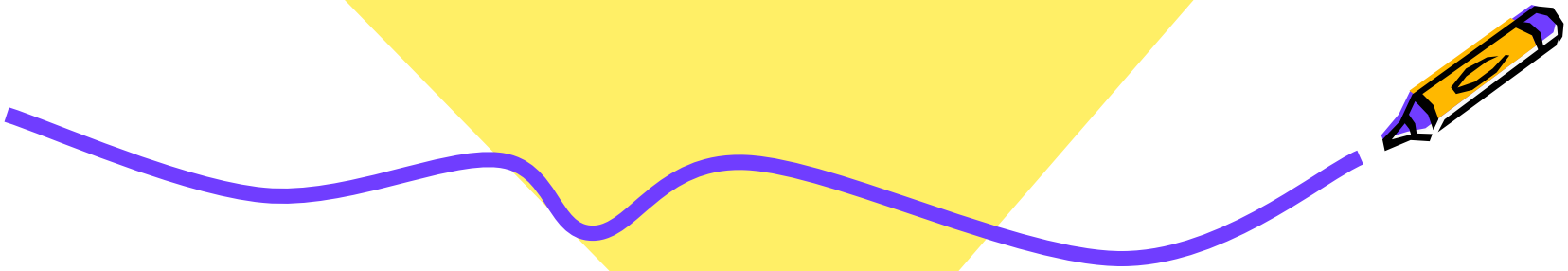
Activa-mente

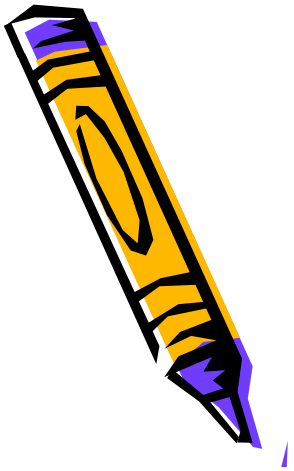
(Estrategias para sacar el máximo partido a tus capacidades)



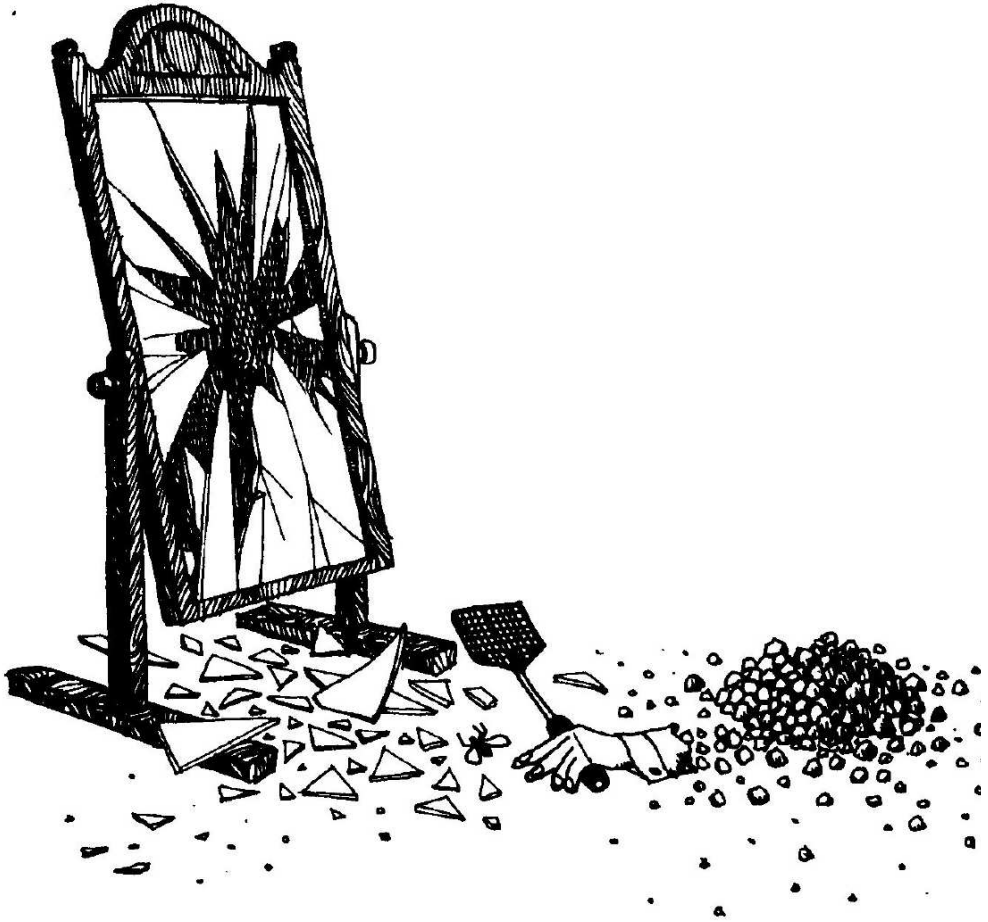
¿qué ocurre mientras apuntas un número de teléfono?

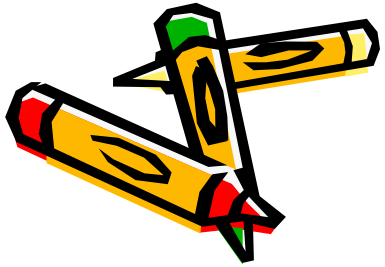
Necesitas seleccionar (atender) la información necesaria, descartar la innecesaria, planificar tus acciones (dónde guardé la agenda, cómo buscar la persona de manera alfabética), retener los datos para poder utilizarlos y después me olvido…

¿qué haces durante una conversación?



Escuchas y atiendes a tu interlocutor. Intentas comprender lo que te dice. Respondes de manera pertinente.





¿qué haces
cuando cocinas?

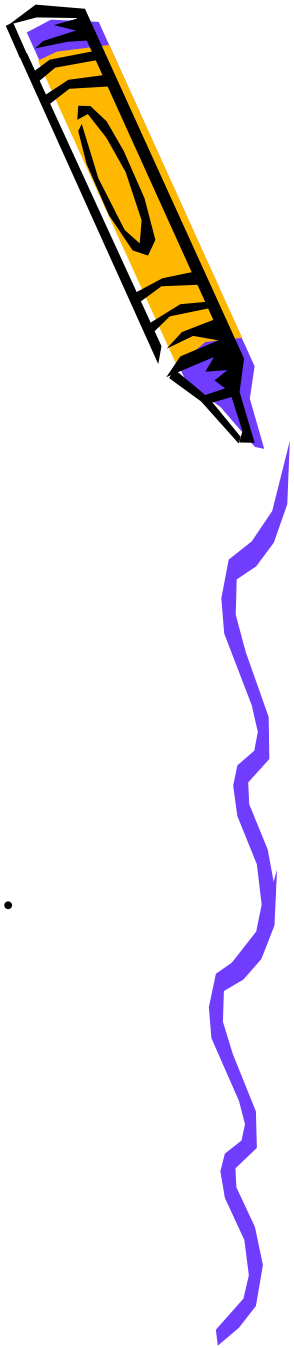
- Cuando preparas una comida, no solo estás pendiente de una cacerola; esta también, entreteniendo a los invitados y recordando recetas.
- Primero, necesitas "planificación" para elegir los platos, seleccionar los ingredientes y calcular las cantidades que debe cocinar.

- La "memoria a corto plazo" es útil mientras intentas recordar qué invitado acaba de decirte que era alérgico al vino tinto y cuál no quiere queso rallado en la pasta.
- Tu "coordinación motriz" te impide tirar cosas, cortarte los dedos o quemarte con el fuego.
- Necesitarás "Atención Dividida" para poder controlar dos cacerolas al mismo tiempo, mientras entretienes a tus invitados con historias acerca de cómo se incendió la cocina la última vez que cocinaste este plato.
- La "concentración" te permite moverte desde la cocina hacia la tabla de picar y reanudar las tareas que interrumpiste momentos atrás.

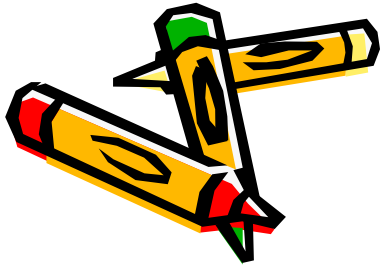
¿qué haces cuando conduces?

- La "Atención Dividida" le permite mirar por el espejo mientras toma el volante, pisar el acelerador, emitir señales, prestar atención a las señales de tránsito y admirar la poca capacidad de otros conductores.
- La "Velocidad de Procesamiento" le permite reaccionar rápidamente ante eventos repentinos e inesperados en la carretera. La "Percepción Espacial" le ayudará a definir el lugar y el momento en que necesita frenar o girar el automóvil.
- La "Percepción Espacial" le ayuda a entender la ubicación de su automóvil respecto a otros automóviles a su alrededor. La "Coordinación Motriz" le permite tomar el volante con suavidad, a fin de mantenerse dentro de su carril o de evitar un mal giro.

Atención



- La atención, en el lenguaje cotidiano implica:
  - ***percepción*** selectiva y dirigida,
  - ***interés*** por una fuente particular de estimulación
  - y ***esfuerzo*** o **concentración** sobre una tarea.
- Es un mecanismo que *organiza* la percepción.

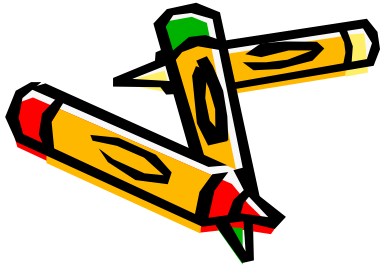


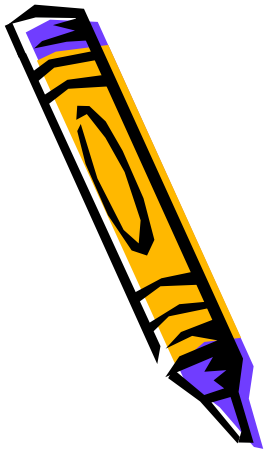
¿Eres observador?

- En una manzana, ¿hacia dónde señalan las semillas?
- Quién pierde antes sus hojas en otoño, ¿el roble o el castaño?

Estos ejemplos señalan cuan fácil es estar expuesto a información habitual sin registrarla

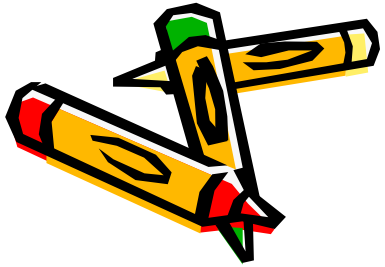
- Sin una razón para recordar, la mayoría de las personas olvidamos.

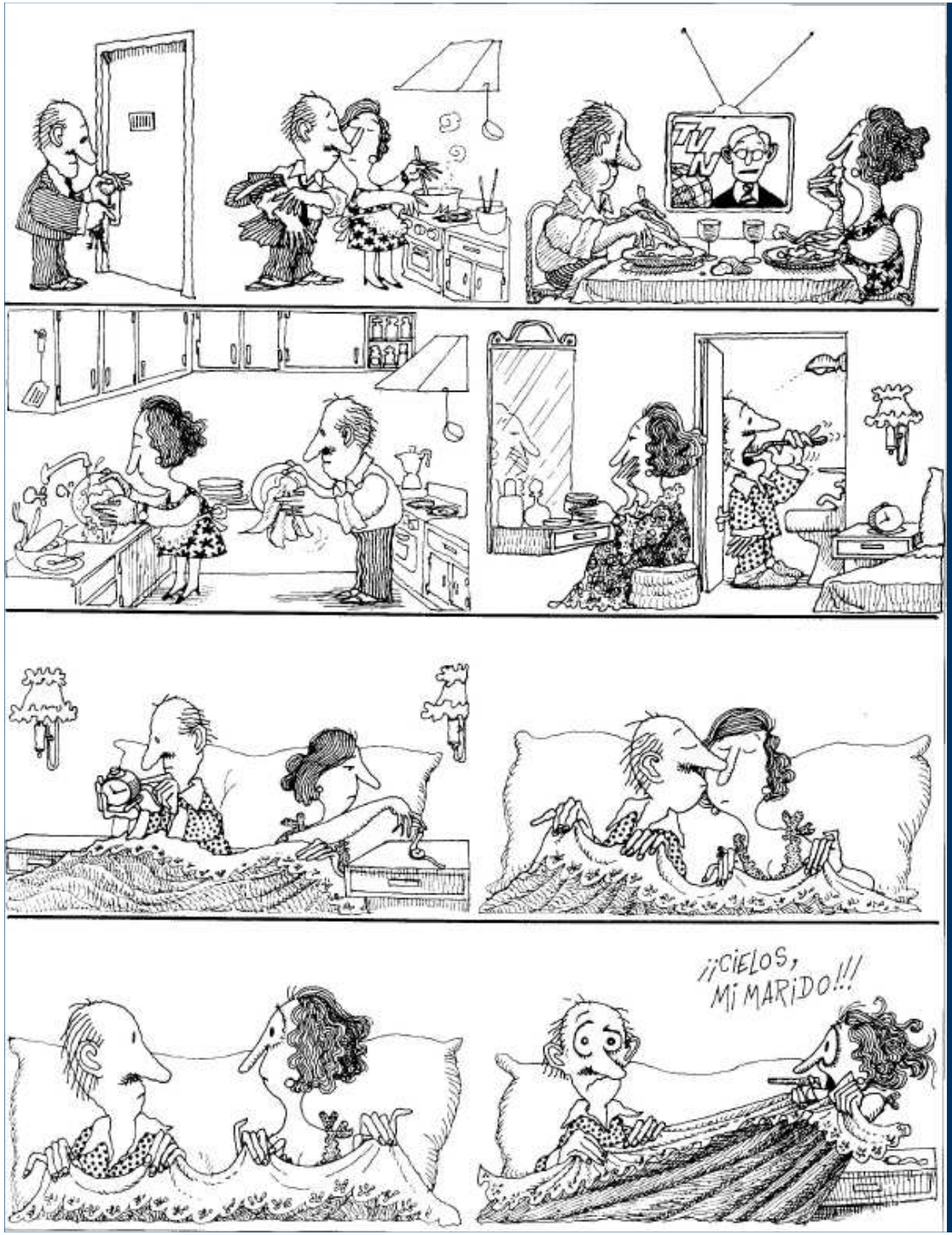




- En el caso de la manzana, las semillas miran hacia arriba, hacia el rabo.

- En el caso de las hojas los castaños pierden antes que los robles.





Estrategia: la atención clave de la retención

- Si quieres retener algo debes empezar por observarlo bien

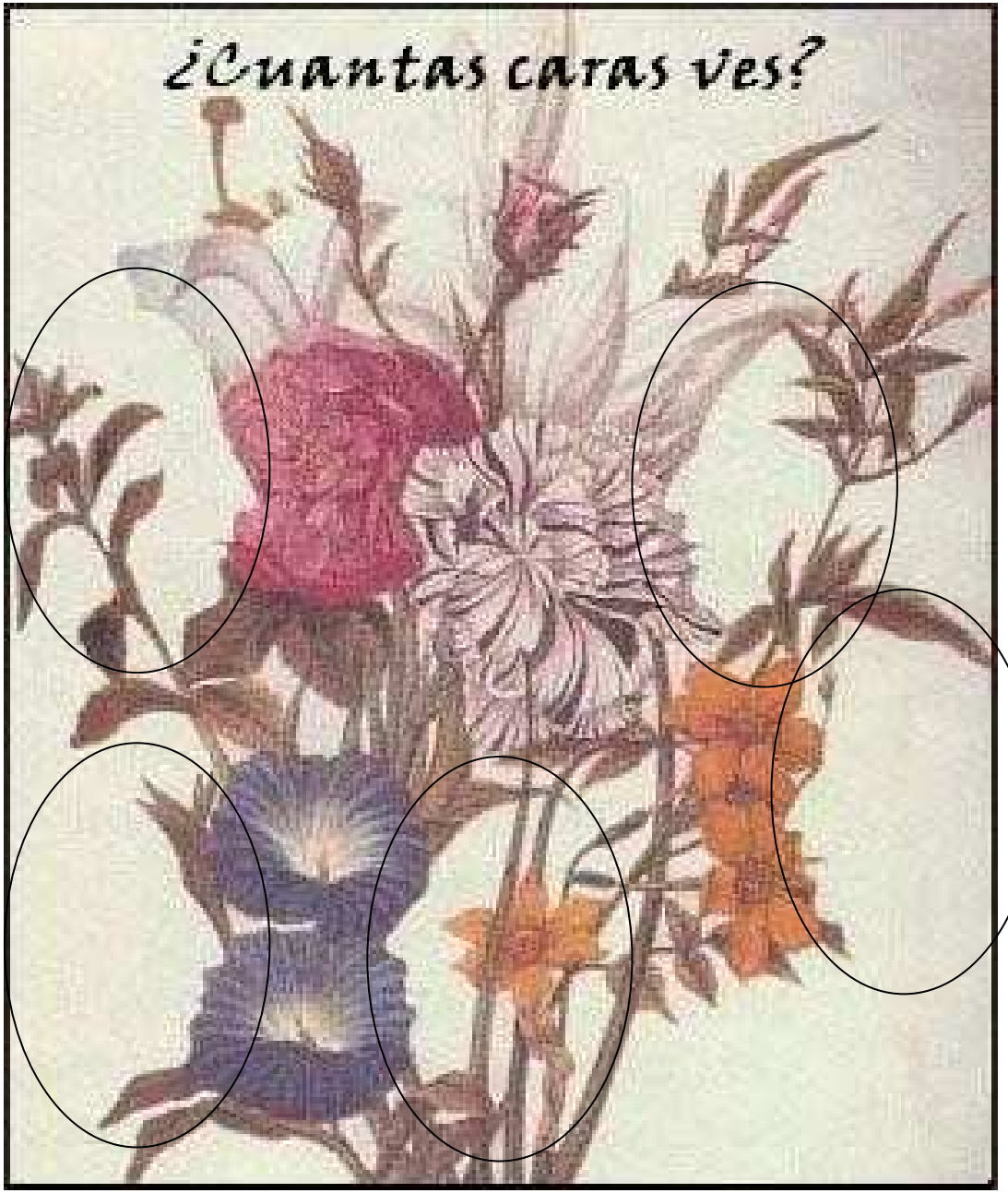
Aprende a observar

Aprende a observar

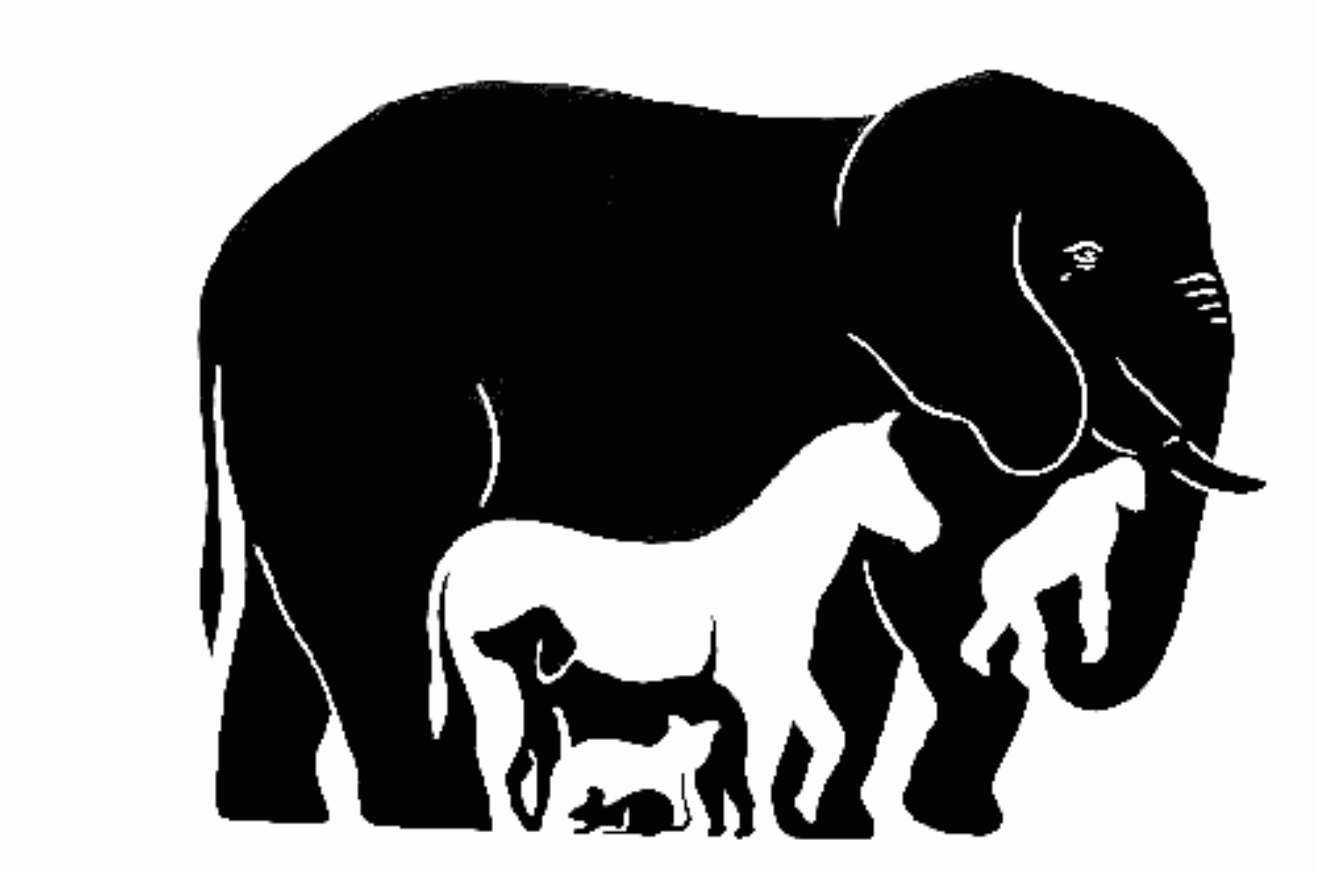
Aprende a observar

Debemos aprender a “filtrar o seleccionar” la información según nos indica la consigna de la tarea…

¿Cuantas caras ves?


¿Cuantas caras ves?

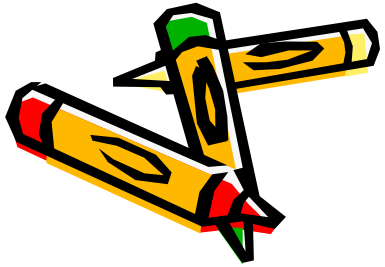
¿Cuántos animales ves?

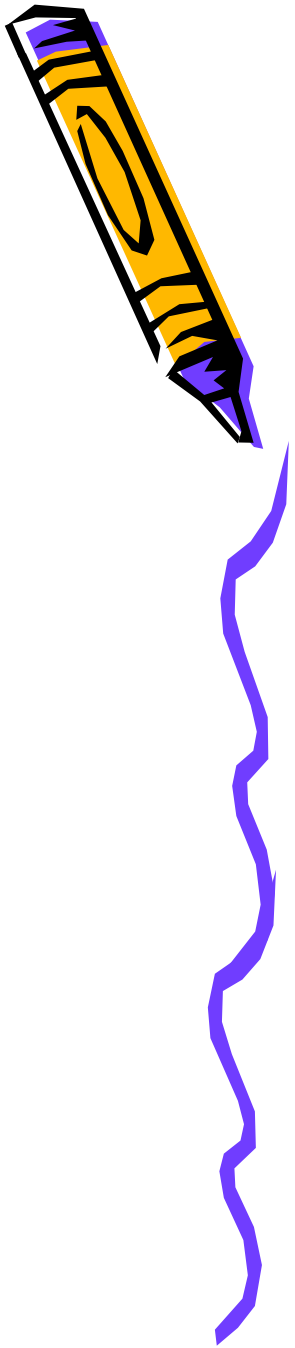


¿Dónde está el hombre?

¿Dónde está el hombre?

¿Qué ves aquí?





¿Qué ves aquí?

¿Qué ves aquí?

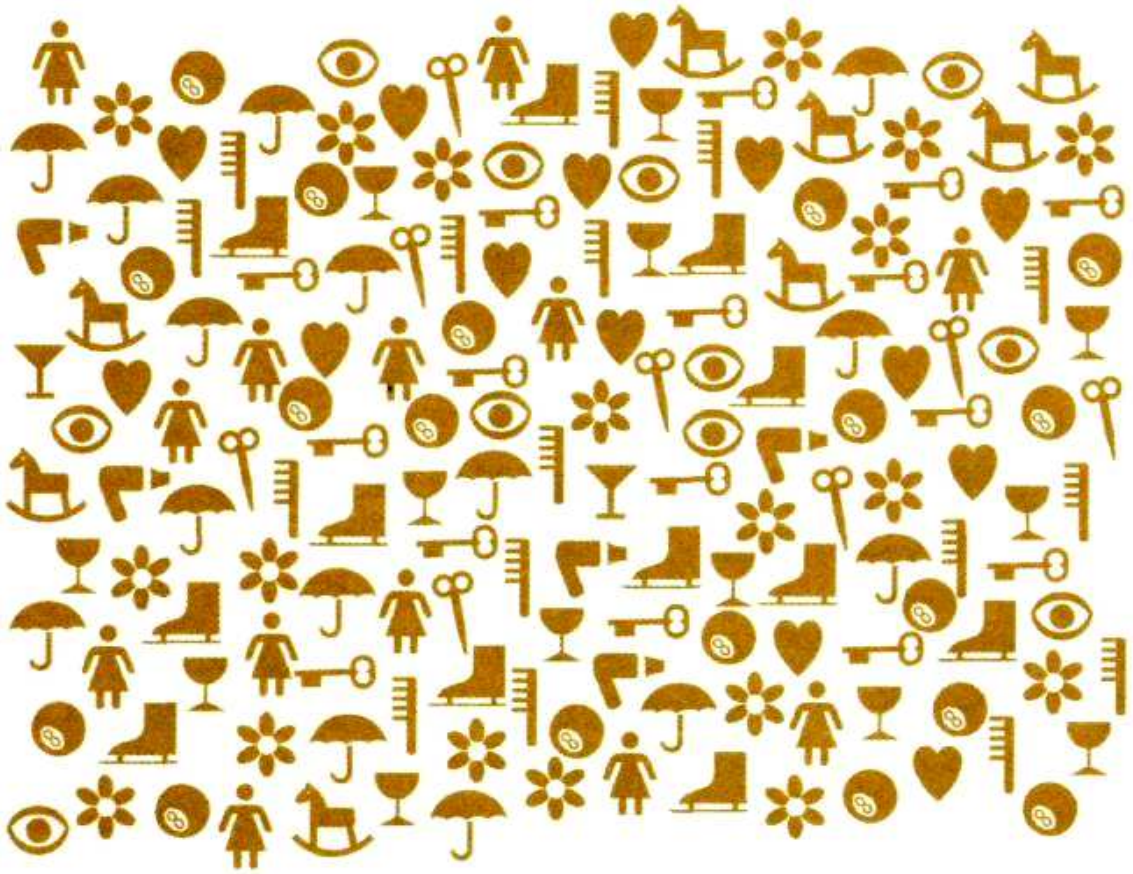
En estos ejemplos “saltan a la vista” las figuras requeridas. Pero, ¿qué pasa si tenemos mucha información?

¿Dónde está la calavera?

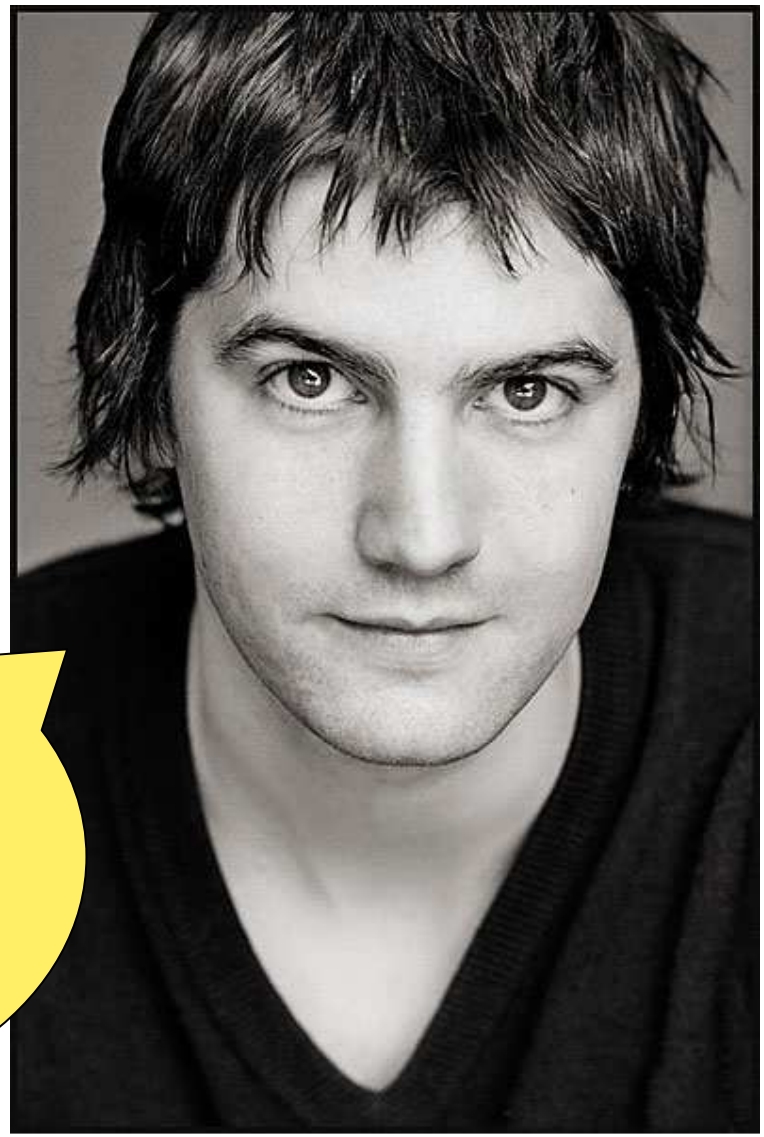
¿Dónde está el murciélago?

Atención Sostenida

- Busque cuántas llaves hay en este desbarajuste de objetos.
- Opciones: **21-16-19**



Tendremos que utilizar una estrategia para seleccionar la información relevante.



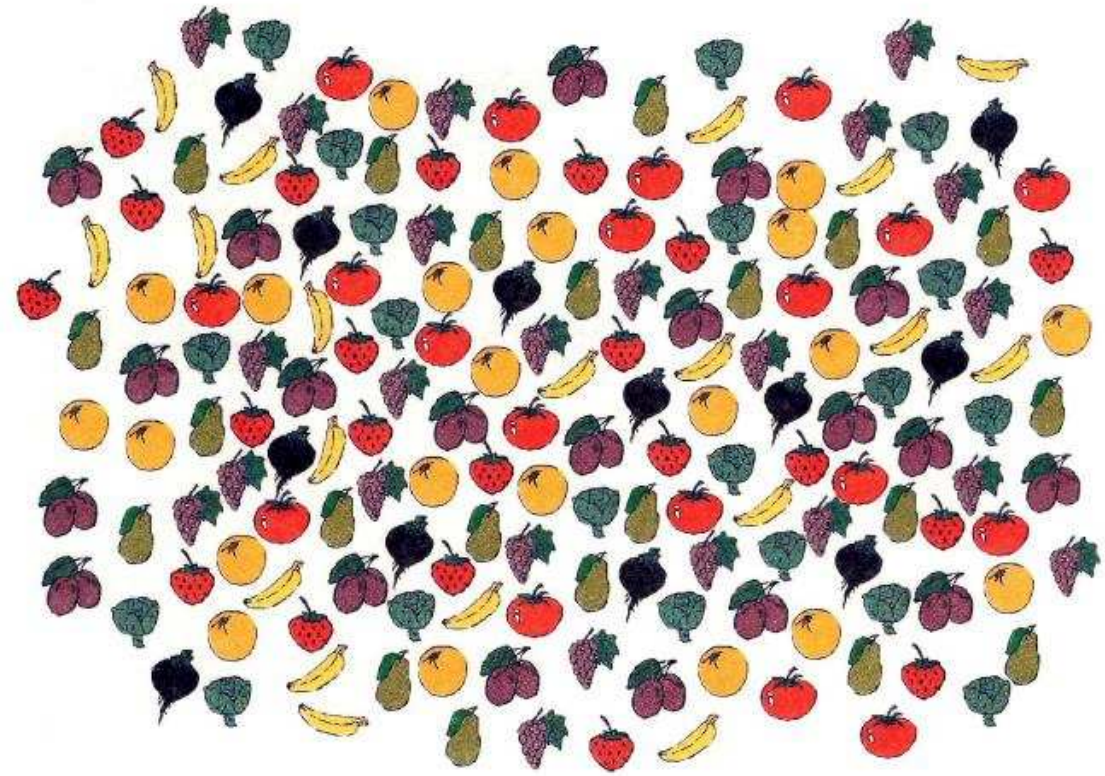
¿cómo rastrearías la información de manera adecuada?

Atención Sostenida

- ¿Cuál de las opciones de abajo es la fruta que no se encuentra en el dibujo?

Opciones

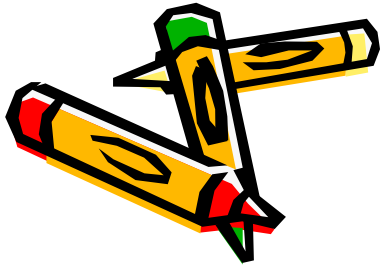
1. plátanos 2. cerezas 3. peras 4. uvas



Identificación de imágenes

- Busque cuántas veces se repite la secuencia de letras **"bloprtd"** y señálelas

vmntesrabbloprtdxdestoithgfsdnwer
qpoithgfsdnbloprtdaznlcvtlkjopsdfg
vrsdftlpimbaazsbloprtdtlkjopsdfgbf
dxertklpqaetrfhnkmdfrftqzxsloutho
efgbloprtdidftqzxslouthjloilpasdeer
ubloprtdcvtlkjopsdfgbfefgblolpilpio
njloilpasdebloprtdxcvbnjloilplpivbn
bloaodldubloprtduftybloaodloithgi
uyerrtywzxcvetrfhnkmdfrftqzxslout
oithgfsdnbloprtdaznlcvtlkjopsdfgjop
vrsdftlpbazsoithgfsdnbloprtdarotznl
cvtlkjopsdfgvrsdftlpimbaazslpisl
dxertklpqaetrfhnkmdfrftqzxsloutho

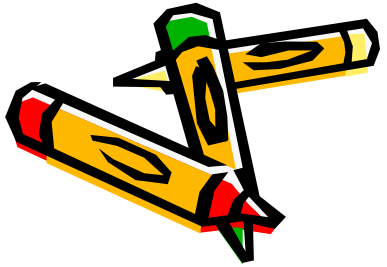


Identificación de imágenes

- Solución: 9

A continuación debes estar atento para recordar la información adecuada…

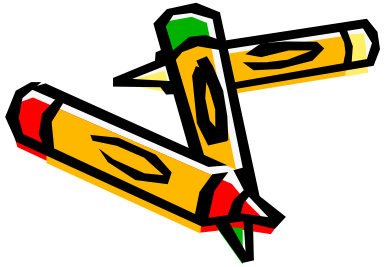
- Eres el conductor de un autobús y en tu primera parada de la mañana suben ocho pasajeros. En la segunda, bajan tres personas y suben siete. En la siguiente, sólo baja una pero sube un grupo de escolares, diecinueve en total. En la siguiente bajan cinco y suben dos personas. Una parada después suben siete personas más.



La pregunta es …

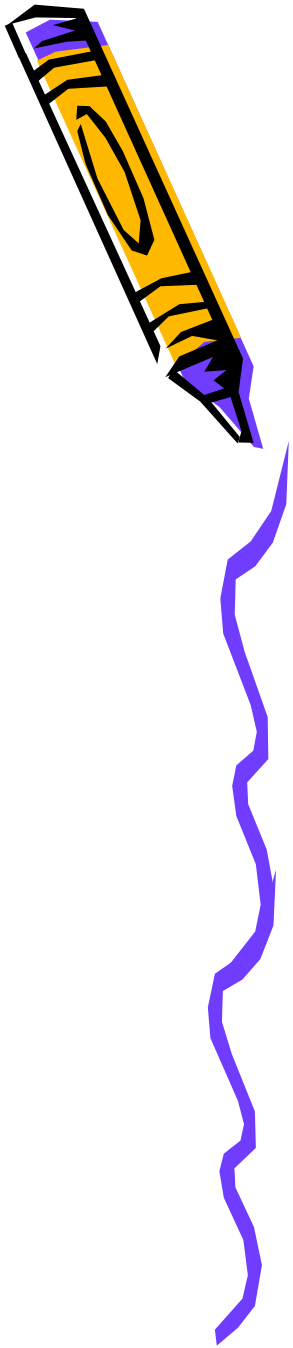
- ¿Cuál es el nombre del conductor?

En ocasiones podemos pasar por alto los hechos más evidentes

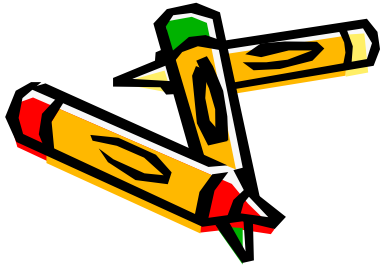


Percibimos mejor la información si tenemos "preparados" el estilo o la intención de la pregunta.

Debes seleccionar, la letra o número diferente en cada serie

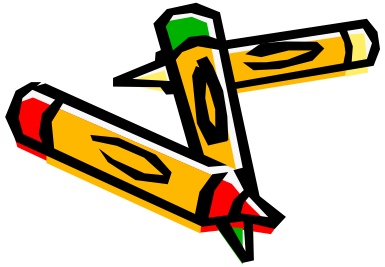


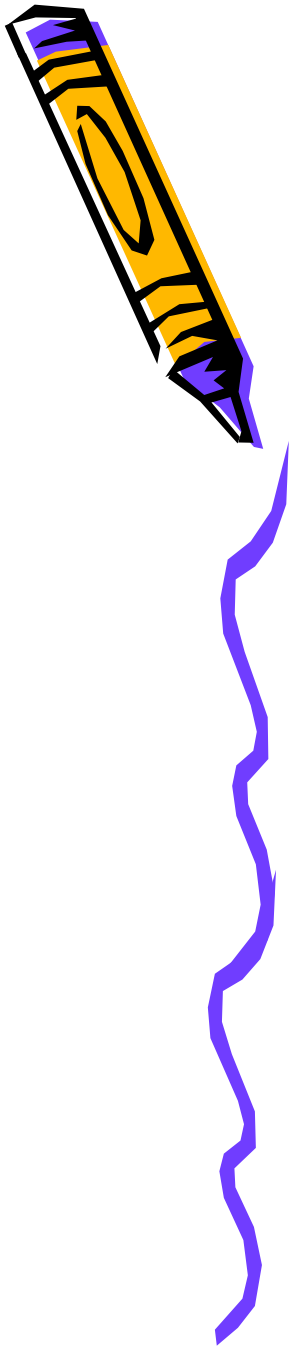
- 2 2 2 5
- A N A A
- r r d r
- 0 8 0 0
- w v v v
- K K K L
- 8 3 3 3
- 9 9 4 9



¿Qué número está desparejado?

5	3	2	7	6
10	6	4	8	9
0	7	1	3	2
8	6			6
9	1	0	4	10



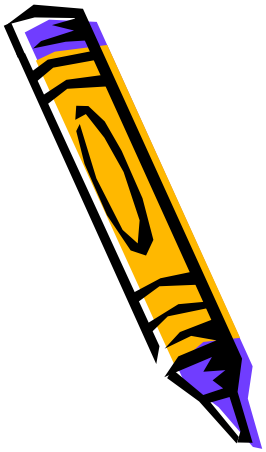


Es fácil con poca información, pero, ¿y si lo complicamos un poco?

¿Qué palabra está desparejada? Escríbala en el recuadro final.

Pelota	Nube	Nombre	Hijo	Silla
Camello	Pelota	Casa	Lirio	Mesa
Nube	Hombre	Lirio	Hombre	Casa
Silla	Nombre	Hijo	Río	Avión
Mesa	Río	Avión		

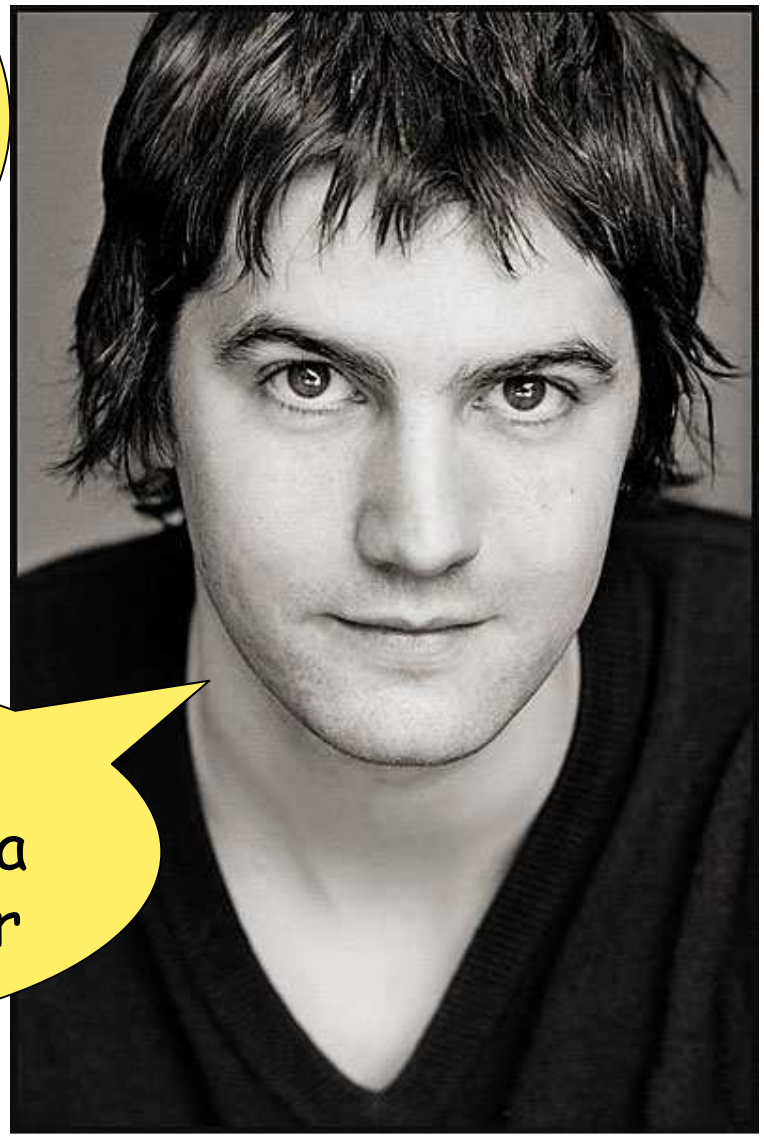
Anote en el recuadro inferior cuantas veces se repiten los siguientes animales.



Serpiente, gato, león, delfín, serpiente, hipopótamo, gato, hipopótamo, serpiente, gato, león, delfín, delfín, delfín, gato, serpiente, gato, león, león, serpiente, hipopótamo, serpiente, gato, delfín, hipopótamo, gato, delfín, gato, delfín, serpiente, letón, gato, delfín, serpiente, serpiente, delfín, gato, gato, delfín, serpiente, gato, delfín, serpiente, gato, delfín, serpiente, gato, león, delfín, hipopótamo, delfín, gato, serpiente, gato, delfín, gato, serpiente, delfín, delfín, gato, serpiente, serpiente, gato, delfín, león, león, león, serpiente, hipopótamo, delfín, gato, león, león, delfín, delfín, gato, serpiente, serpiente, gato, león, león, serpiente, delfín, hipopótamo, delfín, gato.

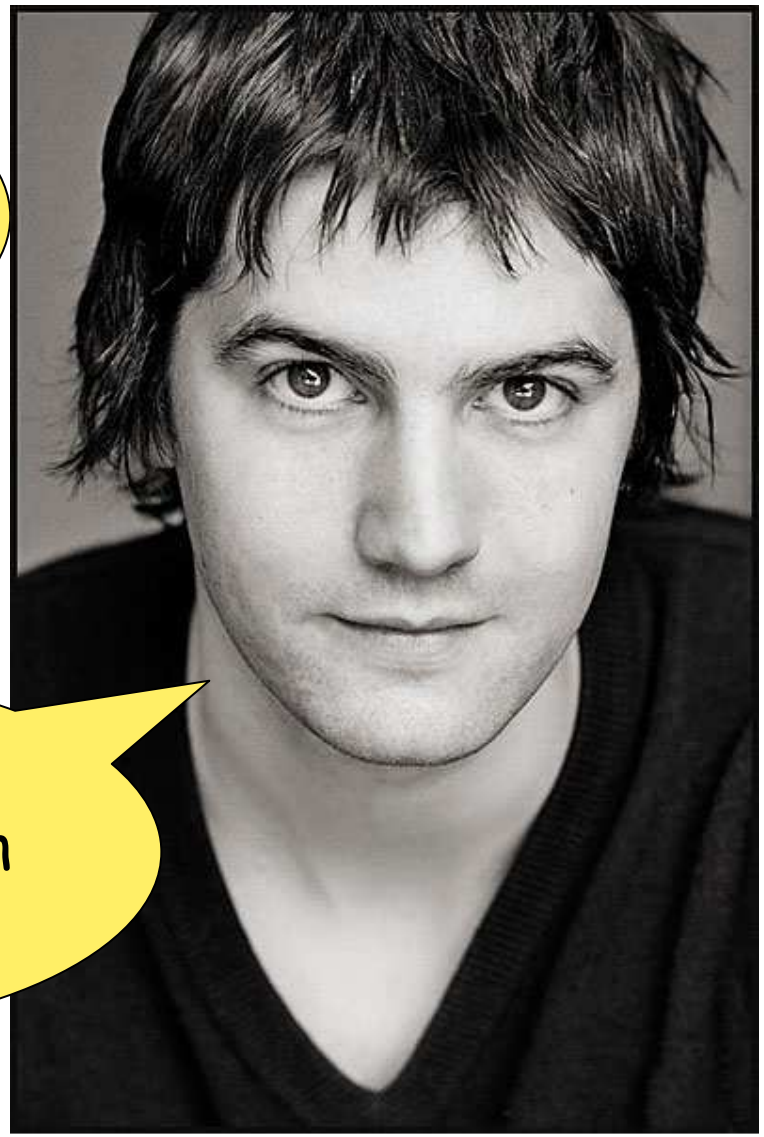
SERPIENTE	GATO	LEÓN	DELFÍN	HIPOPOTAMO

"Atención significa dejar de mirar ciertas cosas para tratar efectivamente otras"



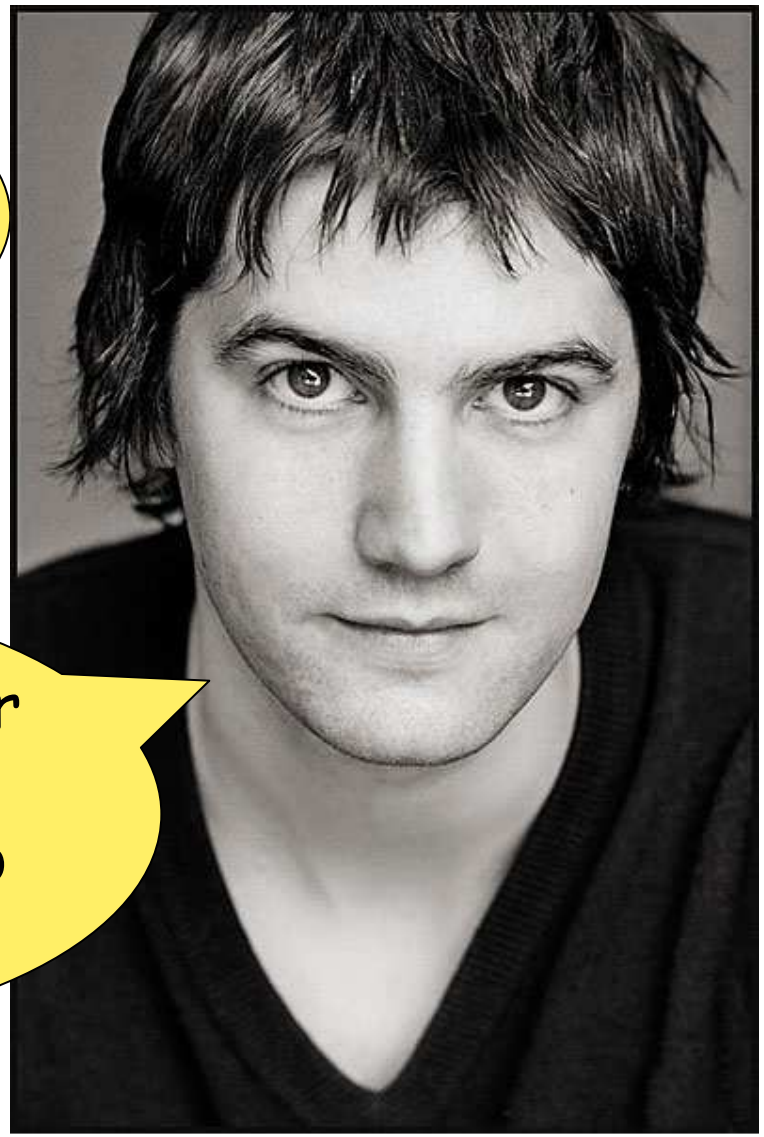
Algo así como enfocar algo para observarlo mejor

Puedes mirar algo en general…



O puedes observar algo en particular…

Para observar algo debes tener un plan



O sea debes pensar con antelación qué quieres ver y cómo lo vas a descubrir

Tareas de discriminación visual

Te presento a Wally

Te reto a que me encuentres. ¿Lo conseguirás?

