTIVIDADES



Edita

© NOVA GALICIA EDICIÓN

© CARLOS DEL PULGAR SABÍN

Avda. Ricardo Mella 143. Nave 3

36330 VIGO

Tel. 986 462111 - Fax. 986 462118

<http://www.novagalicia.com>

e-mail: novagalicia@novagalicia.com

© del texto

Ana

© de las ilustraciones

M

Diseño y maquetación

NOVA GALICIA EDICIÓN

Traducción y revisión lingüística

NOVA GALICIA EDICIÓN

Deposito legal:

ISBN obra completa:

ISBN volumen:

Impresión

■ ■ ■

Copyright © Queda prohibido, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización expresa del editor (titular de la propiedad intelectual de esta obra). La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

Cómo mejorar la atención

Cuaderno de Actividades

María José Buceta Cancela.

María Del Carmen Ferreiro Vilasante.

Dagmar Gabriela Nedelcu.

NOVA GALICIA EDICIÓN

Índice

ACTIVIDADES DE INTRODUCCIÓN	6	Actividad 16	27
Actividad 1	6	Actividad 17	28
Actividad 2	7	Actividad 18	30
Actividad 3	8	Actividad 19	31
Actividad 4	9	Actividad 20	32
Actividad 5	10	Actividad 21	33
Actividad 6	11	Actividad 22	34
Actividad 7	12	Actividad 23	35
Actividad 8	13	Actividad 24	36
Actividad 9	14	Actividad 25	37
		Actividad 26	38
ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN	15	Actividad 27	39
Actividad 10	16	Actividad 28	40
Actividad 11	18	Actividad 29	41
Actividad 12	20	Actividad 30	42
Actividad 13	22	Actividad 31	43
Actividad 14	24	Actividad 32	44
Actividad 15	26	CONCLUSIONES	45



CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

3

Actividades de introducción

Antes de seguir leyendo escribe aquí, como te sientes cuando te despistas.
¿A qué crees que se debe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cuaderno de Actividades



Actividades de introducción

4

Ahora, siguiendo la clasificación de los tipos de atención recogida en el manual "como mejorar la atención" trata de clasificar si las dificultades que experimentas son debidas a fallos en la atención selectiva, sostenida o dividida. Algunas dificultades pueden ser debidas a fallos en dos tipos de atención; en ese caso, inclúyelas en los cuadros correspondientes.

ATENCIÓN SELECTIVA

-

-

-

ATENCIÓN SOSTENIDA

-

-

-

ATENCIÓN DIVIDIDA

-

-

-





DECIDE:

Tienes que resumir un texto pero al mismo tiempo ver tu serie favorita:

a) ¿Puedes hacer las dos cosas a la vez?

.....

b) Puedes ver primero la serie y después resumir el texto. Aunque se te hace muy tarde no importa, por qué la serie no la vuelven a echar.

.....

c) Resumes el texto. Es importante acabar bien la tarea programada.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Reflexiona y contesta a la siguiente pregunta: ¿Aparecen tus dificultades asociadas a ciertas actividades concretas o aparecen en circunstancias muy variadas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

7

Actividades de introducción

Escribe a continuación, todas las cosas que se te ocurran que pueden hacer las demás personas cuando planifican las actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuaderno de Actividades

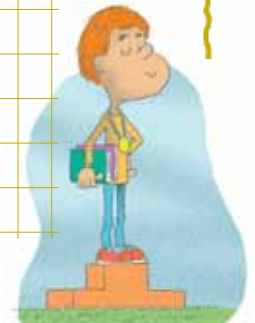
8

Actividades de introducción

Valora las siguientes afirmaciones sobre tus hábitos personales y de estudio que pueden influir en tu capacidad de atención.

Elige un número del 1 al 5 siguiendo esta clave:
1(nunca) 2 (rara vez) 3 (a veces) 4 (con frecuencia) 5 (siempre).

