

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.

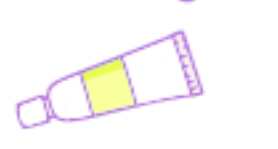
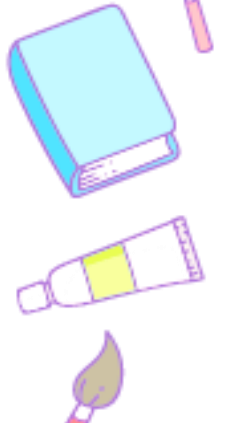
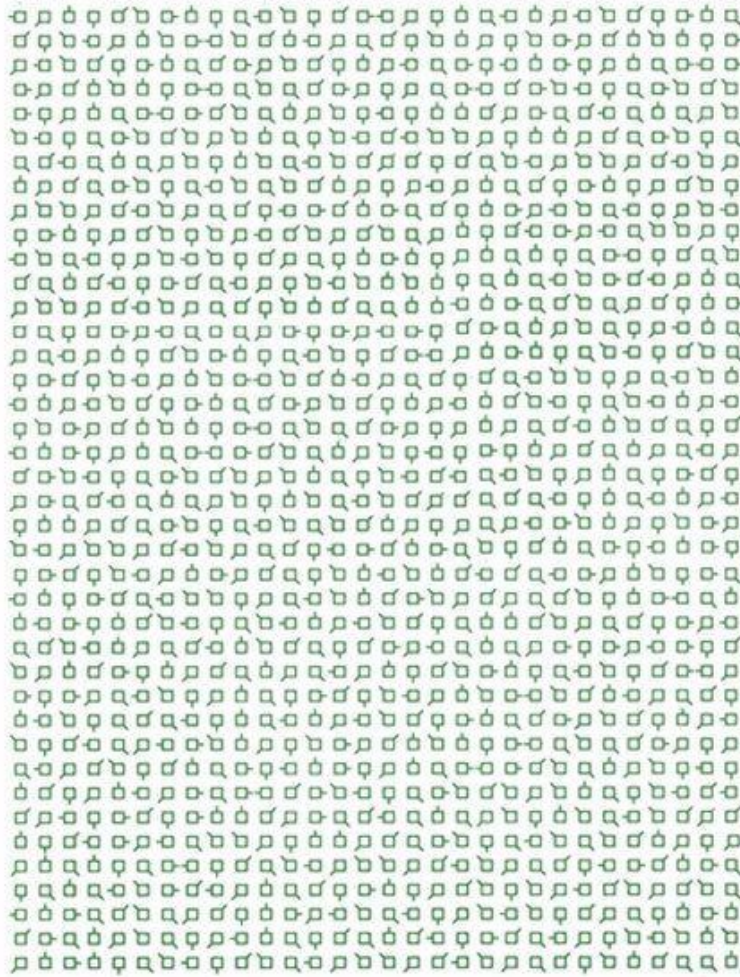
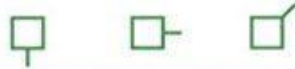


Ejercicio 2: Piensa en una figura geométrica, represéntala mentalmente de la manera más concreta posible; lo importante es que la idea permanezca y no sea borrada por otros pensamientos. Es necesario que te propongas un tiempo corto para sostener la imagen en la mente y cuando lo logres puedes combinarla 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