¡**Cuidado**! No me confundas con otros. **Fíjate** bien en mi aspecto.

Tienes que memorizar esta imagen

Así me reconocerás mejor

¿Dónde está Wally?

Aquí está

¿Cómo lo haces tu?. ¿Qué rasgos o características buscas?

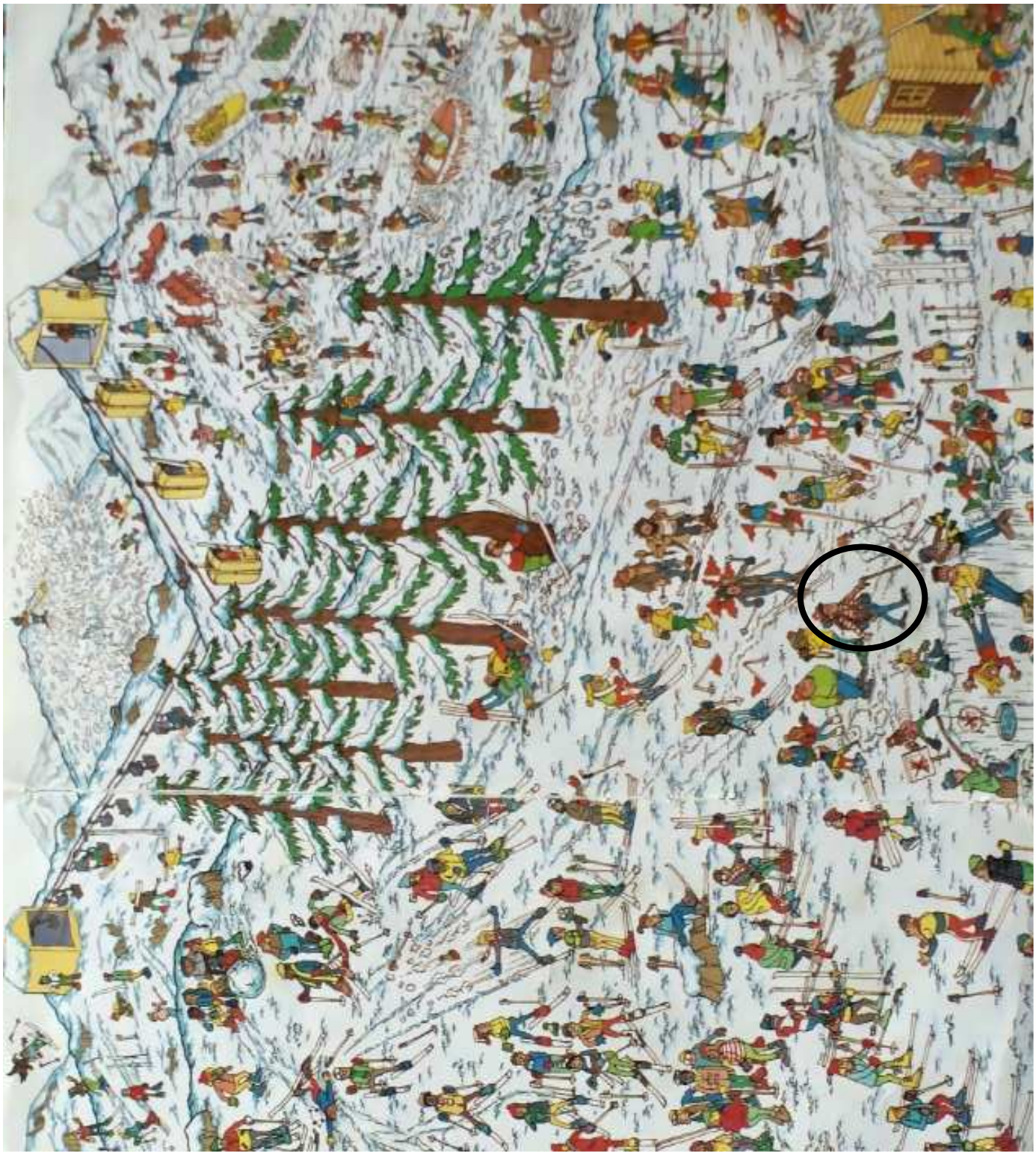
Debes seguir un orden determinado

¿Dónde está Wally?

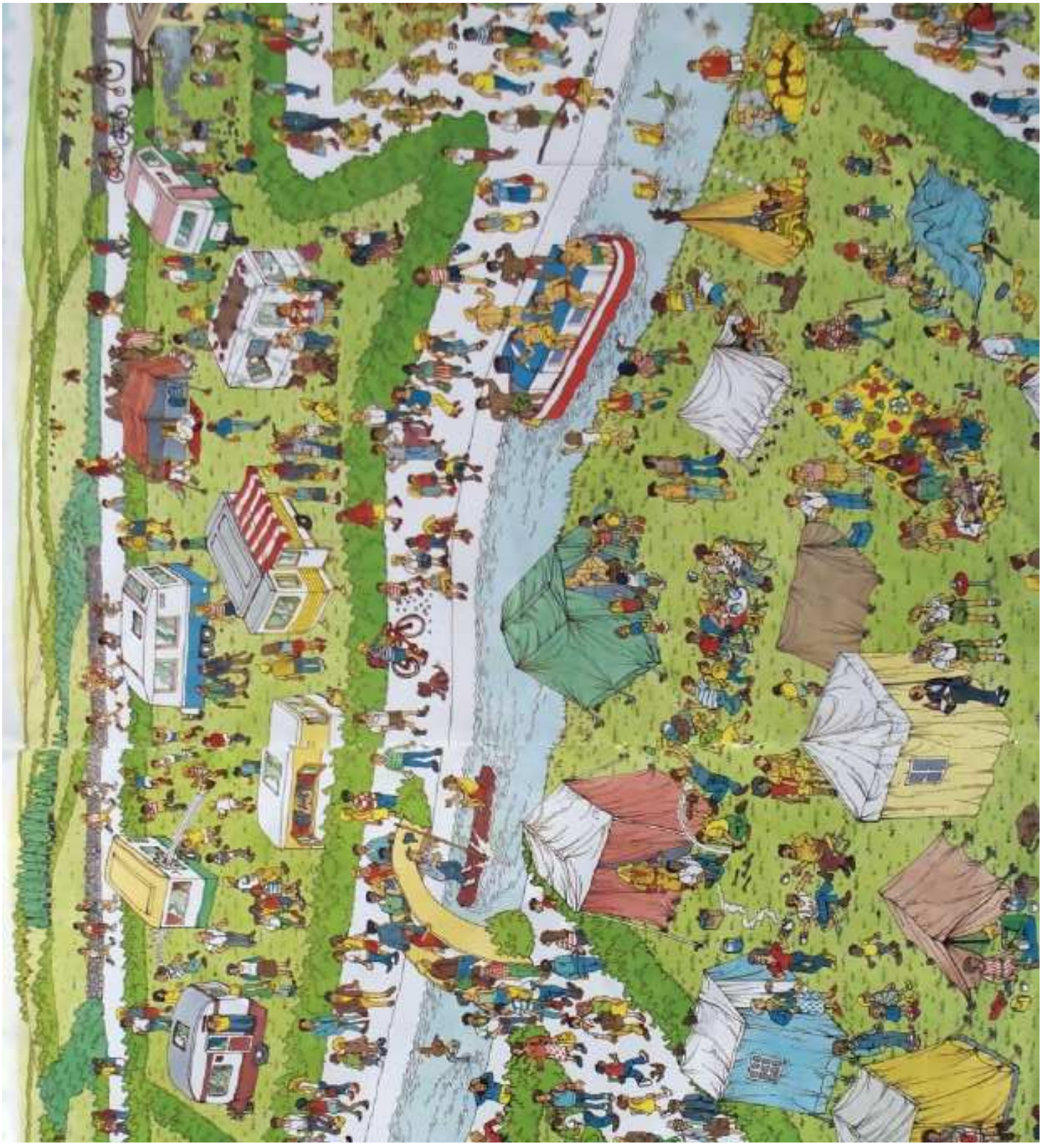
Aquí está

¿Dónde está Wally?

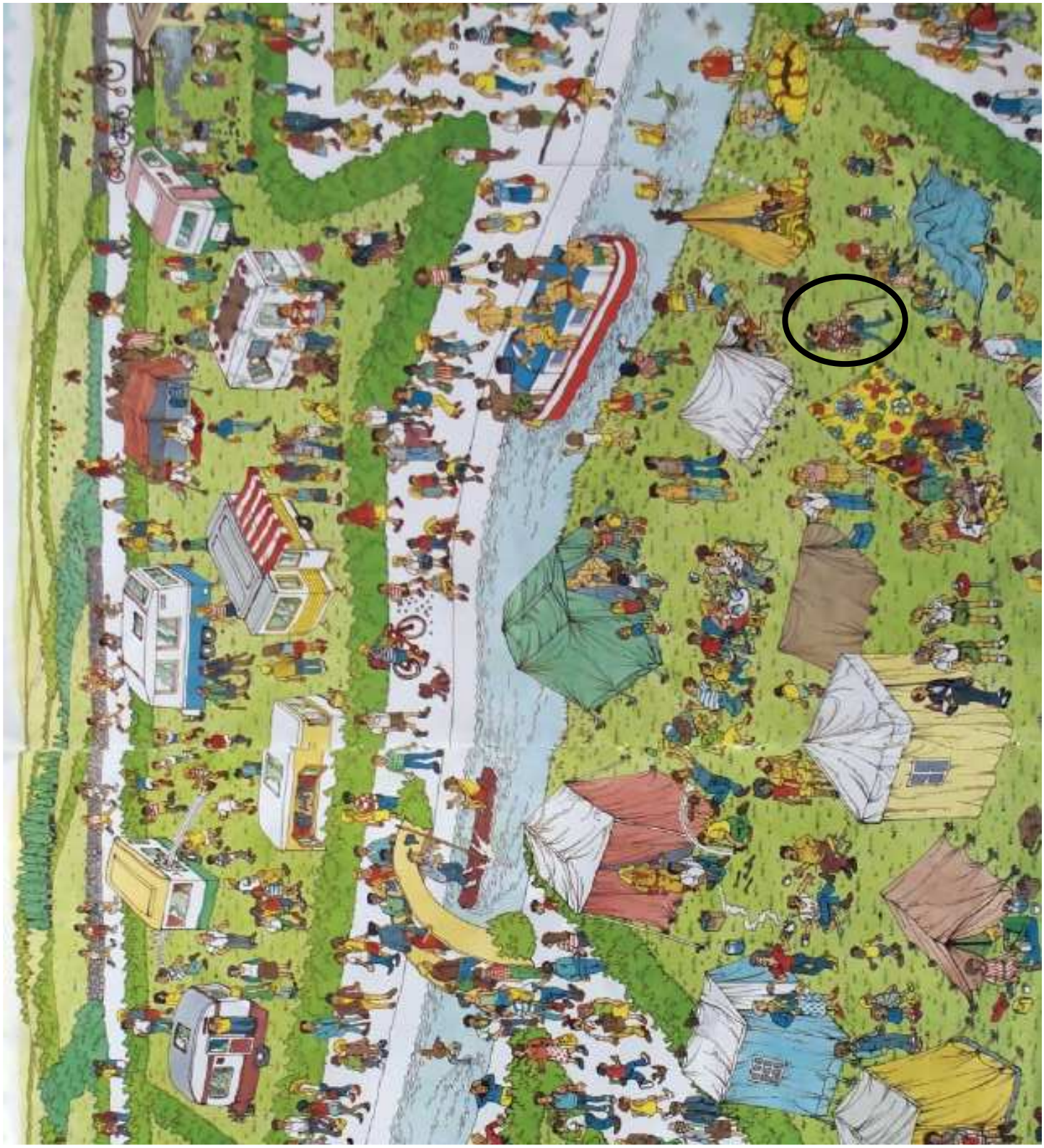
Aquí está



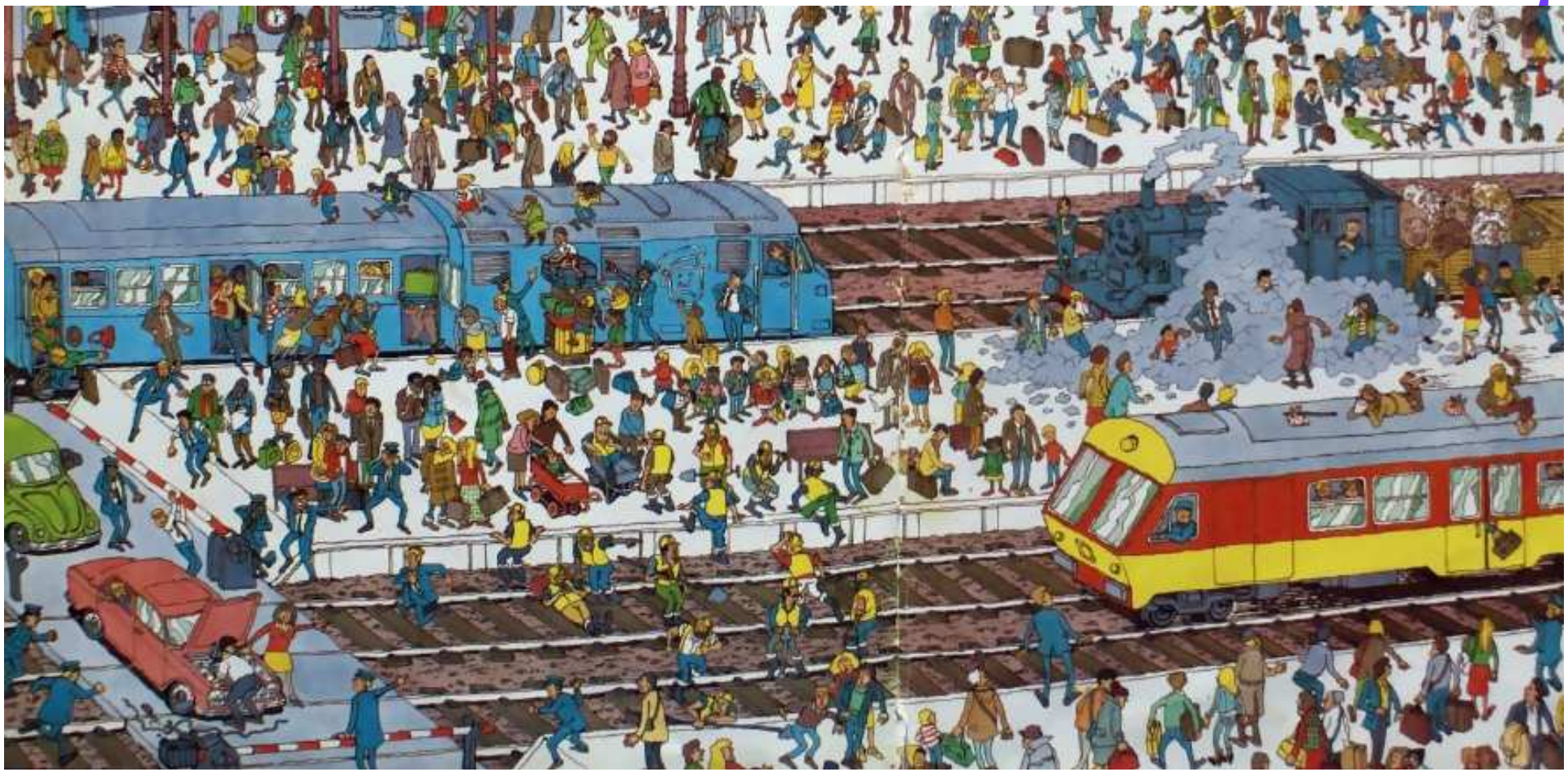
¿Dónde está Wally?



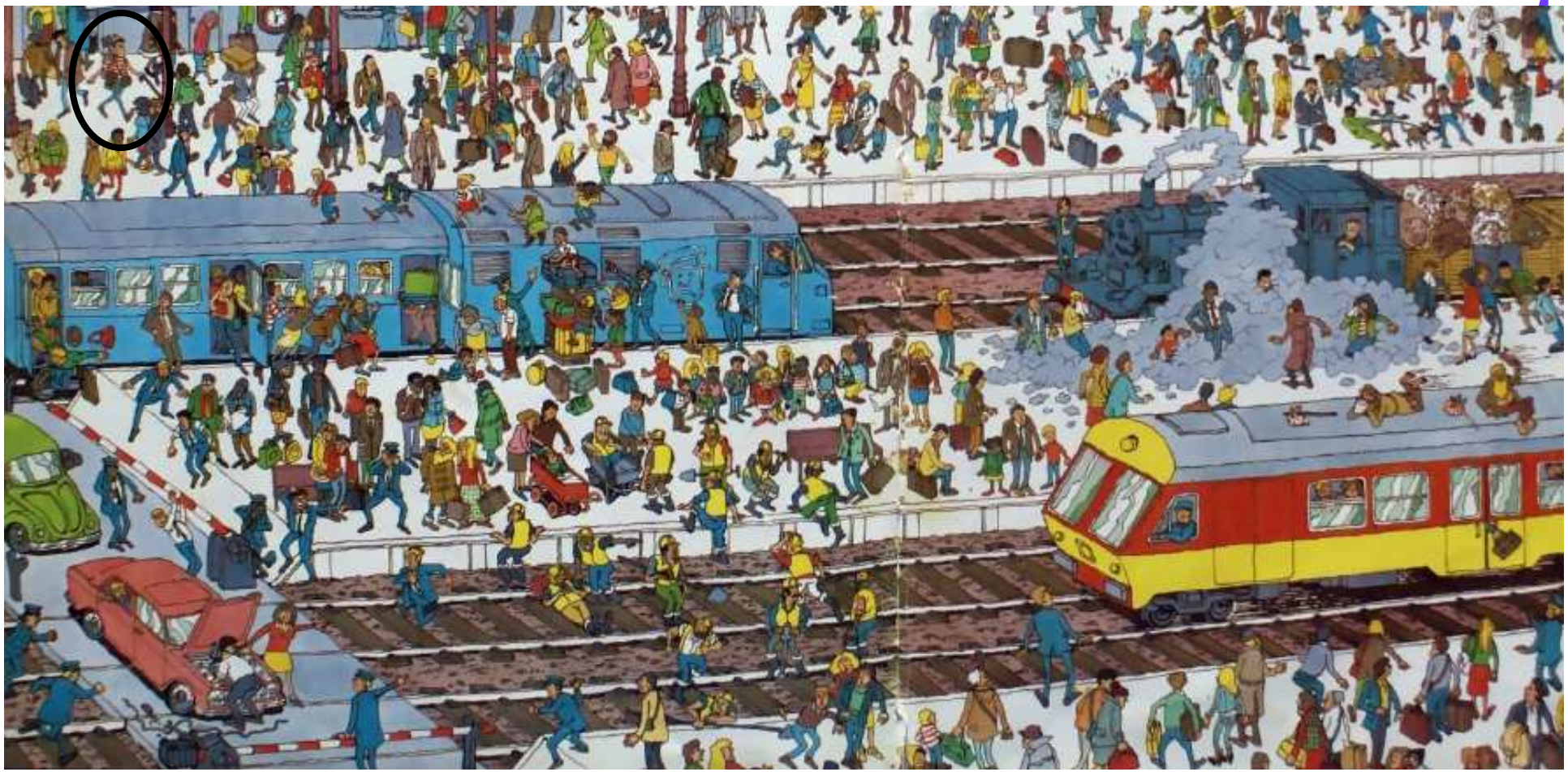
Aquí está



¿Dónde está Wally?



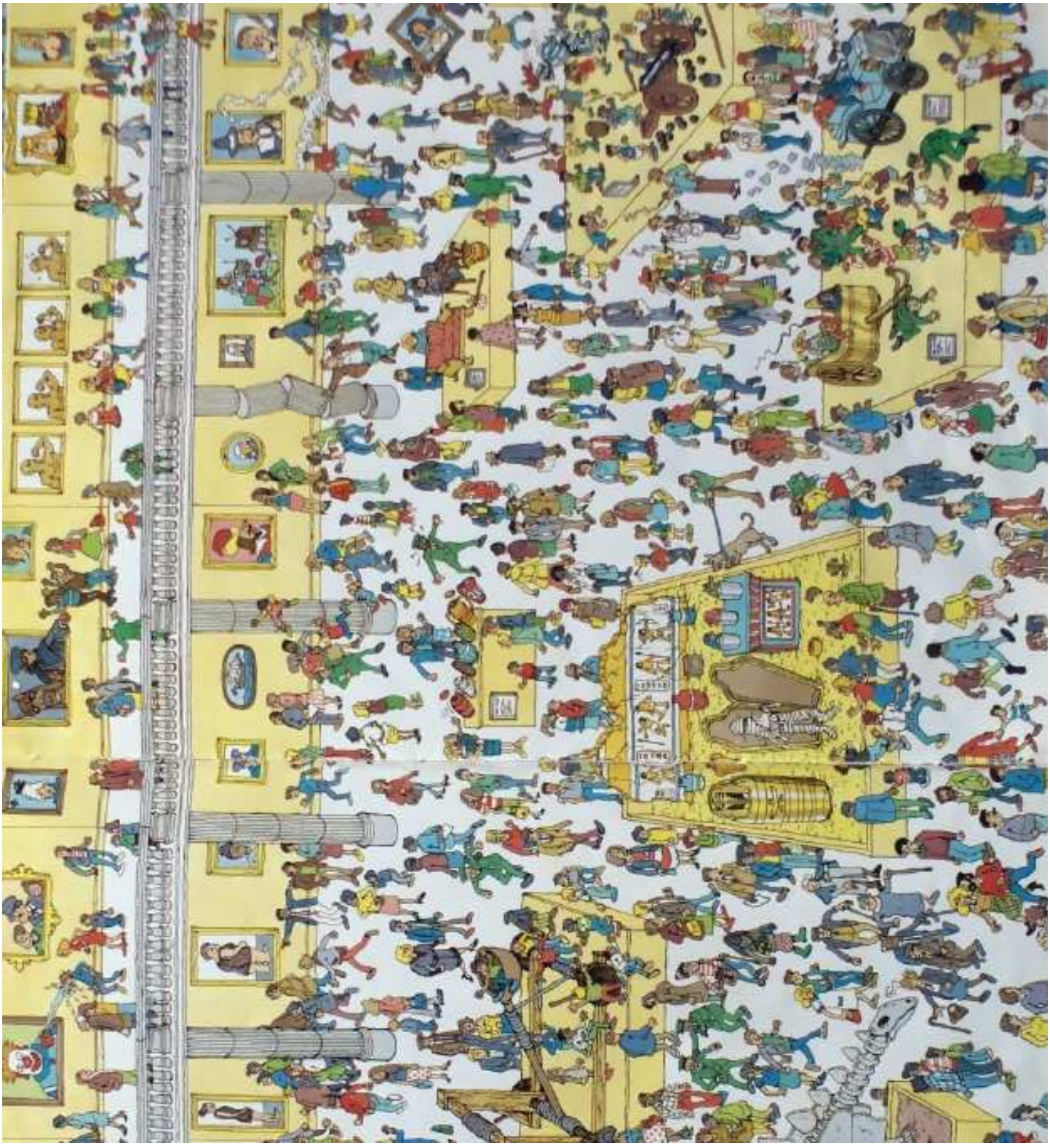
Aquí está



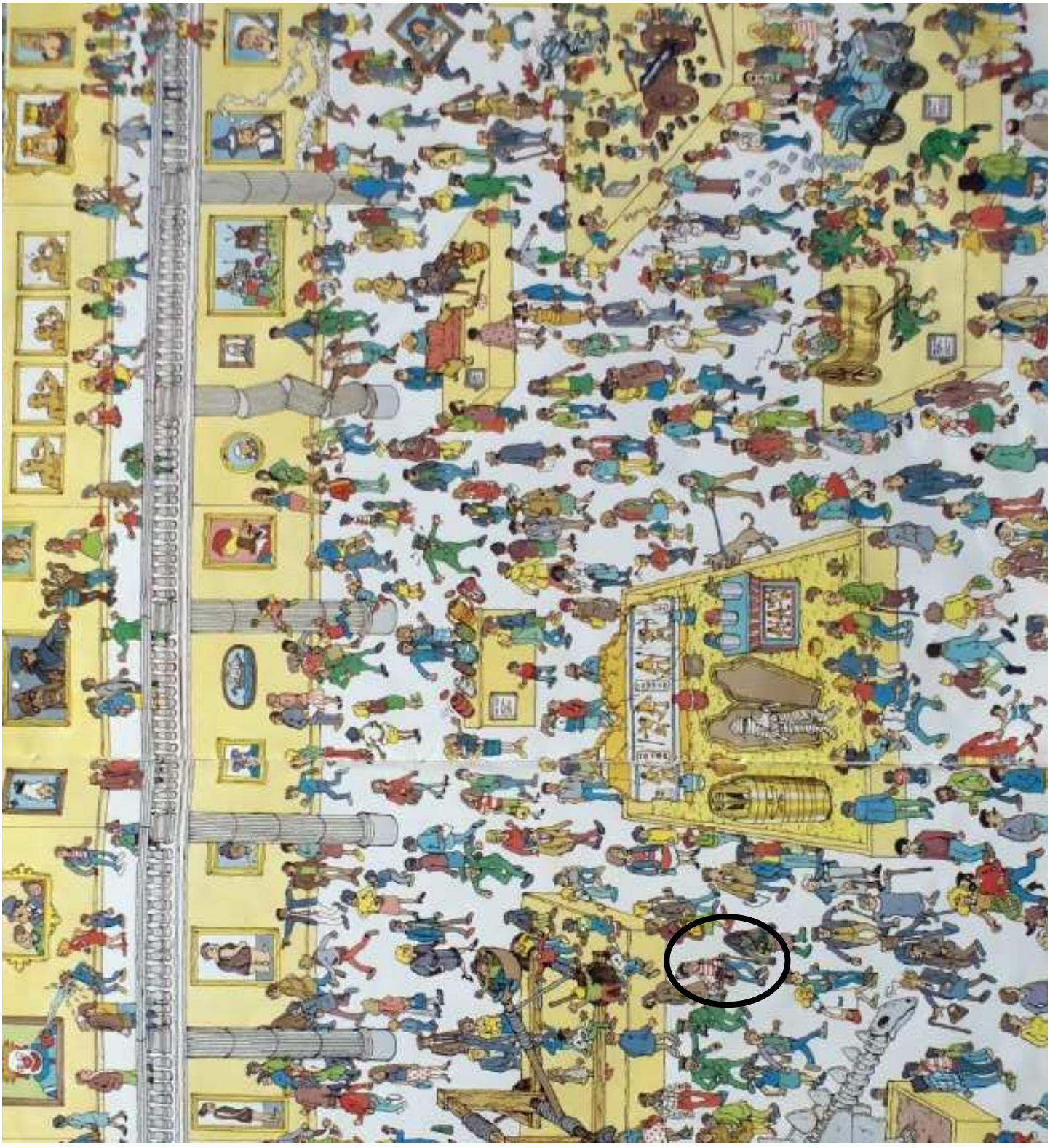
¿Dónde está Wally?

Aquí está

¿Dónde está Wally?

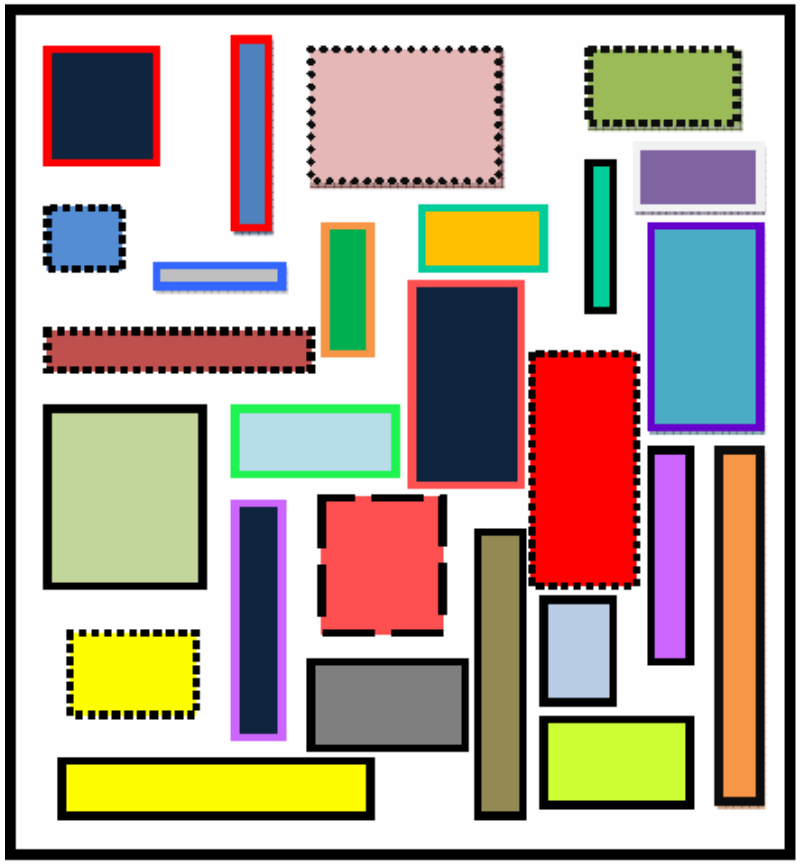


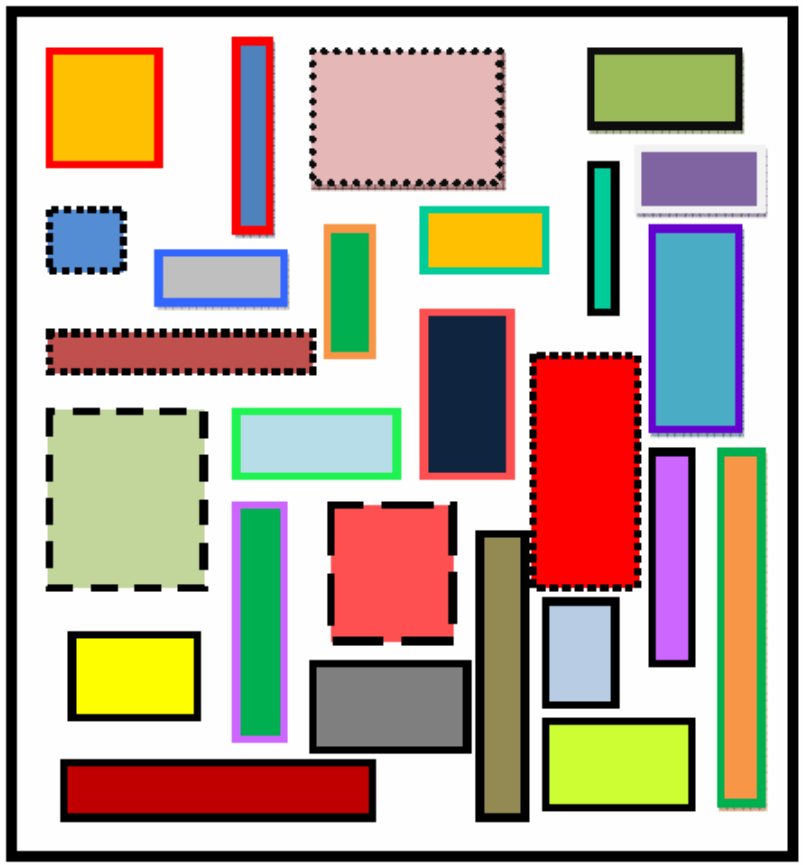
Aquí está



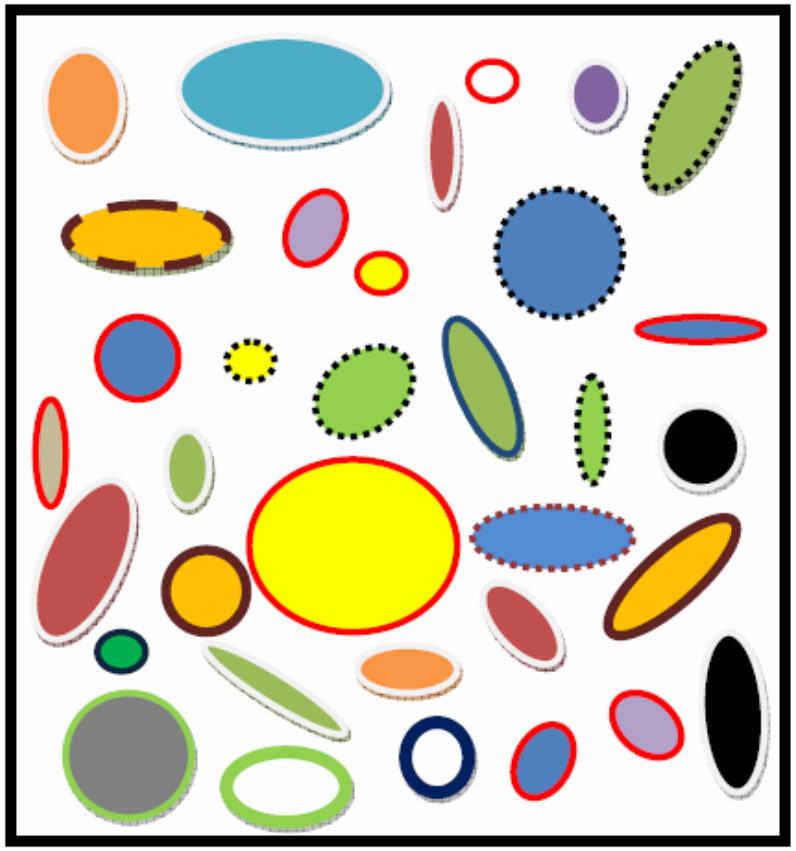
Atender significa encontrar similitudes y diferencias.

Encuentra las 10 diferencias pueden ser de tamaño, color y orientación

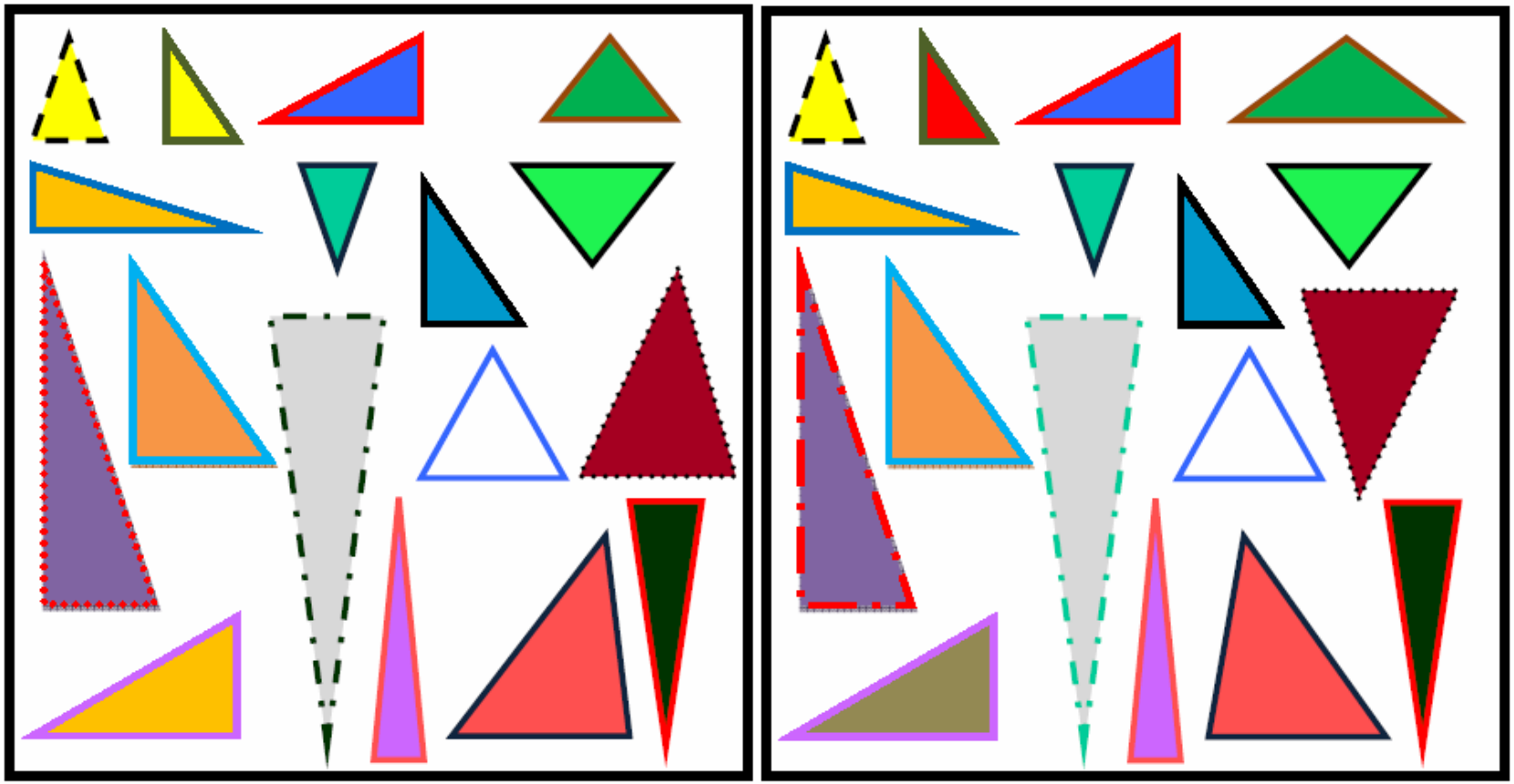


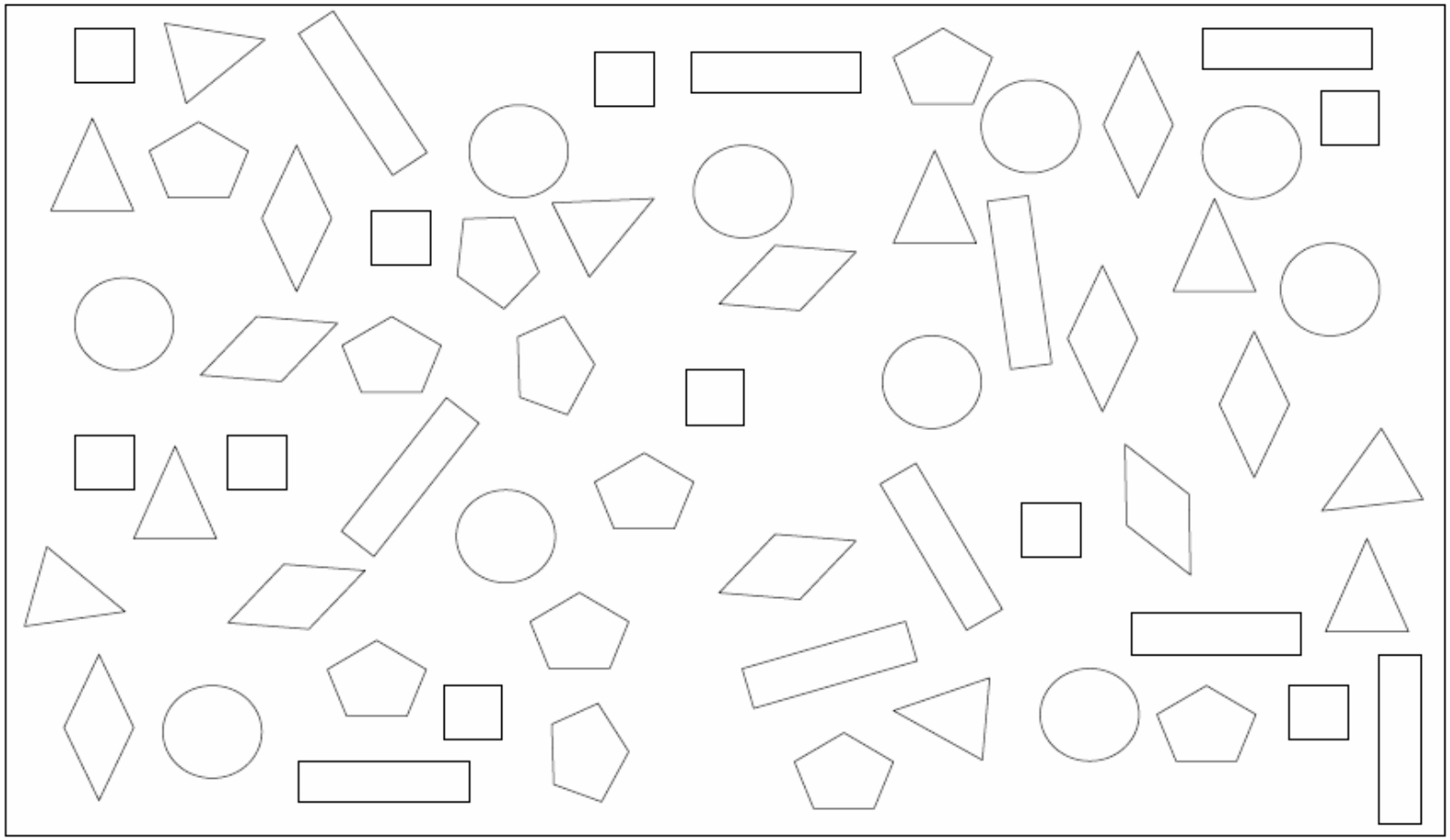


Encuentra las 8 diferencias pueden ser de tamaño, color y orientación

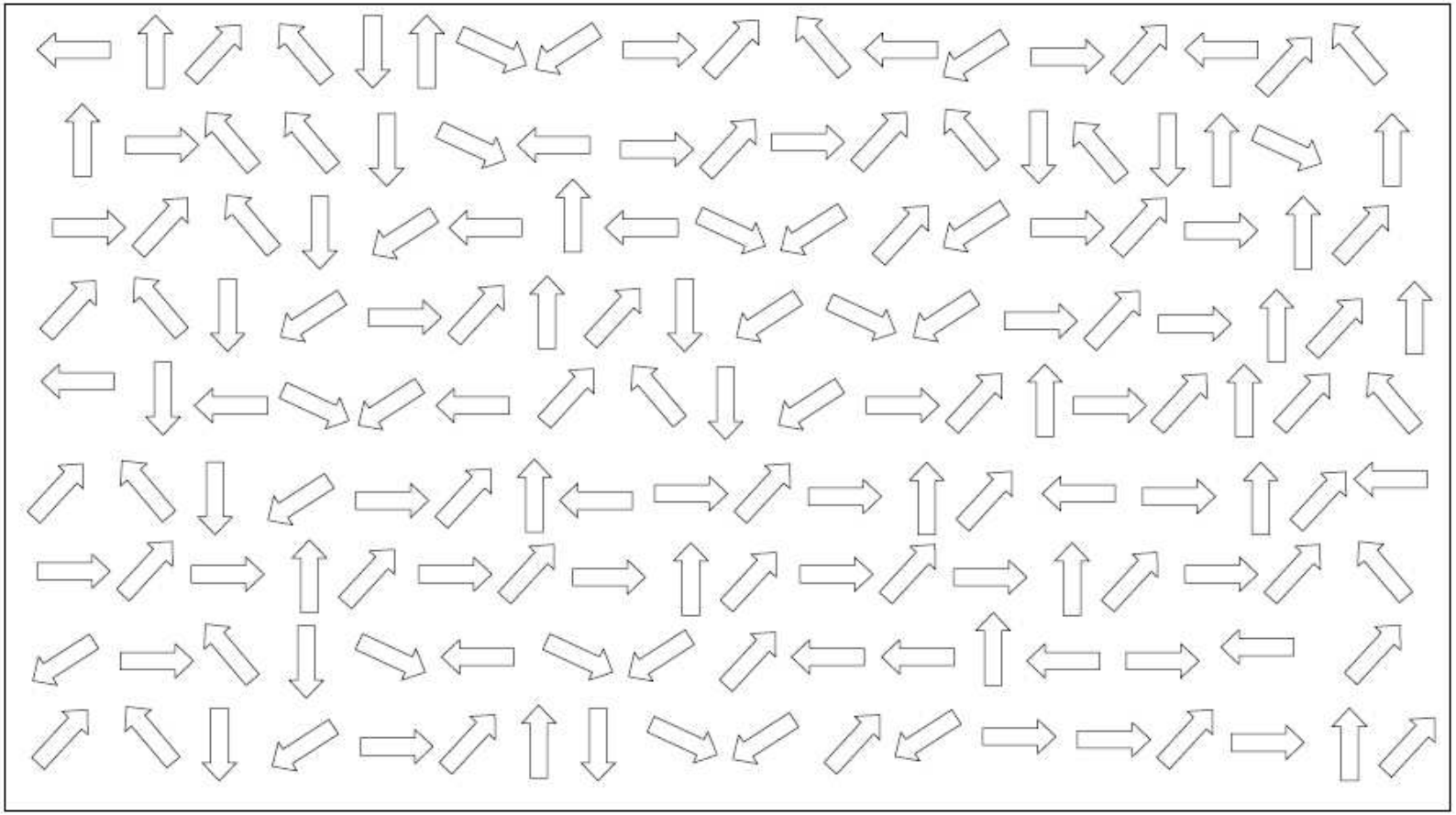


Encuentra las 7 diferencias pueden ser de tamaño, color y orientación

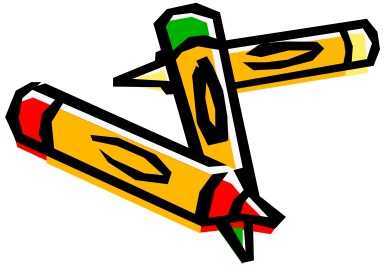




Encuentra los diez pentágonos

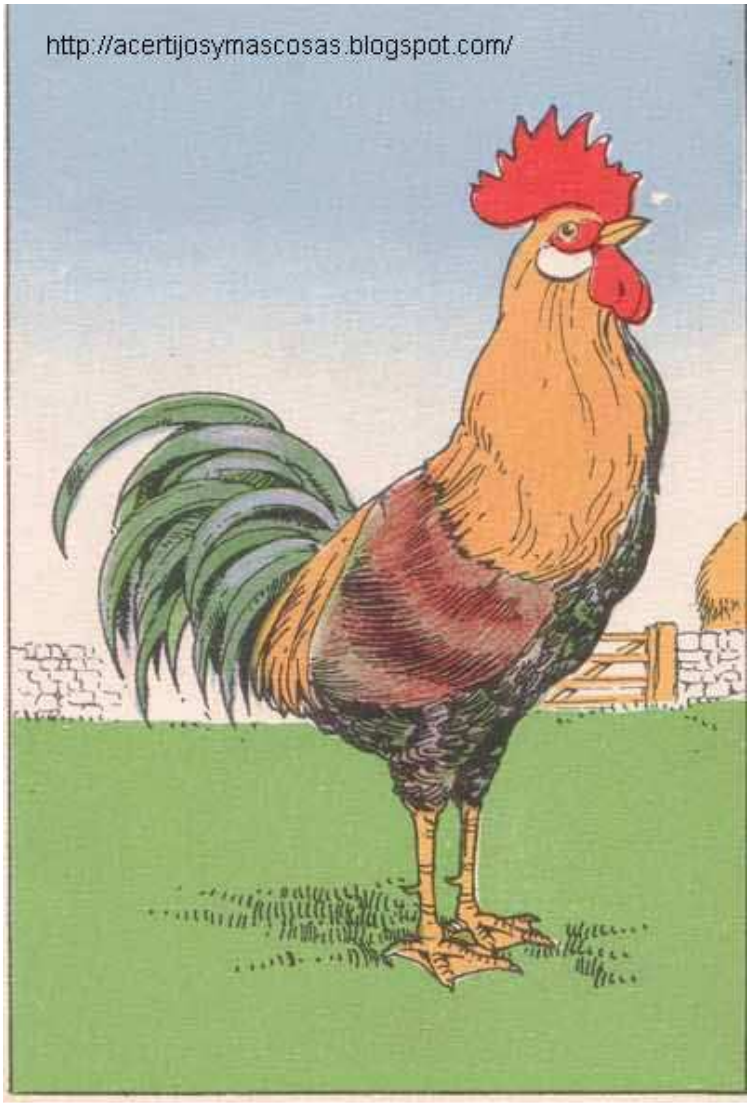


Señala todas las flechas como esta ⇦

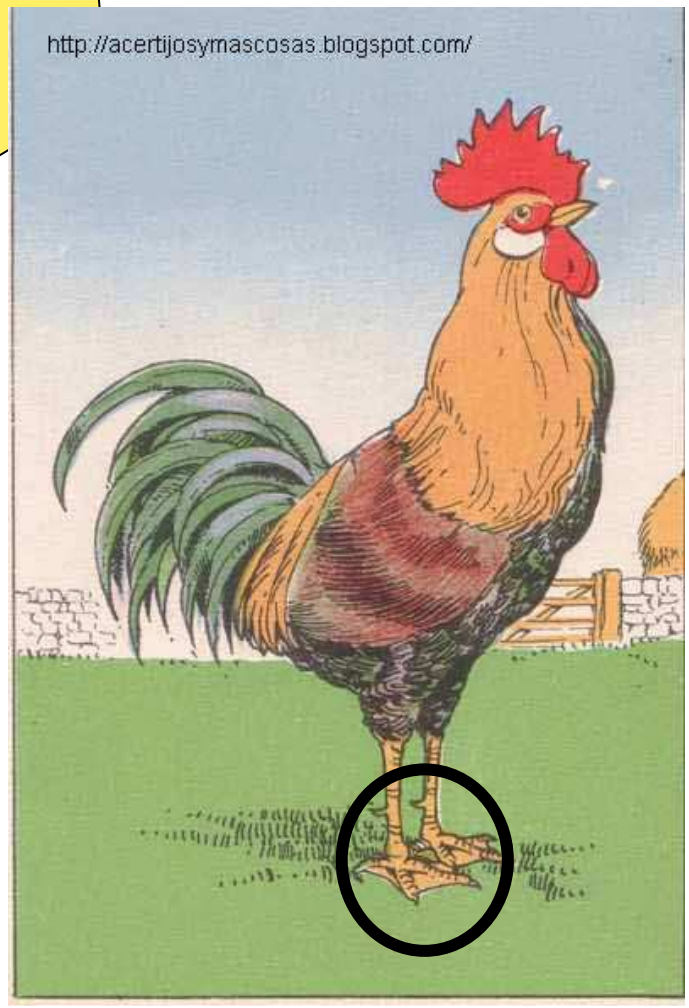


En ocasiones hay que prestar atención a los "detalles".