	1	2	3	4	5
- Estoy motivado para hacer mis actividades diarias					
- Me siento valorado y apoyado por mis padres					
- Me siento valorado y apoyado por mis profesores					
- Planifico mis actividades con antelación					
- Utilizo una o más técnicas de estudio					
- Tengo numerosas preocupaciones					
- Me siento "estresado" por algún motivo					
- Mi atención disminuye solo en ciertas circunstancias					
- Duermo habitualmente de 8 a 10 horas diarias					





9

Actividades de introducción

Estamos seguros de que alguna vez tú te has distraído.
¿Recuerdas como te sentiste?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Entrenamiento de la atención

Las siguientes actividades tienen como objetivo general que logres aumentar su capacidad de atención voluntaria y sostenida así como el entrenamiento de la memoria de trabajo, incrementando además, la capacidad de percepción de detalles durante la realización de las tareas. Los objetivos específicos son los siguientes:

- 1.- Aumento del tiempo en el que eres capaz de llevar a cabo una tarea sin interrupciones.
- 2.- Entrenamiento de la capacidad de memorizar varios elementos durante el tiempo necesario para resolver una tarea en la que esos elementos están implicados.
- 3.- Automatización de la capacidad de detección de errores durante una actividad y de la corrección espontánea de los mismos.
- 4.- Detección del fenómeno de la interferencia descrito en el manual.
- 5.- Reducción progresiva de los errores durante la ejecución de una tarea.
- 6.- Aumento de la capacidad de autoevaluación del rendimiento alcanzado.





CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

10

Entrenamiento de la atención

INSTRUCCIONES:

- Lo más rápido posible, intenta tachar la letra A y rodear la letra F.
- Utiliza el cronómetro para medir el tiempo que inviertes en la tarea.
- Fijate en ambas letra simultáneamente.
- Haz la tarea seguida de principio a final.

EARRAESKRSEFSEGESRGSEASEGE
 SAFCGESCSEGESAEERSASEGSASEF
 SJYLNNSXFESAXGRDTREYTRFDGH
 TRHFDVBHTIYUJHGRTRFHYJGSDFC
 SFSRTDASEXDGGGDSRETFCBFDSL
 MIPFDXZCDPLOJOLJMN OUONGFY
 UKNJLLOLMJNIOI VCXDFEWASDFCD
 SCDTREWSDETGFCDRSDEGTFSGT
 RTYGFASDEWDEDSFCPLKUIUFHNN
 JMLUIOIFBHJUYTOSIOSDCFRDASE
 DTRERDTFGVCSDBGHYUIIOIUJKJH
 YUIJHYUJHUHYFDRESAWXDEWQWD
 CDFRTASEXDGGGDSRETFCBHYJGS
 DFISEFWWDSFCGFRASEDRTFVCD
 XLOIPOMJHUIOODSCXVBYUTRTE IO
 LMKÑJMHNFD SATRSDAEWSFC DSE
 DYUHB NJIKOAFCD SAESDESCDRTD
 SCFTGVDISEDFCASERWQWSDERDS
 CFGTRERVFDEWSECFGYUGFCDESA
 ODFRET VGYHUJNFDSEASEDFRCDA
 SWEXQWESERDFCVGTFRESADECFT
 RGYGCVBHUIKLNPOIMNIOIUYBGV
 JUYHTGFREDWSCDERGTRGFREWW
 FCFRDEWASEDFRTFDRDEASEDCOP
 OIUYHG FVNJUIMK FDSAMKIOLPÑM
 NIOPSQEFWAEWSFC DSEDIYUHB NJIK



Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

10

AUTOEVALUACIÓN:

- Grado de dificultad del 1 al 10:
.....
- Número de errores:
.....
- Tiempo invertido:
.....
- ¿Cuántas veces me distraje durante la actividad?
.....
- ¿Qué elementos me distrajeron durante la actividad?
.....

REFLEXIONA:

Escribe aquí diferentes formas de actuar que se te ocurran propias de la tarea antes realizada.

.....

.....

.....

.....



CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN



11

Entrenamiento de la atención

Tacha el número 2 cada vez que aparece antes del número 5.

