

## Ejercicio para potenciar la atención y la memoria

Este método utiliza la visualización, algo parecido a las imágenes que recordamos o a las que vemos cuando soñamos. Visualizar no resulta fácil, aunque sus ventajas compensan el esfuerzo.

Lo primero es saber dónde visualizar. Es una costumbre general, creer que cerrando los ojos se pueden crear imágenes. Esto no es posible, si cerramos los ojos sólo veremos oscuridad. Tampoco nos esforzaremos en ver figuras en el entrecejo, ni en cualquier otra parte de nuestro cuerpo. El mejor sistema es vernos dentro de una sala de proyección cinematográfica. Percibir la oscuridad alrededor y una pantalla grande, iluminada frente a nosotros, todo, como si estuviéramos a punto de ver una película.

Reconstruir imágenes es un proceso de abstracción, en el cual, la persona se evade de lo que está haciendo en esos momentos para centrarse en ver y reconocer, unas figuras, ya sean estáticas, o en movimiento.

Con este método, nuestra atención aumenta y en consecuencia, también lo hace la memoria.

### Criterios de auto evaluación.

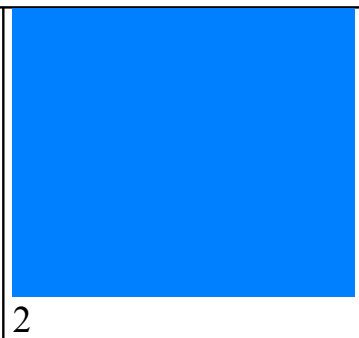
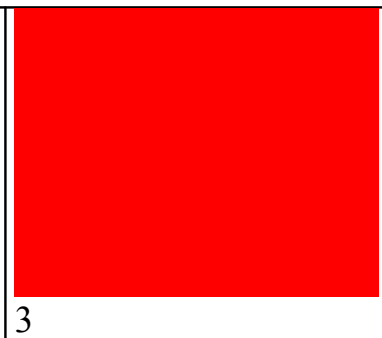
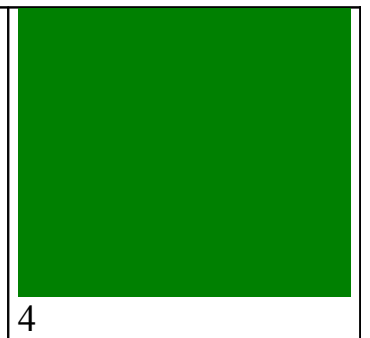

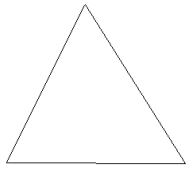
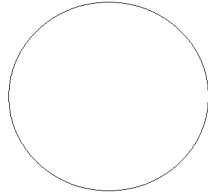
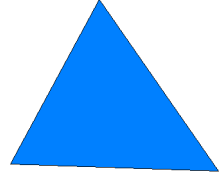

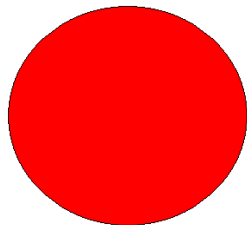
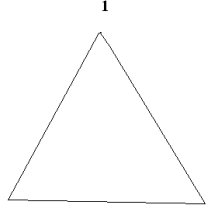

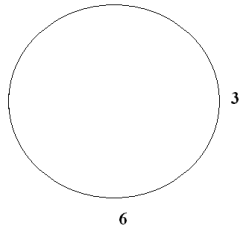
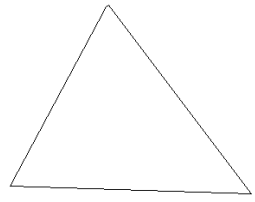

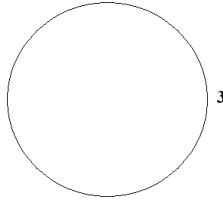
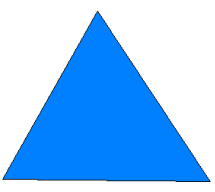

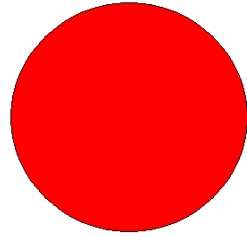
Poder reconstruir una imagen sacada de nuestra memoria, no es difícil, pero, que sea nítida, sí lo es y aún más, mantenerla por un espacio de tiempo superior a tres minutos. Si se logran estos objetivos, podremos decir que estamos progresando.

Poco a poco, sin saltarnos ningún paso, iremos avanzando hasta el final. Conviene tener paciencia, ya que los ejercicios que vamos a describir siguen una ley paralela a la aritmética; no es posible aprender a restar sin antes saber sumar.

### Paso a paso

1. Buscaremos un momento en el día que nadie nos moleste y una vez acomodados, nos iremos haciendo a la imagen envolvente de una sala de proyección cinematográfica.

2. Visualizaremos una pantalla grande de un blanco (figura 1) brillante.
3. La pantalla es ahora de color (2) azul.
4. La pantalla (3) es roja.
5. La pantalla es (4) verde
6. Ahora veremos un cuadrado (5) ocupando toda la pantalla.
7. Un triángulo ocupando la pantalla (6)
8. Un círculo (7)
9. Ahora veremos un triángulo azul (8)
10. Un cuadrado verde (9).
11. Un círculo (10) rojo.
12. Un triángulo (11) con números. El uno en su vértice y el dos en los ángulos que forman la base.
13. Un cuadrado con números en sus ángulos (12) 1,2,3 y 4 Dispuestos en el sentido de las manillas del reloj.
14. Un círculo con números (13). Siguiendo la dirección de las manillas del reloj 12,3,6 y 9.
15. Un triángulo con números y letras (14). 1<sup>a</sup> en su vértice y 2b en su base.
16. Cuadrado con números y letras (15). 1a,2b,3c y 4d
17. Un círculo con letras y números (16). 12a,3b,6c, y 9d.
18. Triángulo azul (17) con letras y números.
19. Cuadrado verde (18) con letras y números.
20. Círculo rojo (19) con números y letras.
21. Cuadrado verde conteniendo círculo rojo y éste, conteniendo triángulo azul.

<p>1)</p>			
<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> 
<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 
<p>17</p> 	<p>18</p> 	<p>19</p> 	<p>20</p> 