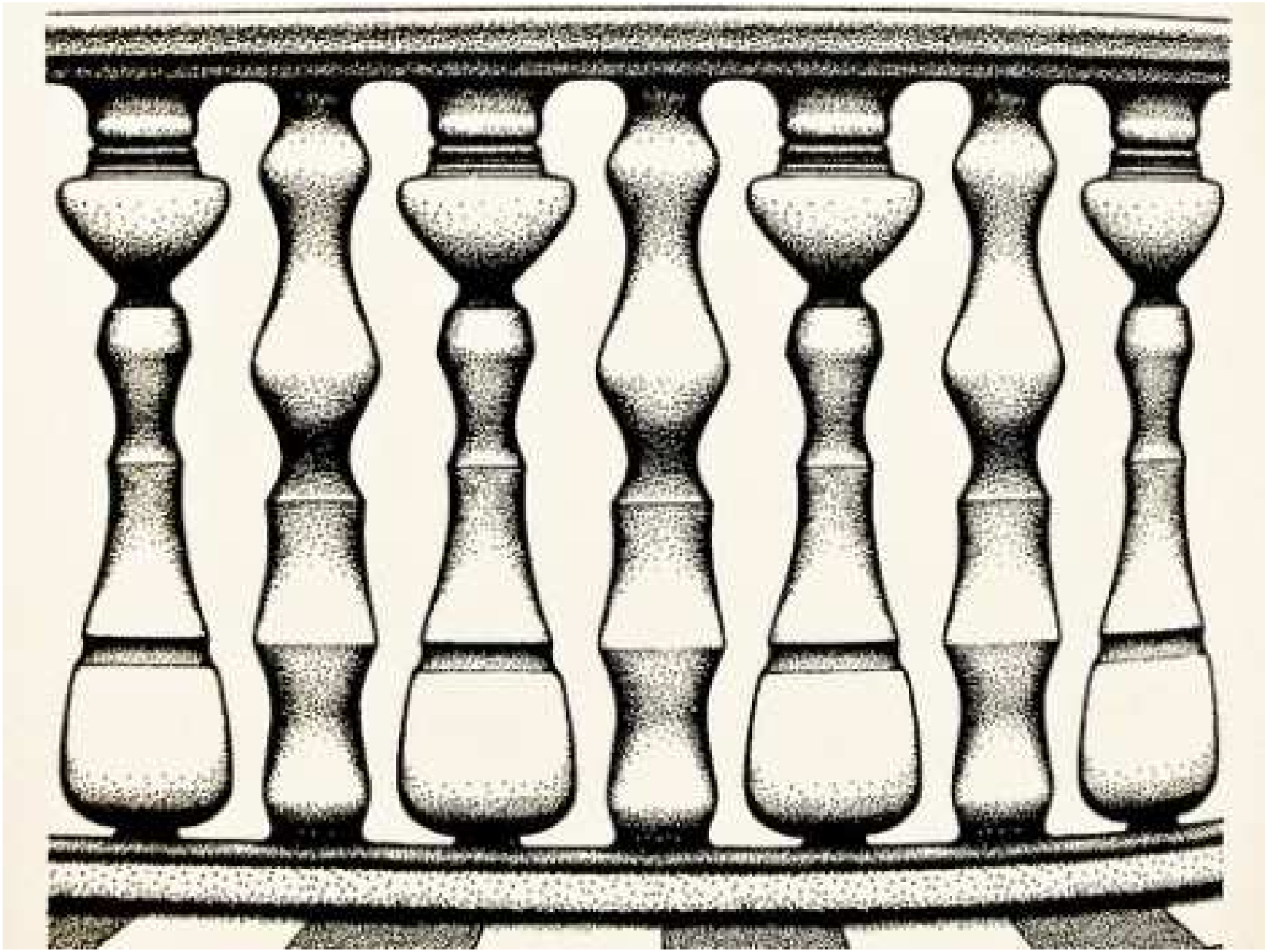
¿qué está mal en el dibujo?



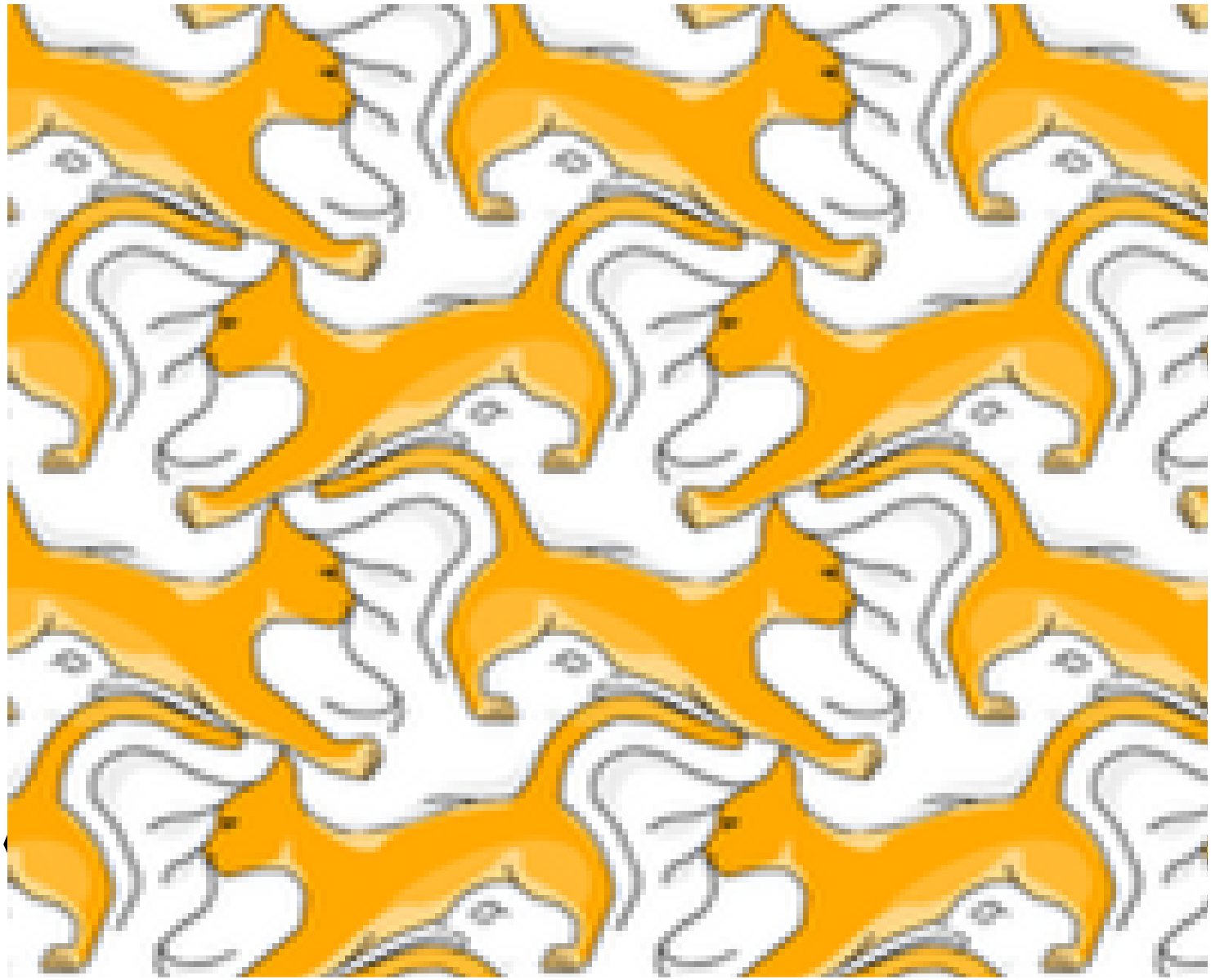
Los gallos no necesitan patas palmeadas.



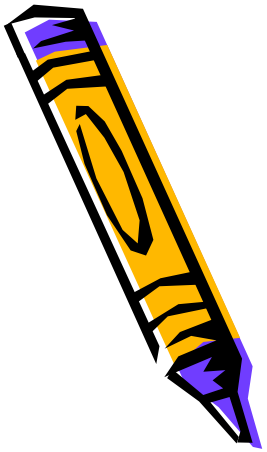
Encuentra 8 perfiles de figuras



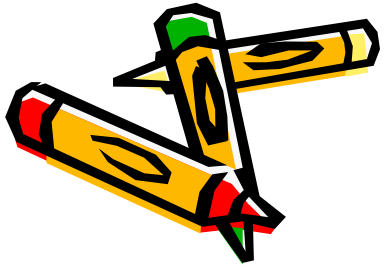
¿Pájaros o gatos?



Lee en voz alta esta conocida frase:

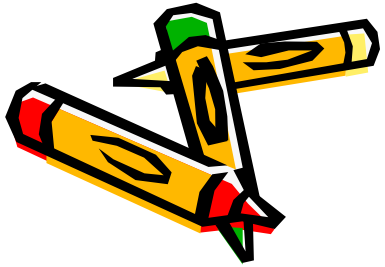


MÁS VALE
PÁJARO EN
EN MANO
QUE CIENTO VOLANDO



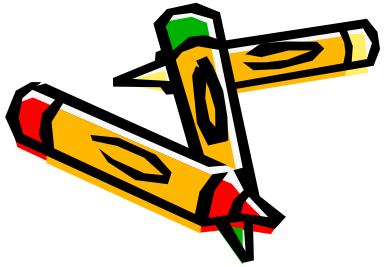
¿Lo has leído bien?

- "Más vale pájaro en en mano que ciento volando".

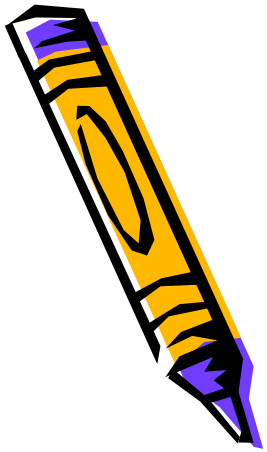


Memoriza este texto:

EL FLIM
«LO QUE EL VIENTO SE
SE LLEVÓ»
MARCÓ UNA ÉPOCA
EN LA HISTORIA
DEL CINE

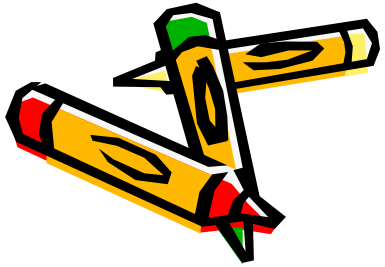


¿Lo has leído bien?



"Lo que el viento se se llevó" marcó una época en la historia del cine». Por si todavía no lo ha visto en este último párrafo, fíjese bien en el «se se».

La palabra "flim" ha distraído tu atención del resto del texto y has pasado de corrido el resto por "saberlo de memoria" suponiendo que nada novedoso tenía el resto.



¿Cuántos caballos ves?

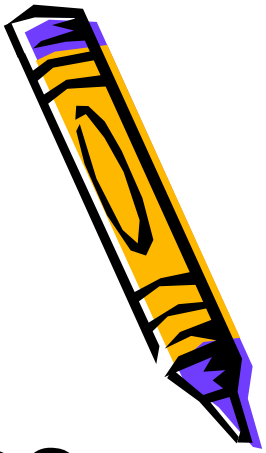
Lo sencillo puede ser engañoso

- Sólo se puede retener aquello que se ha comprendido (observado) bien.

Atención sostenida

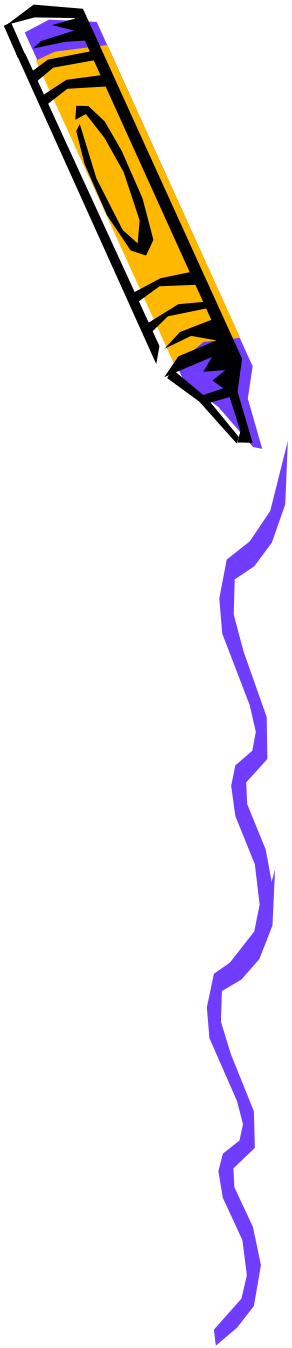
"DESCUBRE DE LAS OCHO OPCIONES CUÁL ES IDÉNTICA AL MODELO"

CHURRIGUERESCOESPITADOSO



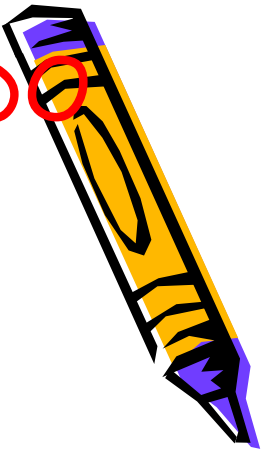
1. CHURRIGERESCOESPITADOSO
2. CHURRIGUERESCOESQITADOSO
3. CHURRIGUERESCAESPITADOSO
4. CHURRIGUERESCOESPIDATOSO
5. CHURRIGUERESCOESPITATOSO
6. CHURRIGUERESCOESPITADOSO
7. CHURIGUERESCOESPITADOSO
8. CHURRIGUERECOESPITADOSO

BASILISCOLINDANTEADO



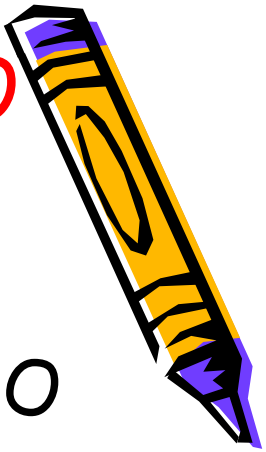
1. BASILISCOSLINDANTEADO
2. BASILISCOLINDATEADO
3. BASILISCOLINDANTAEDO
4. BASILISCOLLINDANTEADO
5. BASILISCOLINDATEADO
6. BASILISCOLINDANTEADO
7. BASILISCOLINTREADO
8. BASILISCOLIDANTENDADO

PANEGIRICOSIMBOLICOFESTONEADO



1. PANEGIRICOSIMBLICOFESTONEADO
2. PANEGIRICOSIMBOLICOFESTONEADO
3. PANEGIRICOSIMBOLICOFESTONEADA
4. PANEGIRICOSIMVOLICOFESTONEADO
5. PANEGIRICOSIMBOLIKOFESTONEADO
6. PANEGIRICOSIMBOLICOFETONEADO
7. PANEGIRICOSIMBOLICOFESTOREADO
8. PANEGIRICOSIMBOLICOFESTONEADO

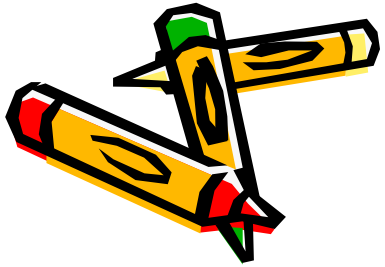
PRETÉRITOGAMBORUCIPOLISANDRO



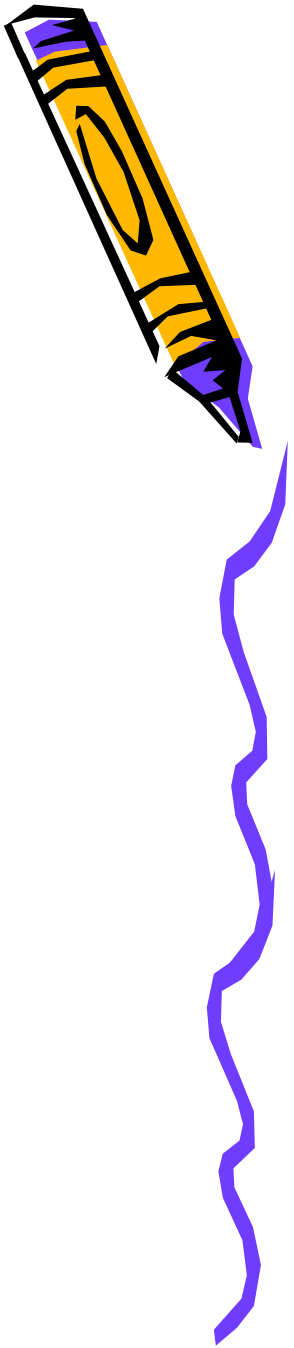
1. PRETÉRITOGAMVORUCIPOLISANDRO
2. PRETÉRITOGAMBORUCILPOLISANDRO
3. PRETÉRITOGAMBORRUCIPOLISANDRO
4. PRETÉRITOGAMBORUCIPOLISANDO
5. PRETÉRITOGAMBORCIPOLISANDRO
6. PRETÉRITOGABORUCIPOLISANDRO
7. PRETÉRITOGAMBORUCIPOLISANDRO
8. PRETÉRITOGAMBORUCIPOLIXANDRO

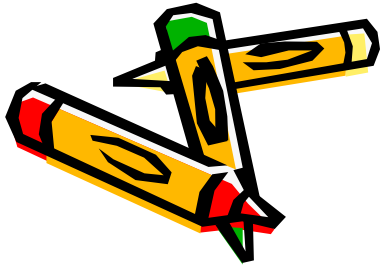
Busca las combinaciones posibles

- A L C T O E



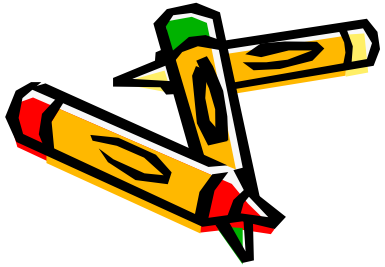
COLETA
TALCO
OTEA
CALO
LOCA
TALE
TALO
ALTO
TACO
LOTE
COLA
COTA
CELA
CALE
LEO
LEA
COL
CAL



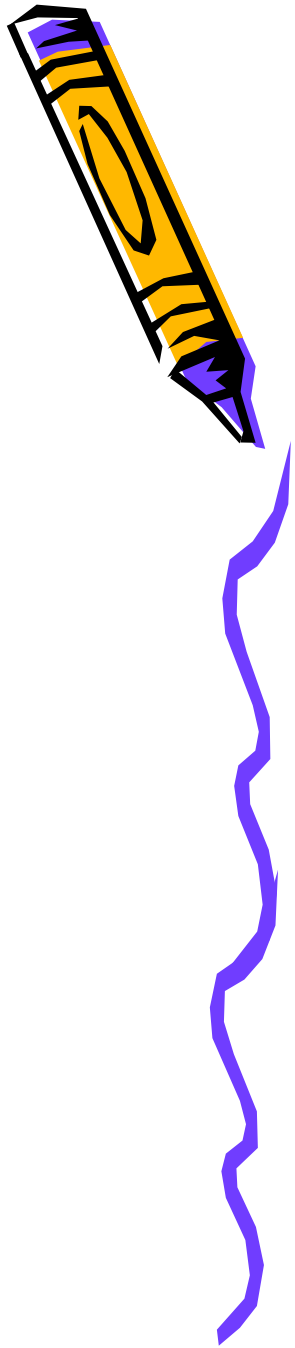


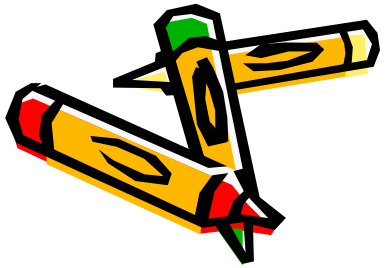
Busca las combinaciones posibles

- E L O P T A



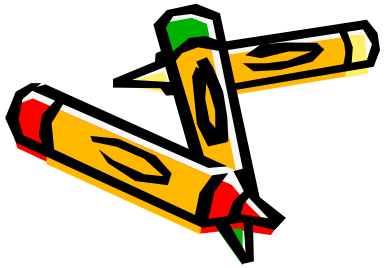
PELOTA
PALETO
PALO
PELA
TALO
TELA
LEO
LEA
ALEO
PATO
PETA
TOLA



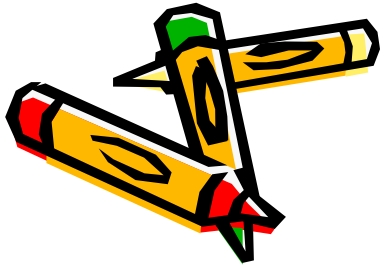


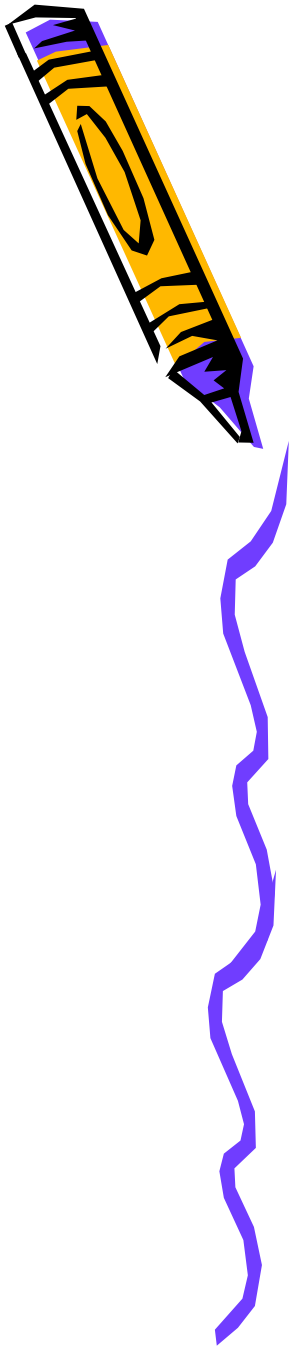
Busca las combinaciones posibles

- T A L L A D



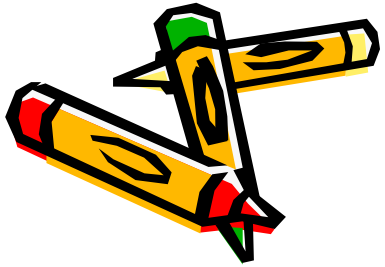
TALLAD
TALAD
DATA
LATA
ALLA
ALTA
ATA
ATAD



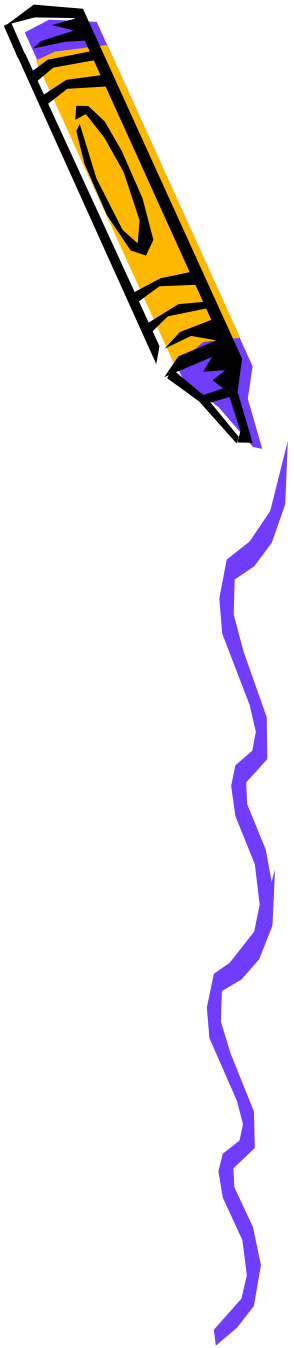


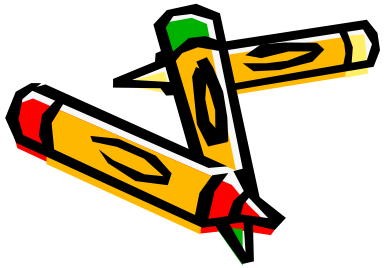
Busca las combinaciones posibles

- C A S A D O



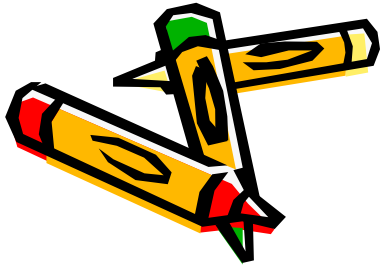
ASAD
CASADO
SACADO
DAS
DOS
CASA
CASAD
ASCO
ADOSA
ASADO
SODA
COSA
CASO
SACO





Busca las combinaciones posibles

- C O C E R A



REO

REA

CACO

COCER

CARO

CERA

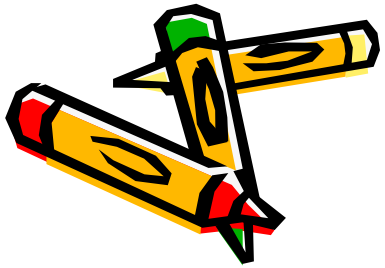
CAER

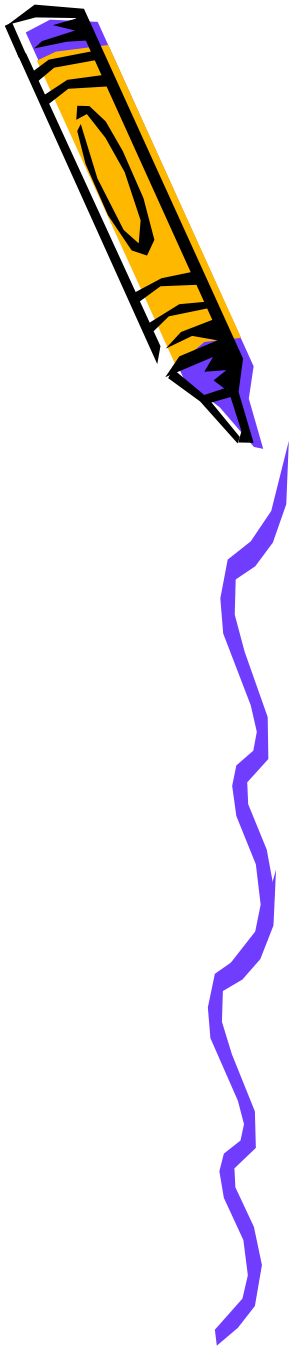
COCA

ARCE

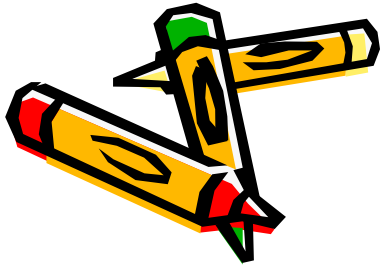
CAREO

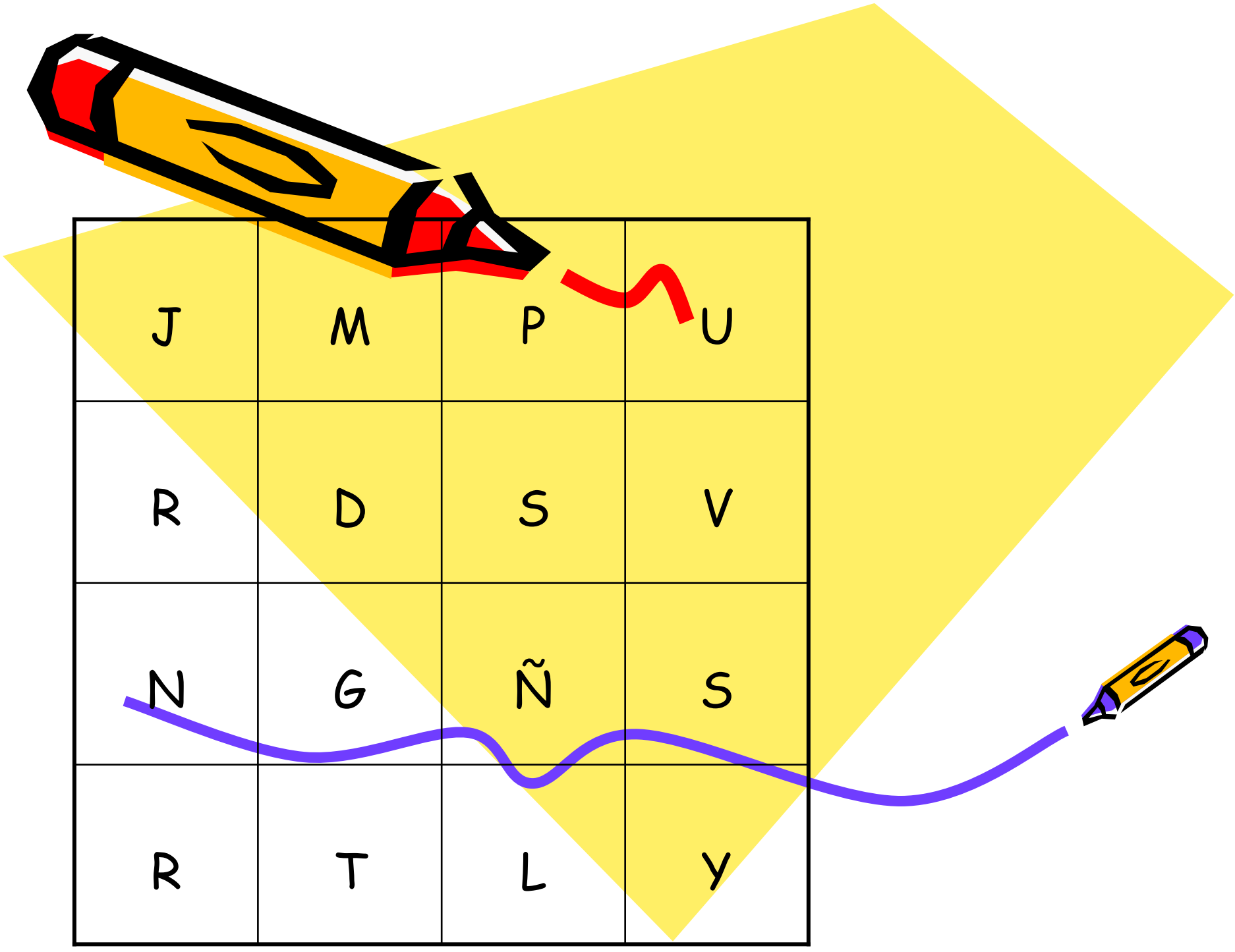
ACERO



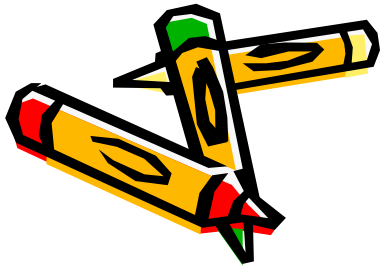


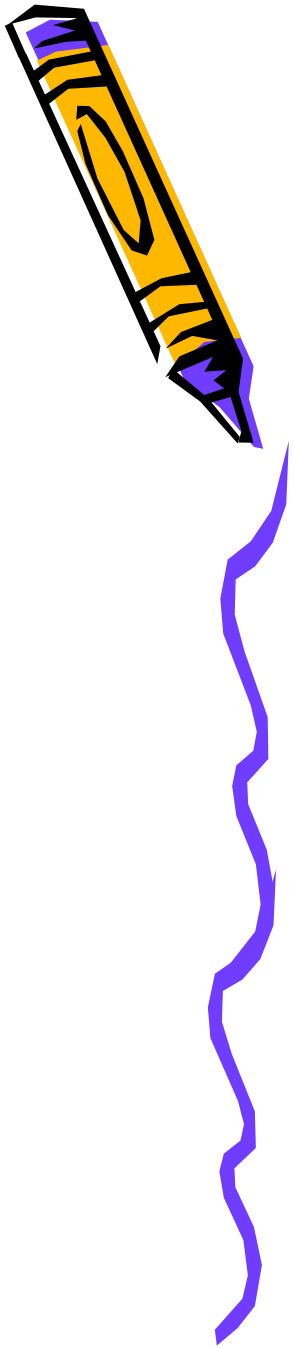
FIJATE BIEN EN LA PRÓXIMA DIAPOSITIVA. Y DETERMINA SI HAY ALGUNA “L”.

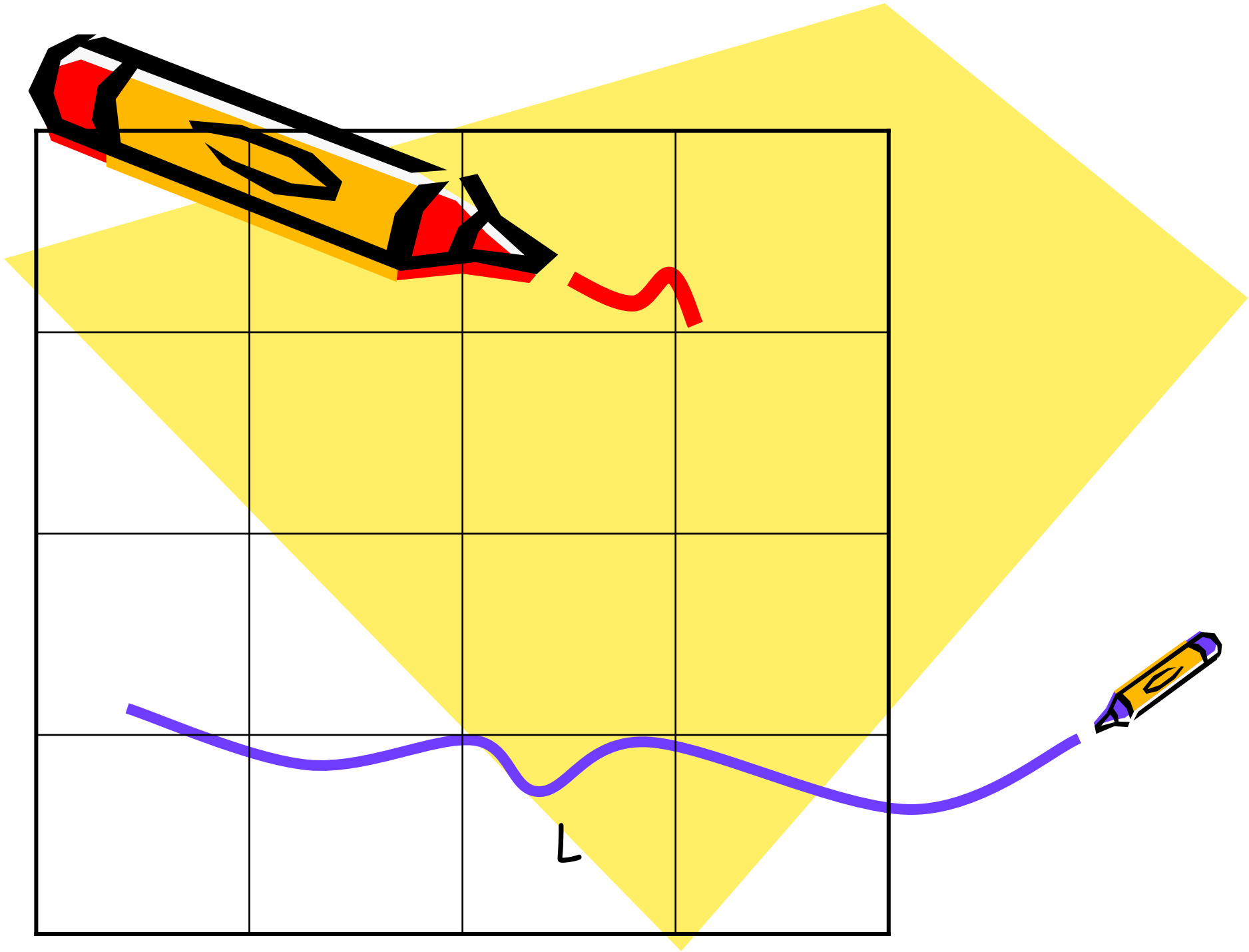



J M P U
R D S V
N G Ñ S
R T L Y

¿ESTABA?

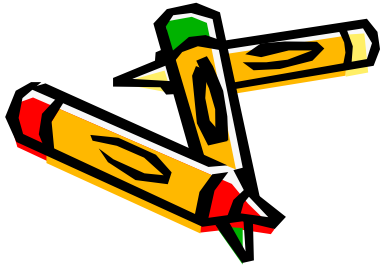





L

En cada una de las palabras que se enumeran a continuación, se esconde mediante anagrama una ciudad española, escríbela al lado de la misma:

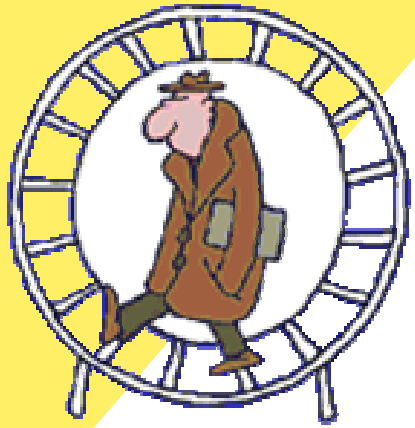
1. CALIENTA: _____
2. AGRADAN: _____
3. SERENO: _____
4. OVOIDE: _____
5. HUECAS: _____
6. ARIOS: _____
7. VALÍA: _____
8. PELICANA: _____



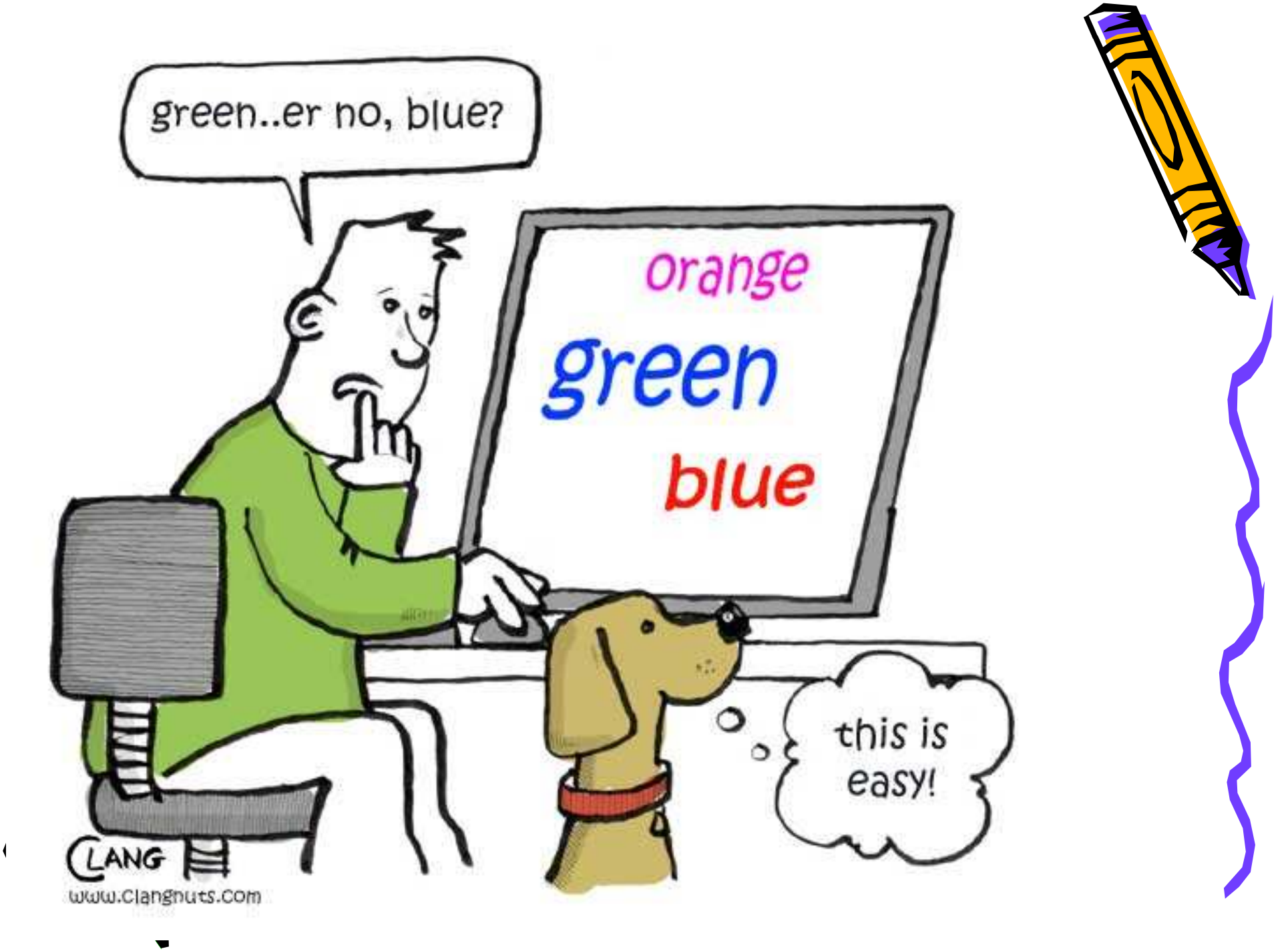
(Soluciones)

1. Alicante
2. Granada
3. Orense
4. Oviedo
5. Huesca
6. Soria
7. Avila
8. Palencia

Tareas de inhibición e interferencia

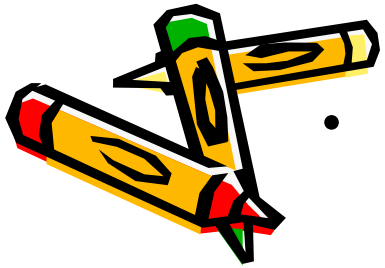


- Tipo stroop
- Tarea go-no go
- Tipo PASAT
- Repetición frases erroneas con pregunta
- Juego tipo vuelan-vuelan


green..er no, blue?
orange
green
blue
this is easy!
CLANG
www.clangnuts.com

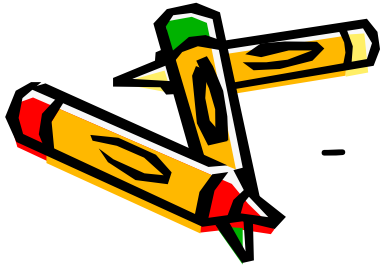
Tareas Go-no-go

- -Cuando yo de un golpe en la mesa usted debe de dar dos
- -Cuando yo de dos golpes en la mesa usted debe de dar uno
- -Si yo levanto un dedo usted tiene que levantar dos
- -Si yo levanto dos dedos usted tiene que levantar uno
- -Si yo le enseño la palma de mi mano usted tiene que enseñarme el dorso
- -Si yo le enseño el dorso de mi mano usted tiene que enseñarme la palma

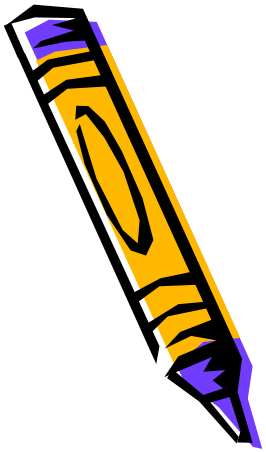


Tareas Go-no-go

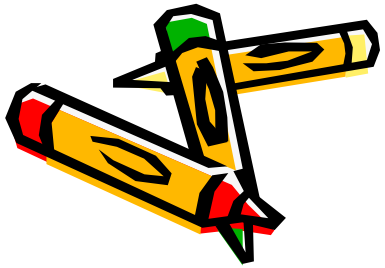
- Si yo levanto el brazo derecho usted tiene que levantar el izquierdo
- Si yo levanto el brazo izquierdo usted tiene que levantar el derecho
- Si yo doy una palmada usted tiene que dar tres palmadas
- Si yo doy tres palmadas usted tiene que dar una palmada
- Si yo cierro los ojos usted tiene que sacar la lengua
- Si yo le saco la lengua usted tiene que cerrar los ojos
- Si yo doy un pisotón en el suelo usted debe de dar dos



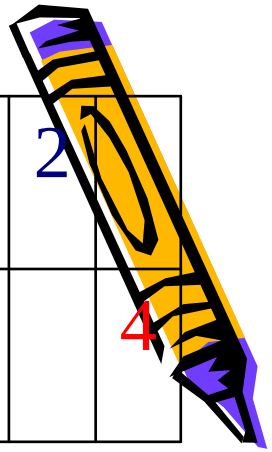
TAREAS TIPO "PASAT"



- Escuche los números que le van diciendo y en cuanto haya escuchado uno diga en voz alta el resultado de la suma de ese número y el inmediatamente anterior, no sume los números que usted pronuncia sino los que escucha:

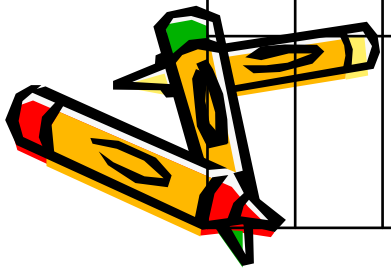


1	1		2		1		1		2		2		1		2		2
		2		3		3		2		3		4		3		3		4



2	1		1		2		1		1		1		
		3		2		3		3		2		2	

2	2		1		1		2		2		2		1		1		2	
		4		3		2		3		4		4		3		2		3



2	1		2		2		1		1		2		1		1		2
		3		3		4		3		2		3		3		2		3

1	1		2		2		1		1		1		2		2		1	
		2		4		4		3		2		2		3		4		3

1	1		1		2		2		2		1		1		1		2	
		2		2		3		4		4		3		2		2		3

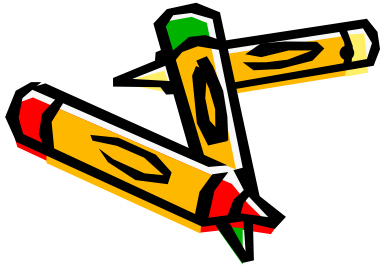
1	5		3		4		1		2		2		3		7		2
		6		8		7		5		3		4		5		10		9

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

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

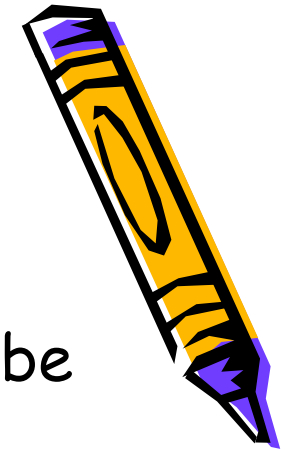
Tareas Go-no-go

- -Si yo doy dos pisotones en el suelo usted debe de dar uno
- -Si yo le enseño la mano abierta usted me tiene que enseñar la suya cerrada
- -Si yo le enseño la mano cerrada usted me tiene que enseñar la suya abierta
- -Si yo digo su nombre usted tiene que decir el mio
- -Si yo digo mi nombre usted tiene que decir el suyo



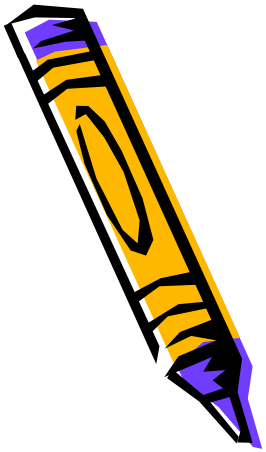
- -Si yo pongo mi mano sobre mi cabeza usted debe poner su mano sobre su pecho

Tareas Go-no-go



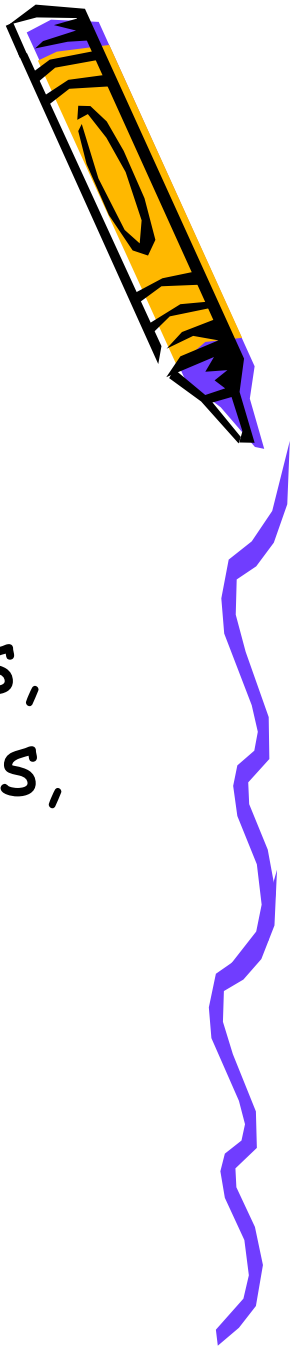
- -Si yo pongo mi mano sobre mi pecho usted debe poner su mano sobre su cabeza
- -Si yo miro al techo usted mirara al suelo
- -Si yo miro al suelo usted mirara al techo
- -Si yo me toco la oreja usted se tocara la nariz
- -Si yo me toco la nariz usted se tocara la oreja

Juego tipo Vuelan-Vuelan

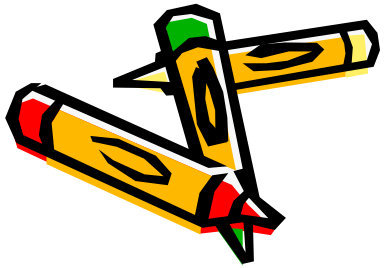


- Cada uno de ustedes levantara la mano cada vez que yo diga algo que sea cierto.
- Yo levantare siempre la mano sea cierto o no, para crear confusión.
- De esta manera todos deberéis estar muy atentos y pensar antes de actuar.