486259437652684813859357257925738725
 268925689245624532872552417653525253
 487696176456852497132548625943765268
 481385935725792573872526892568924562
 453287255241765352525348769617645685
 249713255624532872552417653525253487
 696176456852497132548625943765268481
 385935725792573872526892568924562453
 287255241765352525348769617645685249
 713254862594376526848138593572579257
 387252689256892456245328725524176535
 252534876961764568524971325562453287
 255241765352525348769617645685249713
 254862594376526848138593572579257387
 252689256892456245328725524176535252
 534876961764568524971325486259437652
 684813859357257925738725268925689245
 624532872552417653525253487696176456
 852497132556245328725524176573525253
 487696176456852497132546259437652684
 813859357257925738725826892568924562
 453287255241765352525348769617645689
 524971325459437652684813859357257925
 738725268925689245624532872552417653
 525253487696176456852497132556245328
 725524176535252534876961764568524971
 325562453287255241765352525348769617



Cuaderno de Actividades



11

Entrenamiento de la atención

REFLEXIONA:

- ¿Con que dificultades te has encontrado?

.....

- Describe que estrategia has utilizado.

.....

- ¿Qué tipo de atención has empleado en esta tarea?

.....





CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

12

Entrenamiento de la atención

Tacha la letra G cada vez que la encuentras antes de la letra J.

ABURVLTSJVBDGJSRJGTCKOPSEGJURCSJ
 GRESXAZJHGRGJRESCUBHTFRJGRDGOKN
 GJRESDTGPORJGTGJAABURVLTSJVBDGJS
 RJGTCKOPSEGJURCSJGRESXAZJHGRGJRE
 SCUBHTFRJGRDGOKNGJRESDTGPORJGTG
 JAHGRGJRESCUBHTFRJGRDGOKNGJRESDT
 GPORJGTGJABURVLTSJVBDGJSRJGTCKOP
 SEGJURCSJGRESXAZJHGRGJRESCUBHTFR
 JGRDGOKNNGJRESDTGIPORJGTGJABURVL
 TSJVBDGJSRJGTCKOPSEGJURCSJGRESXA
 ZJHGRGJRESCUBHTFRJGRDGOKNGJRESDT
 GPORJGTGJAHGRGJGRLTSJVBDGJSRJGTC
 KOPSEGJURCSJGRESXAZJHGRGJRESCJGT
 CKOPSEGJURCSJGRESXAZJHGRGJRESCUB
 HTUBHTFRJGRDGOKNGJRESDTGPORJGTGJ
 AGJRESCUBHTFRJGRDGOKNGJRESDTGPO
 RESCUBHTFRJGRDGOKNGJRESDTGPORJG
 TGJHRJGTGJA HGRGJRESCUBHTFRJGRDG
 OKNGJRESDTGPORJGTGJAABURVLTSJVBD
 GJSRFRJGRDGOKNFGJRESDTGTPORJGTGR
 JAABURVJRESDTGPORJGTGJABURVLTSJV
 BDGJSRJGTCKOPSELTSJVBDGJSVRJGTCK
 OPSEGJURCSJGRESXAZJABURVHGRGJRES
 CUBHTFRJGRDGOKNGJRESDTGPORJGTGJ
 ABURVLTSJVBDGJSRJGTCKOPSEGJURCSJ
 GRESXAZJHGRGJRESCUBHTFRJGRDGOKN



Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

12

REFLEXIONA:

- ¿Con que dificultades te has encontrado?

.....

.....

.....

- Describe que estrategia has utilizado.

.....

.....

.....

- ¿Qué tipo de atención has empleado en esta tarea?

.....

.....

.....

.....





