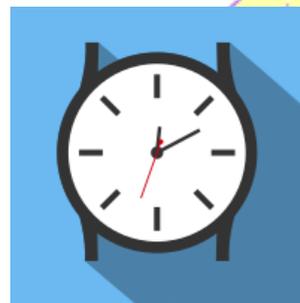


## EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

**Ejercicio 1:** Coloca un reloj con segundero frente a un televisor encendido, no permitas que el sonido o las imágenes del televisor te distraigan, observa cuidadosamente el segundero. Ahora, divide tu atención entre el segundero y tus pies; observándolos con atención sin perder el sonido del segundero. Luego dedica la mitad de tu atención a una serie de números, repite mentalmente: 2, 4, 6, 8, 10, etc., recuerda el segundero y mira tus pies, si se te atraviesa alguna idea y pierdes la cuenta numérica, comienza de nuevo y hazlo por dos minutos más.

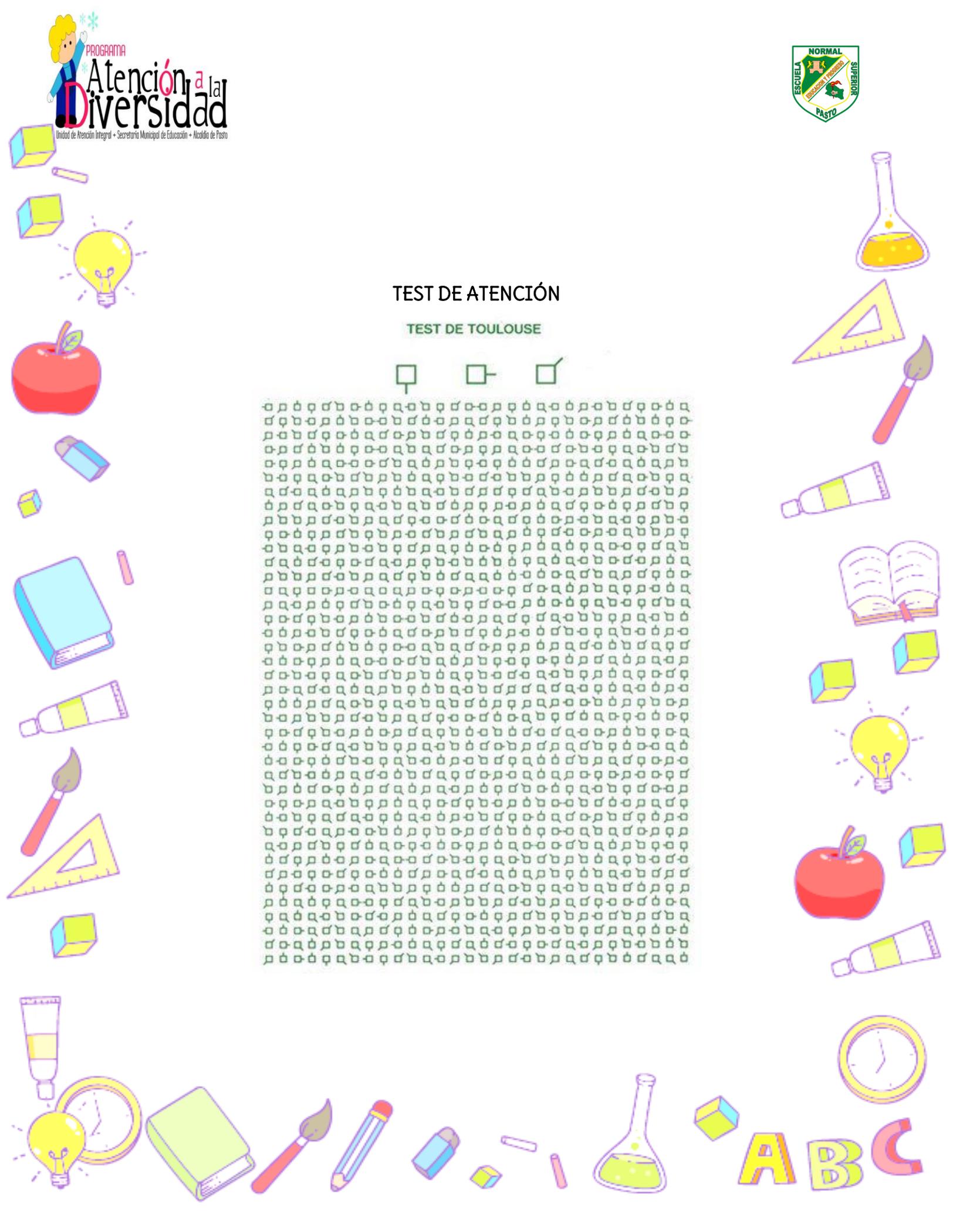
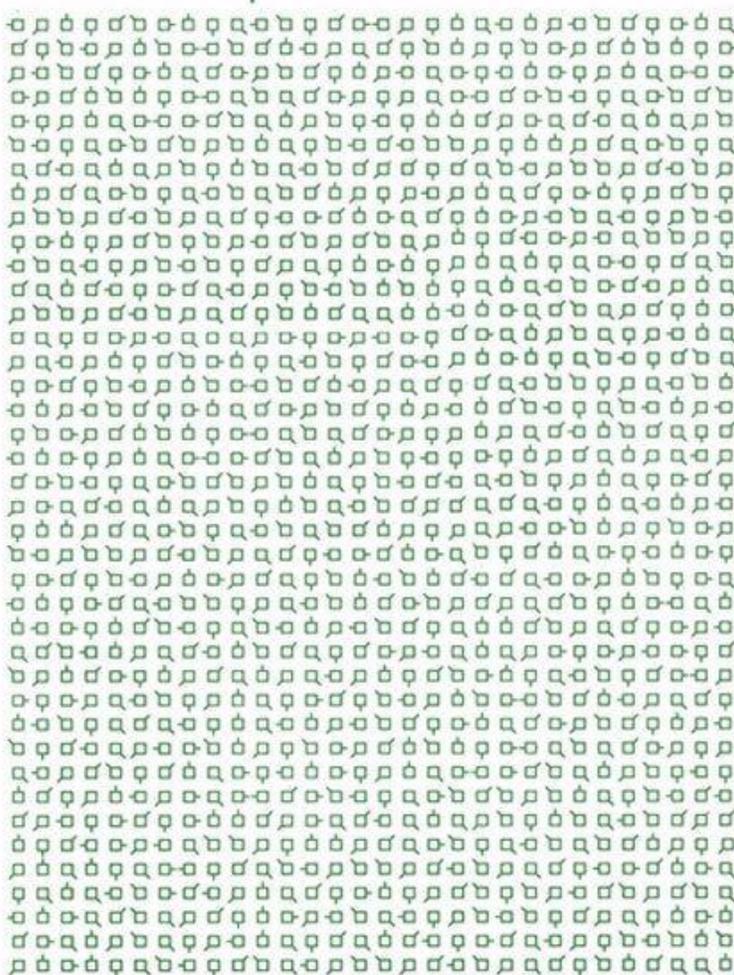
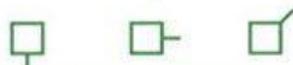