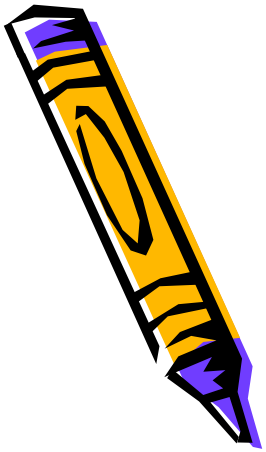
1. ¿Cuál de estas palabras es un animal u objeto que vuele? (Levanten la mano solo cuando diga algo que sea cierto)



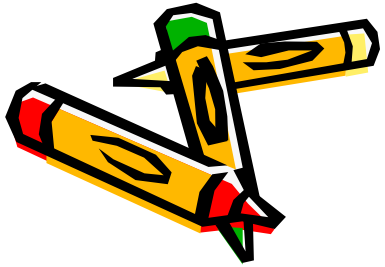
- Las golondrinas, los elefantes, las mariposas, los gatos, las serpientes, los aviones, los coches, las hormigas, los saltamontes, las farolas, los cometas…….



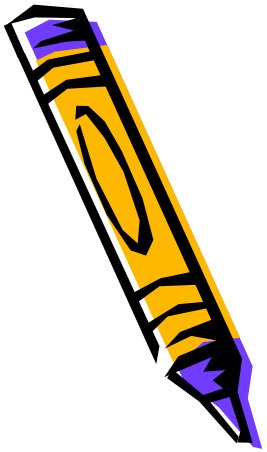
2. ¿Cuál de estas palabras es un ingrediente de cocina?



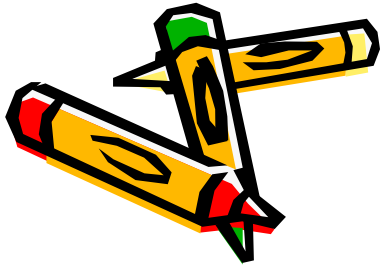
- La harina, la sal, el barro, el perejil, la arena, el azúcar, el jabón, la mantequilla, la gasolina, la lejía, la patata, la morfina, la leche, el agua, el tenedor, el fuego, el puerro, el plato……



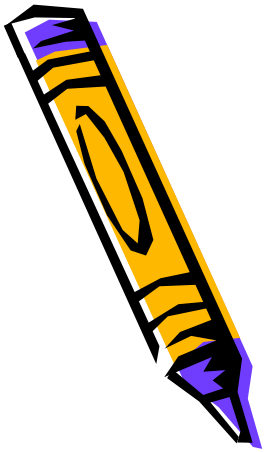
3. ¿Cuál de estas palabras es una flor?



- La rosa, el ciprés, la petunia, la margarita, el pino, la orquídea, la estrella, el trébol, la azucena, la naranja, la violeta, la blanca, el jazmín, el castaño, el platanero, la amapola, la hierba, el clavel, la abeja, el captus, el girasol……

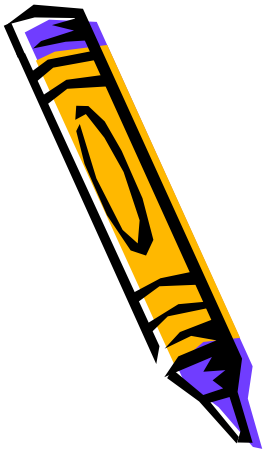


4. ¿Cuál de estas palabras es una fruta?



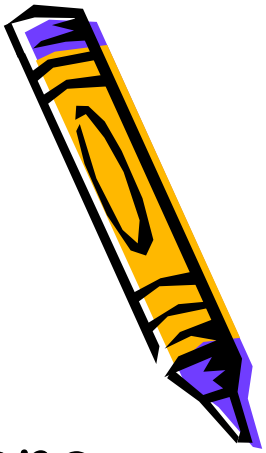
- La piña, el zumo, la manzana, la tila, la naranja, el plátano, el cuchillo, el melón, el te, la ciruela, la avellana, el higo, la nuez, el melocotón, la cereza, la pasa, la mandarina, la avena, la zanahoria, la sandia, la pera, la patata…….

5. ¿Cuál de estas palabras esta relacionada con la medicina?



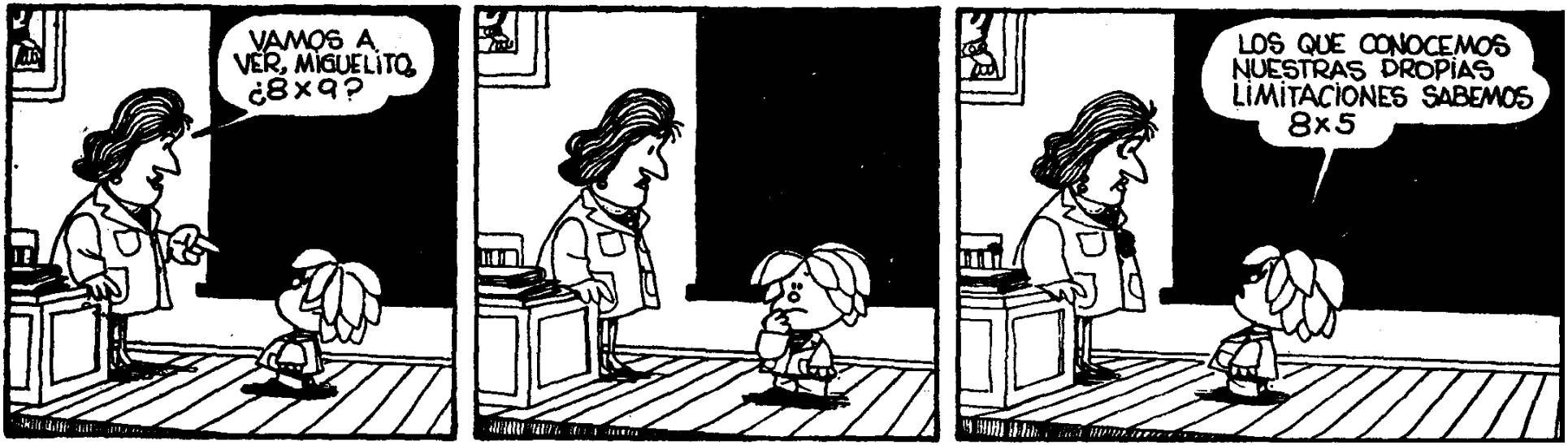
- Medico, gasa, estuche, tijeras, plato, ordenador, jeringuilla, televisión, suero, camilla, escalera, enfermera, teléfono, bisturí, placas, pistola, bata, calcetines, celador, fontanero, ecografía, modelo, mamografía, sangre, punción, torear, enfermedad, maldad, salud, bondad, resonancia……

6. ¿Cuál de estas palabras es una ciudad?



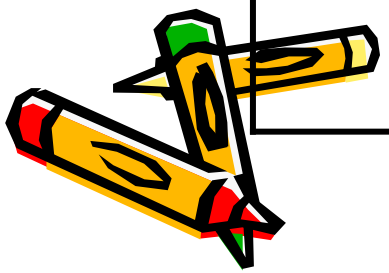
- Roma, Francia, Madrid, Villava, Barcelona, Navarra, Zaragoza, Pamplona, Mendillorri, Asturias, Alicante, Inglaterra, China, Sevilla, Cintruenigo, Salamanca, Orense, Alsasua, Dosnosti, Bermeo, Alemania, África, Lisboa, Canarias, Ceuta, Cádiz, Vitoria, Elizondo, Logroño, Europa, Soria, Estella, Lérida Cantabria, Oviedo, Teruel, Andalucía, Paris, Granada…

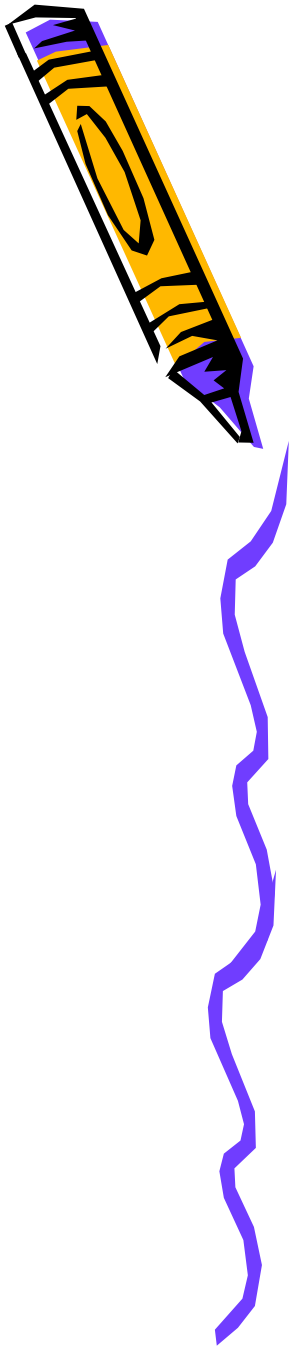
Tareas Atención Sostenida



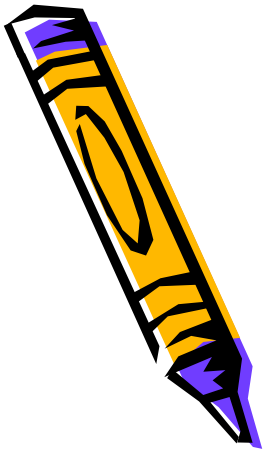
Dé un golpe en la mesa cada vez que escuche 2 números iguales seguidos:

4-8-6-6-5-9-10-1-5-6-4-4-3-6-9-
8-9-5-5-4-8-7-8-6-3-3-4-0-2-3-5-
8-4-5-2-2-6-7-9-9-2-3-1-4-0-1-1-
5-8-9-7-7-2-3-3-7-6-8-9-3-4-4-1-
5-6-2-3-4-6-6-9

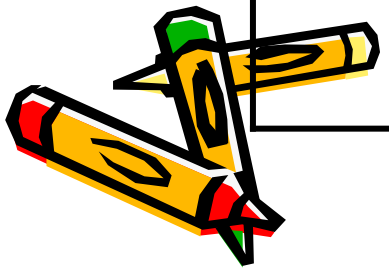




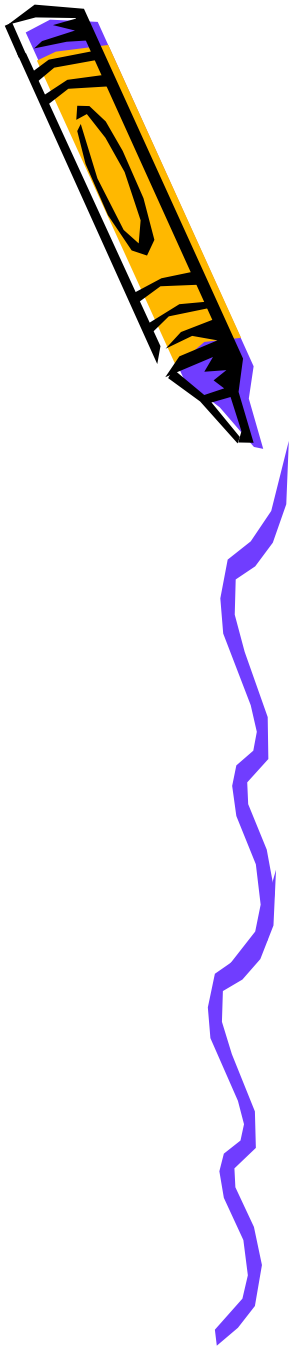
Dé un golpe en la mesa cada vez que escuche 2 números iguales seguidos:



2-3-4-4-8-1-3-5-10-2-2-3-6-4-
4-6-12-1-3-5-5-2-4-3-6-6-1-0-3-1-
2-4-3-6-2-3-1-0-5-10-7-7-1-6-12-
4-4-8-2-3-6-1-6-1-1-2-5-3-2-4-8-
1-6-12-0-9-5-5-2



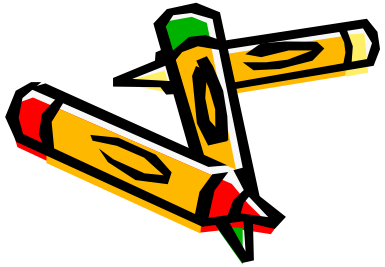
Dé un golpe en la mesa cada vez que escuche 2 letras iguales seguidas:



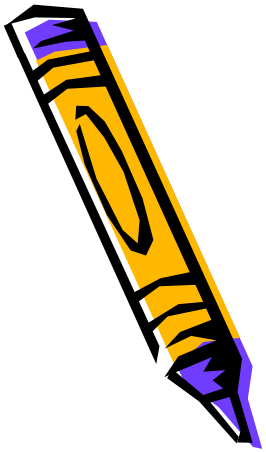
B	P	P	O
A	J	J	K
T	A	A	C
A	S	O	O
M	A	C	D
A	T	R	R
A	B	B	N

Dé un golpe en la mesa cada vez que escuche 2 letras iguales seguidas:

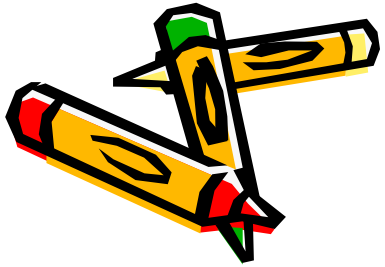
A	E	E	U
E	N	N	M
X	O	O	M
Ñ	E	H	H
E	R	R	V
E	O	S	S
L	C	S	M



Da un golpe en la mesa cada vez que oigas dos palabras iguales seguidas

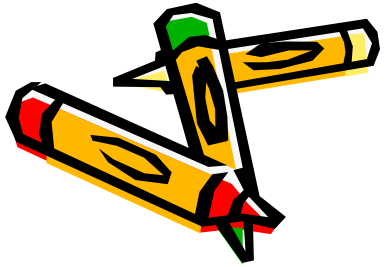


Dedo	botella	café	jamón
jamón	Pez	pan	pan
sol	roca	Tren	fea
río	río	plaza	Casco
pie	pie	uno	dos
Jarra	jarra	cuadro	pino
tres	vaca	pez	león
león	canción		

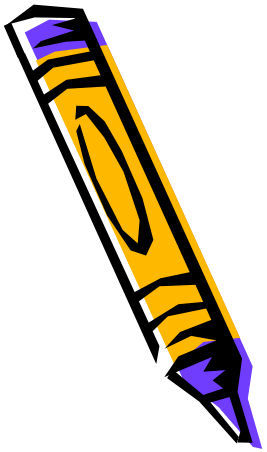


Dé un golpe en la mesa cada vez que escuche un número **seguido de su doble:**

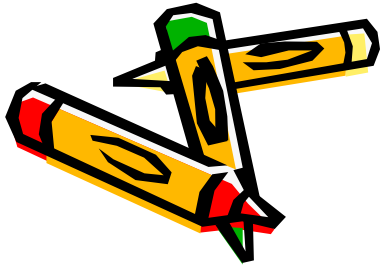
- 2-3-4-8-1-3-5-10-2-3-6-4-4-6-12-1-3-5-5-2-4-3-6-1-0-3-1-2-4-3-6-2-0-2-4- 3-1-0-5-10-7-1-6-12-4-4-8-2-3-6-1-6-1-2-5-3-2-4-8-1-6-12-0-9-5-2-4-3-6



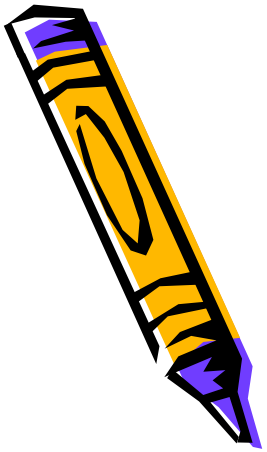
Dé un golpe en la mesa **cada vez que escuche un número superior al anterior:**



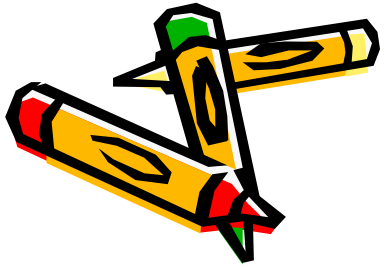
- 3-2-5-2-4-1-0-9-2-3-8-4-1-5-2-9-4-7-2-1-3-7-6-6-5-3-2-8-5-1-6-9-1-0-7-7- 3-2-8-5-4-6-2-9-4-1-0-8-3-4-8-1-0-6-2-1-0-7-4-5-1-0-8-6-4-8-1-7-5-3-9-1



Dé un golpe en la mesa **cada vez que escuche un número inferior al anterior:**

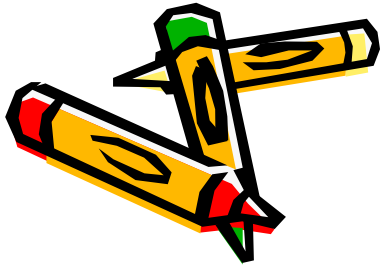


- 5-8-9-6-8-6-8-10-2-6-9-3-5-8-7-4-6-7-8-9-6-8-5-9-7-3-8-4-2-10-2-4-9-0-1-8-6-9-0-3-5-7-4-9-10-6-3-7-8-9-10-5-8-3-4-7-1-20-3-9-7-8-9-6-9-0-4-3-2-

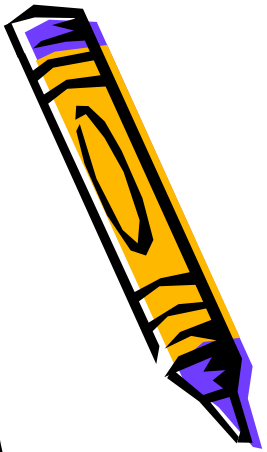


DÉ UN GOLPE EN LA MESA CUANDO **UNA PALABRA EMPIECE POR LA MISMA LETRA QUE LA PALABRA ANTERIOR:**

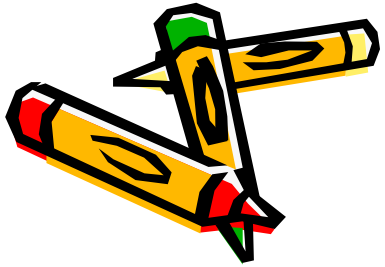
- CARAMELO – ZAPATO – CAZADORA – COCINA – TELÉFONO – BOTELLA – BURRO – OSO – AVISPA – ALICATE – ELEFANTE – ROPA – PINZA – PLUMA – TAZA – REGLA – NOTICIA – NUBE – UVA – PELO – RATA – RULO- CASETA.



DÉ UN GOLPE EN LA MESA CUANDO **UNA PALABRA EMPIECE POR LA MISMA LETRA QUE LA PALABRA ANTERIOR:**

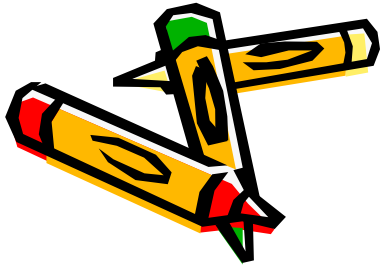


- AMIGO – LIBRO – LUPA – ESPINA – RUEDA – SETO – SILLA – ANTENA – TELÉFONO – TIZA – SIERRA – MARTILLO – MADRE – HERMANO – PARED – PRIMO – COMIDA – CASINO – PLAZA – RATA – RUMOR – PERA – COLCHÓN.

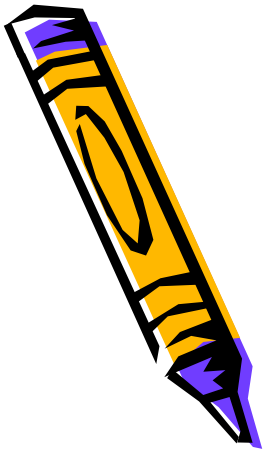


DÉ UN GOLPE EN LA MESA CUANDO **UNA PALABRA EMPIECE POR LA MISMA LETRA QUE LA PALABRA ANTERIOR:**

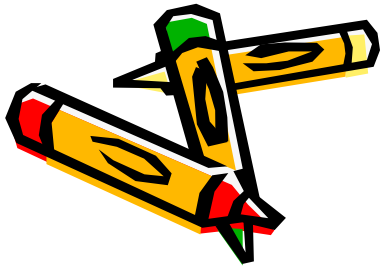
- CALOR – APELLIDO – ALPES – CAJA – METRO – CAMISA – COCINA – TENEDOR – TUL – ZUECO – LIBRO- LAZO – GOMA – GATO – MARIPOSA – AZUCENA – HUEVO – IGLESIA – INTESTINO – ÁRBOL – ASCENSOR- RÍO



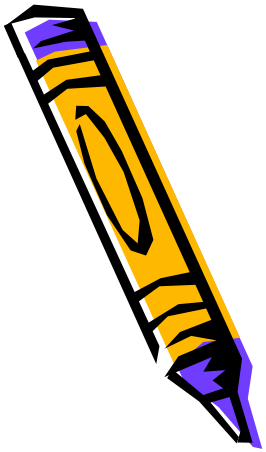
DÉ UN GOLPE EN LA MESA **CUANDO UNA PALABRA EMPIECE POR LA MISMA LETRA QUE LA PALABRA DICHA EN DOS POSICIONES ANTERIORES:**



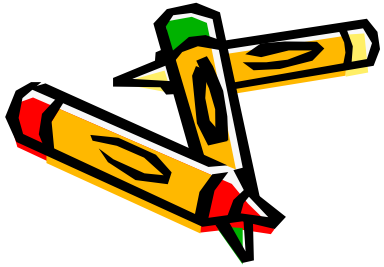
- ALCACHOFA – CUADERNO – ELEFANTE – CASA – LIBRO – PANDERETA – LIMÓN – PELO – PRIMO – SAL – PLUMA – ZAPATO – CORTINA – LONA – LEÓN – LIMA – TECHO – ROCA – TIMO – RUEDA – PINTURA – ROSAL.



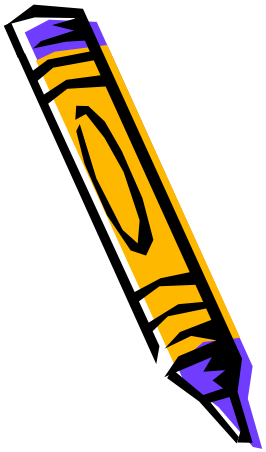
DÉ UN GOLPE EN LA MESA **CUANDO UNA PALABRA EMPIECE POR LA MISMA LETRA QUE LA PALABRA DICHA EN DOS POSICIONES ANTERIORES:**



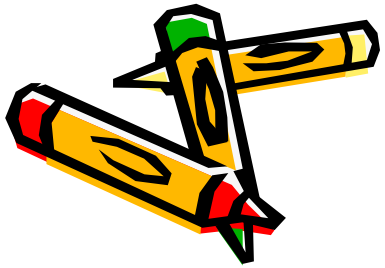
- HERRAMIENTA – HUEVO – PALA – MONTE – PLAN – RÍO – CARRETERA – ROEDOR – PÁJARO – PLAZA – PINO – CLAVEL – NOTICIA – CUESTA – PUERTA – VENTANA – LUPA – VIVIENDA – RINCÓN – RÁPIDO – TRES.



DÉ UN GOLPE EN LA MESA **CUANDO UNA PALABRA EMPIECE POR LA MISMA LETRA QUE LA PALABRA DICHA EN DOS POSICIONES ANTERIORES:**



- AUTOBÚS – METRO – AEROPLANO – AVIÓN – TREN – ESTACIÓN – TIMÓN – VIENTO – CORRAL – VOLANTE – CARNET – CIRUELA – REMANSO – TOCINO – RICARDO – ESTRELLA – MONO – CEBRA – MERMELADA- SOL.

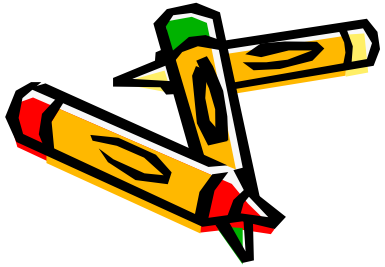


DELETREO DE PALABRAS:

- Piense en una palabra e intente deletrearla mentalmente, sin verla escrita. Por ejemplo, su nombre "Antonio" (A-N-T-O-N-I-O).
- Después pruebe a deletrearlas en orden inverso, de atrás hacia delante: (O-I-N-O-T-N-A).
- Intente hacerlo cada vez con palabras de mayor longitud.
- Si puede hacer el ejercicio con otra persona pruebe a hacerlo de otra forma: que sea su compañero el que le deletree la palabra y usted tendrá que decir qué palabra es (mentalmente, sin ir escribiendo las letras). También puede hacer lo mismo pero que su compañero le deletree la palabra en orden inverso.

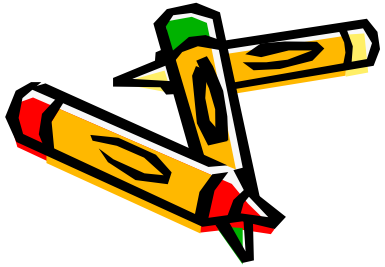
PALABRAS PARA DELETREAR:

TOS	RON	DON	TUL
FIN	CAN	MUS	RIO
VEO	TÍA	REO	LÍO

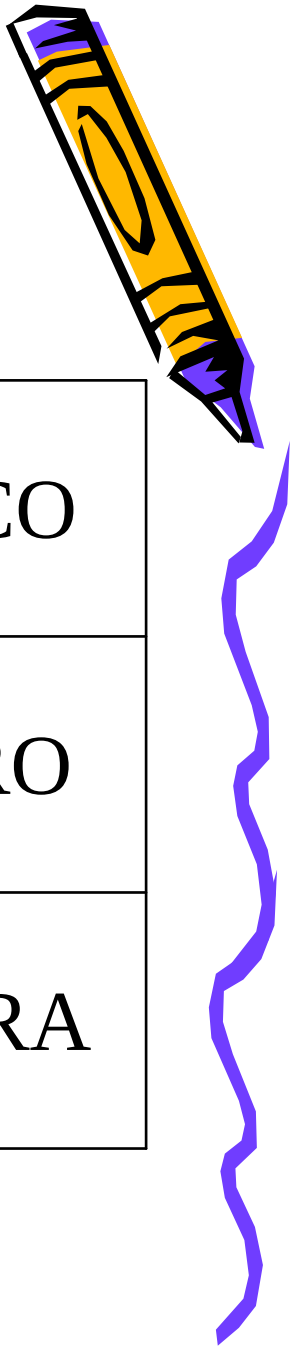


PALABRAS PARA DELETREAR:

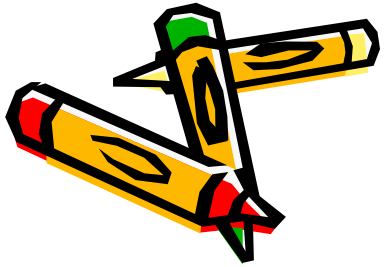
FLOR	CAMA	TAZA	LUNA
SENA	LOMO	TIZA	GATO
MESA	ABRO	PELO	RAMO



PALABRAS PARA DELETREAR:

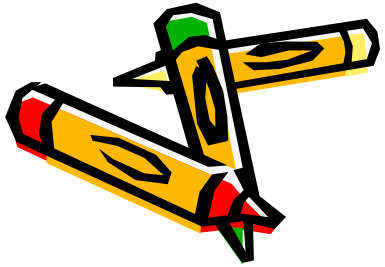


MARÍA	PERRO	RISAS	CINCO
LENTO	RELOJ	PILAS	LIBRO
MUCHO	DECIR	CEBRA	COBRA

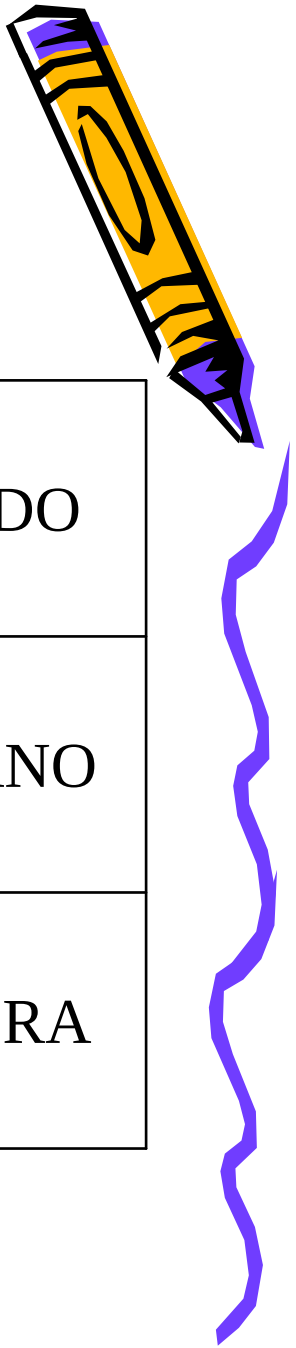


PALABRAS PARA DELETREAR:

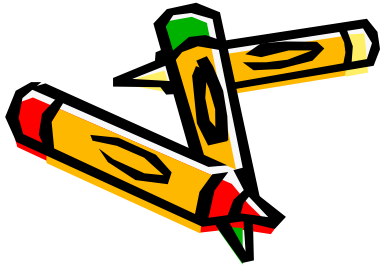
COMIDA	PUENTE	MARIDO	POSADA
ROMERO	CASINO	SENTIR	EXAMEN
HARINA	DIENTE	DUENDE	ABEJAS



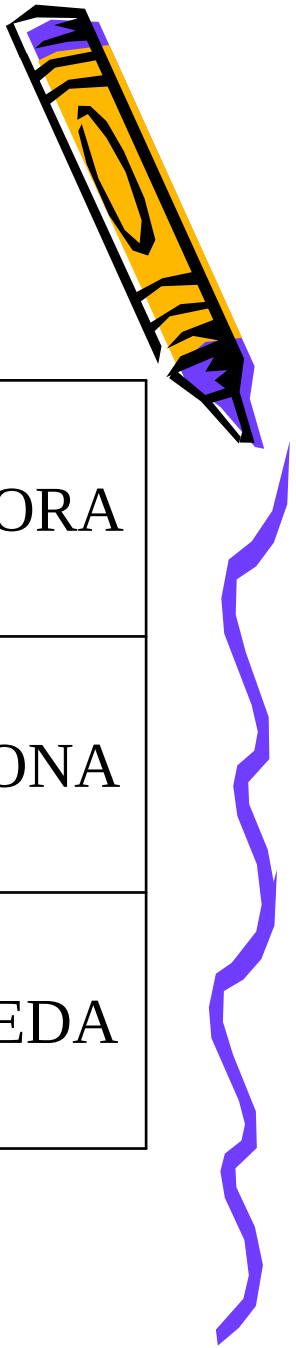
PALABRAS PARA DELETREAR:



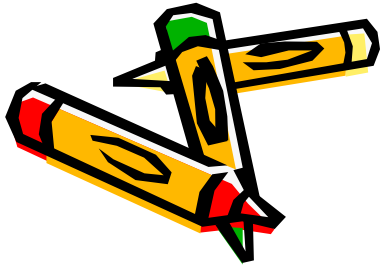
VENTANA	CARPETA	TIJERAS	VESTIDO
ALSASUA	PACHARÁN	NARANJA	PANTANO
PAPELES	COMODÍN	ESPEJOS	TERNERA



PALABRAS PARA DELETREAR:

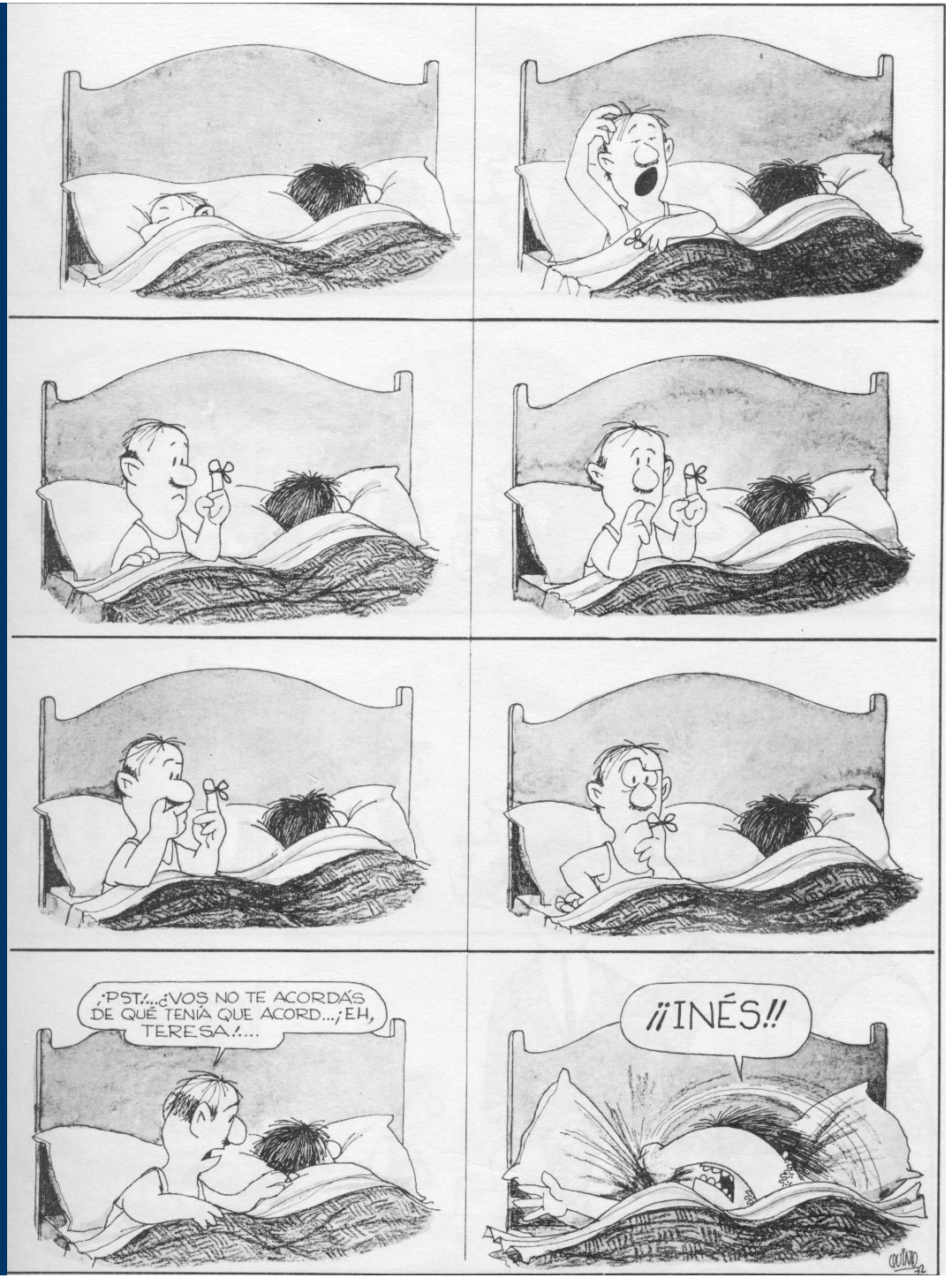


MENDAVIA	CAMISETA	CAROLINA	LAVADORA
ABRIGADO	ALBACETE	PATINETE	PAMPLONA
PANTALÓN	ASPIRINA	PREPARAR	ARBOLEDA

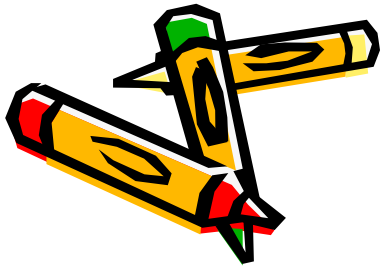


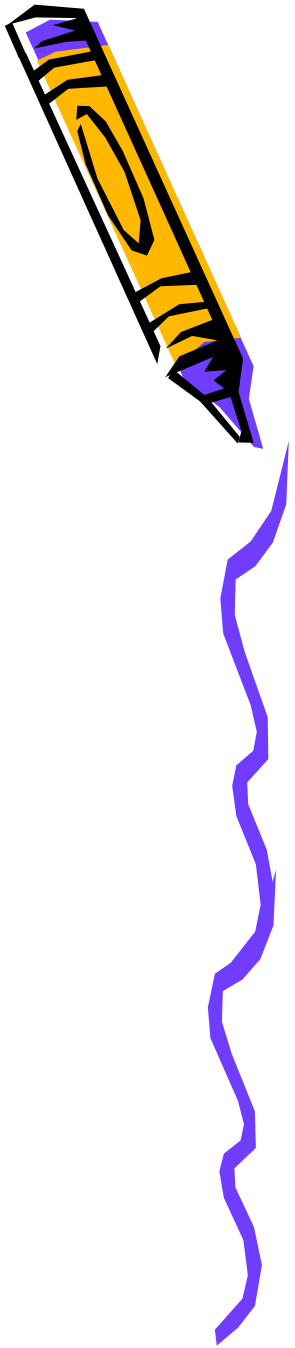
La memoria

- Es la capacidad de retención y reproducción de las huellas de la experiencia.
- Nos permite acumular información y contar con la experiencia anterior.



¿Qué pasaría si no tuviéramos memoria?

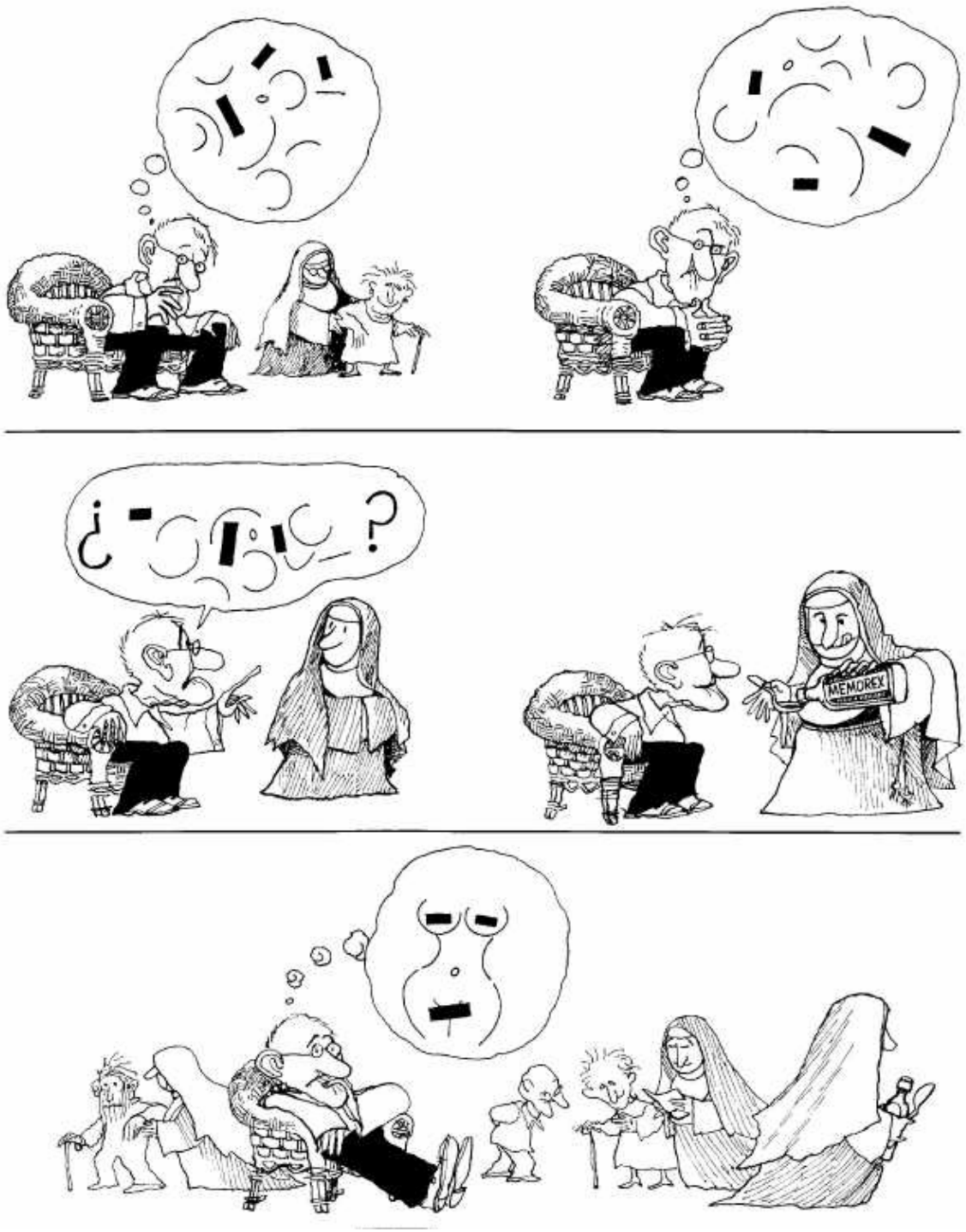




¿Una o varias memorias?

- Para la mayoría de las personas la memoria consiste en la capacidad para recordar sucesos del pasado.

- Pero esta es sólo una de sus posibilidades



Procesos mentales como comprender, responder, ordenar alternativas, etc.

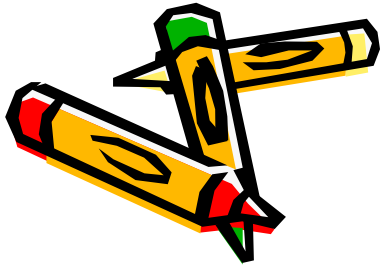
- Requieren el uso de la memoria para comprender, combinar y almacenar la información que se está tratando.

Tipos de memoria:

Memoria episódica o autobiográfica

- Es la que nos permite recordar sucesos de la juventud o la infancia.

Ejercicio 1: describir el día de su boda (o un hecho relevante de soltería: conocer un/a amigo/a, haber tenido una pareja, etc.).
Ejercicio 2: explicar un hecho curioso, importante, divertido... de la infancia.
Ejercicio 3: explicar sus hobbies.
Ejercicio 4: describir un día en el trabajo.
Ejercicio 5: explicar el día más feliz de su vida.
Ejercicio 6: explicar qué películas del cine o de la televisión le han gustado más (o que actores/actrices).
Ejercicio 7: describir un viaje que haya sido importante o significativo.
Ejercicio 8: explicar qué hizo el día anterior.
Ejercicio 9: explicar qué hizo el fin de semana anterior.
Ejercicio 10: enumerar los hechos históricos más importantes que han sucedido desde el día de su nacimiento.



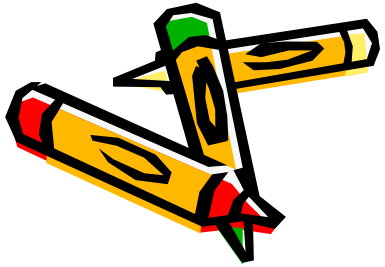
Memoria semántica

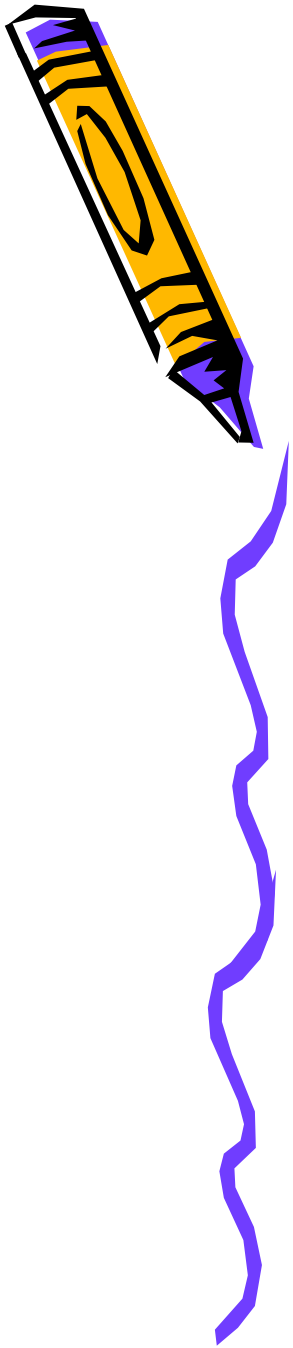
- Está formada por el conocimiento general del mundo (qué es un gato, tu número de teléfono, que la Tierra gira alrededor del Sol).

Instrucciones: pídale que observe los siguientes objetos y que marque aquellos que pueden romperse si se caen al suelo.

Instrucciones: pídale que diga o escriba qué necesita:

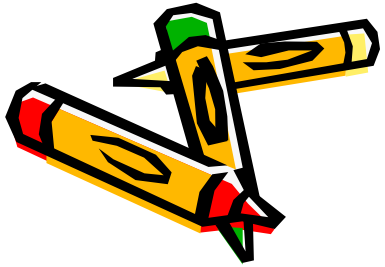
- ✔ Para planchar una camisa . . . . . Plancha/escoba
- ✔ Para abrir una puerta . . . . . Martillo/llave
- ✔ Para pintar una pared . . . . . Peine/brocha
- ✔ Para fregar los platos . . . . . Estropajo/venda
- ✔ Para poner una inyección . . . . . Anzuelo/jeringa
- ✔ Para encender un cigarrillo . . . . . Mechero/perchero
- ✔ Para coser un botón . . . . . Aguja/pincel
- ✔ Para curar una herida . . . . . Celo/tirita
- ✔ Para enviar una carta . . . . . Sello/calendario
- ✔ Para colgar un abrigo . . . . . Percha/mecha
- ✔ Para descorchar una botella . . . . . Pinza/sacacorchos
- ✔ Para barrer . . . . . Escoba/canca
- ✔ Para hacer el equipaje . . . . . Maleta/goleta
- ✔ Para cambiar una rueda . . . . . Disco/gato
- ✔ Para protegernos del frío . . . . . Abrigo/bañador

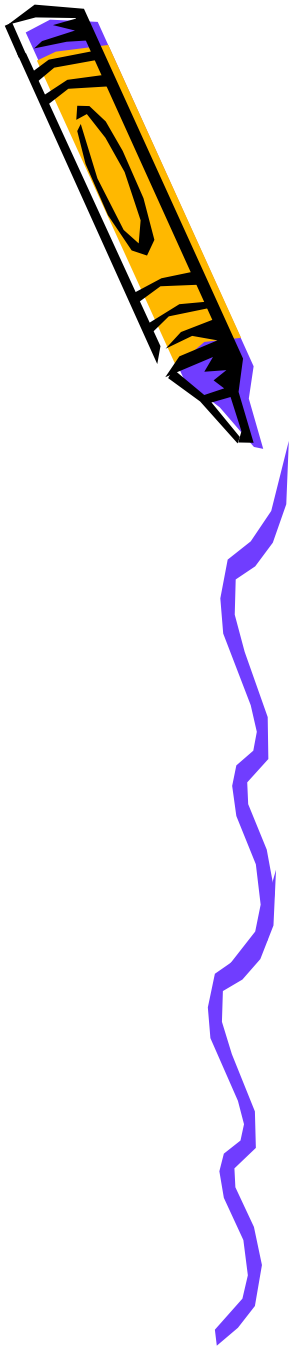




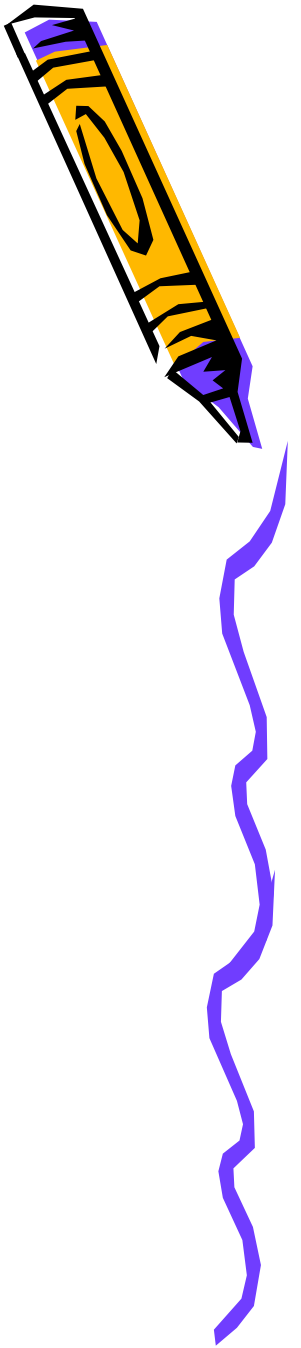
Instrucciones: pídale que complete las siguientes frases:

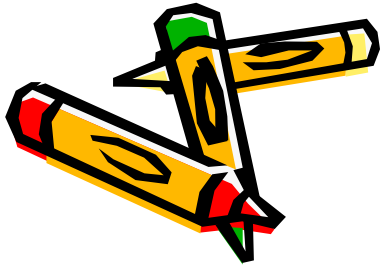
- ✔ La capital de Francia es . . . . . .
- ✔ El animal que rebuzna es el . . . . . .
- ✔ La Navidad se celebra en el mes de . . . . . .
- ✔ Las palomas son . . . . . .
- ✔ El árbol que da cerezas es el . . . . . .
- ✔ El abeto es un . . . . . .
- ✔ El gusto es uno de los cinco . . . . . .
- ✔ El idioma que se habla en Italia es el . . . . . .
- ✔ Las patatas son . . . . . .
- ✔ La fruta que comieron Adán y Eva fue una . . . . . .
- ✔ El invierno empieza en el mes de . . . . . .
- ✔ Brasil está en el continente . . . . . .
- ✔ El animal que aúlla es el . . . . . .
- ✔ La tercera letra del abecedario es la . . . . . .
- ✔ El primer día de la semana es . . . . . .
- ✔ El tercer día de la semana es . . . . . .
- ✔ El sexto mes del año es . . . . . .
- ✔ La madre de su madre es su . . . . . .
- ✔ La tercera vocal es la letra . . . . . .
- ✔ El hijo de su hija es su . . . . . .