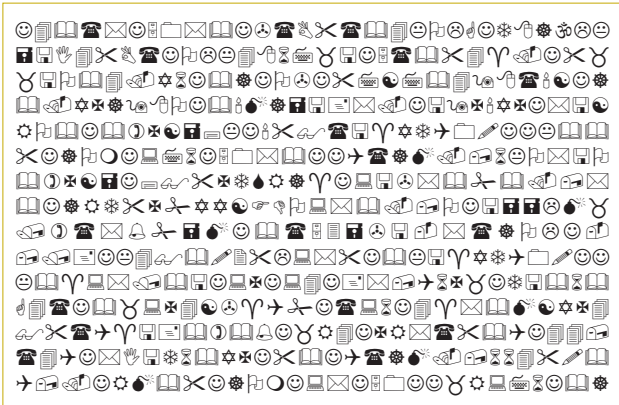
CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

14

Entrenamiento de la atención

INSTRUCCIONES:

- Lo más rápido posible, tacha el símbolo ✂ con un rotulador azul y subraya el símbolo P con un color verde.
- Intenta realizar la actividad mientras escuchas tu disco favorito o mientras te hablan tus amigos o compañeros.
- Utiliza el cronómetro para medir el tiempo que inviertes en la tarea.
- Fijate en ambos símbolos simultáneamente.
- Haz la tarea seguida de principio a final.



Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

14

AUTOEVALUACIÓN:

- Grado de dificultad del 1 al 10:
- Número de errores:
- Tiempo invertido:
- ¿Cuántas veces me distraje durante la actividad?
- ¿Qué elementos me distrajeron durante la actividad?
- Seguro que has podido comprobar cómo afectó la música o la conversación a tu rendimiento:
- ¿Has tenido más fallos que en la actividad anterior?
- ¿Te llevó más tiempo que la actividad anterior?
- ¿Te resultó más difícil mantener el grado de concentración necesaria?





CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

15

Entrenamiento de la atención

INSTRUCCIONES:

- Lo más rápido posible tacha solo las palabras de color naranja.
- Intenta realizar la actividad evitando cualquier cosa que te pueda distraer.
- Utiliza el cronómetro para medir el tiempo que inviertes en la tarea.
- Haz la tarea seguida de principio a final.

ROJO NARANJA ROSA AZUL VERDE NARANJA ROSA NARANJA
 MORADO ROJO AZUL AMARILLO VERDE NARANJA VERDE
 ROJO NARANJA ROSA AZUL VERDE NARANJA ROSA MORADO

MORADO ROJO AZUL AMARILLO VERDE
 NARANJA ROJO

MORADO ROJO AZUL AMARILLO VERDE
 NARANJA VERDE NARANJA

ROJO NARANJA ROSA AZUL VERDE NA-
 RANJA ROSA AMARILLO



Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

16

Tacha los números de color naranja.

2	5	7	9	8	5	7	6	2	9	4	8	5	2	5	7	9	8	5	7	6	2
9	4	8	5	6	2	9	4	8	5	2	5	7	9	8	5	7	2	5	7	9	8
5	6	2	9	4	8	5	2	5	7	9	8	5	7	6	2	9	4	8	5	2	5
7	9	8	5	2	5	7	9	8	5	7	6	2	9	4	8	5	2	5	7	8	5
7	2	9	4	8	5	6	2	9	4	8	5	2	5	7	9	8	5	7	2	5	7
9	8	5	6	2	9	4	8	5	2	5	8	6	4	8	2	7	9	3	4	6	9
8	7	2	6	5	4	8	2	6	9	8	7	6	3	5	4	6	9	8	1	2	7

¿Qué diferencia encuentras con el ejercicio anterior? Explicala.

.....

.....

.....




















































































CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

17

Entrenamiento de la atención

Cada dibujo va asociado con un número. Memoriza la clave, tápala e intenta asignar el número correspondiente a cada uno de los dibujos del cuadro.

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 7 | 6 |



Cuaderno de Actividades

Entrenamiento de la atención

17

AUTOEVALUACIÓN:

- Grado de dificultad del 1 al 10
.....
- Número de errores:
.....
- Tiempo invertido:
.....
- ¿Cuántas veces me distraje durante la actividad?
.....
- ¿Qué elementos me distrajeron durante la actividad?
.....

PIENSA:

- ¿Crees que esta tarea ha requerido tu concentración?
Justifícalo.
.....
.....





CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

18

Entrenamiento de la atención

Cada símbolo va asociado con una letra. Memoriza la clave, tápala e intenta asignar la letra correspondiente a cada uno de los símbolos del cuadro.