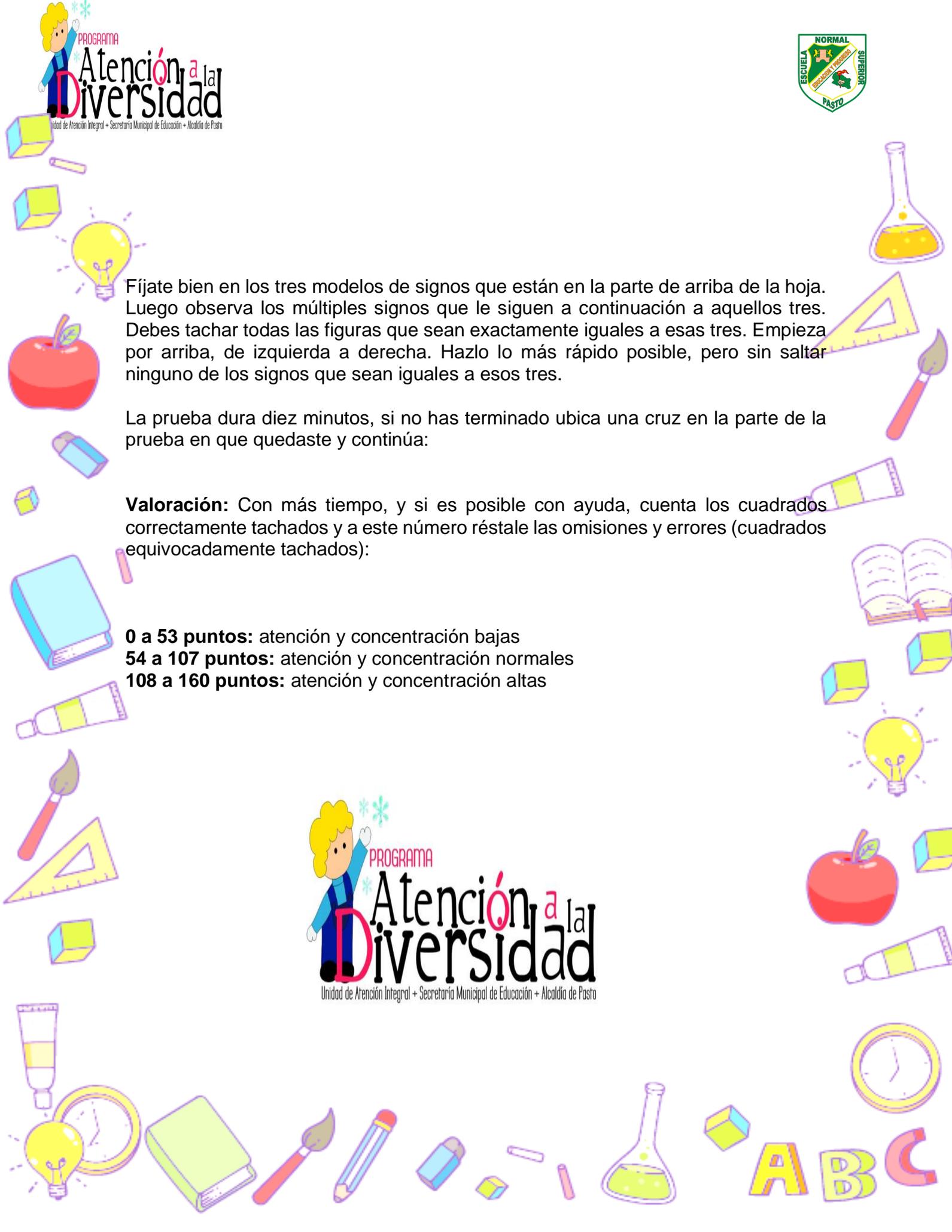
**Ejercicio 2:** Piensa en una figura geométrica, represéntala mentalmente de la manera más concreta posible; lo importante es que la idea permanezca y no sea borrada por otros pensamientos. Es necesario que te propongas un tiempo corto para sostener la imagen en la mente y cuando lo logres puedes combinarla con otras (círculo dentro de un cuadrado, triángulo bajo un rectángulo, entre otras). De igual manera, puedes visualizar un color; piénsalo 30 segundos e incrementa este lapso gradualmente, hasta llegar a cinco minutos. Ya con práctica puedes unir colores y figuras geométricas (triángulo rojo rodeado por un círculo blanco en un fondo verde).

**Ejercicio 3:** Dibuja un pequeño círculo negro en una cartulina u hoja en blanco; fija la mirada en él durante algunos minutos, luego cierra los ojos y retén en la mente la imagen que acabas de observar.

# TEST DE ATENCIÓN

## TEST DE TOULOUSE





Fíjate bien en los tres modelos de signos que están en la parte de arriba de la hoja. Luego observa los múltiples signos que le siguen a continuación a aquellos tres. Debes tachar todas las figuras que sean exactamente iguales a esas tres. Empieza por arriba, de izquierda a derecha. Hazlo lo más rápido posible, pero sin saltar ninguno de los signos que sean iguales a esos tres.

La prueba dura diez minutos, si no has terminado ubica una cruz en la parte de la prueba en que quedaste y continúa:

**Valoración:** Con más tiempo, y si es posible con ayuda, cuenta los cuadrados correctamente tachados y a este número réstale las omisiones y errores (cuadrados equivocadamente tachados):

- 0 a 53 puntos:** atención y concentración bajas
- 54 a 107 puntos:** atención y concentración normales
- 108 a 160 puntos:** atención y concentración altas