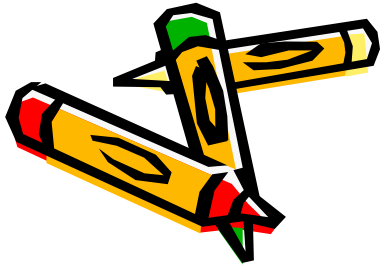
- ✔ ¿Cómo se llama el presidente del Gobierno del estado español?
- ✔ ¿Cómo se llama el presidente del Gobierno de su autonomía?
- ✔ ¿Cómo se llama el alcalde/alcaldesa de su pueblo o ciudad?
- ✔ ¿Cómo se llama el presidente de los EE.UU. de América?
- ✔ ¿Cómo se llama el presidente de Rusia?
- ✔ ¿Cómo se llama el presidente de Cuba?
- ✔ ¿Cómo se llaman los Reyes de España?
- ✔ ¿Cómo se llama el Príncipe de Mónaco?
- ✔ ¿Cómo se llama el Papa de Roma?
- ✔ Diga el nombre de un jugador de fútbol actual
- ✔ Diga el nombre de una cantante actual
- ✔ Diga el nombre de un escritor actual
- ✔ Diga el nombre de un pintor actual
- ✔ Diga el nombre de una actriz actual
- ✔ Diga el nombre de un político actual
- ✔ Diga el nombre de un arquitecto actual
- ✔ Diga el nombre de un torero actual
- ✔ Diga el nombre de un/a tenista actual

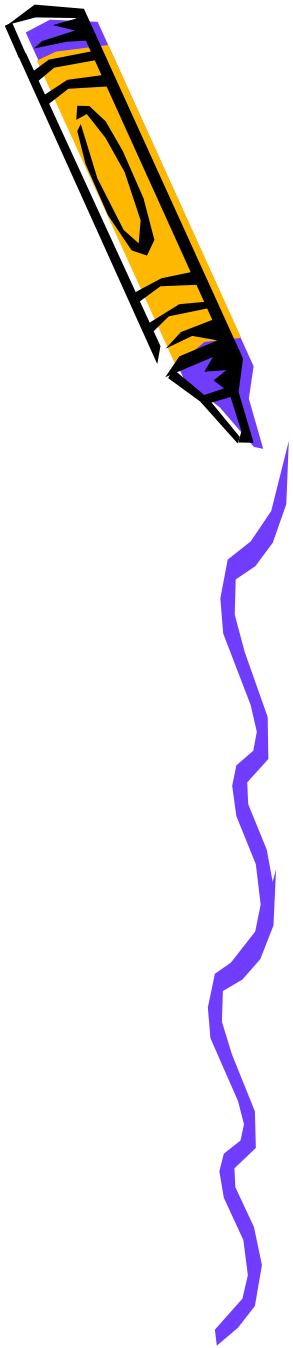




Instrucciones: explíquele que van a realizar un ejercicio de memoria acerca de personas conocidas de diferentes ámbitos. Pregúntele quiénes fueron, a qué se dedicaban o qué rasgos más característicos recuerda.

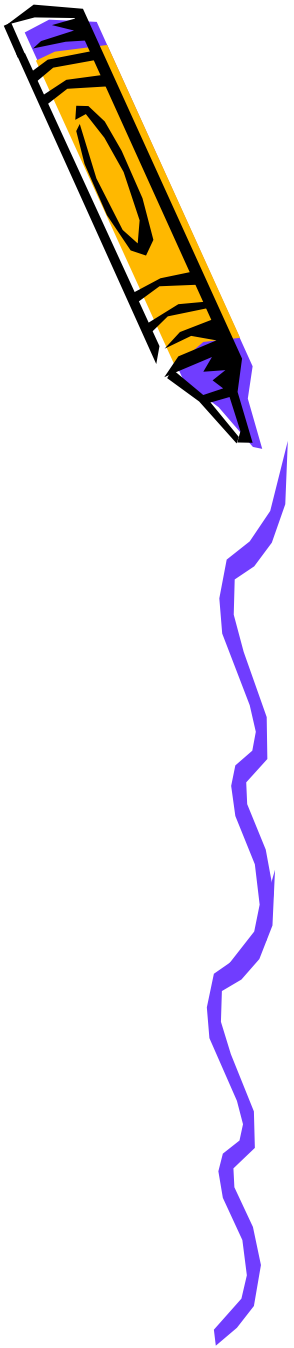
- ✔ Lola Flores "La Faraona"
- ✔ Estrellita Castro
- ✔ Juan XXIII
- ✔ Federico García Lorca
- ✔ Napoleón Bonaparte
- ✔ Paco Martínez Soria
- ✔ Pinito del Oro
- ✔ Manolete
- ✔ Carlos Gardel
- ✔ Carmen Amaya
- ✔ Juan de Borbón
- ✔ Juanito Valderrama
- ✔ Gandhi
- ✔ Mozart
- ✔ Calderón de la Barca
- ✔ Isaac Newton
- ✔ Zarra
- ✔ Pablo Picasso
- ✔ Sócrates
- ✔ Alfonso X "el sabio"
- ✔ Miguel de Cervantes
- ✔ Pepe Isbert
- ✔ María Callas
- ✔ John Wayne
- ✔ Coco Chanel
- ✔ Salvador Dalí
- ✔ Lenin
- ✔ Gaudí
- ✔ Ava Gadner
- ✔ Teresa de Calcuta
- ✔ Rasputín
- ✔ Pío XII

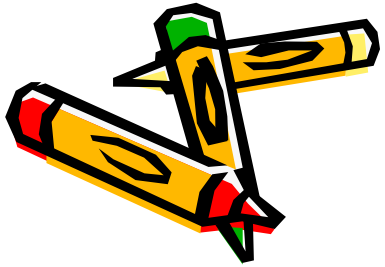




Instrucciones: pídale que continúe los fragmentos de las siguientes canciones:

- ✔ Amapola, lindísima . . . . . .
- ✔ Mirando al mar . . . . . .
- ✔ Por el camino verde . . . . . .
- ✔ Cuando en la playa, la bella Lola . . . . . .
- ✔ Reloj detén tu camino . . . . . .
- ✔ Uno de enero, dos de febrero . . . . . .
- ✔ Pichi, es el chulo que castiga . . . . . .
- ✔ María de la O, que desgrasiaíta . . . . . .
- ✔ Fumando espero . . . . . .
- ✔ Asturias patria querida . . . . . .
- ✔ Soy minero . . . . . .
- ✔ Bésame, bésame mucho . . . . . .
- ✔ Pisa morena, pisa con garbo . . . . . .
- ✔ Pero mira cómo beben . . . . . .





Instrucciones: pídale que complete las siguientes frases hechas:

AGUA **PICIO** **CUERNOS** **FRANCESA**

- ✔ Coger el toro por los .....
- ✔ Ser más feo que .....
- ✔ Llevar el gato al .....
- ✔ Despedirse a la .....

BABIA **CUERNOS** **NOVILLOS** **BENITO**

- ✔ Hacer .....
- ✔ Poner los .....
- ✔ Estar en .....
- ✔ La purga de .....

SACAMUELAS **MARIMORENA** **LATÍN** **OTRO**

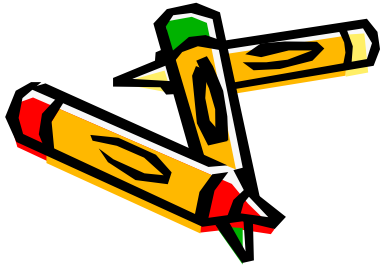
- ✔ Hablar más que un .....
- ✔ Cargarle el muerto a .....
- ✔ Armarse la .....
- ✔ Saber .....

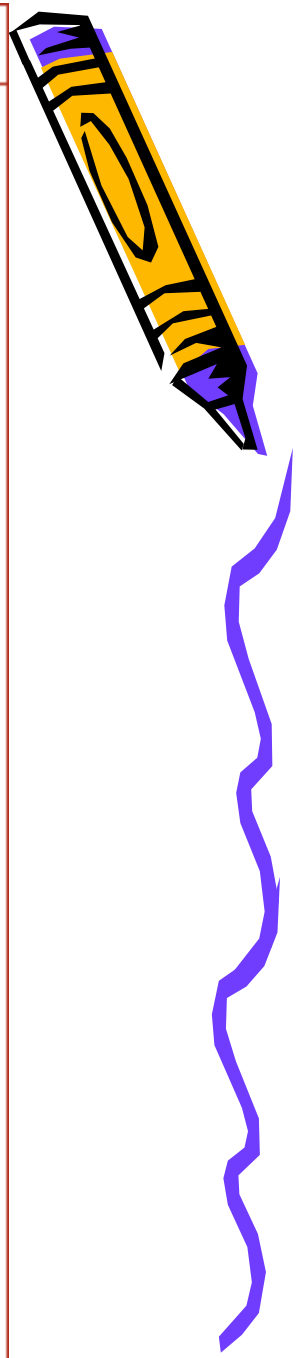
AGOSTO **MORCILLA** **TÍA** **BLANCA**

- ✔ Que te den .....
- ✔ Hacer el .....
- ✔ Estar sin .....
- ✔ No hay tu .....

SANTOS **VENCIDA** **CORAZÓN** **VALENCIA**

- ✔ A la tercera va la .....
- ✔ Quedarse para vestir .....
- ✔ Hacer de tripas .....
- ✔ Estar en la luna de .....





Instrucciones: pídale que complete las siguientes frases hechas:

PIERNAS **CERDOS** **LIEBRE** **HAMBRE**

- ✔ Dar gato por .....
- ✔ Andar con la cola entre las .....
- ✔ Dar margaritas a los .....
- ✔ Dios da pan a quien no tiene .....

FUEGO **AGÜERO** **PECADORES** **VASO DE AGUA**

- ✔ Ahogarse en un .....
- ✔ Jugar con .....
- ✔ Pagar justos por .....
- ✔ Ser un pájaro de mal .....

PASCUAS **CASA** **GALLITO** **CIELO**

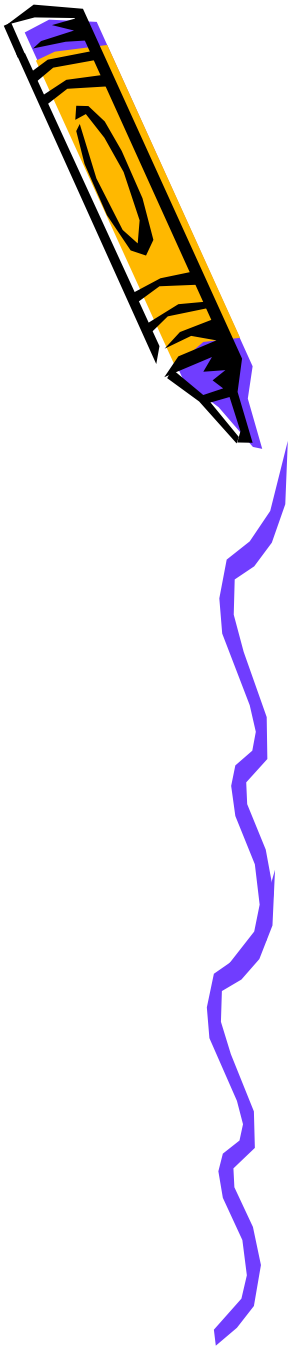
- ✔ Ser un .....
- ✔ Andar como Pedro por su .....
- ✔ Irse el santo al .....
- ✔ Estar más contento que unas .....

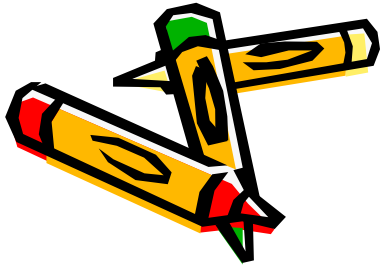
OREJA **DON JUAN** **FLOR** **SUCIOS**

- ✔ Andar con la mosca detrás de la .....
- ✔ Sacar los trapos .....
- ✔ Ser un .....
- ✔ Ir de flor en .....

GUERRA **COCODRILO** **PULGAS** **CINTURON**

- ✔ Quedar como a perro al que le sacan .....
- ✔ Caer lágrimas de .....
- ✔ Ir pidiendo .....
- ✔ Apretarse el .....



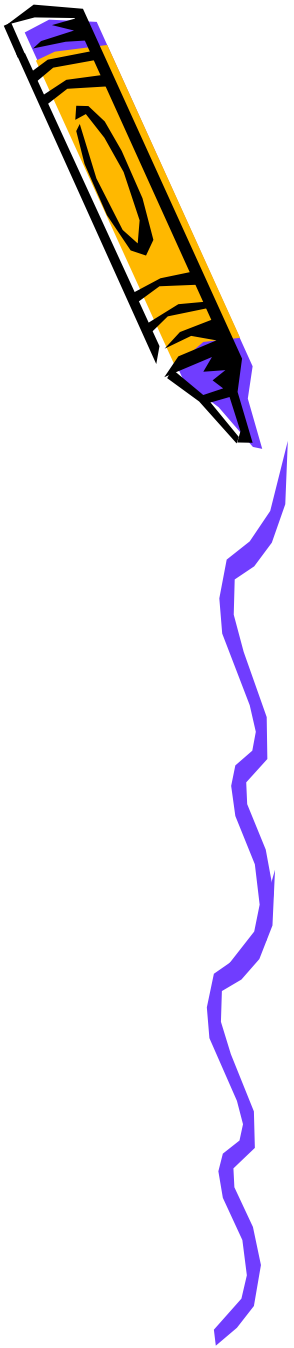


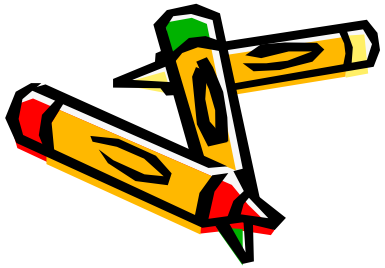
Instrucciones: pregúntele qué tienen en común el siguiente grupo de palabras:

- ✔ Una guitarra, una flauta y una trompeta . . . . . .
- ✔ Un clavel, una rosa y un tulipán . . . . . .
- ✔ Un bolígrafo, una pluma y un lápiz . . . . . .
- ✔ Una mariposa, una mosca y una abeja . . . . . .
- ✔ Una linterna, una lámpara y una vela . . . . . .
- ✔ Un submarino, un barco y una canoa . . . . . .
- ✔ Una manta, un edredón y una colcha . . . . . .

- ✔ Una gallina, un faisán y un pato . . . . . .
- ✔ Una cuchara, un cuchillo y un tenedor . . . . . .
- ✔ Un anillo, una pulsera y un collar . . . . . .
- ✔ Un río, un embalse y el mar . . . . . .
- ✔ El azul, el rojo y el amarillo . . . . . .
- ✔ Una cantimplora, una jarra y una botella . . . . . .
- ✔ Una lenteja, una judía y un garbanzo . . . . . .

- ✔ Una gaviota, una águila y un gorrión . . . . . .
- ✔ Un sofá, una silla y un taburete . . . . . .
- ✔ Un abrigo, una chaqueta y una gabardina . . . . . .
- ✔ Una patata, una zanahoria y una cebolla . . . . . .
- ✔ Una langosta, un cangrejo y un bogavante . . . . . .
- ✔ Un libro, una revista y un periódico . . . . . .
- ✔ La t, la r y la z . . . . . .



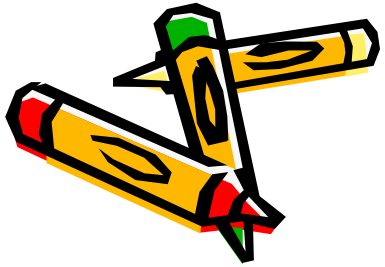


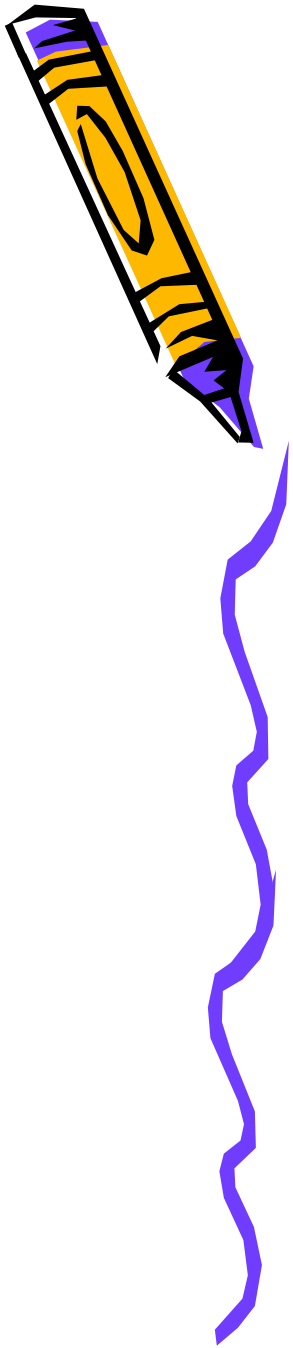
Instrucciones: pregúntele en qué se diferencian cada una de las siguientes parejas de palabras:

- ✔ El fútbol y la natación
- ✔ Un ventilador y un brasero
- ✔ Una sardina y una liebre
- ✔ Un carro y un camión
- ✔ Una avellana y una pera
- ✔ Una ventana y una puerta
- ✔ Un triángulo y un cuadrado

- ✔ Un coche y un barco
- ✔ Un cuchillo y un hacha
- ✔ Una farola y una vela
- ✔ Un establo y una casa
- ✔ Un jardinero y un granjero
- ✔ Un cuadro y una fotografía
- ✔ Un triciclo y una bicicleta

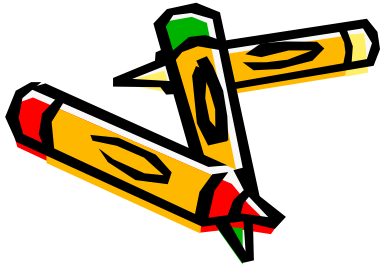
- ✔ Un burro y un león
- ✔ Un olivo y una amapola
- ✔ Una maleta y un armario
- ✔ Una sandía y una pelota
- ✔ Un avión y una golondrina
- ✔ Unas escaleras y un ascensor
- ✔ Una trompeta y un tambor



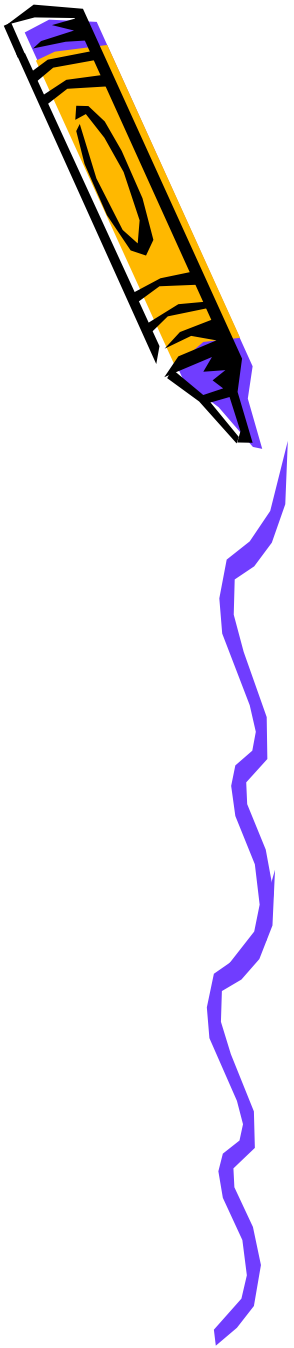


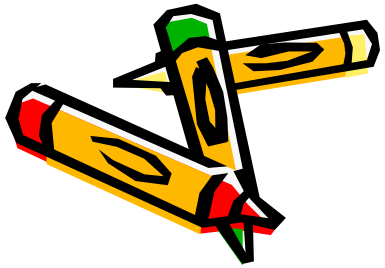
Instrucciones: pídale que lea atentamente las siguientes series de palabras y tache la que tenga menos relación con las demás.

✔ Jilguero	Canario	Gato	Periquito
✔ Rojo	Azul	Mar	Verde
✔ Brazo	Gorro	Dedo	Pie
✔ Autobús	Coche	Puerta	Avión
✔ Cerezo	Geranio	Manzano	Naranjo
✔ Horno	Televisor	Radio	Vaso
✔ Jamón	Chorizo	Besugo	Salchichón
✔ Escopeta	Calendario	Fusil	Pistola
✔ Guitarra	Tambor	Tijera	Flauta
✔ Martillo	Colador	Sierra	Destornillador
✔ Rulo	Periódico	Revista	Tebeo
✔ Francés	Inglés	Teja	Alemán
✔ Avena	Manguera	Cebada	Trigo



✔ Rollitos de primavera	✔ Estados Unidos
✔ Fríjoles	✔ Grecia
✔ Pizza	✔ Japón
✔ Sushi	✔ Italia
✔ Perrito caliente	✔ Nicaragua
✔ Musaka	✔ China
✔ Té	✔ Rusia
✔ Chili	✔ Francia
✔ Vodka	✔ Argentina
✔ Salmón	✔ India
✔ Queso Roquefort	✔ México
✔ Asado de tira	✔ Noruega
✔ Whisky	✔ Austria
✔ Sächer	✔ Colombia
✔ Frankfurt	✔ Irán
✔ Couscous	✔ Escocia
✔ Café	✔ Marruecos
✔ Caviar	✔ Alemania



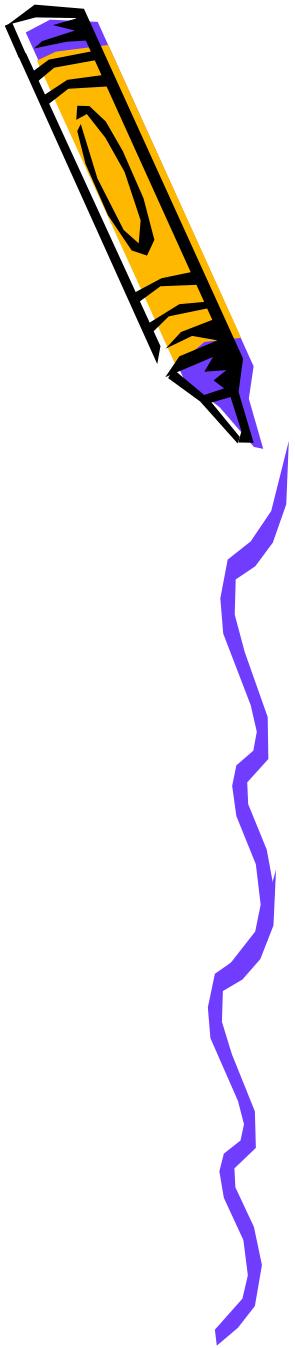


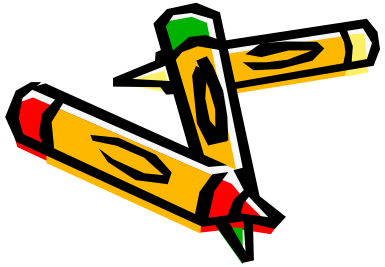
Memoria de procedimiento o de habilidades

- Se encarga de informaciones "que nunca se olvidan" como caminar, nadar, andar en bicicleta.
- Son tareas que no requieren pensamiento consciente (son automáticos) y son los recuerdos más resistentes de todos.

Instrucciones: pídale que realice mediante mímica las siguientes acciones:

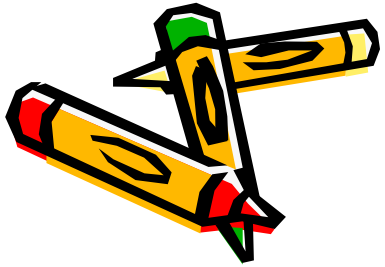
- ✔ Lavarse la cara
- ✔ Lavarse los dientes
- ✔ Comer sopa
- ✔ Pelar un plátano
- ✔ Clavar un clavo
- ✔ Coser un botón
- ✔ Anudarse un pañuelo al cuello
- ✔ Hacerse el nudo de la corbata
- ✔ Ponerse un anillo
- ✔ Servirse agua de una jarra
- ✔ Abrir un armario
- ✔ Correr unas cortinas
- ✔ Mondar una naranja
- ✔ Cortar queso
- ✔ Escribir a máquina
- ✔ Conducir un coche
- ✔ Peinarse
- ✔ Maquillarse / afeitarse
- ✔ Regar las plantas
- ✔ Saludar
- ✔ Ponerse un cinturón
- ✔ Abrocharse la camisa
- ✔ Descorchar una botella
- ✔ Poner sal en un guiso
- ✔ Encender una cerilla
- ✔ Apagar una vela
- ✔ Ponerse unas gafas
- ✔ Esparcir semillas

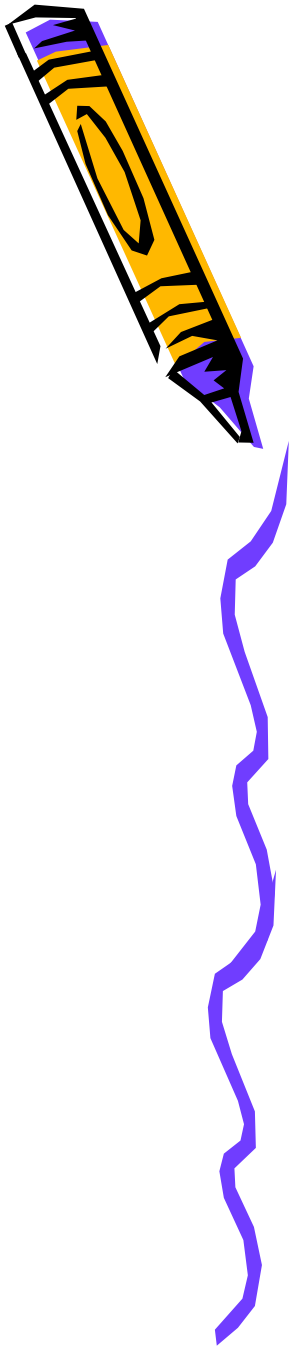




Instrucciones: pídale que realice mediante mímica las siguientes acciones:

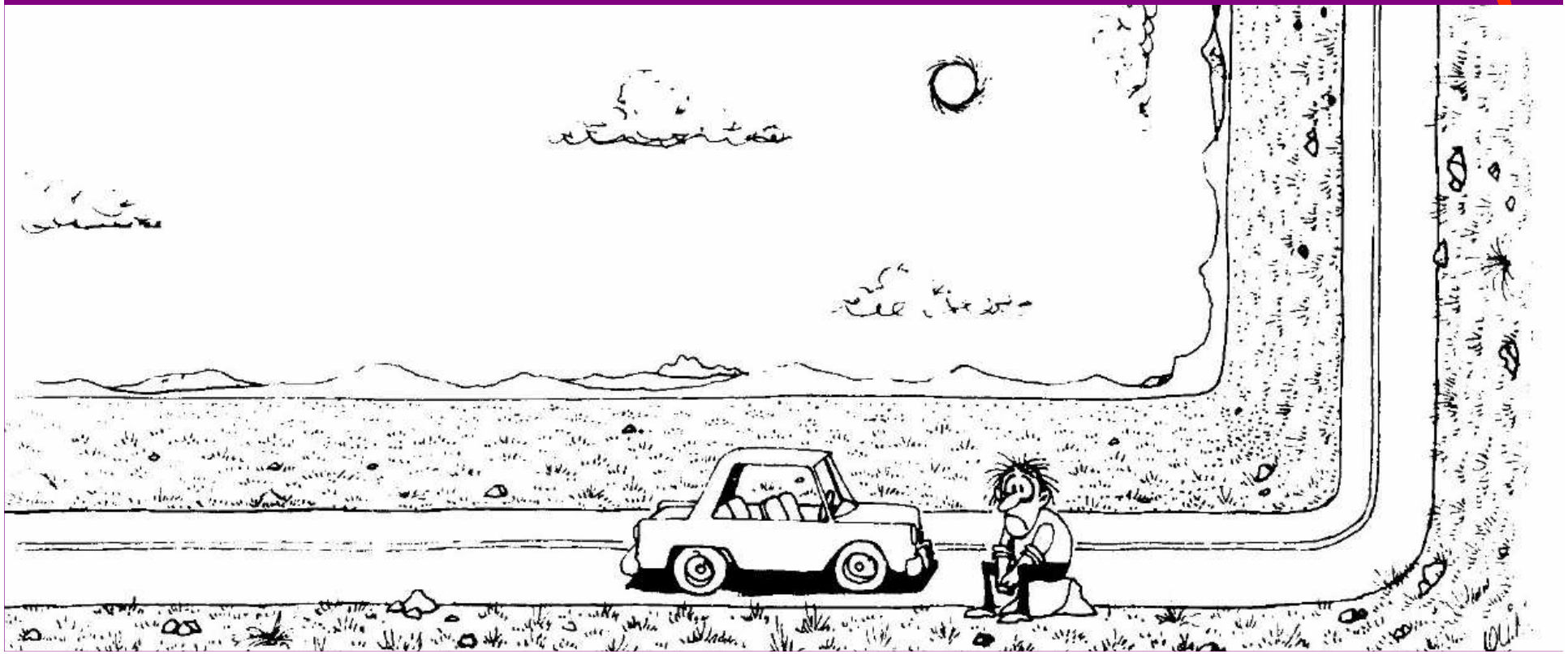
- ✔ Póngase crema en la cara
- ✔ Póngase un collar y unos pendientes
- ✔ Corte un trozo de carne
- ✔ Monde una naranja
- ✔ Atornille un tornillo
- ✔ Acune a un bebé
- ✔ Tienda una camisa
- ✔ Hágase el nudo de la corbata
- ✔ Utilice una calculadora
- ✔ Monte en bicicleta
- ✔ Abra un candado
- ✔ Suba una persiana
- ✔ Dele la vuelta a una tortilla
- ✔ Unte una tostada
- ✔ Póngase un guante
- ✔ Abra una botella y sirva dos copas
- ✔ Lávese el pelo
- ✔ Maquillarse/afeitarse
- ✔ Plante unas semillas
- ✔ Pare un taxi
- ✔ Ponga un imperdible
- ✔ Doble unos calcetines
- ✔ Abra una lata
- ✔ Lave un trapo a mano
- ✔ Haga una hoguera
- ✔ Hinche un globo
- ✔ Siegue el trigo
- ✔ Ordeñe una vaca

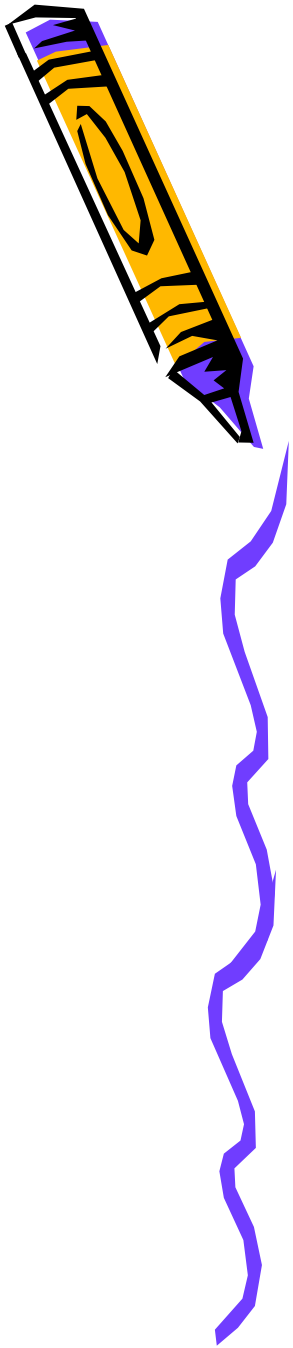




Memoria prospectiva

- Nos permite planificar nuestro futuro.





- ✔ Imagínese que va a pasar un día en la playa,
  ¿qué deberá llevar?

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

- ✔ Imagínese que va a asistir a la boda de un familiar cercano,
  ¿qué deberá realizar antes?

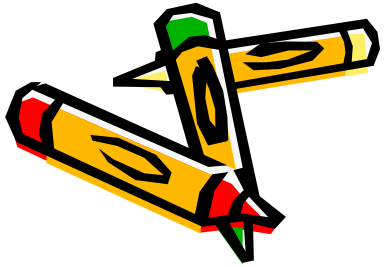
  . . . . . .
  . . . . . .

- ✔ Imagínese que va a pasar un día en el campo,
  ¿qué deberá llevar?

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

- ✔ Imagínese que tiene que organizar una fiesta de cumpleaños,
  ¿qué tiene que hacer?

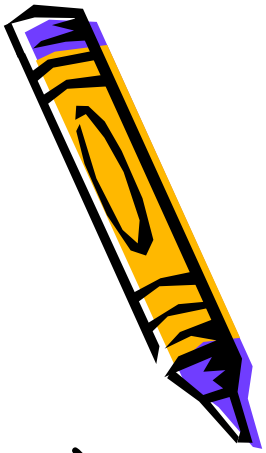
  . . . . . .
  . . . . . .



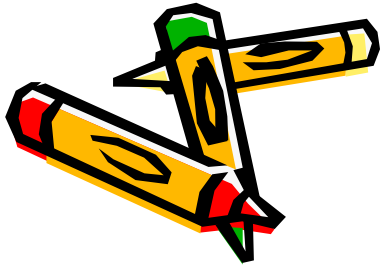
Metamemoria

- Es la percepción o valoración que tenemos de nuestra propia memoria.
- Es la "sensación de saber".

Las memorias se superponen entre si



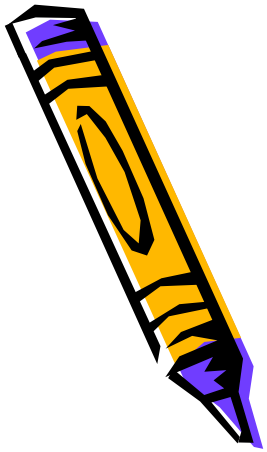
- Por ejemplo en una actividad física (rugby) puedes estar aplicando la m. episódica (qué jugada se preparó en el último entrenamiento), la m. semántica (qué significa lanzamiento), la m. de procedimiento (cómo realizar el lanzamiento) y finalmente la m. prospectiva (la fecha del próximo partido).



Tenemos capacidad diferente para cada memoria

- En un minuto haz una lista de:
  1. Todas las palabras que empiecen por S.

Tenemos capacidad diferente para cada memoria



- En un minuto haz una lista de:
  2. Todos los alimentos que empiecen por la letra S.

- ¿Qué lista es más larga?,¿la primera o la segunda?

No todo se reduce a la memoria

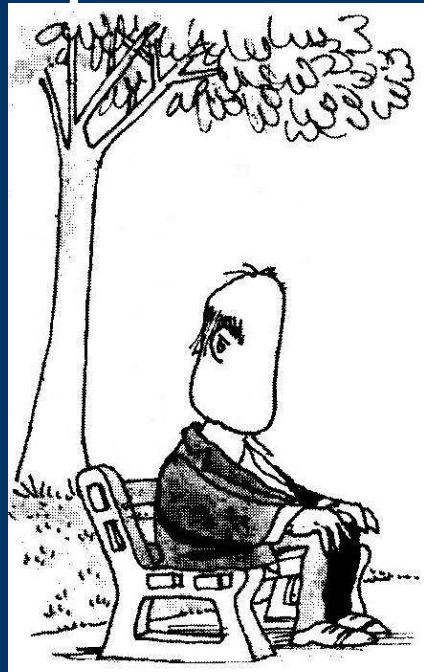
- Decimos que se aprende cuando existe capacidad para razonar y comprender lo que se memoriza.

- La persona que ha aprendido algo, podrá deducir sus conocimientos en el futuro cuando sea necesario, pudiendo utilizarlos para algún fin.

- Vale, muy interesante. Pero, ¿cómo trabaja la memoria?

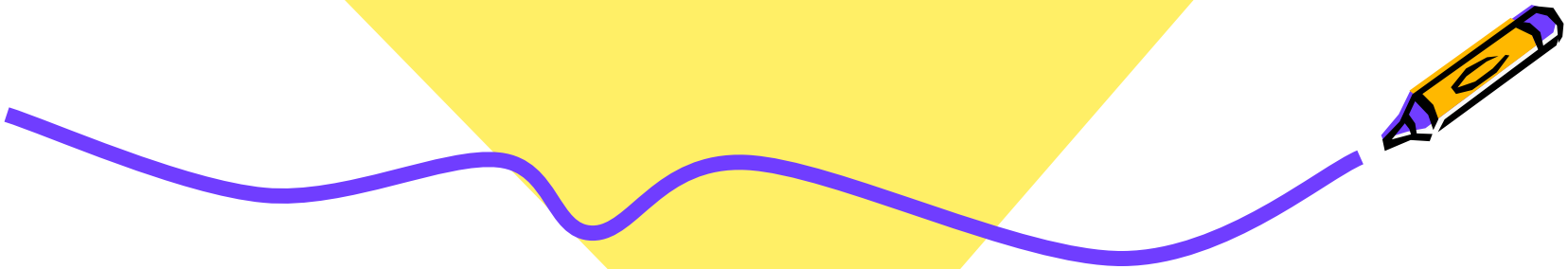
Estrategia: Imágenes

- La memoria utiliza las imágenes con mucha facilidad.
- El cerebro tiene preferencia por las imágenes.



GATO - RATÓN

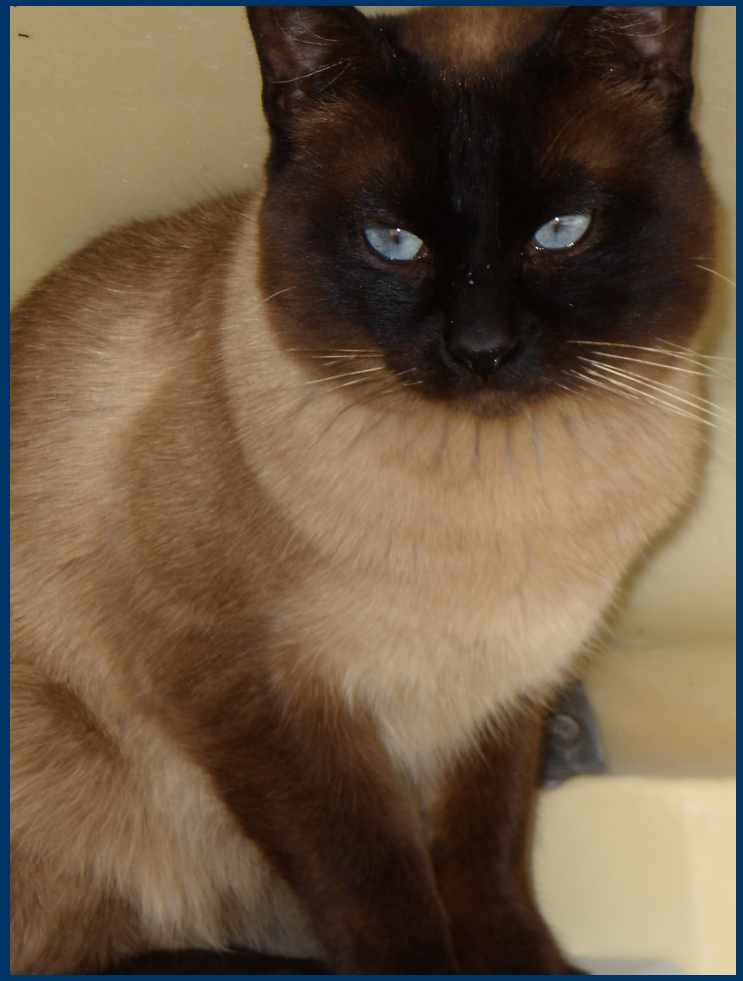
¿piensas sólo en letras?



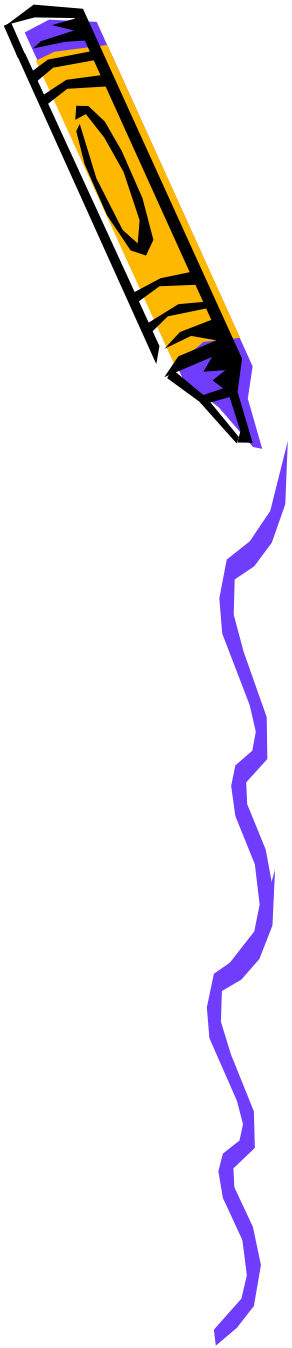
GATO - RATÓN
¿o piensas en imágenes?

El pensamiento produce una imagen mental que produce una huella en la memoria

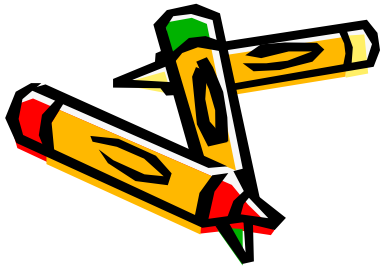
- GATO



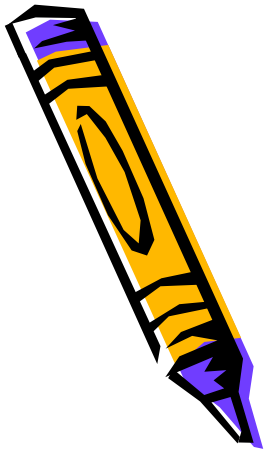
Es más fácil recordar una palabra si se puede transformar en imagen



- GATO



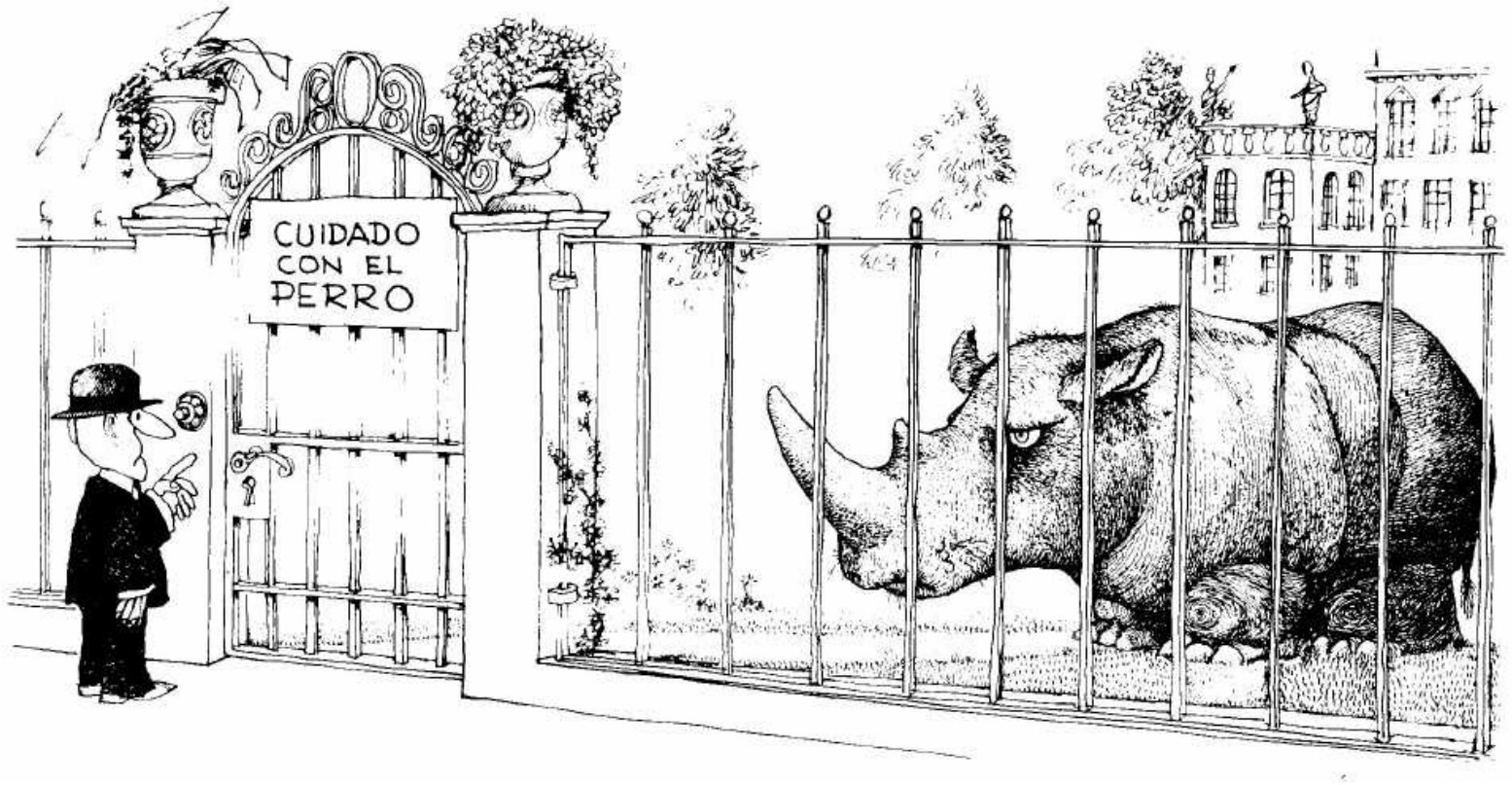
Utilizar las imágenes es imaginar



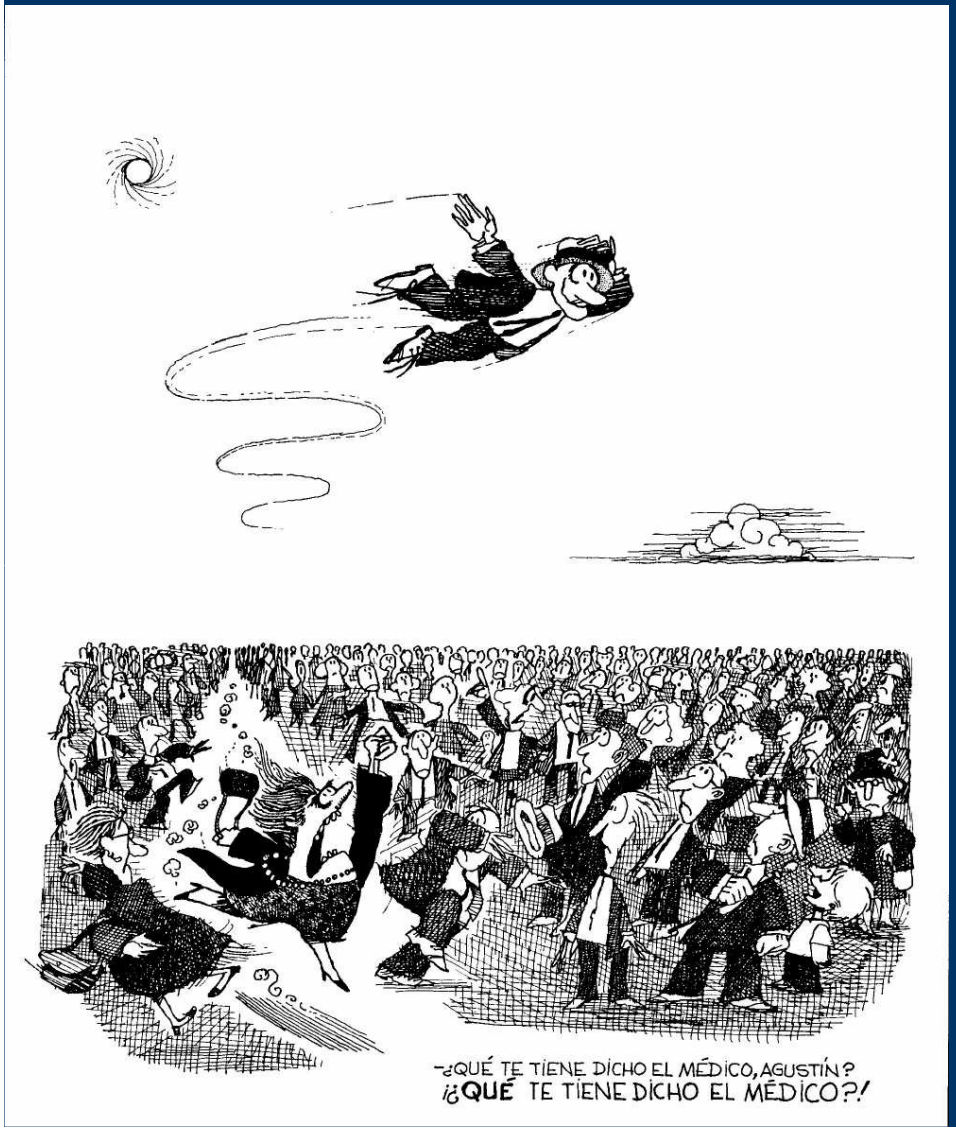
- Tu imaginación te permite controlar la información y hacer con ella lo que desees.

Utilizar las imágenes es imaginar

- Es posible además que enriquezcas las imágenes y las puedas transformar a tu gusto.