○	□	★	⊛	➔	☑	➤
a	r	t	y	q	o	e

☑	⊛	○	□	⊛	➤	☑	➔	➔	○	➔	⊛	★	
➤	☑	➤	⊛	□	★	☑	➔	☑	➤	★	⊛	☑	○
☑	➔	□	★	⊛	➔	☑	➤	★	□	➤	➔	○	
⊛	★	⊛	□	☑	➔	⊛	□	★	➤	➤	➤	□	
★	⊛	☑	➔	○	⊛	★	☑	➤	⊛	★	➔	⊛	
➤	□	★	☑	➔	○	⊛	★	□	➤	☑	➔	⊛	
★	⊛	□	➔	○	➤	□	★	➤	☑	⊛	○	⊛	
★	➔	○	□	➤	★	➔	⊛	□	★	➔	○	⊛	
□	★	☑	⊛	☑	➤	★	□	➤	☑	➤	○	☑	
★	☑	➤	★	☑	⊛	○	➔	○	⊛	☑	➤	★	



Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

19

Subraya los números cuando encuentres uno que va seguido de otro, en orden.
Por ejemplo 8 4 2 5 6 9

9 3 2 6 3 2 3 7 8 5 6 9 4 3 6 4 1 3 6 7 0 9 5 6 4 7 8 5 4 6 7 2 3
 6 4 7 8 4 3 2 1 5 7 4 8 7 5 3 4 8 7 6 3 1 2 5 4 3 4 6 8 5 4 6 7 9
 4 3 6 8 9 3 5 4 2 3 6 8 7 6 4 9 0 7 6 4 9 1 0 9 7 8 5 4 9 4 3 5 7
 6 1 2 8 9 6 4 3 7 8 6 5 9 7 3 5 6 2 1 4 8 9 4 6 5 3 4 2 1 5 4 4 3
 6 7 3 2 9 8 7 5 6 8 3 6 7 5 4 5 7 9 8 5 6 4 3 2 7 8 7 5 8 7 8 5 4
 3 2 4 5 7 6 5 8 6 8 7 4 5 8 7 4 3 4 7 8 5 6 9 8 6 5 4 3 3 5 7 6 4
 3 4 2 3 4 5 8 7 6 4 5 6 3 2 3 7 6 8 9 6 4 5 6 7 8 0 9 8 5 4 3 4 5
 7 4 8 9 5 7 1 3 5 7 9 0 8 7 6 7 4 5 2 4 3 1 3 5 6 7 5 9 0 7 6 7 8
 4 3 6 7 3 2 9 8 9 4 6 5 7 2 3 6 4 7 8 4 3 2 1 5 7 4 8 7 5 3 4 8 7
 6 3 1 2 5 4 3 4 6 8 5 4 6 7 9 4 3 6 8 9 3 5 4 2 3 6 8 7 6 4 9 0 7
 6 4 9 1 0 9 7 8 8 7 5 8 7 8 5 4 3 2 4 5 7 6 5 8 6 8 7 4 5 8 7 4 3
 4 7 8 5 6 9 4 3 6 8 9 3 5 4 2 3 6 8 9 8 6 9 7 5 3 2 5 7 8 6 5 3 4
 5 2 1 6 3 4 7 6 5 8 9 6 8 7 5 6 3 2 3 4 4 6 4 3 3 5 6 7 9 6 7 5 8
 9 5 2 3 8 9 7 6 1 2 4 3 0 9 8 7 6 9 8 6 7 8 4 3 5 6 7 5 4 3 4 8 6
 0 9 4 2 1 3 4 6 8 9 7 6 5 4 5 6 7 9 8 0 1 2 4 3 2 6 7 9 0 8 7 6 7
 8 9 5 4 6 7 8 0 8 9 6 8 7 0 4 3 5 6 8 9 8 7 4 3 4 6 0 9 8 0 1 2 4



CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN



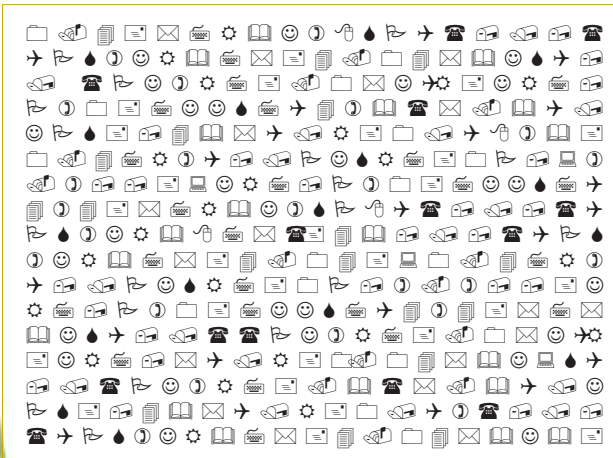
22

Entrenamiento de la atención

Busca en medio de todos estos símbolos, dos de ellos que tienen la peculiaridad de que son los únicos que solo aparecen ambos cuatro veces en el cuadro.

Antes de comenzar piensa, planifica y explica que estrategia vas a seguir para hacer la búsqueda en el menor tiempo posible y con garantía de éxito.

Estrategia:



Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

23

Haz una lista de tres cosas que podrían ocurrirte cuando no planificas bien, aunque de manera muy poco probable.

Por ejemplo: *"tienes un viaje mañana por la mañana muy temprano, ya es de noche y todavía no has hecho la maleta"*

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

.....





CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

24

Entrenamiento de la atención

A lo largo de estas actividades, tal vez hayas alcanzado un alto grado de concentración y te hayas sorprendido a ti mismo respecto a lo deprisa que las has realizado.

Reflexiona por unos instantes y explica: ¿alcanzas el mismo grado de concentración cuando haces las actividades escolares o estudias para los exámenes? ¿si no es así, cuales crees que pueden ser los motivos?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

25

Escucha los siguientes listados de palabras y repítelos, con las palabras ordenadas de menor a mayor número de letras:

Ej. Casa, tomate, rascacielos, olla
Ordenadas de menor a mayor: olla, casa, tomate, rascacielos.

Raza, conejo, perro, sal

Mirador, poster, manzana, lobo

Lápiz, rosa, teléfono, bolso

Lámpara, sol, parra, loza

Mancha, niño, bolígrafo, latas

Y ahora, prueba con éstos listados un poco más difíciles

Goma, cinta, ventana, pez, pastor

Mina, trompeta, ozono, canica, coz

Saltar, frecuencia, naturaleza, alumno, nivel

Rostro, familia, casa, ropaje, ordenador, problema

Horror, manta, loro, fantástico, uno



CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN



26

Entrenamiento de la atención

Lee la primera oración (o si es posible, que alguien te la lea). Tápala e intenta reproducirla ordenando las palabras de manera que tengan sentido.

Anota delante de cada frase si lo conseguiste a la primera o cuantos intentos has necesitado para reproducirla ordenada. Haz lo mismo con las siguientes oraciones.

- una reducida casa manifestación camino a presenciamos
- ayudarle al que anfitrión tengo
- solución tiene haber que otra
- duende hablando misterioso continuó el
- motivo no alarma hay de
- su consultó que reloj veces creo varias
- ninguna la decir acabó sin palabra cena
- en por jardín silencio el deambulamos oscuro
- ficina trabajo pronto en mi reanudé la
- propia tu esa decisión es



.....

.....

.....

.....

.....

Cuaderno de Actividades



Entrenamiento de la atención

27

Escucha atentamente cada una de estas oraciones y trata de repetirlas en orden inverso.

Ej. Escuchas: "no me invitaron a la boda" y repites "boda la a invitaron me no"

- La cortina ocultaba bien una cama metálica.
- Pasó la primavera y el caluroso verano.
- El pueblo sobrepasaba el centenar de habitantes.
- Una sombra sospechosa se aproximaba muy deprisa.
- Corrió al piano produciendo un gran estruendo.
- El recorrido hasta Barcelona duró seis días.
- La impresión que le produjo fue espantosa.
- Se levantó sin decir palabra y salió.
- Ayer me han dado un buen disgusto.
- No me gustan los tomates muy maduros.





Memoriza la frase modelo y tápala. A continuación, subraya en las oraciones siguientes, todas las palabras que tienen en común con la frase modelo.

Frase modelo: "no se dio cuenta de que era casi la hora de comer"

- A mí nunca me dan de comer pescado.
- Para Clara eso no cuenta.
- La vieja cabaña era tan fría que casi no se podía estar allí.
- ¿De dónde era la profesora que nos dio química?
- Dale de comer a los peces casi toda la comida que queda.
- No tiene que hacer una cuenta de correo electrónico.
- ¿A qué hora era el concierto?
- La madre no le dio el dinero al niño.
- Se llama Lara y casi tiene veinte años.
- Quedé con ella para comer hace una hora y casi no llego.



Comprueba ahora las palabras que has subrayado. ¿Cuántos errores has cometido?

.....
.....



Escucha y repite las siguientes secuencias de números.

En orden directo
¿Lo has conseguido?

En orden inverso

2 8 2 3 4 6 5
 9 8 7 6 9 5 4
 7 6 7 8 4 3 2
 8 5 4 1 2 3 4 7
 9 8 6 8 9 5 4 9
 2 3 2 1 5 6 4 3
 0 7 5 8 3 2 3 9 1

9 7 5 8
 0 9 6 4
 8 7 4 5
 3 4 7 8 5
 9 6 5 8 3
 6 7 4 3 1
 9 7 5 0 3 4

.....



CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

30

Entrenamiento de la atención

Escucha las siguientes series (solo una vez) y ordénalas como se indica:

De menor a mayor
¿Lo has conseguido?

9 5 4 3 6
0 3 2 5 4
9 7 9 6 5
0 5 4 6 3
4 2 5 6 5
9 6 5 3 4 1
9 6 5 8 9 3

Por orden alfabético

O E R W S
R G C S W
F C S W Y
H G B P C
L I H F B
U A W Q S C
G F N M J H

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cuaderno de Actividades

Entrenamiento de la atención

31

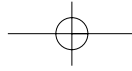
Busca las numerosas diferencias que hay en el texto de la derecha respecto al de la izquierda y corrígelas.

Piensa y explica antes de comenzar: ¿qué estrategia vas a seguir para buscarlas lo más rápido posible y con garantías de que no te dejas ninguna?

No me acuerdo del motivo de su llegada, lo que si me acuerdo es de que tenía los ojos azules, media más o menos 1.67 metros, su pelo era negro como el carbón y en la camiseta destacaba el número 9. Su actual dirección es la calle Román, nº 3, 1º E, cerca del supermercado de la esquina. No me dio su número de teléfono actual pero creo recordar que el antiguo era el 643 98 14 67. Hacia muchos años que no le veíamos y nos alegramos mucho, por lo que quedamos para ir a la próxima función del musical. Es a las 19.15 h., espero que llegemos puntuales porque sino después no podemos entrar. A mi me encantan los musicales, al combinar música y acción.

No me acuerdo de la razón de su llegada, lo que si me acuerdo es de que tenía los ojos verdes, media más o menos 1.68 metros, su pelo era marón como el café y en la camiseta destacaba el número 8. Su actual dirección es la calle Pérez, nº 6, 1º E, cerca del mercado de la esquina. No me dio su número de teléfono anterior pero creo recordar que el antiguo era el 603 98 14 67. Hacia muchos meses que no le veía y nos alegramos mucho, por lo que quedamos para ir a la próxima función del musical. Es a las 19.25 h., espero que llegue puntual porque sino después no podemos pasar. A mi me encantan los musicales, al combinar música y acción.





CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN

33

Conclusiones

¿En qué tareas tuviste mayores dificultades?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué hábitos has descubierto que tenías con anterioridad que resultaban perjudiciales para tu atención y que crees que debes cambiar?

.....

.....

.....

.....

.....