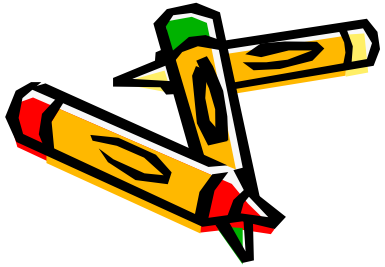


Las representaciones por imágenes se transfieren mejor si..



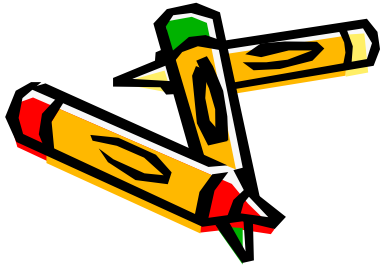
- Tenemos interés por ella
- Utilizamos un registro con varias sensaciones
- La imagen es particular y específica
- Es vivencial, surge de la propia experiencia.

Elabora una imagen de las siguientes palabras



- Colegio
- Oficina
- Blanco
- Máquina
- Juego
- Guardia
- Paso
- Vocabulario
- Llorar
- Selección
- Estudiar

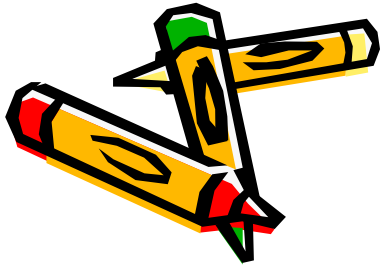
Elabora una imagen de las siguientes palabras basada en el sentido de la vista



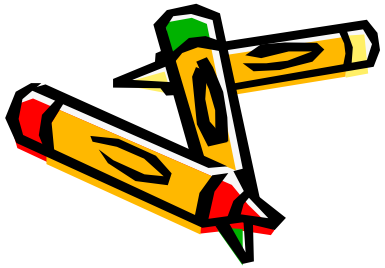
- Astronauta
- Pato de plástico
- Cesto de fruta
- Rayo
- Humo
- Guitarra
- Sandía
- Madera
- Cama
- Nubes

Elabora una imagen de las siguientes palabras basada en el sentido del oído

- Vidrio
- Locomotora
- Pájaro
- Ventilador
- Lluvia
- Guitarra
- Martillo
- Abeja

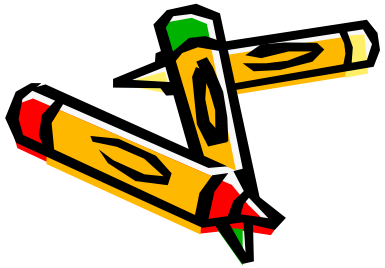


Elabora una imagen de las siguientes palabras basada en el sentido del olfato



- Flores (rosa)
- Bosque (pinos)
- Humo (de barbacoa)
- Pegamento
- Aceite
- Queso
- Fresa

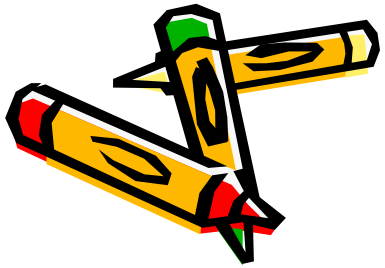
Elabora una imagen de las siguientes palabras basada en el sentido del tacto



- Pared con gotelet
- Cama sábanas de raso
- Silla de madera
- Bolsa de plástico
- Pastel con merengue
- Sandía
- Botella de vidrio

Elabora una imagen de las siguientes palabras basada en el sentido del gusto

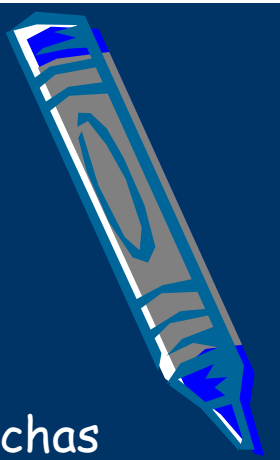
- Melón
- Miel
- Queso
- Agua
- Chocolate
- Vino
- Vinagre



Elabora una imagen de las siguientes palabras

Crea una imagen mental exagerando las dimensiones, haciéndolas minúsculas, con formas raras, utilizando brillantes colores o texturas especiales, quizás algún olor especial …

Visualiza este texto



- Era un hombre mayor, de unos 82 años, alto, corpulento, de anchas espaldas. De larga cabellera blanca que le caía por los hombros. Y un sombrero hongo, de detective que no se quitaba nunca. Su barba también blanca le confería una presencia feroz. En las manos llevaba varios anillos dorados y vestía una larga gabardina negra hasta los pies, anda arrastrándolos un poco. Sus ojillos son inteligentes avispados, y brillan en la oscuridad. Los zapatos están raídos, han viajado mucho, rotos, la suela se separa del zapato dejando ver un calcetín con un tomate. Toda su vestuario es polvoriento, la gabardina, el sombrero y se apoya en un bastón tan largo como él. Con una empuñadura muy curiosa de plata brillante, en forma de delfín.
- Poco a poco fue avanzando por la calle y cuando vio a la niña pequeñita, apenas 5 años, con sus coletas y su trajecito rosa, mirándole con sus grandes ojos azules, le dijo a la niña con su voz ronca de mil tormentas: ¿Estás perdida?

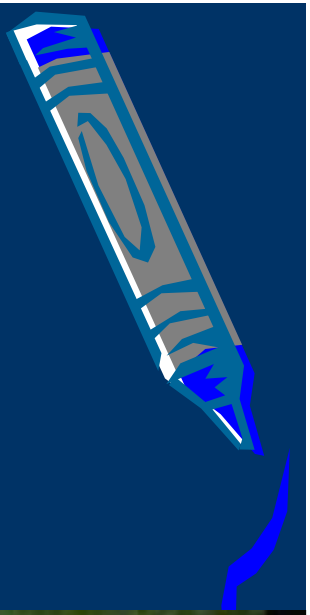
Estrategia: lo extraordinario

Otro modo importante de asociación consiste en recurrir a asociaciones ilógicas o inverosímiles.

Recuperamos mejor historias extrañas que otras comunes.

Recordamos mejor experiencias fuera de lo común.

Lo extraordinario de una imagen favorece que la recordemos.



- La vivacidad, el color o el movimiento favorecen la retención.

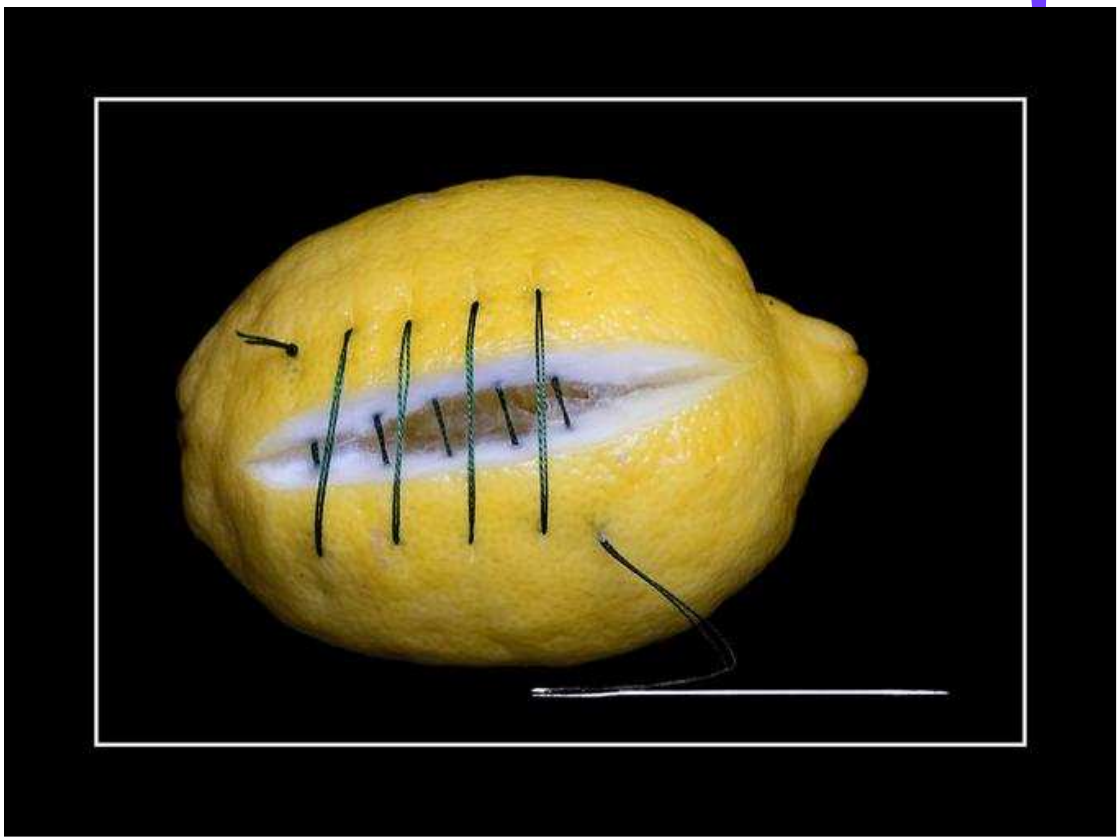
Lo inusual potencia y amplifica los recuerdos.

Recuerda: "una imagen vale por mil palabras"

- Se retienen mejor imágenes claras y sencillas.

Propiedades:

Exageración
Movimiento
Absurdo
Dramatismo
Colorido



Propiedades:

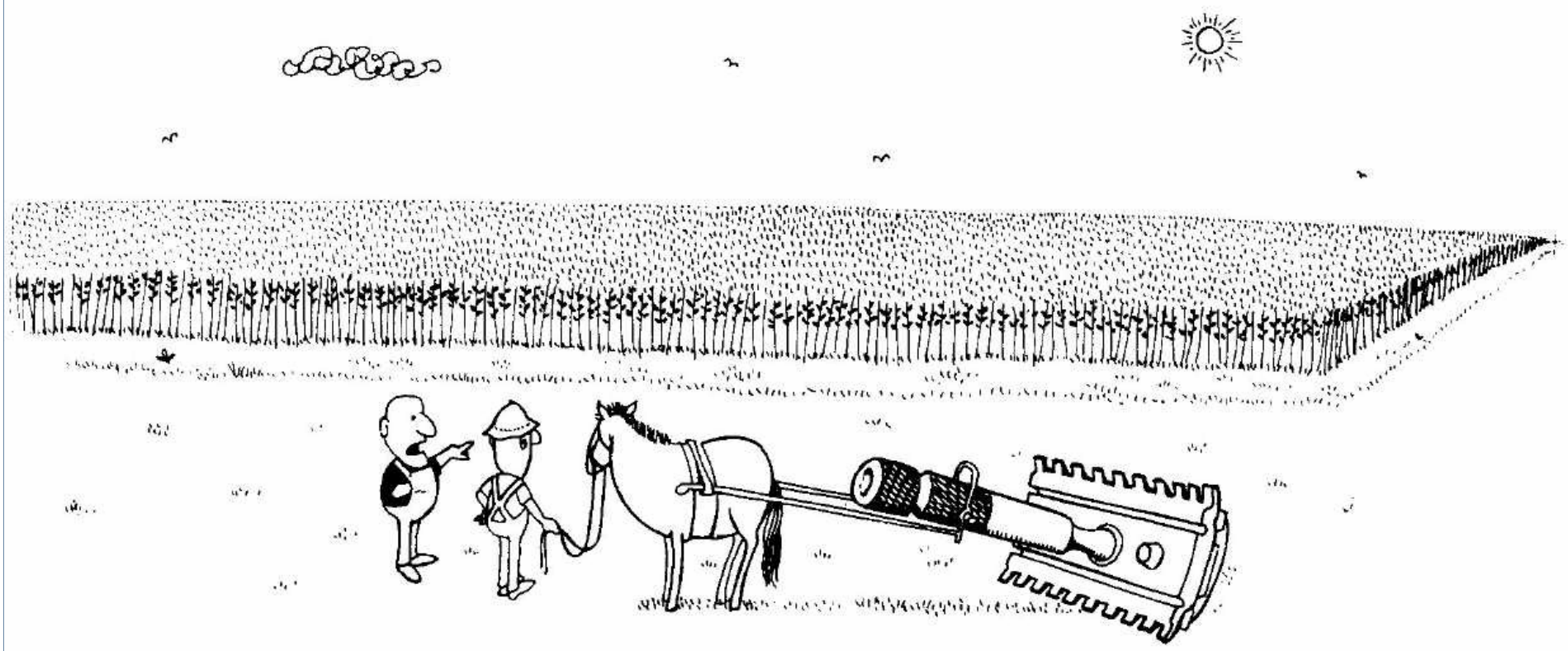
Exageración
Movimiento
Absurdo
Dramatismo
Colorido

Estrategia: La imaginación al poder

- El modo más fácil de asociar dos imágenes es la asociación espacial o temporal.

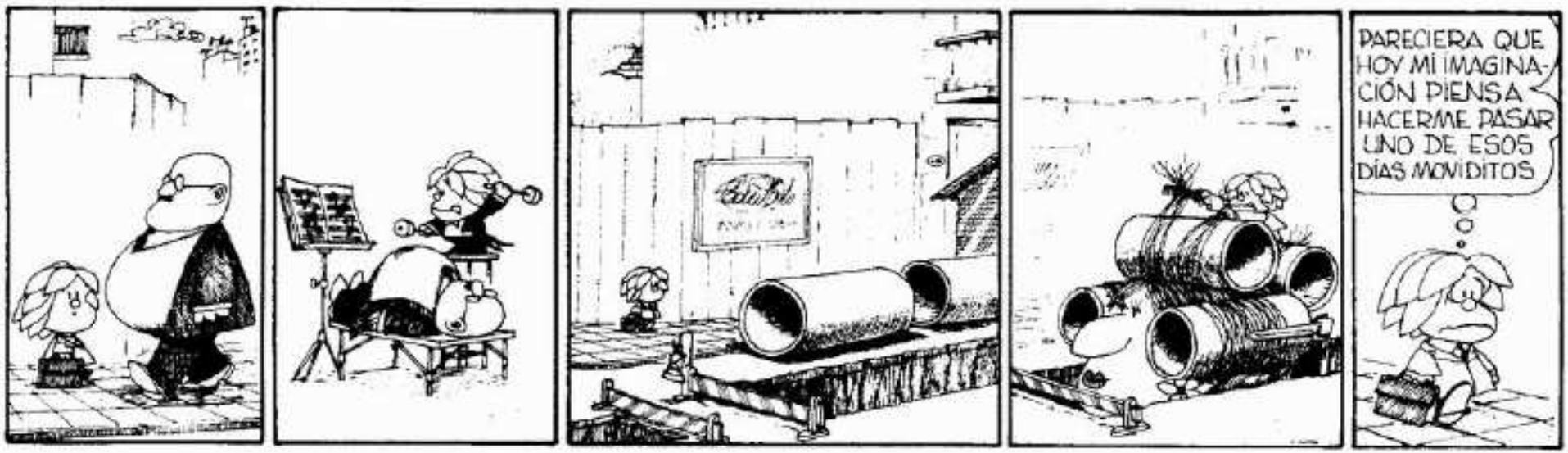
Estrategia: La imaginación al poder

- Consiste en poner en el mismo lugar las cosas que deseamos recordar.

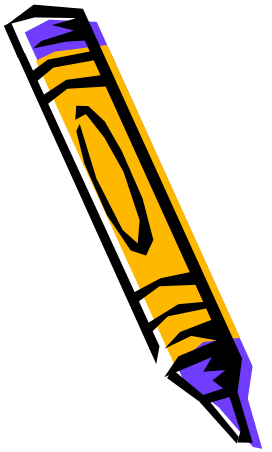


Estrategia: La imaginación al poder

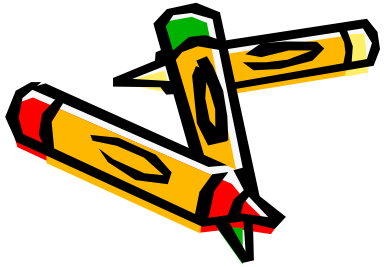
- **O bien asociar una imagen o idea con un momento determinado.**



La imaginación y la memoria se refuerzan mutuamente

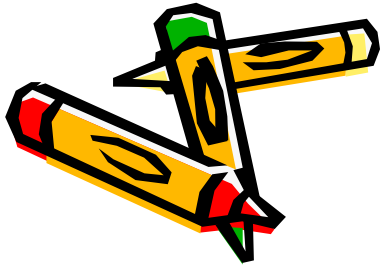


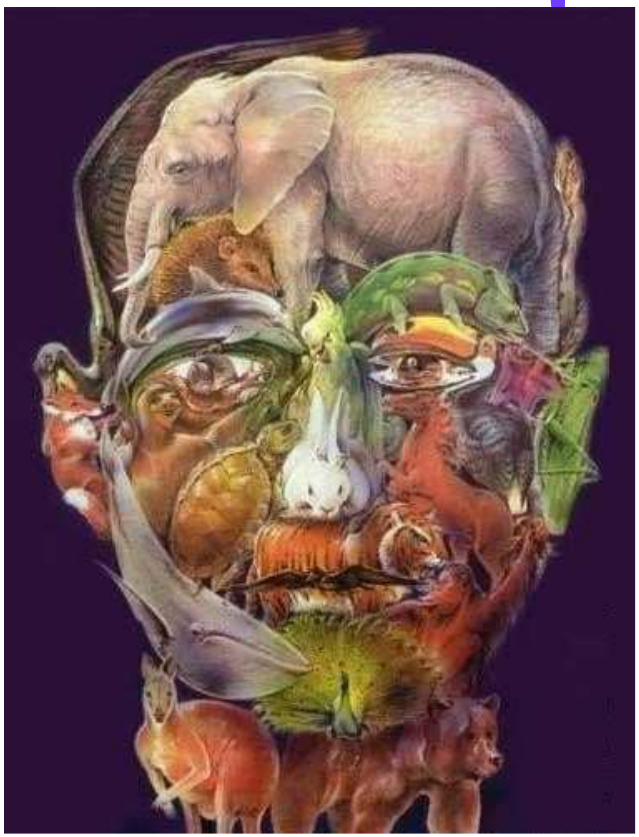
- La imaginación tiene un gran poder evocador que podemos utilizar.



La imaginación es útil para organizar de manera eficaz la información.

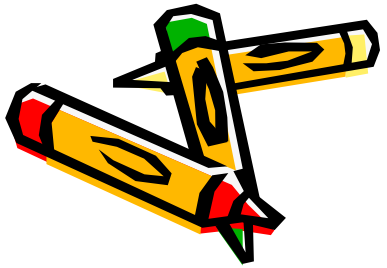
- Tiene gran poder evocador
- Ayuda a explorar la información desde nuevas perspectivas.
- Las imágenes y asociaciones son importantes para la memoria.

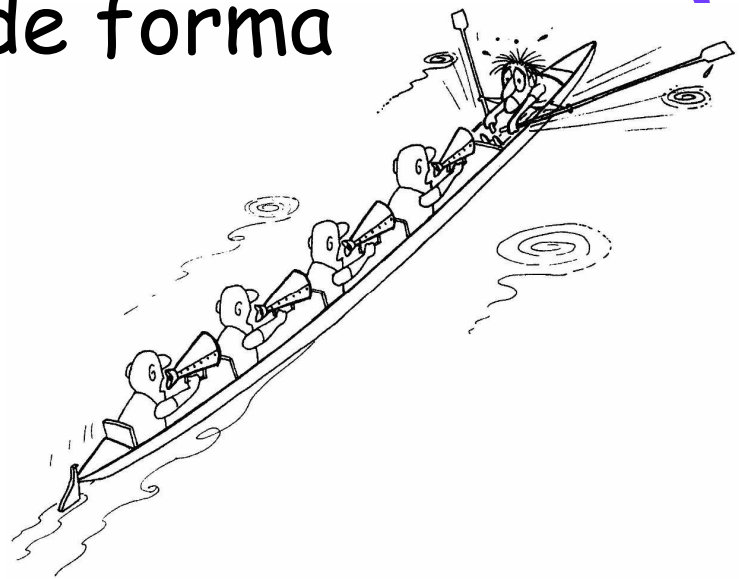




Cadena de enlaces inverosímiles

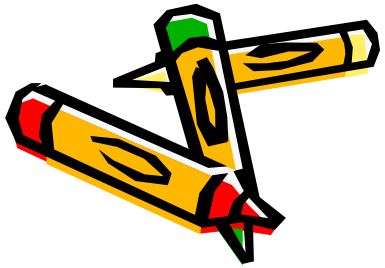
- Con datos puros, no existe ninguna lógica y por ello debemos crear unos enlaces inverosímiles para que la mente los valore como «algo único» y podamos así memorizarlos de forma automática y sin esfuerzo.



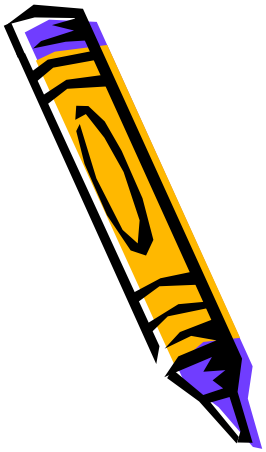


Probaremos con esta lista

- **tractor, bombilla, cigüeña, botón, mesa, esquiador, gorila, barco, bicicleta y botella.**

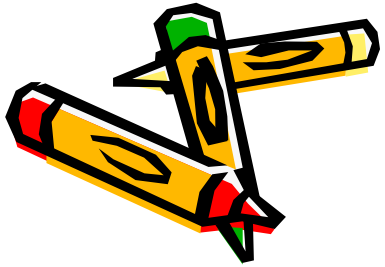


En primer lugar vamos a crear un enlace inverosímil entre «tractor» y «bombilla»:



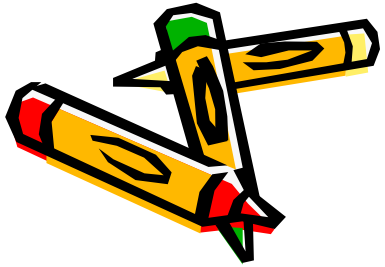
Imaginemos, por ejemplo, un *tractor* que está en un campo y va haciendo un surco con un arado que lleva enganchado detrás.

A medida que el tractor avanza, el arado va desenterrando del suelo *bombillas* de cristal que se encienden automáticamente.

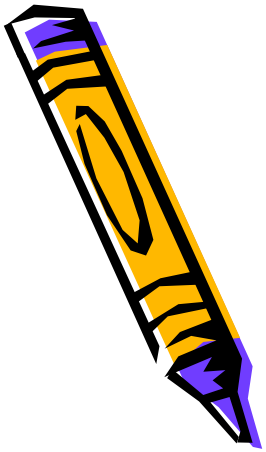


La siguiente palabra es «cigüeña», y ahora nos toca, por tanto, asociar bombilla con cigüeña:

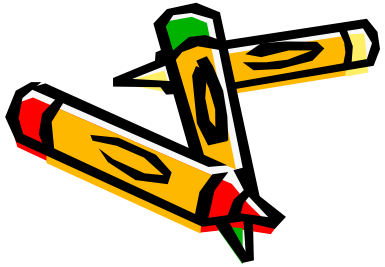
- Imaginemos una *cigüeña* colgada del techo y que entre su largo pico tiene una *bombilla*. Sus largas patas cuelgan hacia abajo y, si tiramos de ellas, dicha bombilla se enciende y se apaga alternativamente.
- Observad el cuerpo estilizado y las plumas que posee la cigüeña. Cuando tiramos de sus patas hacia abajo oímos un «clic» y podemos ver cómo la habitación se ilumina con una luz cegadora debido a la iluminación que proporciona la bombilla.



Ahora os propongo un enlace triple con cigüeña, botón y mesa:

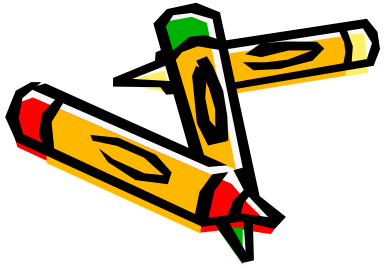


- Imaginemos una *cigüeña* que, como si de una máquina remachadora se tratase, va incrustando con su pico grandes *botones* negros de abrigo en la superficie de una *mesa* de madera.
- Los botones los va vomitando del estómago y aparecen en su pico misteriosamente. Lo hace tan rápido que parece una máquina repetidora. Podemos sentir también el olor típico de la madera.

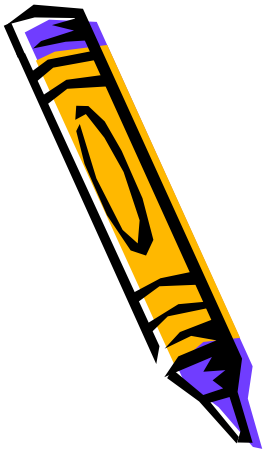


Tendremos que enlazar de manera inverosímil mesa con esquiador:

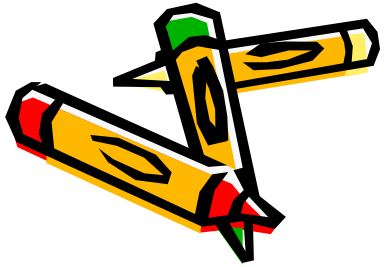
- Veamos en nuestra mente a un *esquiador* que se desliza por una ladera de nieve sentado en una *mesa* tumbada que tiene las patas hacia arriba.
- Fijémonos en la blancura resplandeciente de la nieve. El esquiador va agarrado con fuerza a las patas delanteras de la mesa. Baja con gran rapidez, haciendo todo tipo de eses, y vemos pasar de fondo los abetos verdes nevados.



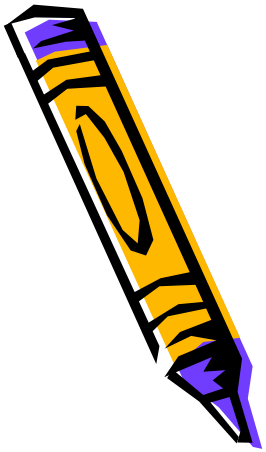
Enlazaremos ahora esquiador y gorila:



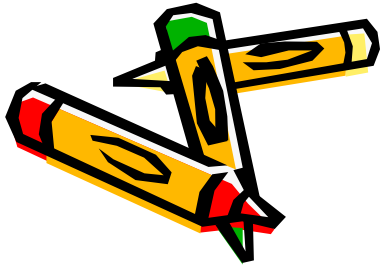
- Esta vez veremos a un *gorila* furioso que arranca dos barrotes de su jaula y se impulsa con ellos *esquiando* en dos enormes plátanos por un lago helado, tras un oso polar que le ha robado un racimo de plátanos.



Ahora es el turno de asociar «gorila» con «barco»:

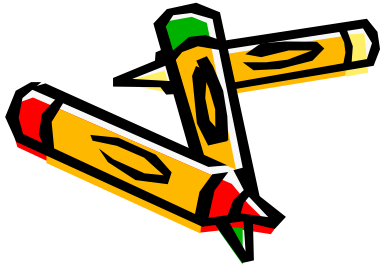


- Imaginemos que el famoso *Titanic* no se hundió realmente tal y como nos lo han mostrado en las películas: Lo que sucedió fue que, tras chocar contra el iceberg y estando ya el *barco* Ivantado verticaímente y dispuesto a irse al fondo, surgió del mar un inmenso *gorila,* «King-Kong», que lo cogió y lo puso otra vez a flote. Tras su hazaña se golpea el pecho con sus puños. Los pasajeros, asustados por el estruendo, se tapan los oídos con las manos.

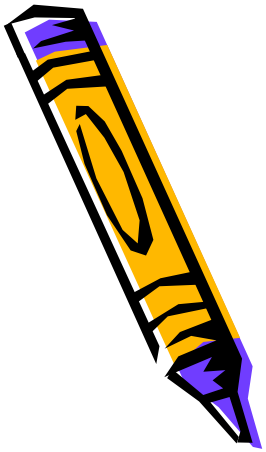


Asociemos ahora «barco» con «bicicleta»:

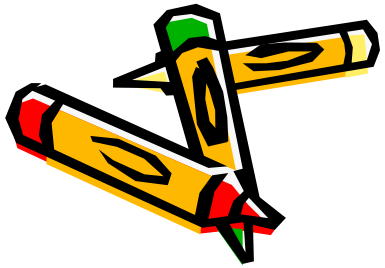
- Veamos cruzando el río Misisipí a uno de esos barcos antiguos que poseen una noria detrás para impulsarse. Esa noria gira e impulsa el *barco,* porque los sudorosos pasas, como si de esclavos remeros se tratase, están *pedaleando* en la cala del barco. Para ayudarles, dos hombres van desde las orillas remolcando el barco con unas sogas atadas a sus *bicicletas.*



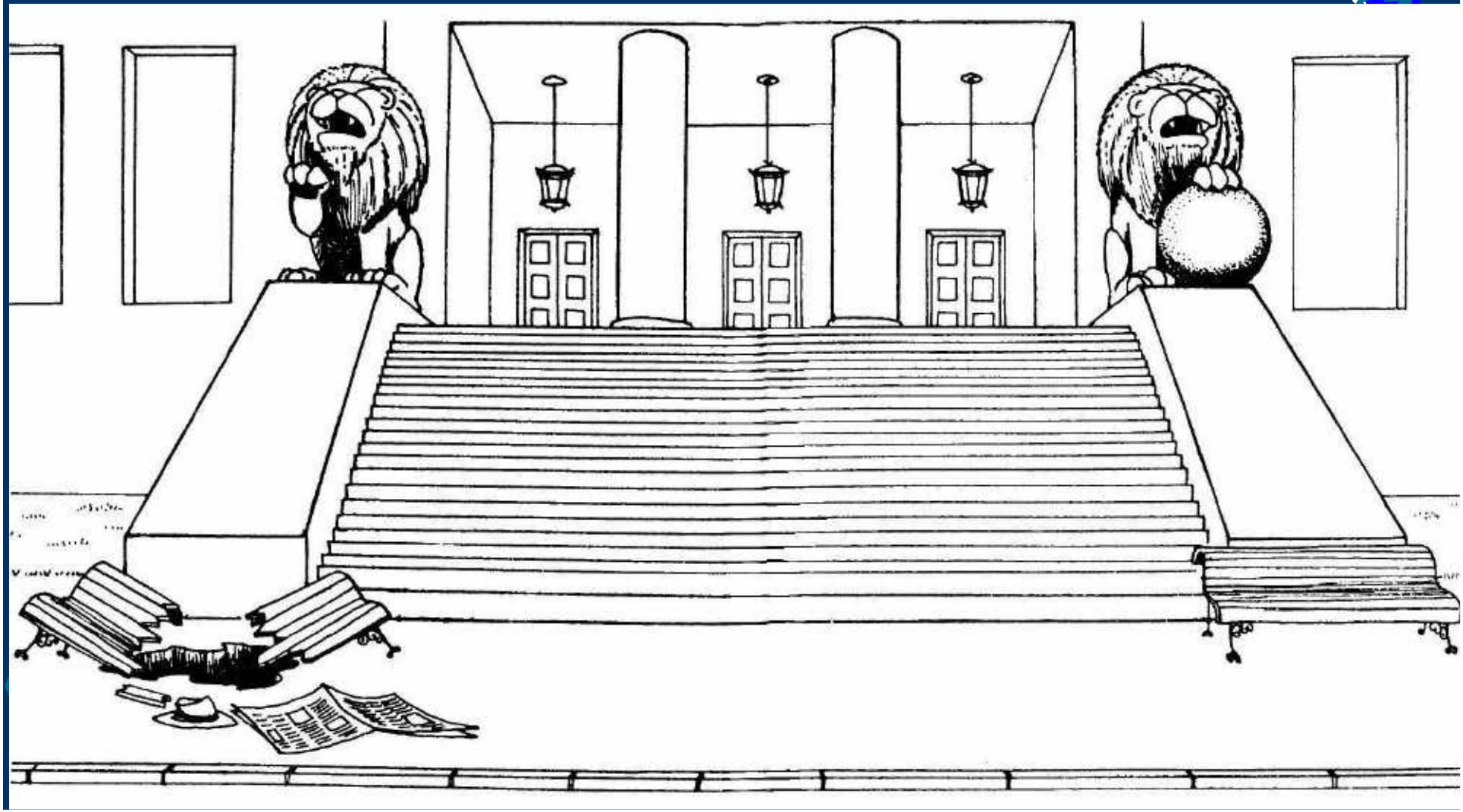
Asociemos bicicleta y botella de forma inverosímil:



- Un ciclista coloca su *bicicleta* encima de una *botella* gigante y, saltando en equilibrio sobre una sola rueda, va introduciendo el corcho por el cuello de esta.

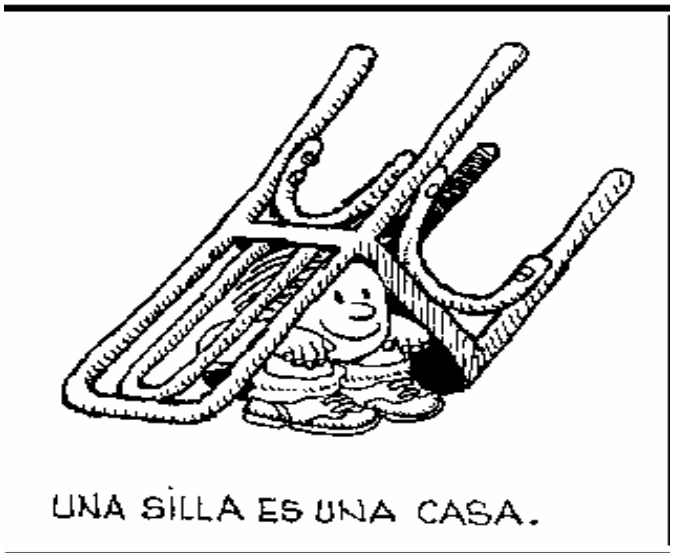


Recuerda!

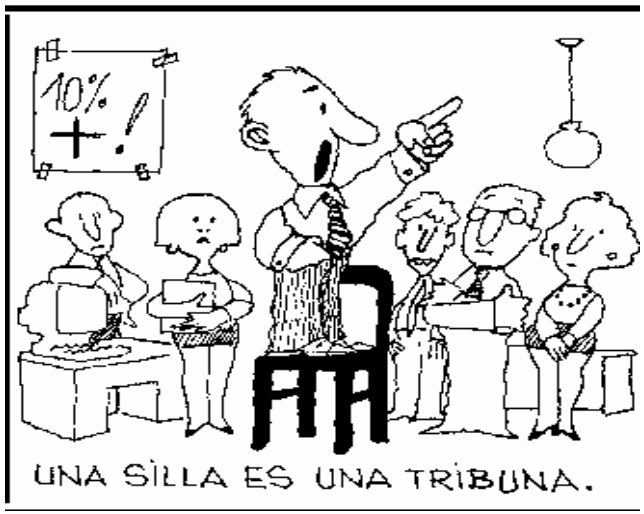


Tareas de Flexibilidad-Alternancia

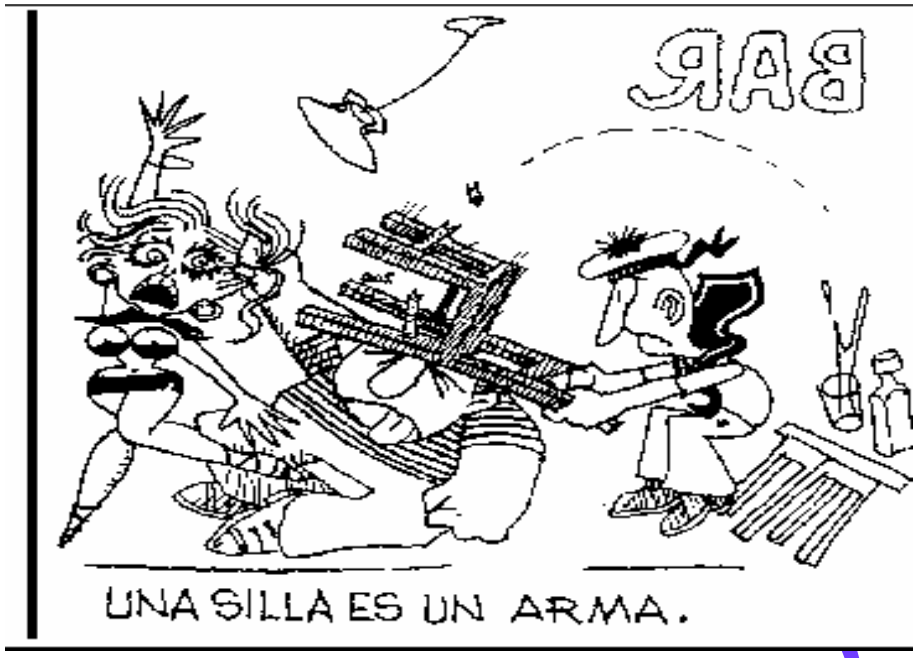
Fluidez ideacional
Juegos de adivinar
Palabras encadenadas
Cadena de historias


UNA SILLA ES UNA CASA.

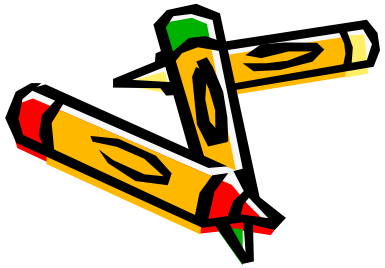
UNA SILLA ES LA PAZ ETERNA.


10% +!
UNA SILLA ES UNA TRIBUNA.

UNA SILLA ES AMOR APASIONADO.


BAR
UNA SILLA ES UN ARMA.

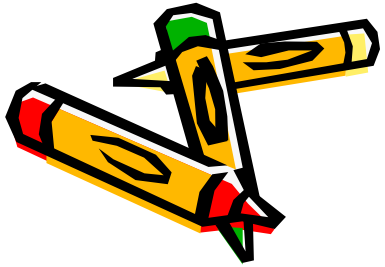
HOTEL
UNA SILLA ES TEMEROSA SOLEDAD.

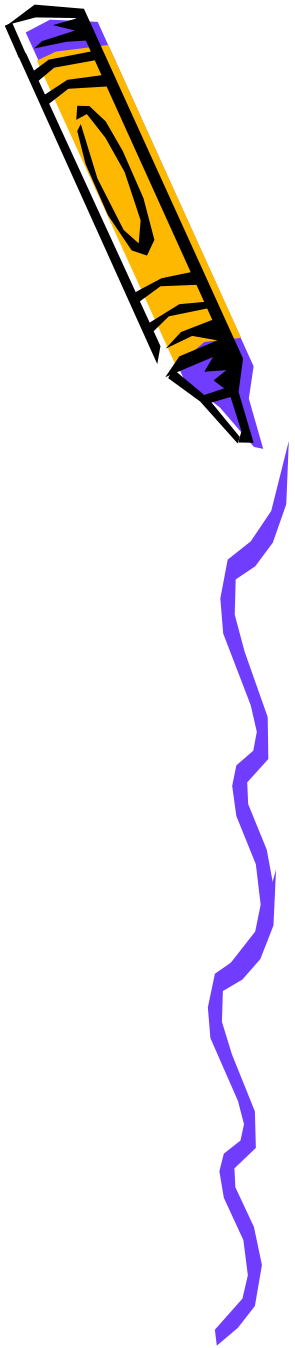


ICH BIN DIE FESCHE LOLA!!!
UNA SILLA ES DESFACHATADA ALEGRÍA.

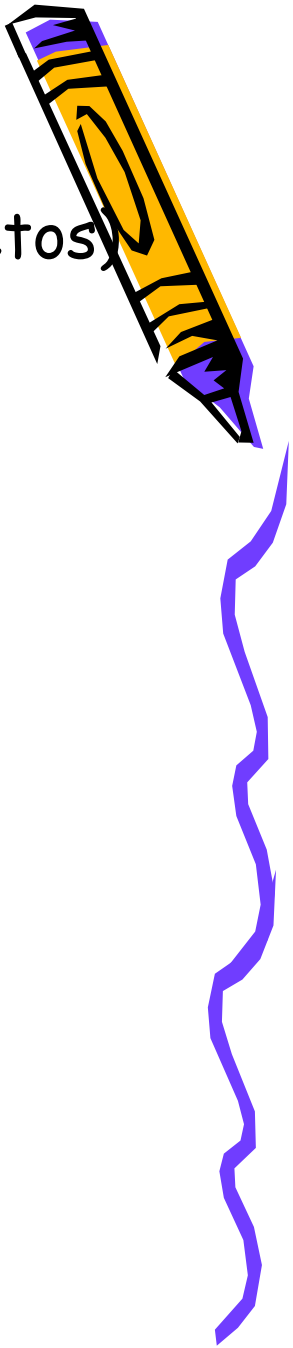
UNA SILLA ES CRECIMIENTO.

UNA SILLA ES, ADEMÁS DE MUCHAS OTRAS COSAS MÁS, EL MEJOR BALCÓN PARA VER PASAR LA VIDA.

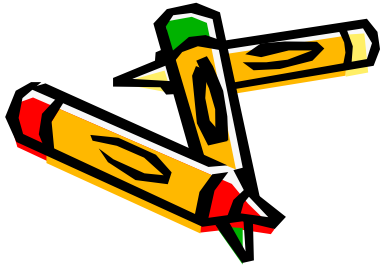




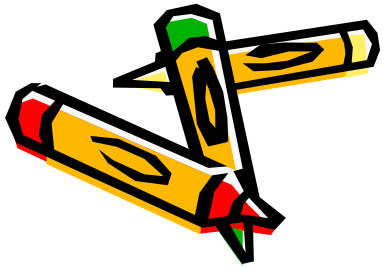
Fluidez ideacional (posibles usos de objetos)



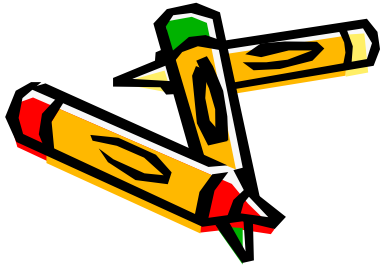
Una botella
Un folio
Una piedra
Un palo
Un carrete de hilo
Una caja de cartón
Un corcho
Un trozo de madera
Una bolsa de plástico
Una goma



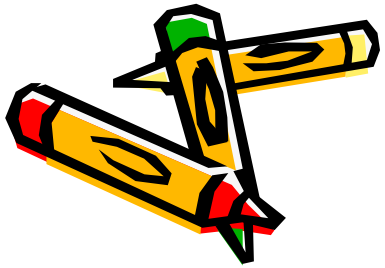
ESCRIBA TODAS LAS COSAS QUE SE LE OCURRAN QUE PUEDAN SERVIR PARA <u>CAVAR UN AGUJERO EN LA TIERRA:</u>



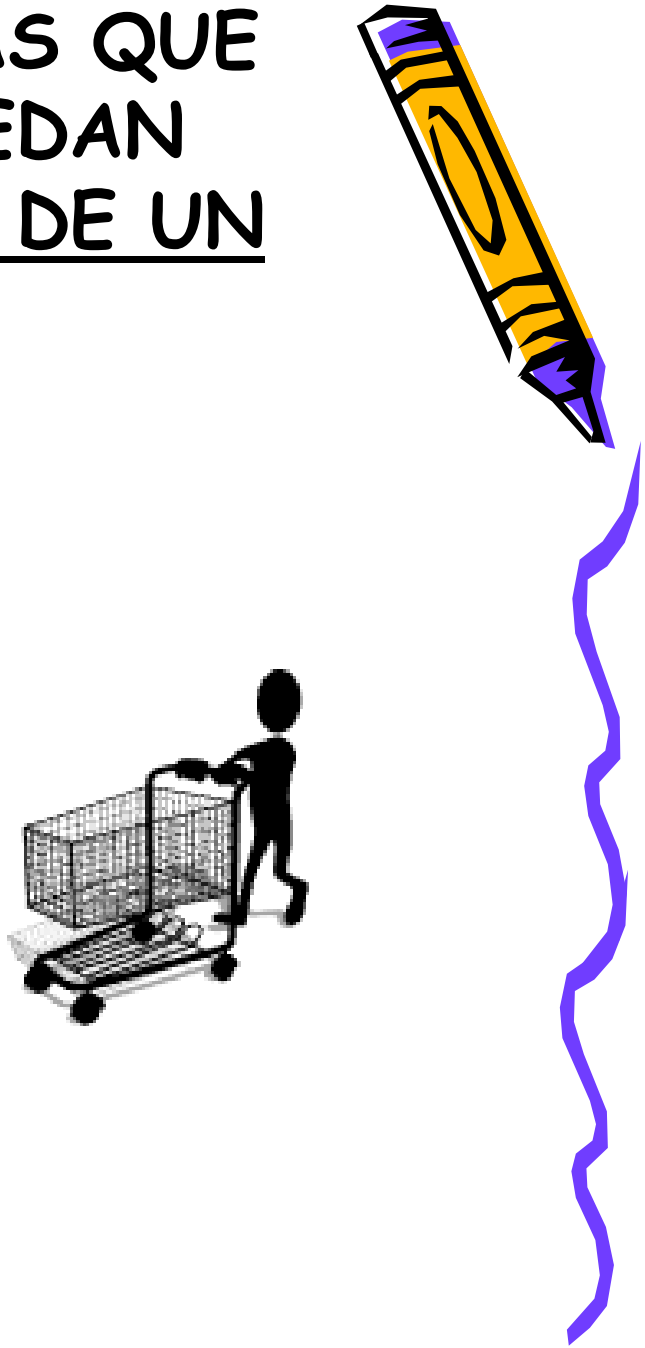
ESCRIBA TODAS LAS COSAS QUE SE LE OCURRAN QUE PUEDAN SERVIR PARA SENTARSE:

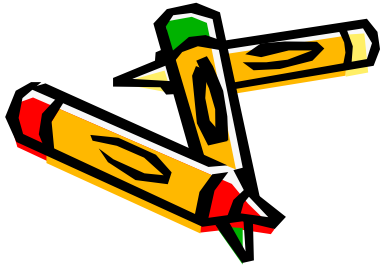


ESCRIBA TODAS LAS COSAS QUE SE LE OCURRAN QUE PUEDAN SERVIR PARA <u>CLAVAR UN CLAVO:</u>



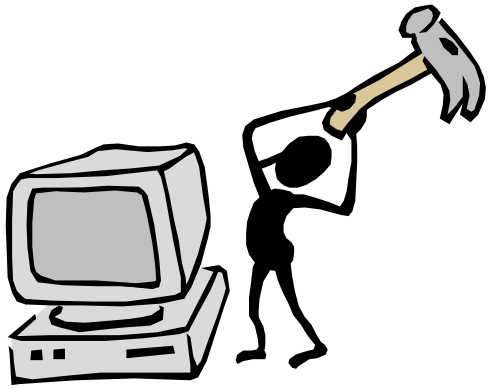
ESCRIBA TODAS LAS COSAS QUE SE LE OCURRAN QUE PUEDAN SERVIR PARA <u>COGER AGUA DE UN RÍO:</u>

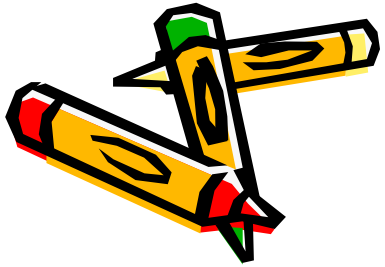




ESCRIBA TODAS LAS COSAS QUE SE LE OCURRAN QUE PUEDAN SERVIR PARA PONER UN CARTEL CON UN AVISO EN

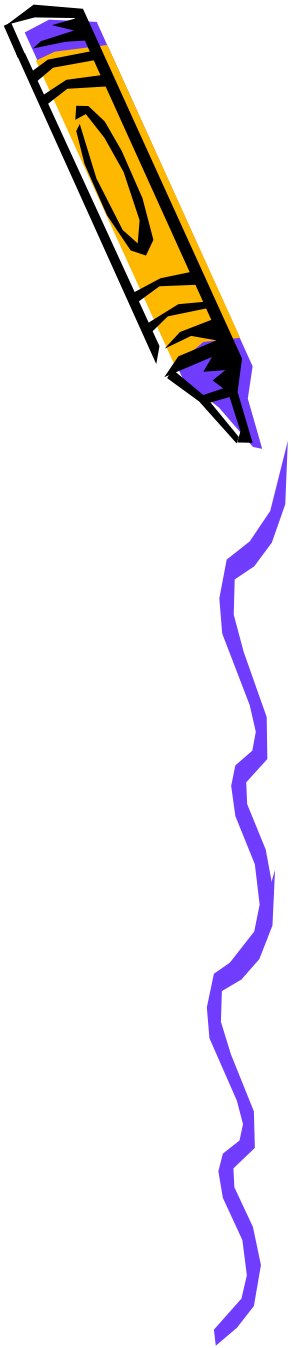
UNA PARED:



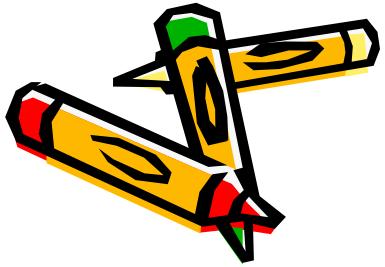


YO SÓLO VEO DOS SALIDAS, O ALTERNATIVAS, A LA ACTUAL SITUACION; A SABER
a) SEGUIR ASÍ
O b) CONTINUAR COMO ESTAMOS
TIENE USTED TODA LA RAZÓN
Sorges

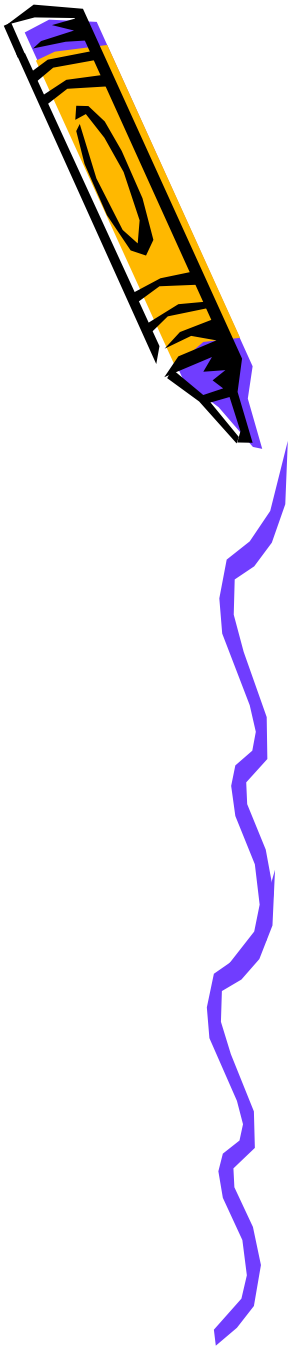
Acabe la siguiente frase de todas las formas diferentes que se le ocurran:



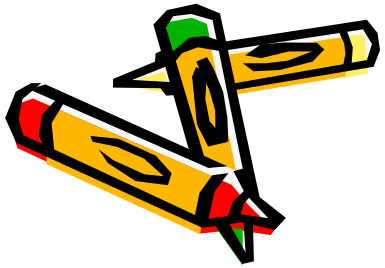
- *No fui a trabajar porque …*
  - -----
  - -----
  - -----
  - -----



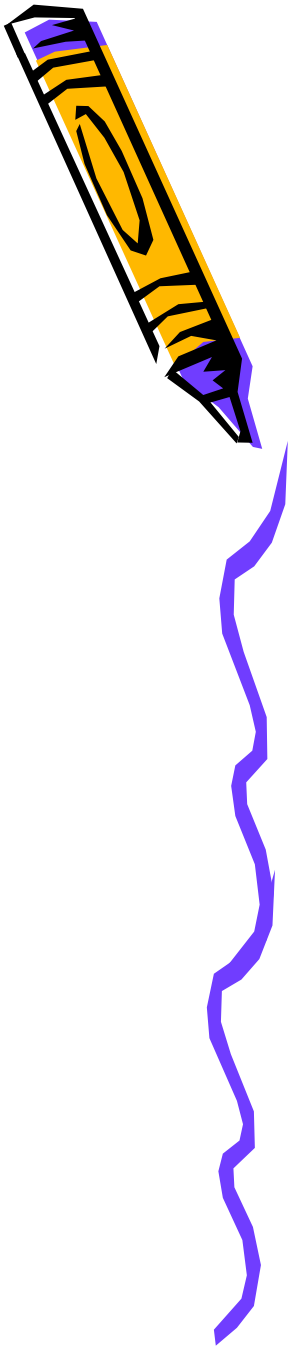
Acabe la siguiente frase de todas las formas diferentes que se le ocurran:



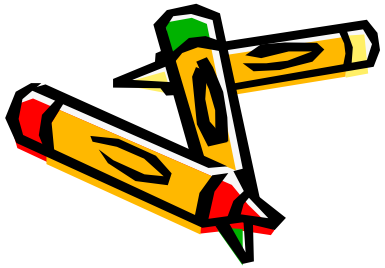
- *Ayer por la noche…*
  - _____
  - _____
  - _____
  - _____



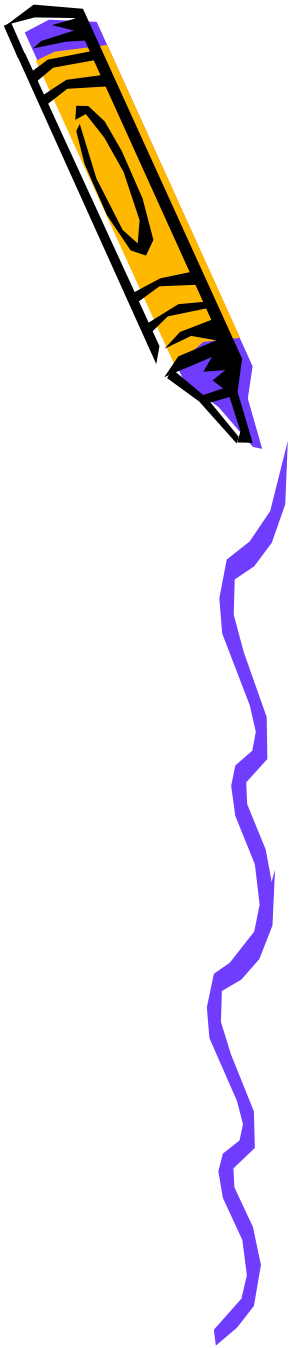
Acabe la siguiente frase de todas las formas diferentes que se le ocurran:



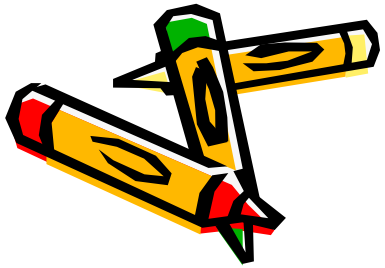
- *Me llevé una sorpresa cuando …*
  - -----
  - -----
  - -----
  - -----



Acabe la siguiente frase de todas las formas diferentes que se le ocurran:

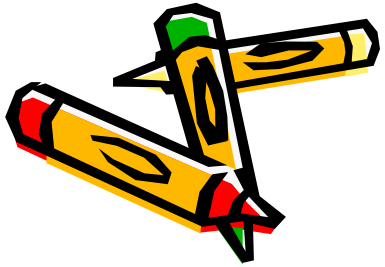


- *El año que viene …*
  - -----
  - -----
  - -----
  - -----



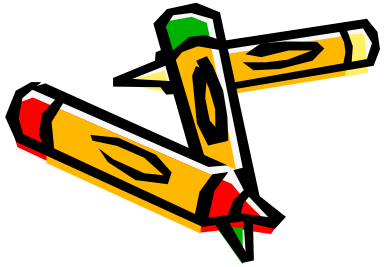
Usos posibles de objetos:

- **¿Para qué puede servir una PIEDRA? Escriba todos los usos que se le ocurran, aunque sean raros:**



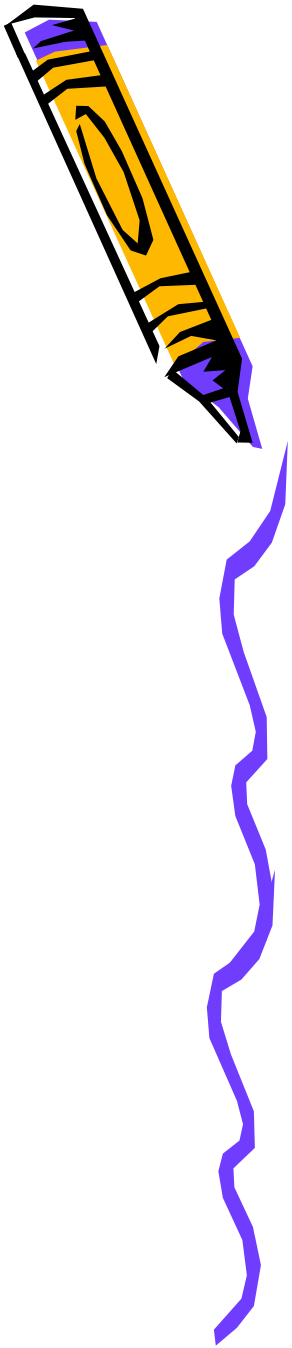
Usos posibles de objetos:

- **¿Para qué puede servir un PALO? Escriba todos los usos que se le ocurran, aunque sean raros:**



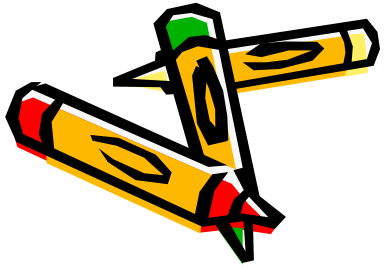
101-9
QUINO
¿NO EZ INCREÍBLE TODO LO QUE PUEDE TENED ADENTRO UN LÁPIZ?

FORME TODAS LAS FRASES QUE PUEDA CON PALABRAS QUE EMPIECEN COMO SE INDICA:

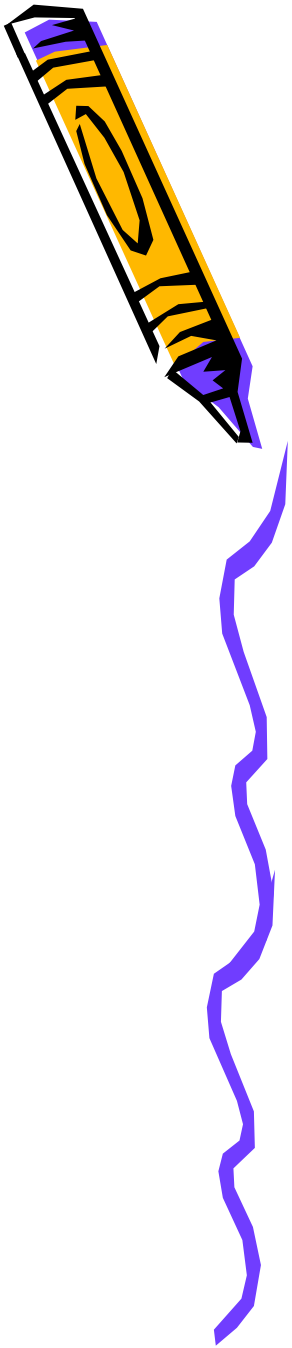


- C…… U…… A…… R……
- Ejemplo:

  Cogí **u**n **a**brigo **r**ojo.

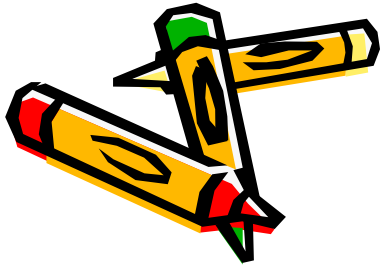


FORME TODAS LAS FRASES QUE PUEDA CON PALABRAS QUE EMPIECEN COMO SE INDICA:

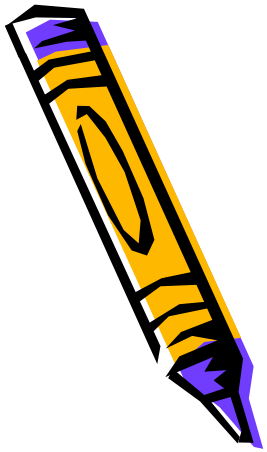


- M…… B…… L…… C……
- Ejemplo:

María **b**arrió **l**a **c**asa.



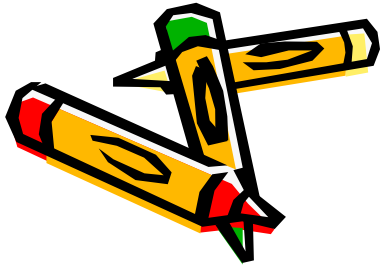
Juegos de adivinar



Adivinar Números

- Pensamos un número y uno de los usuarios dice un número al azar.
- Nosotros le marcamos si es mayor o menor al número pensado y así sucesivamente hasta que lo adivinen.

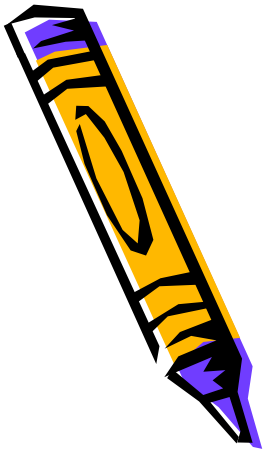
- Si tienen buena capacidad de memoria pueden pensarlo ellos mismos y realizar el ejercicio con sus compañeros. Si no es así, pueden escribirlo en un papel e ir mirándolo continuamente.



Juego de adivinar palabras con respuestas si/no:

- Un participante se piensa el nombre de un objeto y los demás tienen que hacer preguntas para tratar de adivinar de qué se trata. La persona que ha pensado la palabra sólo puede contestar *SÍ* o *NO.*
- Se puede hacer el mismo ejercicio con personajes famosos o con otra categoría de palabras.
- Puede hacerse dándoles ya la palabra que los demás adivinarán, bien escrita o en fotografía.

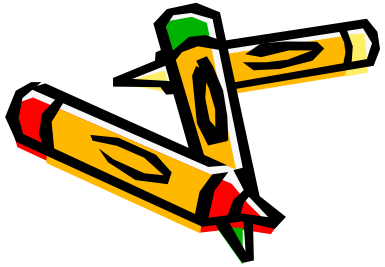
Palabras encadenadas

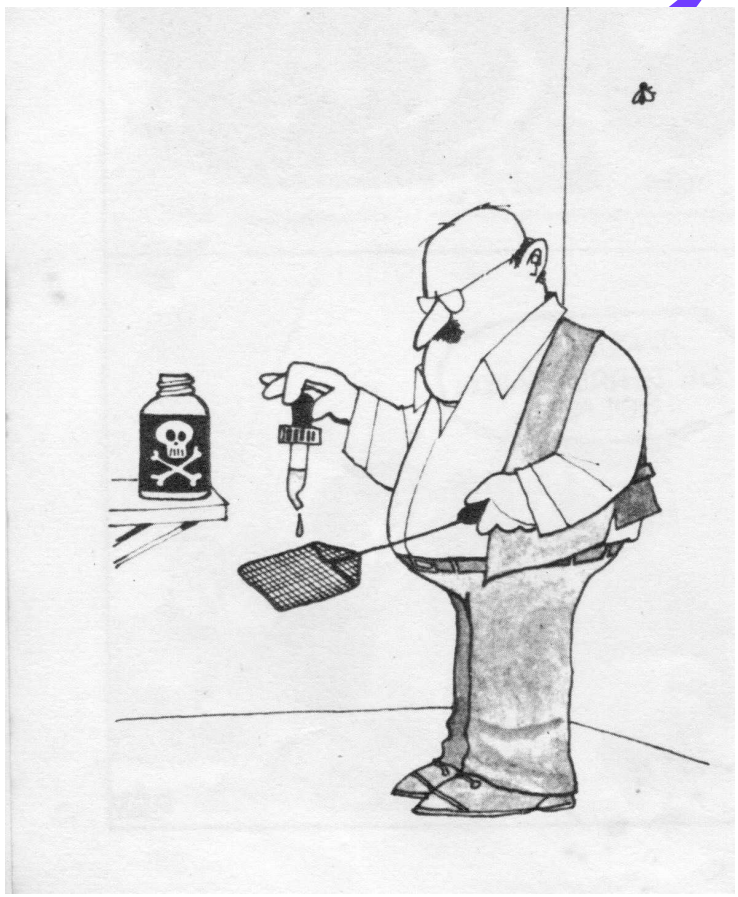


- Se comienza diciendo una palabra y a continuación los pacientes deben pensar otra palabra diferente con la terminación (última silaba) de la palabra anterior.
- Cada individuo dirá una palabra y se realizara por orden. Dependiendo del nivel de los pacientes se realizara con mayor o menor rapidez
- Ej: Ca**sa** – **Sa**po – pollo - llover - verano……

Cadena de Historias

- Voy a comenzar una historia que ustedes deben seguir, hablaran durante un minuto aproximadamente cada uno y continuaran la historia donde su compañero la haya dejado. El hilo conductor de esta historia debe ser coherente





- Maria se levanto de la cama muy mareada…….
- Ayer vinieron mis hijos a casa y……..
- Hola Cariño! Te llamo para darte una buena noticia, mi jefe me ha ascendido en la empresa y…….
- Esta noche voy a salir a cenar con unos amigos que hace mucho que no veo y……..
- Teresa y Manuel se van de vacaciones al caribe…….
- Ana acaba de tener un hijo, me gustaria ir a visitarla pero antes debo…….
- Esta tarde tengo que ir de compras porque el sabado que viene tengo una boda y no se que ponerme…….
- Sara me ha dicho que soy un cocinero pesimo pero…….
- Me han regalado un movil para mi cumpleaños pero no tengo dinero para mantenerlo, asi que voy a…….
- Mi hermano se ha llevado mi coche y tengo que ir al trabajo urgentemente……

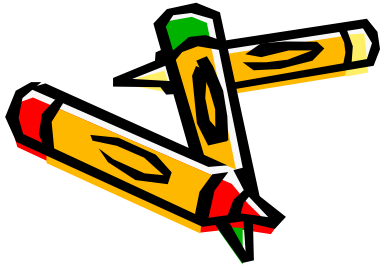
Asocia palabras

Lee las 8 parejas de palabras durante 5 minutos, utiliza tu imaginación (a la manera absurda) para recordar el máximo número de ellas.

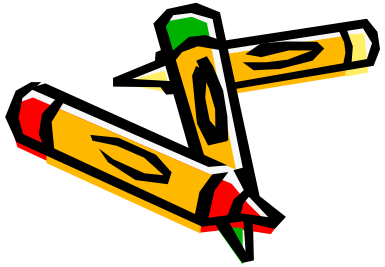
Leopardo	Teclado	Pegamento	Castaña
Árbol	Piedra	Melocotón	Loro
Vagón	Fantasma	Puente	Dominó
Bandera	Carro	Escritorio	Sifón

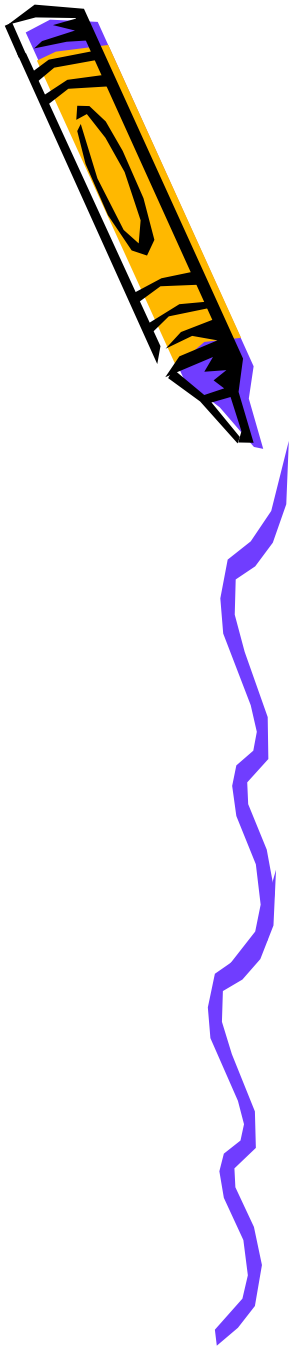
Coloca una A en las palabras de una pareja, B en la siguiente y así sucesivamente hasta la H.

Sifón	Leopardo	Puente	Dominó
Bandera	Piedra	Melocotón	Árbol
Loro	Fantasma	Vagón	Escritorio
Pegamento	Carro	Castaña	Teclado



A	Sifón	E	Leopardo	H	Puente	A	Dominó
B	Bandera	F	Piedra	D	Melocotón	E	Árbol
C	Loro	G	Fantasma	B	Vagón	H	Escritorio
D	Pegamento	G	Carro	C	Castaña	F	Teclado

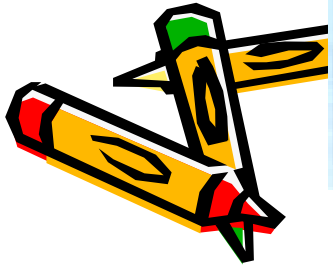




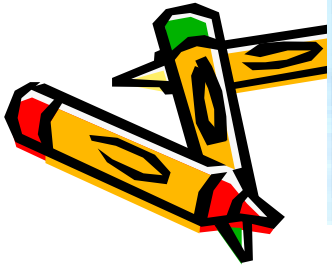
Visualización de una lista

- Imaginaremos escenas absurdas agrupando los elementos entre si.

Paraguas	Tren	Peca
Bigote	Bicicleta	Sombrero
Billete	Maquillaje	Bastón
Maleta	Gafas	Bocadillo
Marinero	Tirachinas	Globo
Llanto	Cura	Cohete
Pirámide	Atún	Botella



- Podríamos imaginar que hacemos un viaje en tren y nos toca compartir sitio con una extraña familia. El señor, con sombrero y bigote, lleva bastón y deja asomar por el bolsillo de su camisa los billetes del viaje.

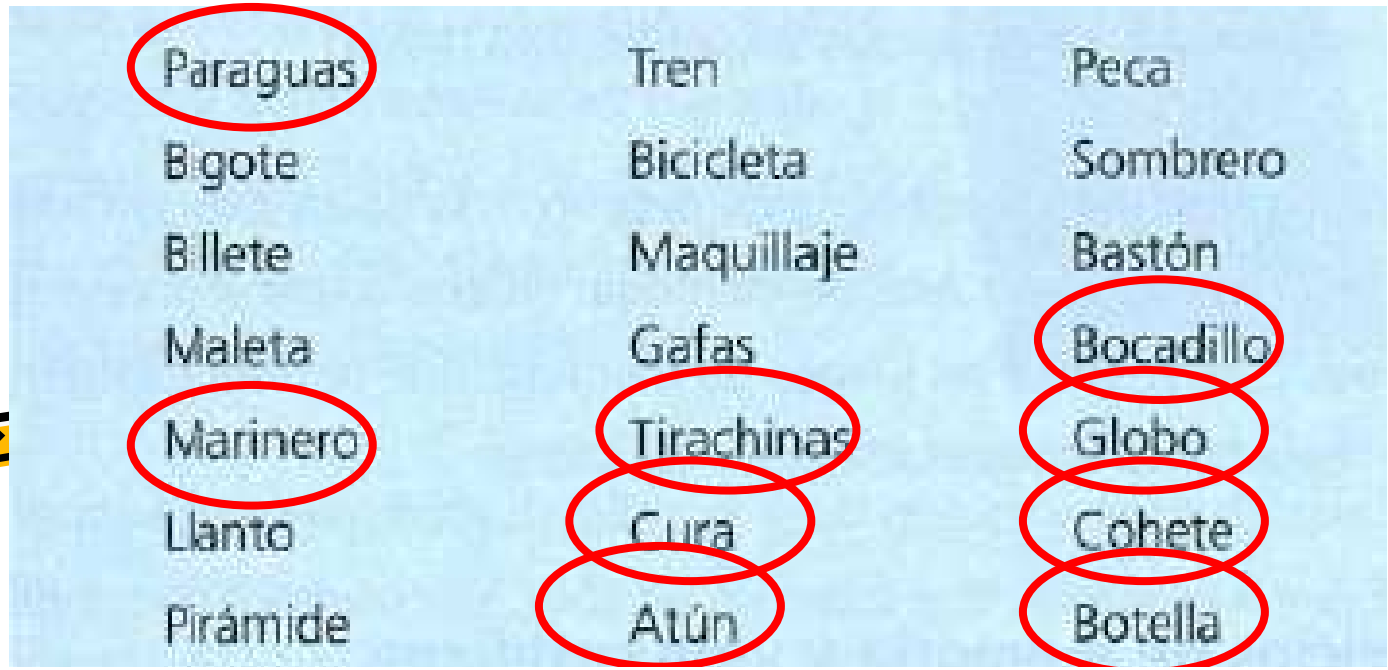


Paraguas	Tren	Peca
Bigote	Bicicleta	Sombrero
Billete	Maquillaje	Bastón
Maleta	Gafas	Bocadillo
Marinero	Tirachinas	Globo
Llanto	Cura	Cohete
Pirámide	Atún	Botella

- A su lado, una señora, pálida por el maquillaje y con una peca, lleva unas gafas enormes; en una mano sostiene una maleta muy grande y en la otra aguanta una bicicleta de su hijo. La pobre no puede reprimir el llanto por ser ella quien tiene que llevarlo todo.

Paraguas	Tren	Peca
Bigote	Bicicleta	Sombrero
Billete	Maquillaje	Bastón
Maleta	Gafas	Bocadillo
Marinero	Tirachinas	Globo
Llanto	Cura	Cohete
Pirámide	Atún	Botella

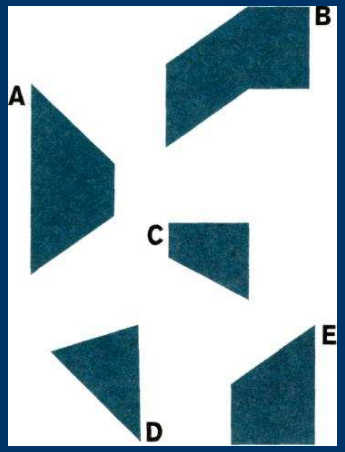
- Su hijo va vestido de marinero y entre sus manos aguanta una botella y un gran bocadillo de atún. De su bolsillo sobresale un tirachinas. Un cuarto pasajero es un cura, con un paraguas colgado del brazo, que lleva en una mano un globo rojo y un cohete.



Paraguas	Tren	Peca
Bigote	Bicicleta	Sombrero
Billete	Maquillaje	Bastón
Maleta	Gafas	Bocadillo
Marinero	Tirachinas	Globo
Llanto	Cura	Cohete
Pirámide	Atún	Botella

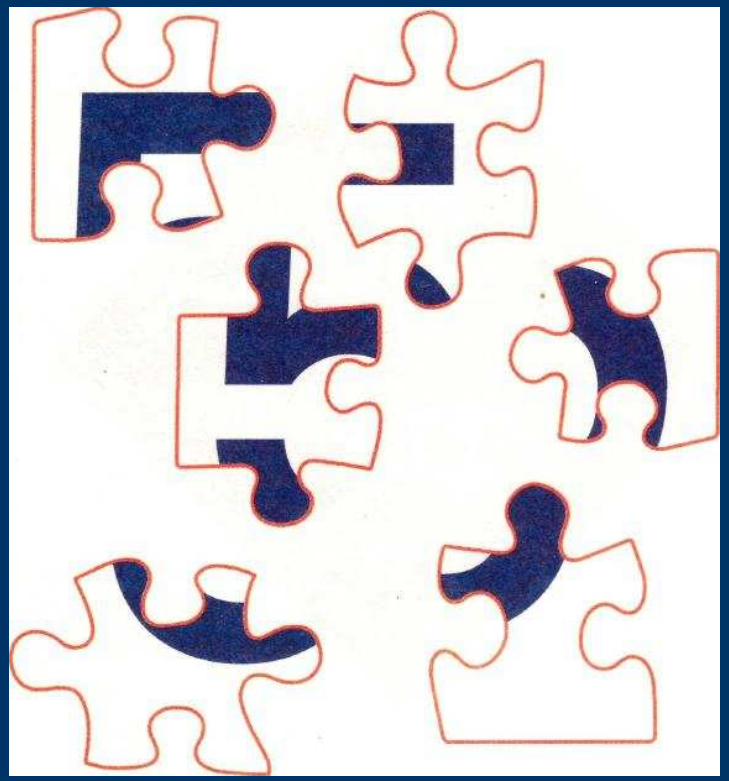
Estrategia: organización

- Es más fácil recordar una serie de sucesos conectados entre si que otra inconexa.

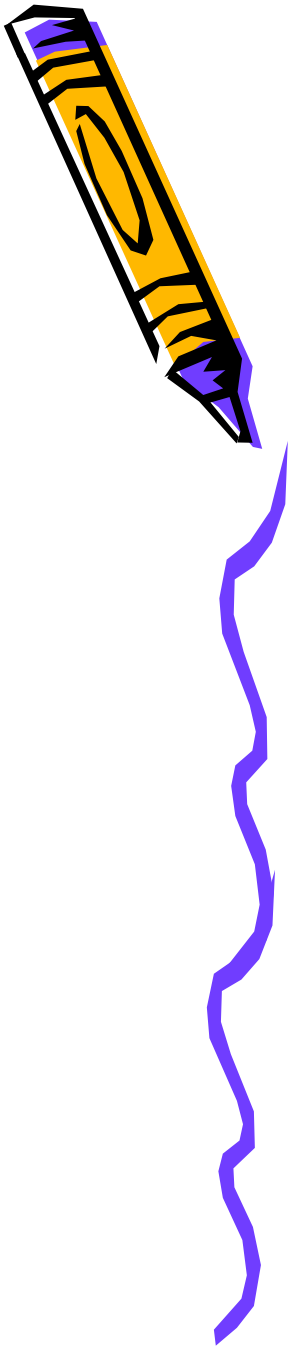


Estrategia: organización

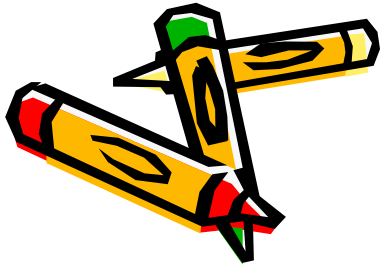
- El cerebro es aficionado a patrones o grupos.



Tienes que ir a la compra y comprar los siguientes artículos:

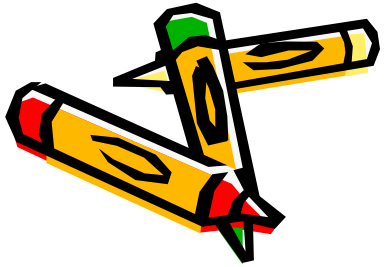


- ESCOBA
- SAL
- BOLÍGRAFO
- JERSEY
- LÁPIZ
- PIMIENTA
- FREGONA
- ZAPATOS
- ESTROPAJO
- PEREJIL
- BUFANDA
- CARPETA

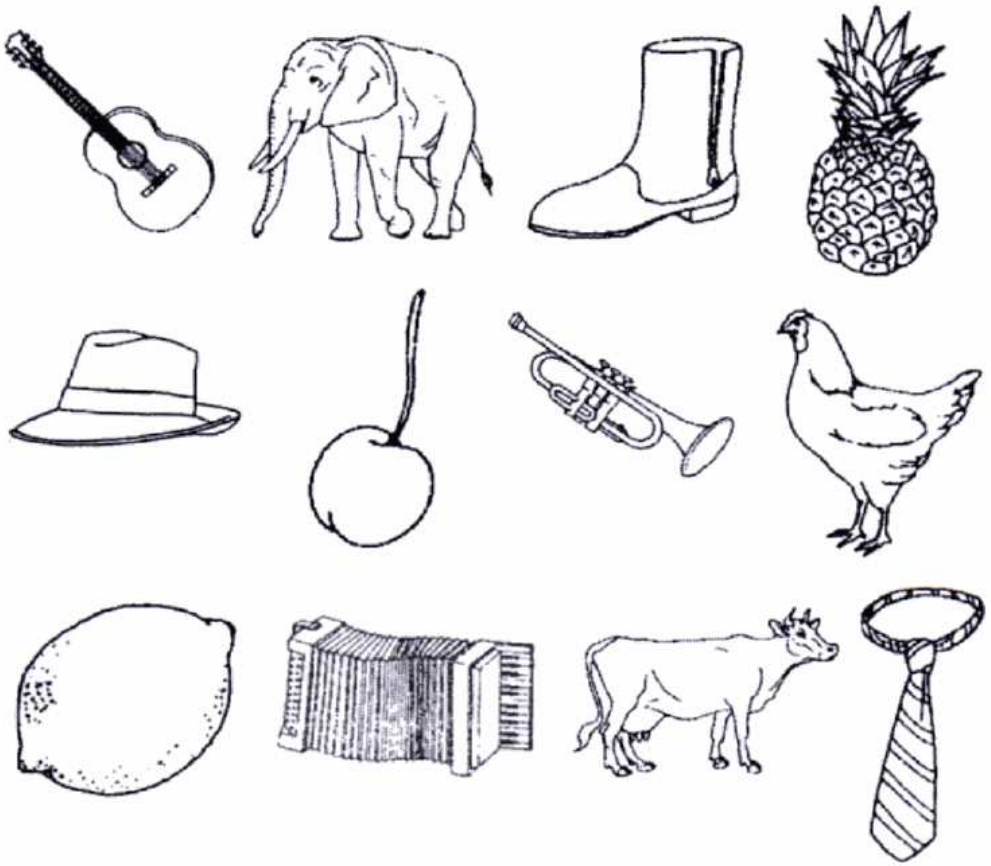


Ayuda:

- Utiliza conexiones y divide los datos en grupos significativos.
- En el caso de los datos secuenciales, unos datos nos llevan a los otros mediante una determinada lógica o secuencia.



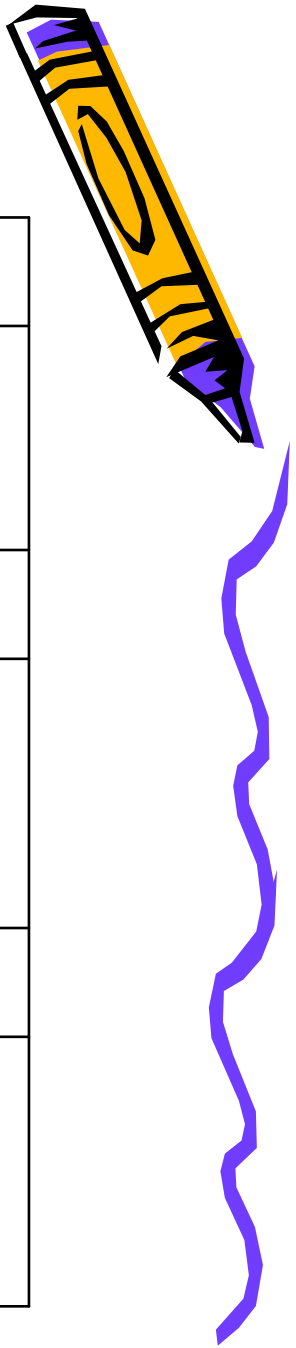
Intenta memorizar este conjunto de dibujos



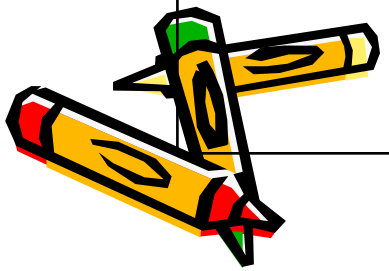
Intenta memorizar este conjunto de dibujos

Abstracción similitudes y diferencias

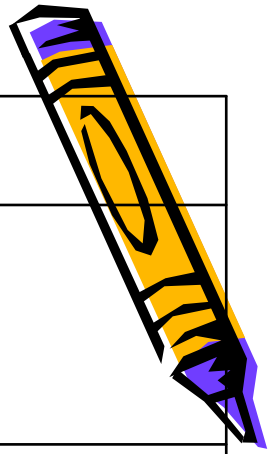
- Actividad: Escribe en qué son iguales y en qué se diferencian las siguientes parejas de palabras.

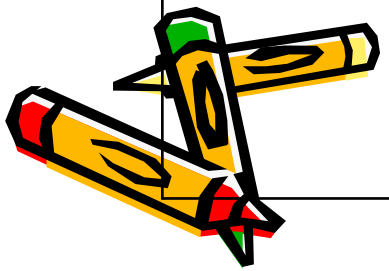


SILLA Y CAMA	
•Son iguales en	**•Son diferentes en**
MIERCOLES Y ENERO	
•Son iguales en	**•Son diferentes en**
LUIS Y MARIA	
•Son iguales en	**•Son diferentes en**

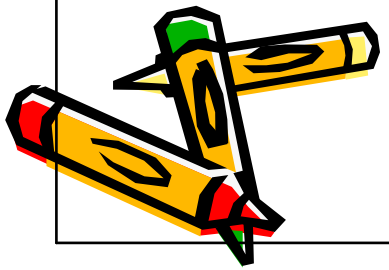


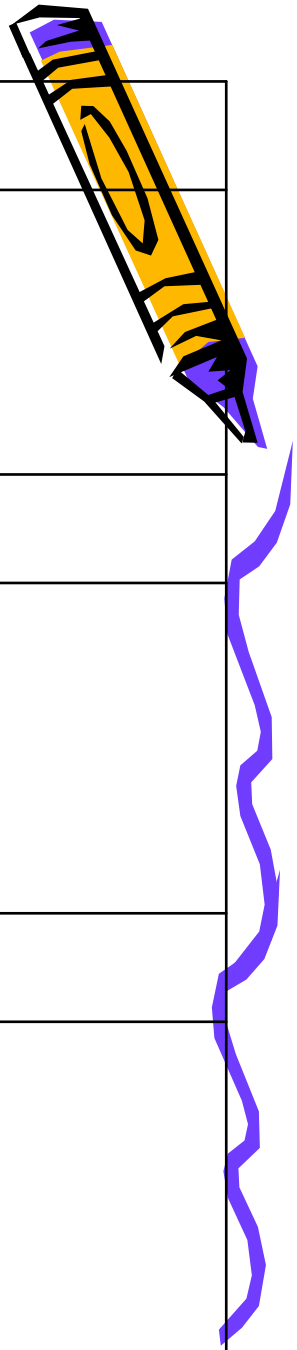
ZUMO DE NARANJA Y LECHE	
•Son iguales en	•Son diferentes en
BILLETE Y MONEDA	
•Son iguales en	•Son diferentes en
MELOCOTON Y CARNE	
•Son iguales en	•Son diferentes en





COCHE Y AVION	
•Son iguales en	•Son diferentes en
CALCETIN Y GUANTE	
•Son iguales en	•Son diferentes en
PASTA DE DIENTES Y DETERGENTE	
•Son iguales en	•Son diferentes en

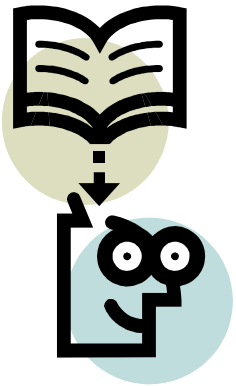




reconocimiento rasgos semánticos no compartidos

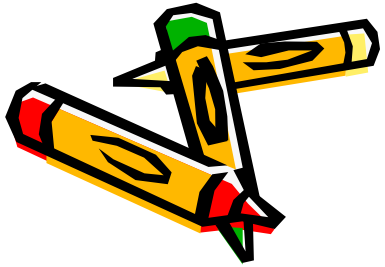
(Rodea con un círculo la palabra que no tiene relación con el resto)

- CUCHARA
- TENEDOR

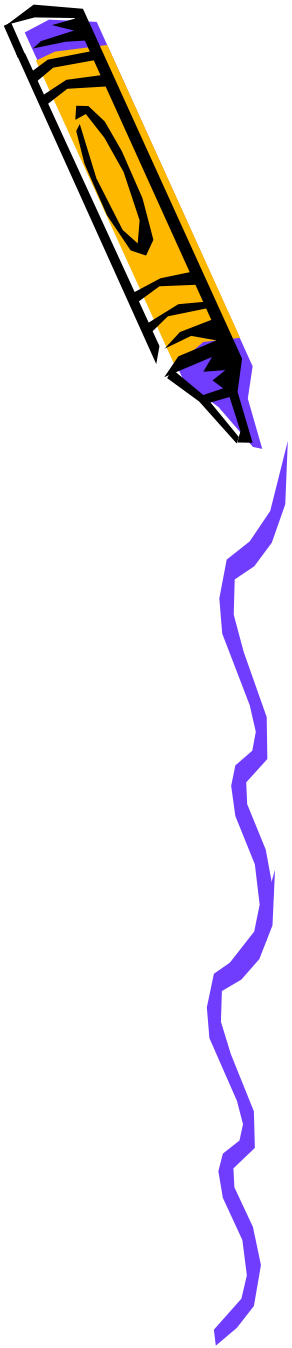


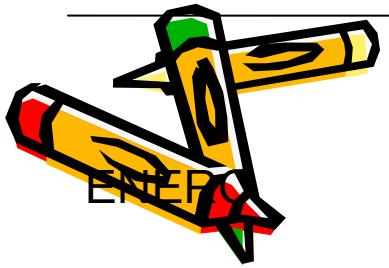
PLATO

TORNILLO



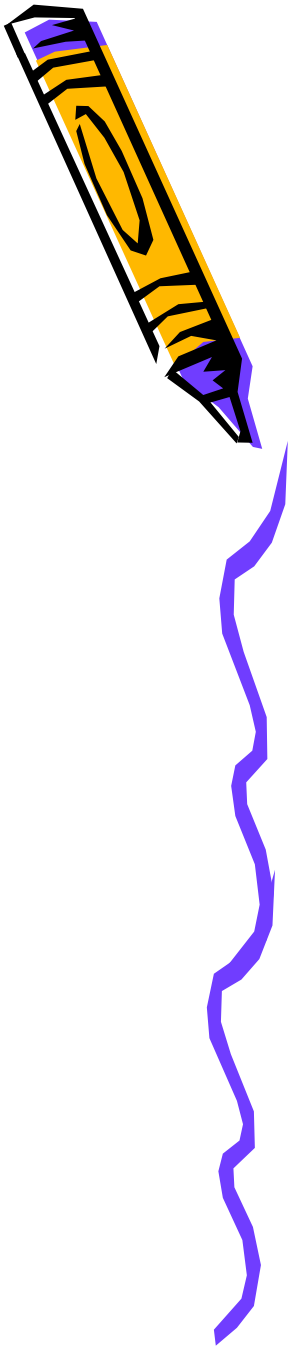
MARIA	JAVIER	TOMASA	ANA
PAMLONA	OLITE	BARCELONA	TAFALLA
TOMATE	GERANIO	LECHUGA	PIMIENTO
SARTEN	CAZO	LAPIZ	CAZUELA
AGUA	GALLETAS	LECHE	ZUMO
ENERO	VIERNES	DOMINGO	LUNES





GATO	CANARIO	PERRO	RATON
ALMOHADA	PANTALON	FALDA	CAMISA
DOS	TRECE	DADO	CUARENTA
VALS	PASODOBLE	CHOTIS	MARACA
BOMBERO	MEDICO	CAMARERO	FERMIN
CINTURON	PULSERA	ANILLO	COLLAR

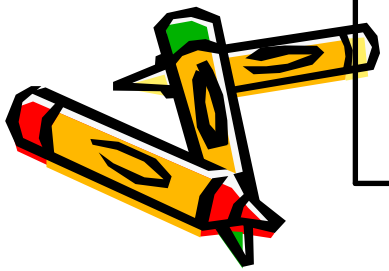
Escriba al lado de cada grupo una palabra que las reúna



Manzana Naranja Plátano Fresa	

Pino Abeto Chopo Olivo	

Paloma Gaviota Águila Loro	

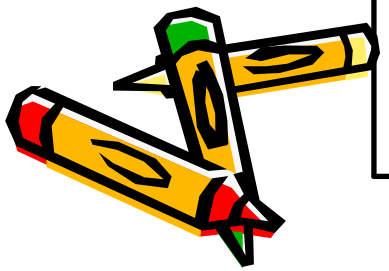


Escriba al lado de cada grupo una palabra que las reúna

Nevera Tostador Batidora Lavavajillas	

Tren Barco Moto Avión	

Gato Perro Caballo Vaca	

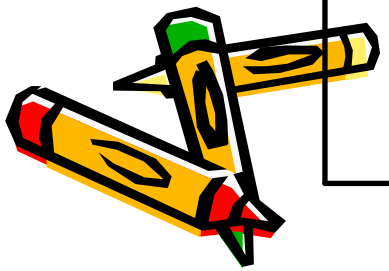


Escriba al lado de cada grupo una palabra que las reúna

Fútbol Tenis Baloncesto Ciclismo	

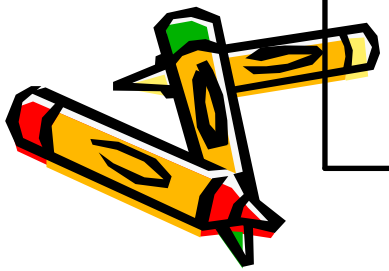
Nevera Tostador Batidora Lavavajillas	

Tren Barco Moto Avión	

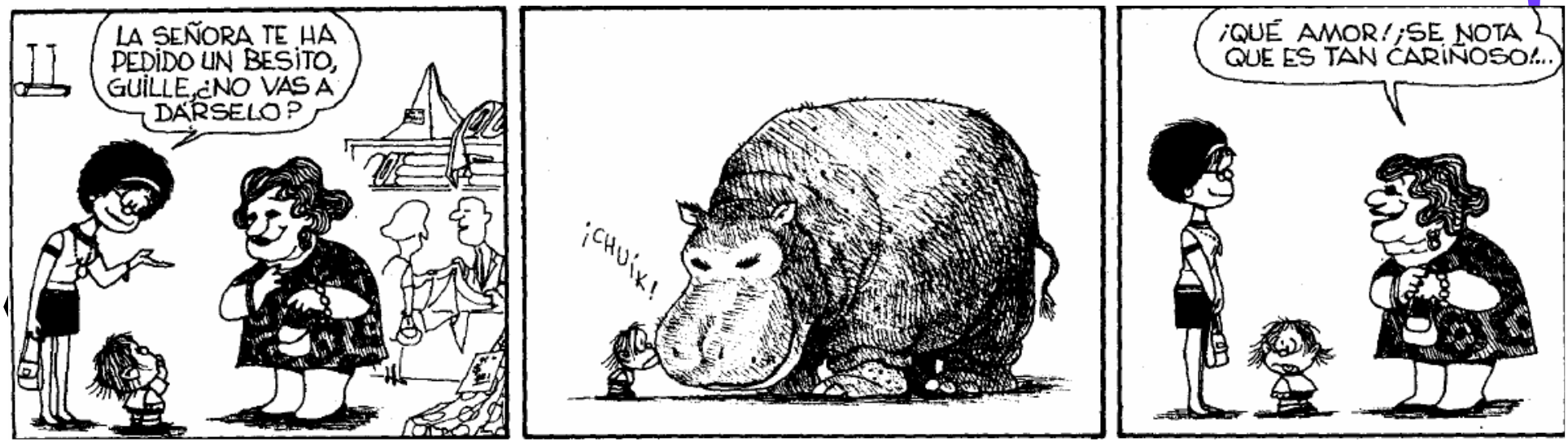


Escriba al lado de cada grupo una palabra que las reúna

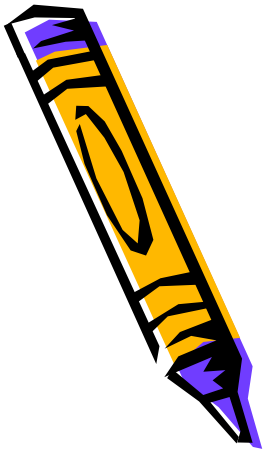
Agua Vino Leche Zumo	
Martillo Sierra Llave inglesa Destornillador	
Guitarra Piano Tambor Acordeón	



Comparativas

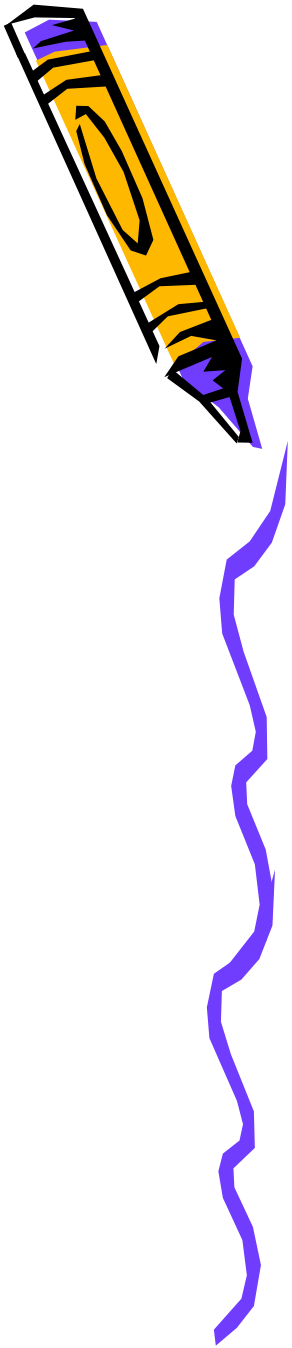


Comparativas



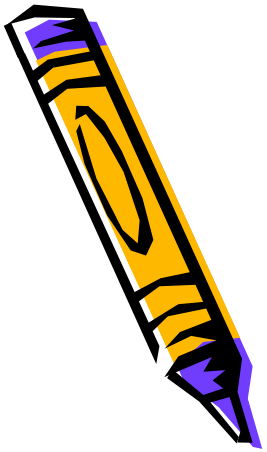
- Bosque es a árbol como playa es a.
- Suelo es a horizontal como pared es a.
- Empezar es a terminar como A es a.
- Buscar es a encontrar como pedir es a
- Lobo es a madriguera como golondrina es a

Comparativas

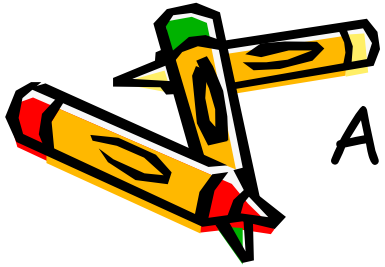


- Jinete es a caballo como ciclista es a
- Trigo es a granero como libros es a.
- Madrid es a España como París es a.
- Soñar es a sueño como pensar es a.
- Escritor es a libro como inventor es a.

Comparativas

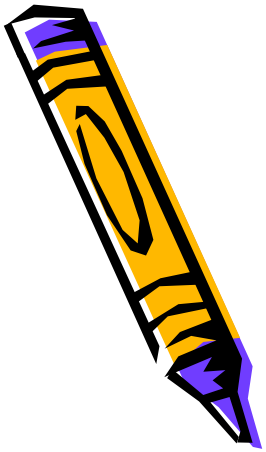


- Cielo es a azul como fuego es a.
- Tío es a primo como abuelo es a.
- Frío es a nevera como calor es a.
- Lluvioso es a mojado como soleado es a.

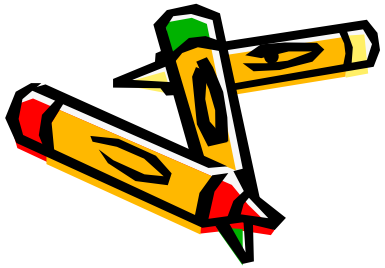


Actor es a actriz como rey es a.

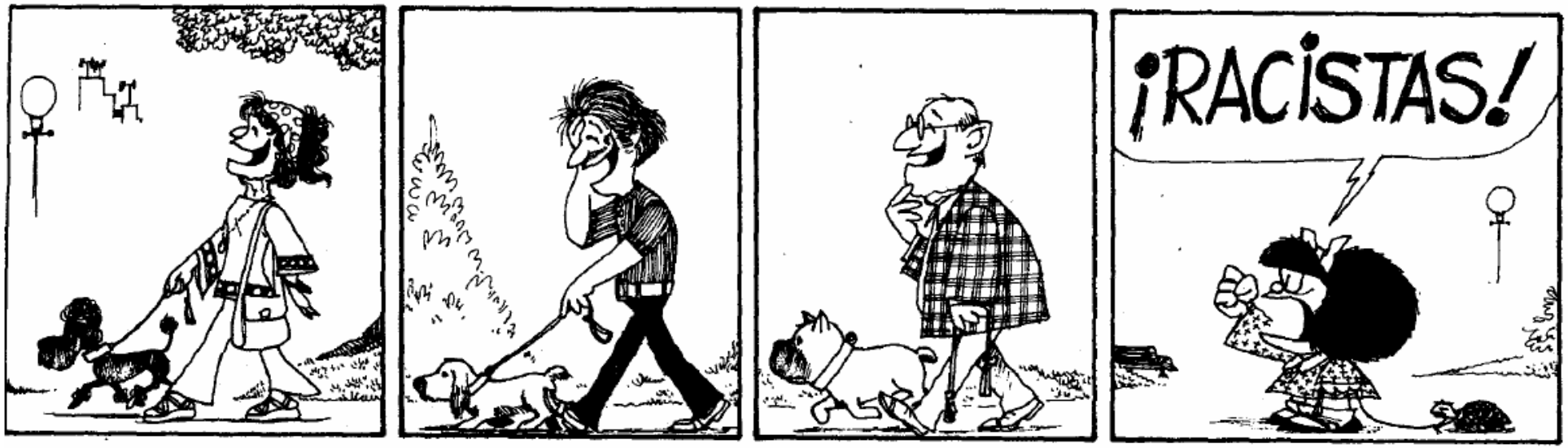
Comparativas



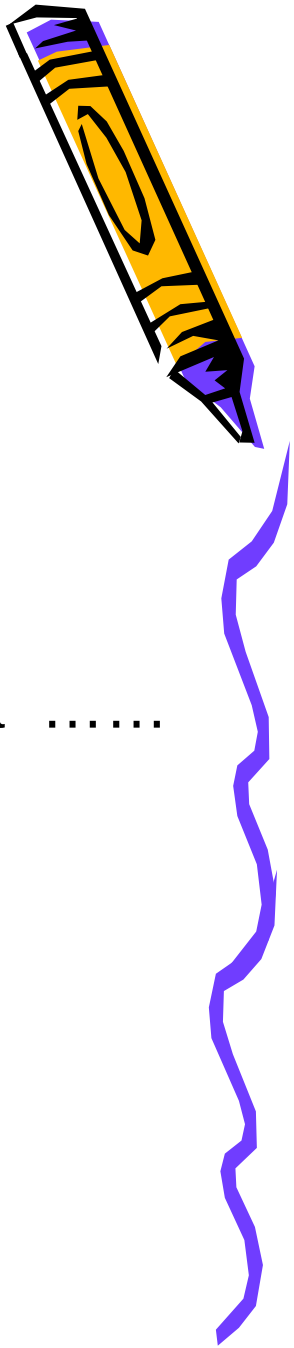
- Hueso es a duro como piel es a
- Días es a semana como meses es a
- Diez es a década como cien es a
- Acelerador es a coche como pedales es a
- Aire es a pulmones como sangre es a



Comparativas



Rodee con un circulo la respuesta correcta



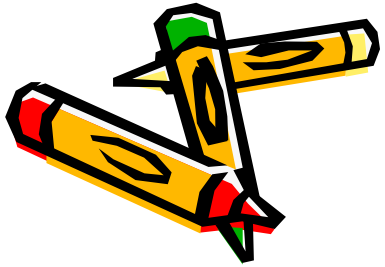
Ej: es a BLANCURA como TINTA es a ……

Nieve – Blancura.

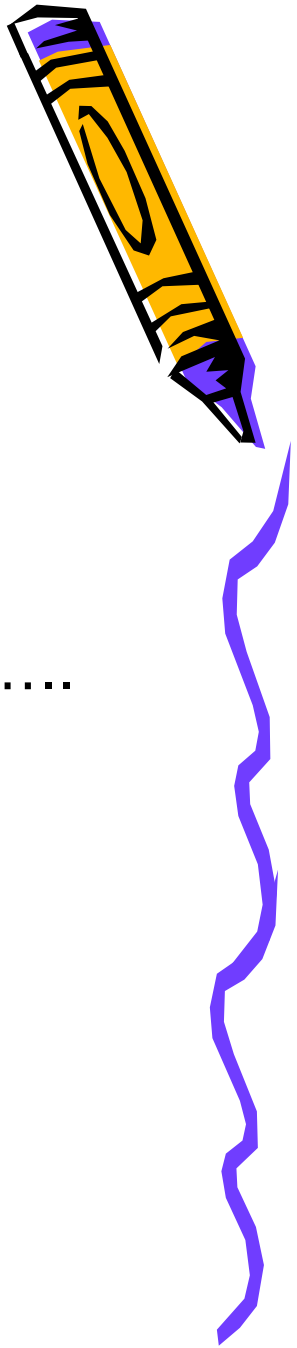
<u>Leche – Negrura</u>.

Vino – Escritura.

Mancha – Pluma .

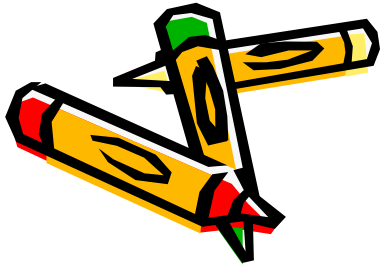


Rodee con un circulo la respuesta correcta

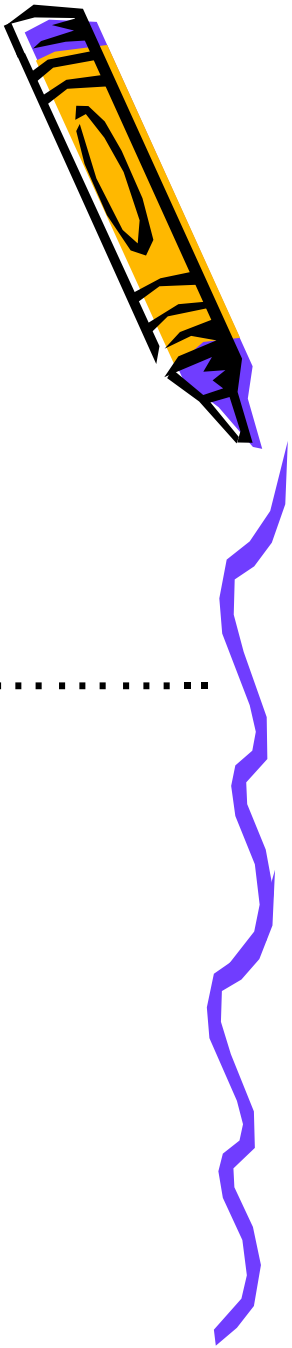


…… es a CENA como MAÑANA es a ……..

Desayuno – Cena.
Noche – Desayuno.
Cenar – Desayunar.
Madrugar – Anochecer.

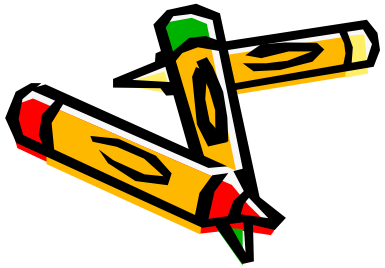


Rodee con un circulo la respuesta correcta

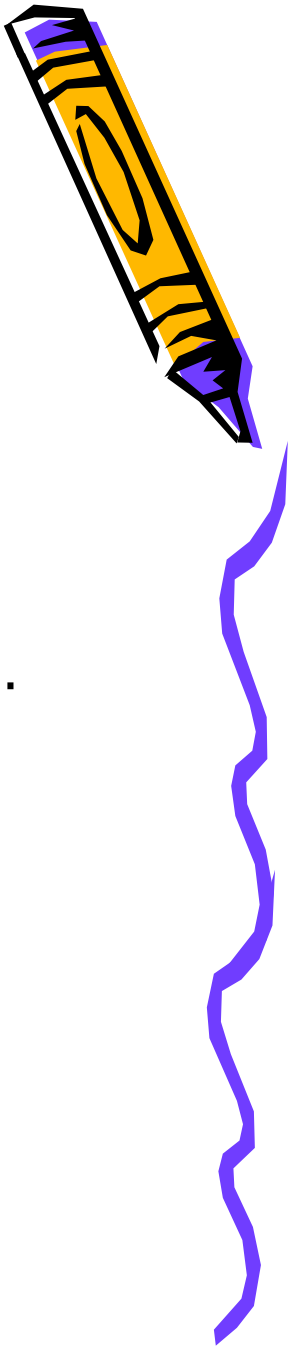


…… es a ENFERMERA como DIRECTOR es a ……..

Doctor – Oficina.
Clínica – Oficina.
Médico – Secretaría.
Clínica – Taquígrafa.

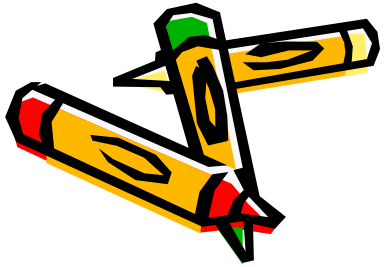


Rodee con un circulo la respuesta correcta

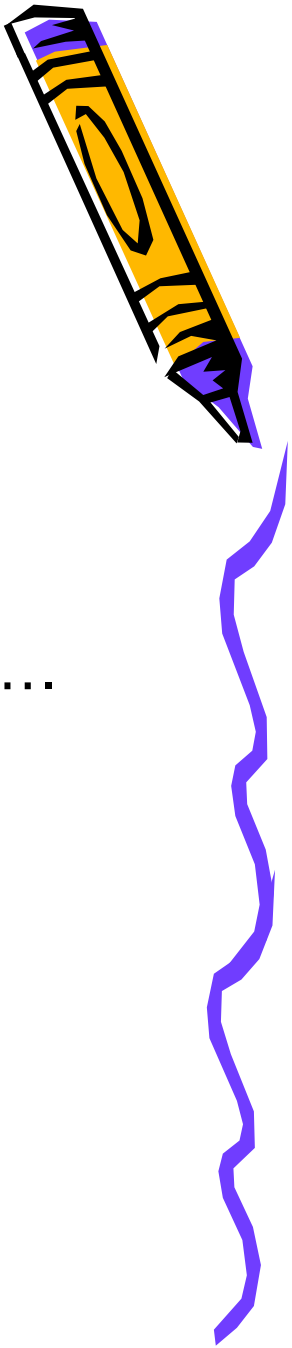


…….. es a SILLA como BOTELLA es a ……

Plástico- Cristal.
Hierro – Plástico.
Madera – Cristal.
Cartón – Madera.

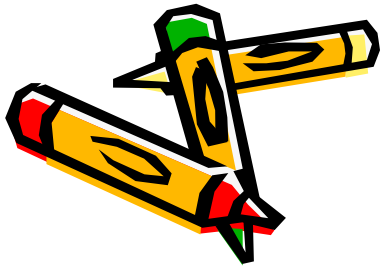


Rodee con un circulo la respuesta correcta

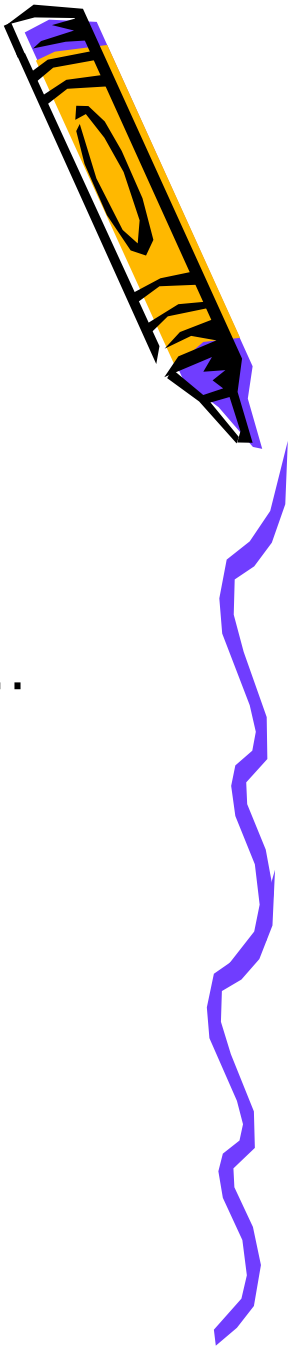


…….. es a CERVEZA como SIDRA es a …….

Manzana – Cebada.
Lúpulo – Manzana.
Cebada – Pomelo.
Cebada – Manzana.

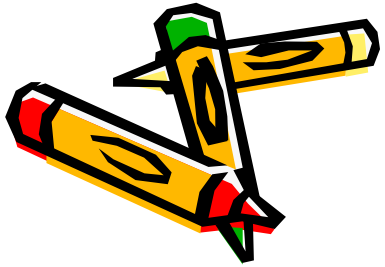


Rodee con un circulo la respuesta correcta

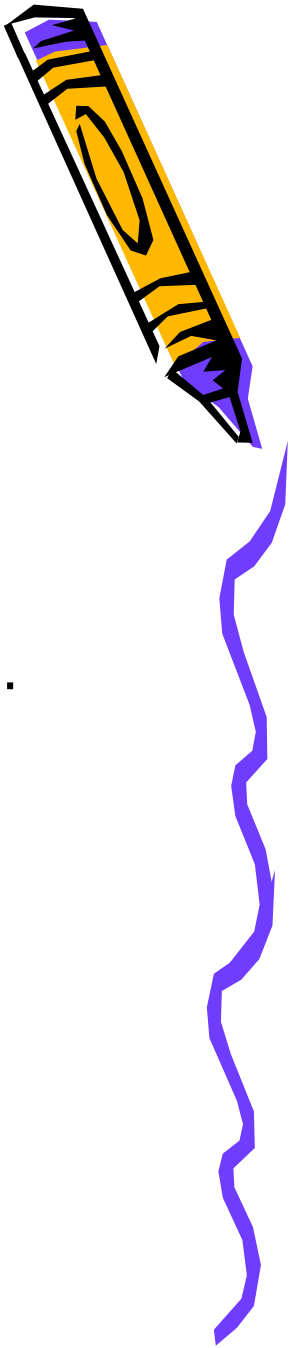


…… es a PASTEL como LIMON es a ……

Sabroso – Agrio.
Dulce – Acido.
Delicioso – Acido.
Dulce – Aspero.

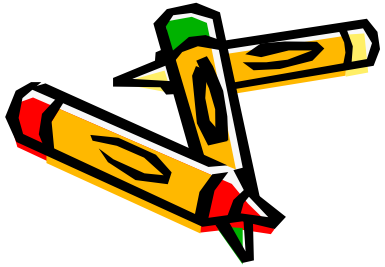


Rodee con un circulo la respuesta correcta



…….. es a MONTAÑA como MAR es a ……

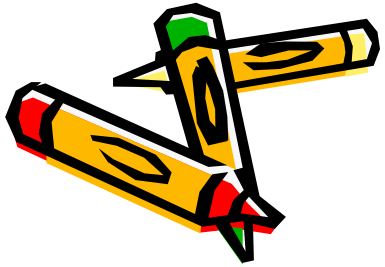
Agua – Mar.
Tierra – Océano.
Tierra – Lago.
Tierra – Agua



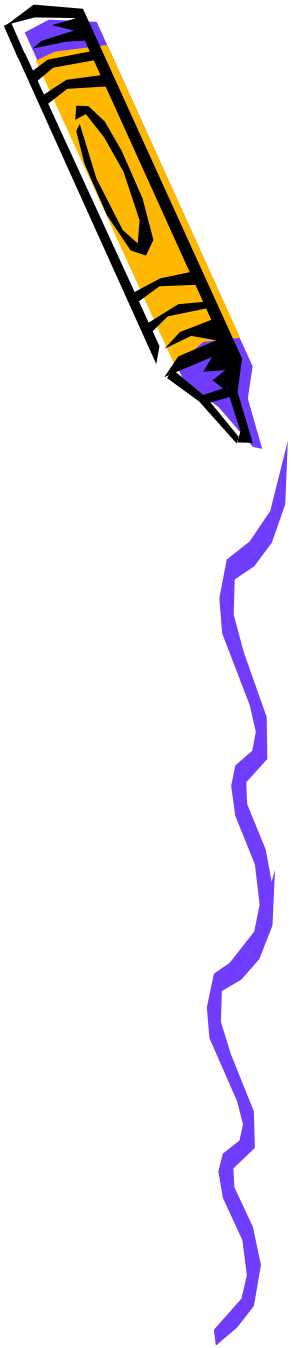
Rodee con un circulo la respuesta correcta

……. es a JOSE como ANTONIO es a …….

Pepe – Panto.
Toni - José.
Nito – José.
Pepe – Nito.

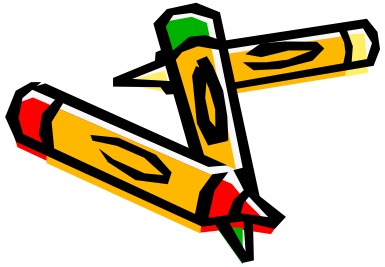


Rodee con un circulo la respuesta correcta

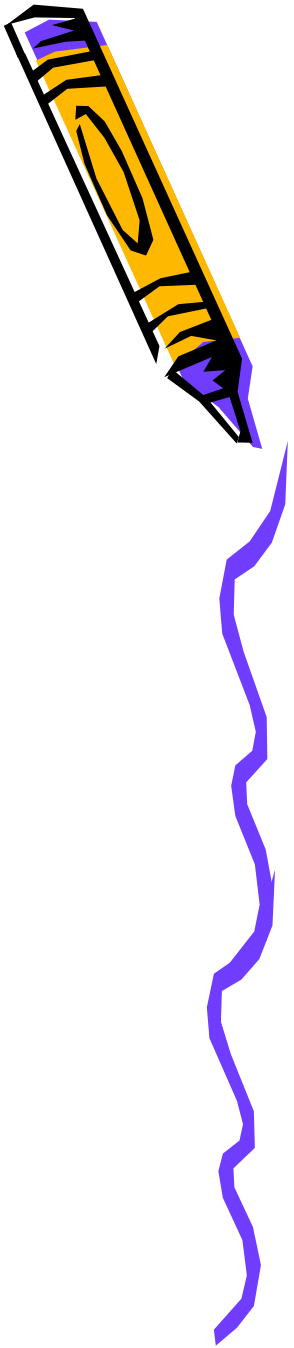


…… es a DIA como NOCHE es a ……

Resplandor – Oscuridad.
Brillar – Opaco.
Claridad – Opacidad.
Claridad – Oscuridad.



Rodee con un circulo la respuesta correcta



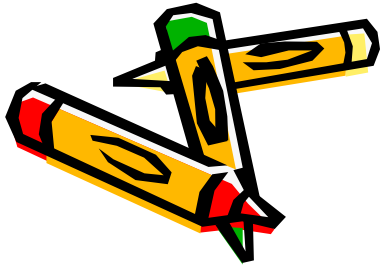
…… es a PLUMA como PEZ es a ……

Huevo – Escama.

Aíre – Mar.

Ave – Mar.

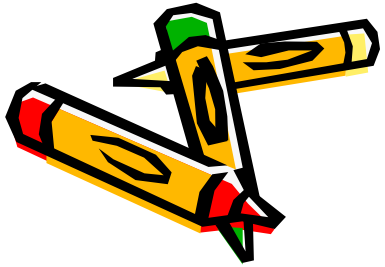
Ave – Escama.



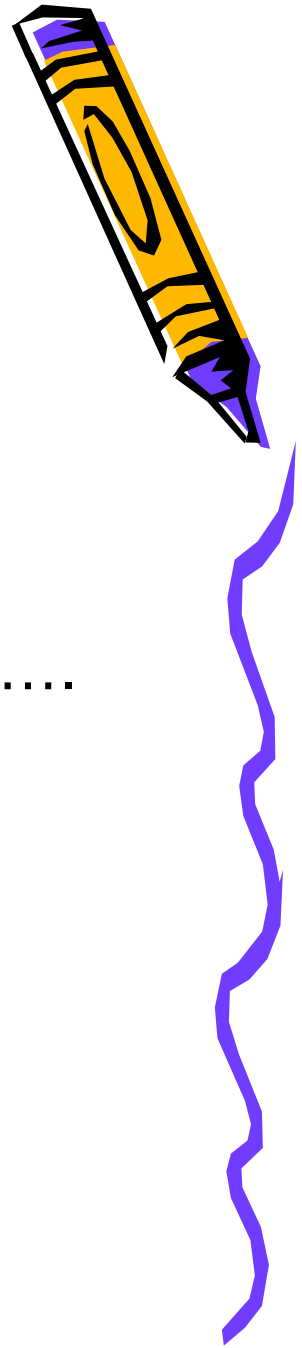
Rodee con un circulo la respuesta correcta

…. es a ACEITUNA como TRIGO es a ……

Olivo – Grano.
Aceite – Espiga.
Aceite – Hoz.
Arbol – Verano.

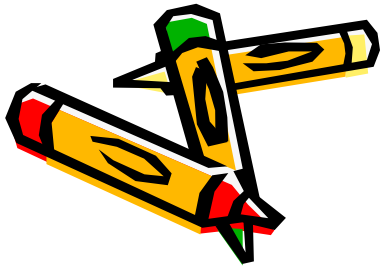


Rodee con un circulo la respuesta correcta

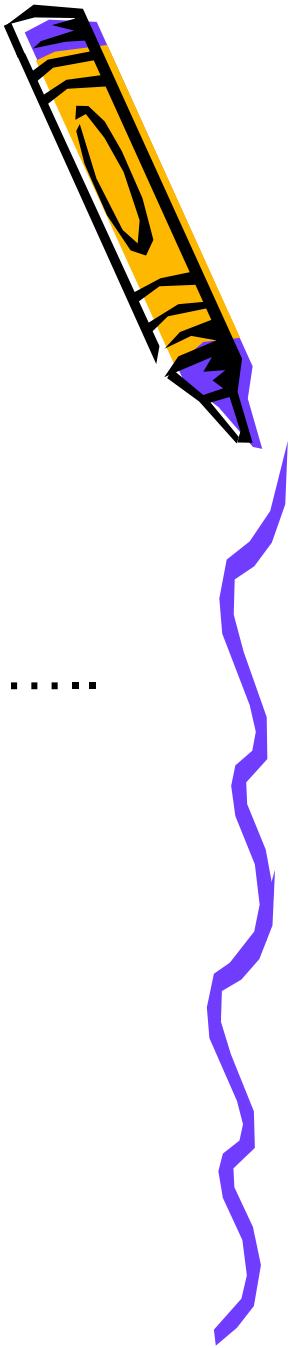


….. es a SOGA como DECAPITAR es a …….

Ajusticiar- Pico.
Guillotinar – Pala.
Castigar – Martillo.
Ahorcar – Hacha.

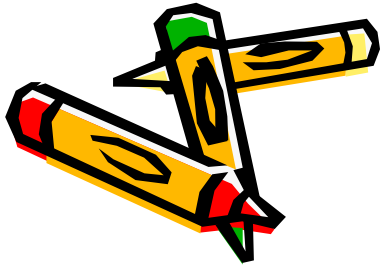


Rodee con un circulo la respuesta correcta



…… es a TINTA como BLANCURA es a ……..

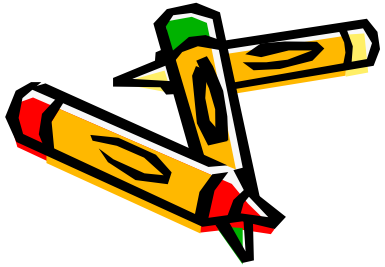
Negrura – Leche.
Mancha – Blanco.
Escritura – Azulado.
Pluma – Lavado.



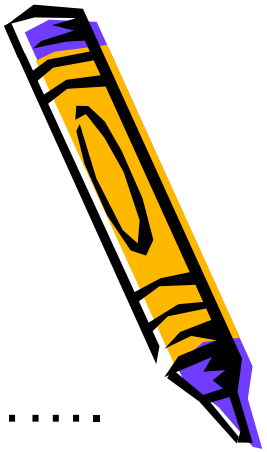
Rodee con un circulo la respuesta correcta

…… es a VID como DATIL es a ……

Vino – Fruto.
Licor – Manjar.
Uva – Palmera.
Arbusto – Fruto.



Rodee con un circulo la respuesta correcta

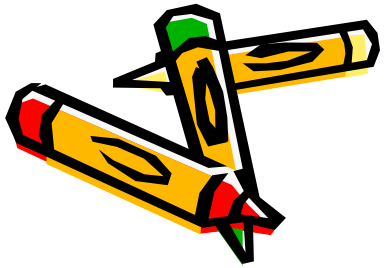


……. es a INVIERNO como CALOR es a …….

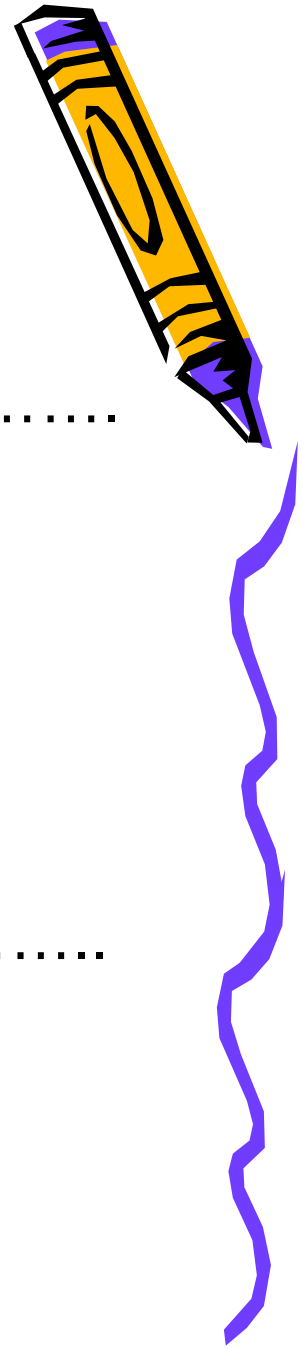
Frío – Verano.
Nieve – Playa.
Agua – Flores.
Lluvia – Sequía.

…….es a GALLETAS como LICOR es a …….

Cesta – Vaso.
Tapa – Vino.
Caja – Botella.
Urna – Frutas.



Rodee con un circulo la respuesta correcta

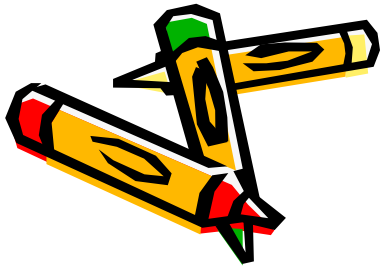


…….es a CAZADOR como BOXEO es a …….

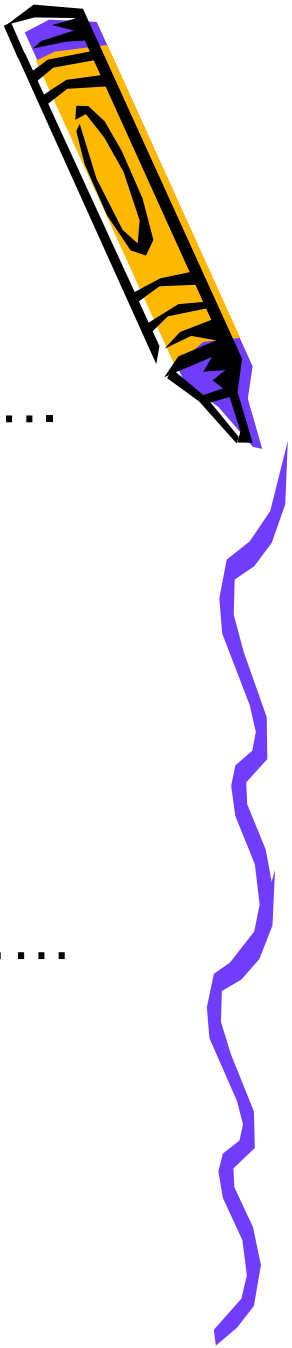
Deporte – Bota.
Pistola – Saco.
Perro – Deporte.
Escopeta – Guante.

…….es a LLORAR como ALEGRE es a ……..

Triste – Alegre.
Lagrima – Reír.
Lagrima – Alegría.
Triste – Risa.



Rodee con un circulo la respuesta correcta

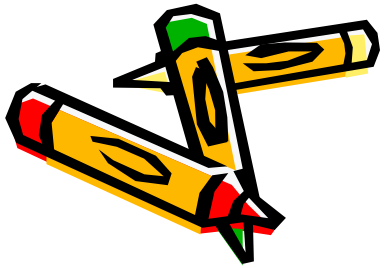


……..es a VELA como ZAPATO es a ……

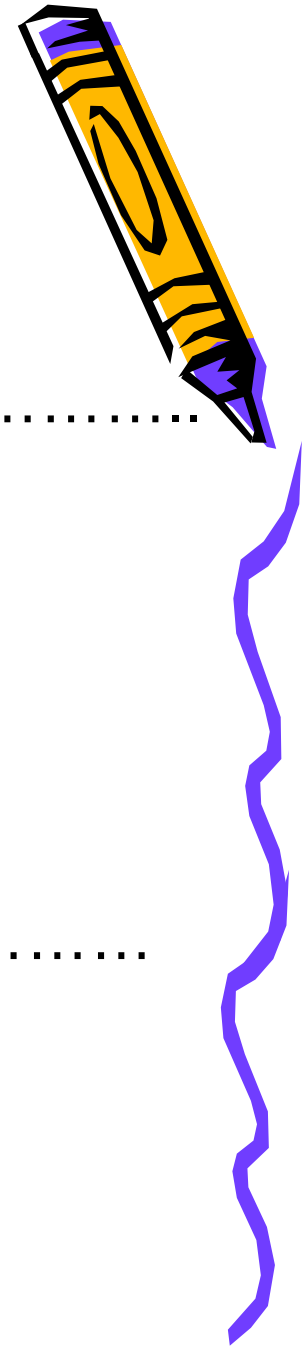
Perfume – Calcetín.
Aroma – Bota.
Cera – Pie.
Esencia – Dedo.

…..es a ESCULTOR como PINTURA es a ……

Estatua – Pincel.
Pintura – Esbozo.
Esbozo – Colores.
Estatua – Pintor.



Rodee con un circulo la respuesta correcta

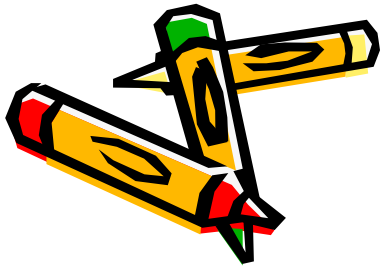


…..es a CORAZON como HEMATOLOGÍA es a ……..

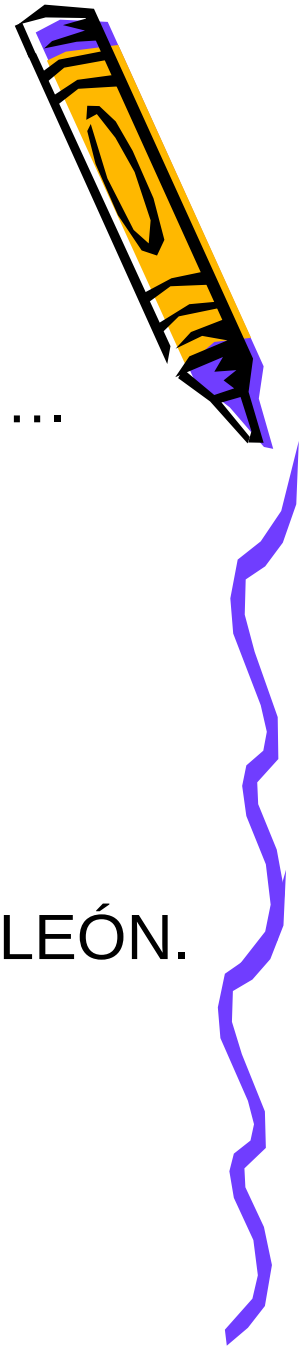
Hematología – Hígado.
Cardiología – Sangre.
Patología – Venas.
Pleurisma – Bilis.

……..es a MADRID como FRANCIA es a ……

Francia – Oporto.
España – París.
Italia – España.
España – Marsella.



Rodee con un circulo la respuesta correcta

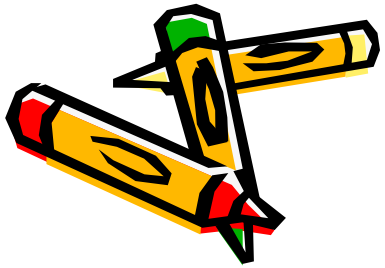


…….es a ARENA como PRADERA es a …….

Oasis – Flores.
Paraíso – Agua.
Montaña – Planta.
Desierto – Hierba.

……es a CALAMAR como ……. es a CAMALEÓN.

Mar – Selva.
Color – Reptil.
Color – Tinta.
Tinta – Color.



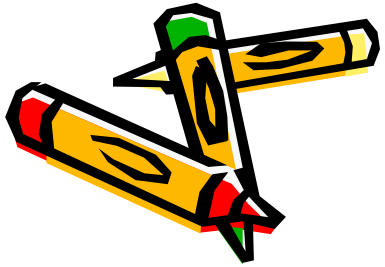
Rodee con un circulo la respuesta correcta

.....es a DISTANCIA como ..... es a PESO .

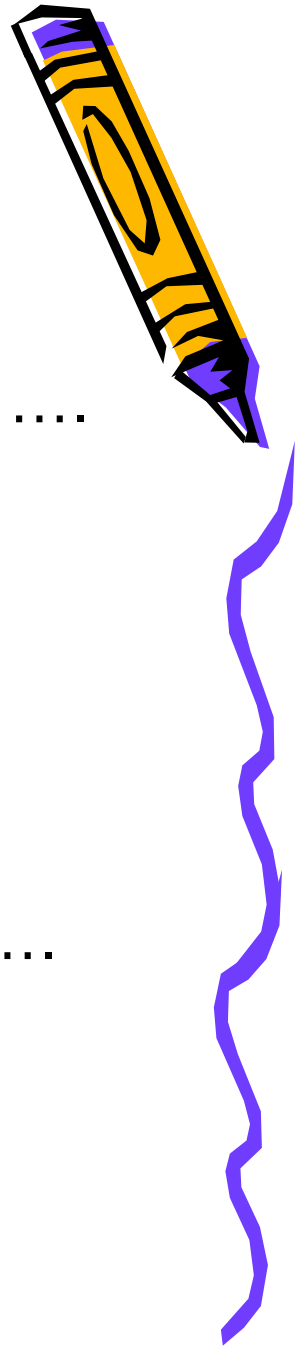
Kilómetro – Volumen.
Báscula – Peso.
Metro – Báscula.
Lejos – Gordo.

ACTRIZ es a .....como CANTANTE es a .....

Película – Serie.
Actor – Canción.
Teatro – Opera.
Teatro – Escenario.



Rodee con un circulo la respuesta correcta

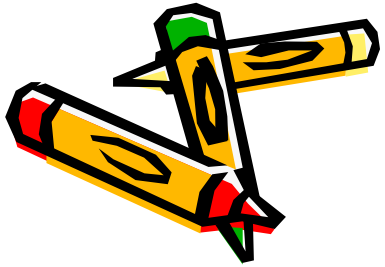


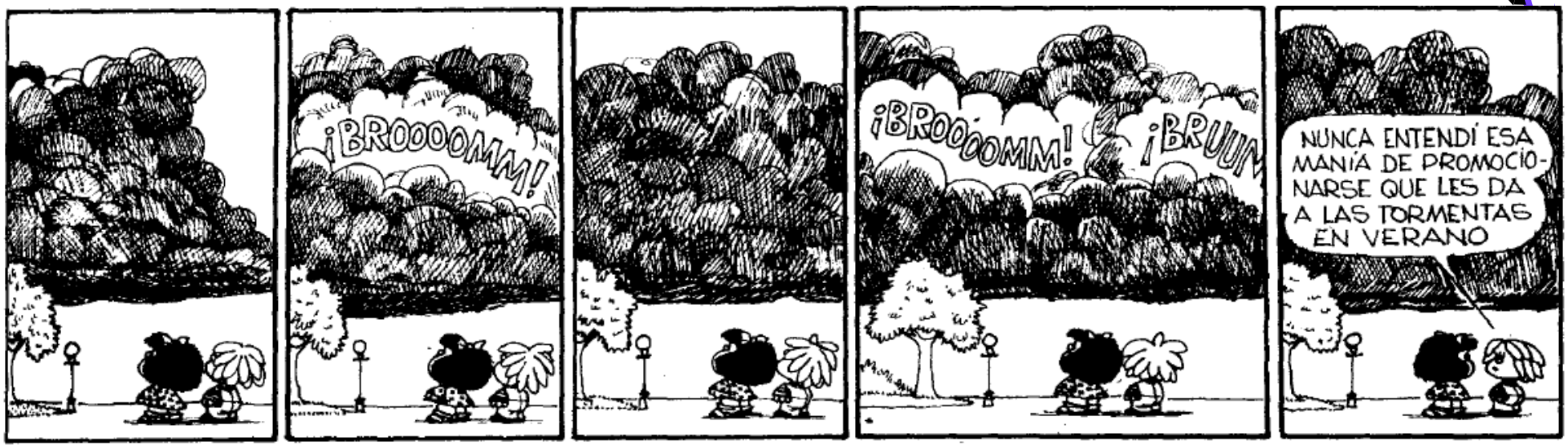
AGUA es a …….como FUEGO es a ……..

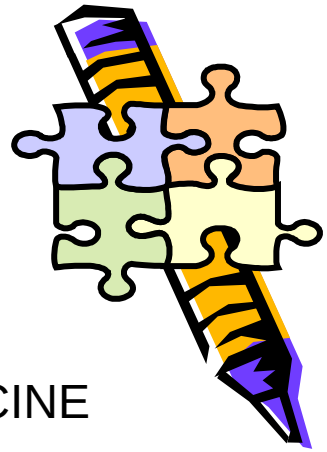
Beber- Calentar.
Lluvia – Bosque.
Inundar – Quemar.
Lluvia – Quemar.

TIGRE es a …….como VEGETAL es a …….

Selva – Cultivo.
Cebra – Carne.
Sabana – Selva.
Felino – Herbívoro.

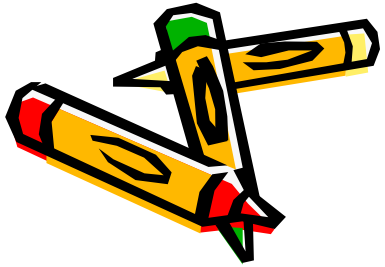



¡BROOOOMM!
¡BROOOOMM!
¡BRUUN
NUNCA ENTENDÍ ESA MANÍA DE PROMOCIONARSE QUE LES DA A LAS TORMENTAS EN VERANO



Marca la palabra que sobra:

- BAR DISCOTECA TEATRO COLEGIO PISCINA CINE
- FILETE TRUCHA POLLO FLAN COSTILLAS BESUGO
- GUAPO AMABLE ESBELTO SIMPÁTICO EGOÍSTA
- MADRID BARCELONA BILBAO GERONA SANTANDER
- AZÚCAR LIMÓN BOMBÓN CARAMELO MIEL TARTA
- MIGUEL ANA MARTA ISABEL LEONOR ESTELA
- CIGÜEÑA RUISEÑOR GAVIOTA MOSCA BUITRE



DESCONFIADO OPTIMISTA ALEGRE GORDO SENSIBLE

PIEDRA ZAPATO BOTE GATO CASA LADRILLO

VENEZUELA COLOMBIA CANADÁ CHINA GUATEMALA

TAMBOR FLAUTA SAXOFÓN TROMPETA GAITA

BALONCESTO BALONMANO FÚTBOL NATACIÓN RUGBI

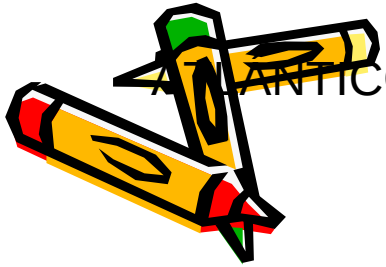
ANDAR CORRER SALTAR PENSAR AGACHARSE

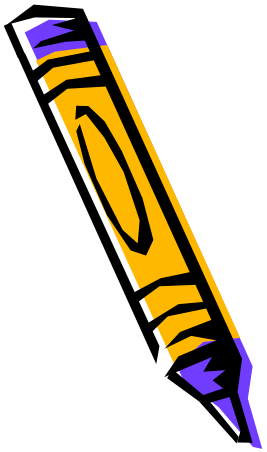
NADAR NAVEGAR VOLAR BUCEAR ZAMBULLIRSE

VISTA OÍDO TACTO OLFATO GUSTO INTELIGENCIA

LIBRO REVISTA PERIÓDICO PELÍCULA TEBEO CUENTO

ATLÁNTICO MEDITERRÁNEO PACÍFICO ÁRTICO ANTÁRTICO





ÁNGEL ANA AMAIA ISABEL ANDRÉS AINHOA

OBISPO REY CURA MONJA CARDENAL PAPA

MÉDICO QUIRÓFANO HOSPITAL MEDICINA CÁRCEL

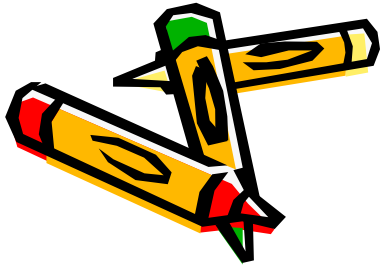
ALTO BAJO GORDO SIMPÁTICO PERSONA TÍMIDO

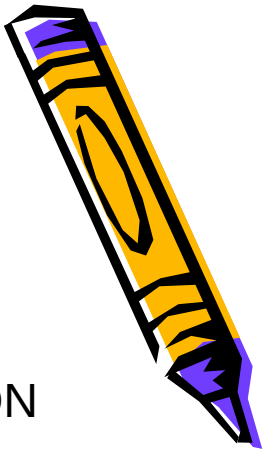
MARTILLO HACHA DESTORNILLADOR LIMA BATUTA

NUEZ AVELLANA ALMENDRUCO UVAS CASTAÑA

ELIZONDO PITILLAS HUARTE LUMBIER ANDOAIN

CATALÁN EUSKERA PORTUGUÉS GALLEGO CASTELLANO





ESTUFA BUFANDA SOMBRILLA GUANTES CALEFACCIÓN

BESUGO GORRIÓN TRUCHA SARDINA ANCHOA ATÚN

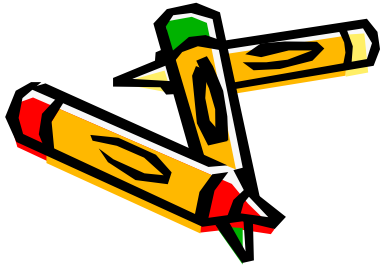
VACA OVEJA BUEY TERNERA MULA BURRA

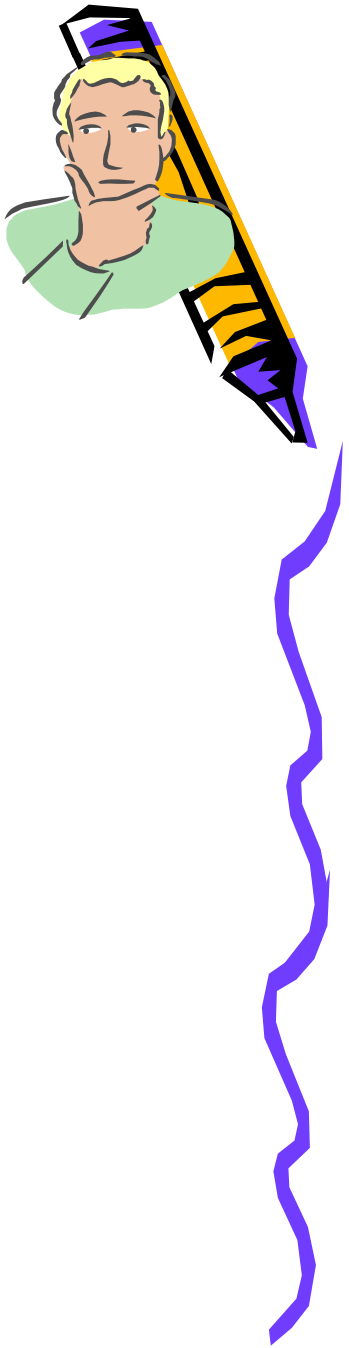
BARCELONA VALENCIA MURCIA MALLORCA BILBAO

MALLORCA CUBA TENERIFE FORMENTERA MOSCÚ

PAPA MONJA CURA OBISPO ALCALDE

CATARRO SARAMPIÓN ANGINAS FRÍO VARICELA





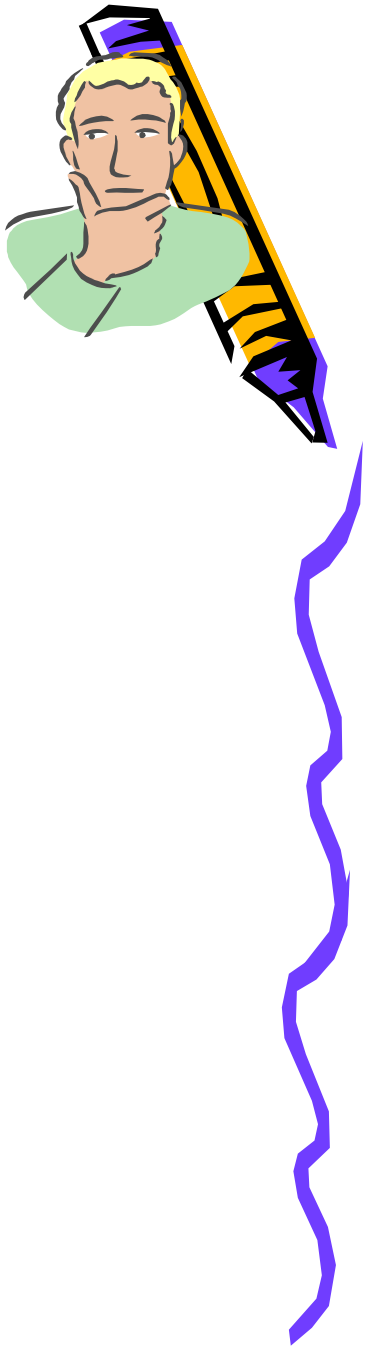
PÁJARO - PERRO
¿EN QUÉ SE PARECEN?
¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

TREN - AVIÓN
¿EN QUÉ SE PARECEN?
¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN

MANZANA - PLÁTANO
¿EN QUÉ SE PARECEN?
¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

CUCHARA - TENEDOR
¿EN QUÉ SE PARECEN?
¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

VACA - TORO
¿EN QUÉ SE PARECEN?
¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?



ZAPATO - CALCETÍN

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

MONEDA - BILLETE

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

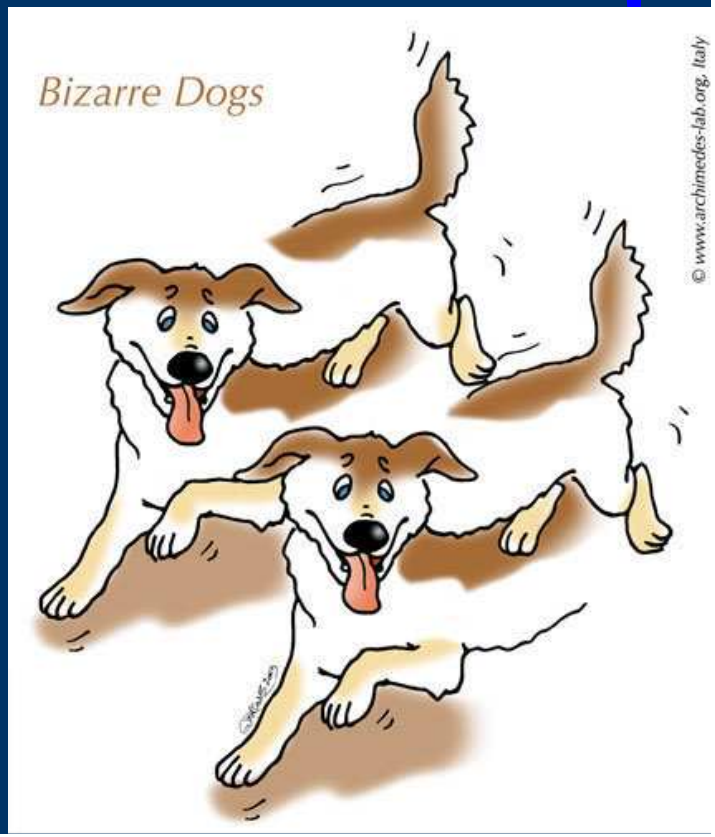
CARNICERÍA - PESCADERÍA

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

Estrategia: semejanzas y contrates

- Aseguramos la memoria a largo plazo asociando imágenes similares.



Estrategia: semejanzas y contrates

También funciona resaltar sus diferencias.

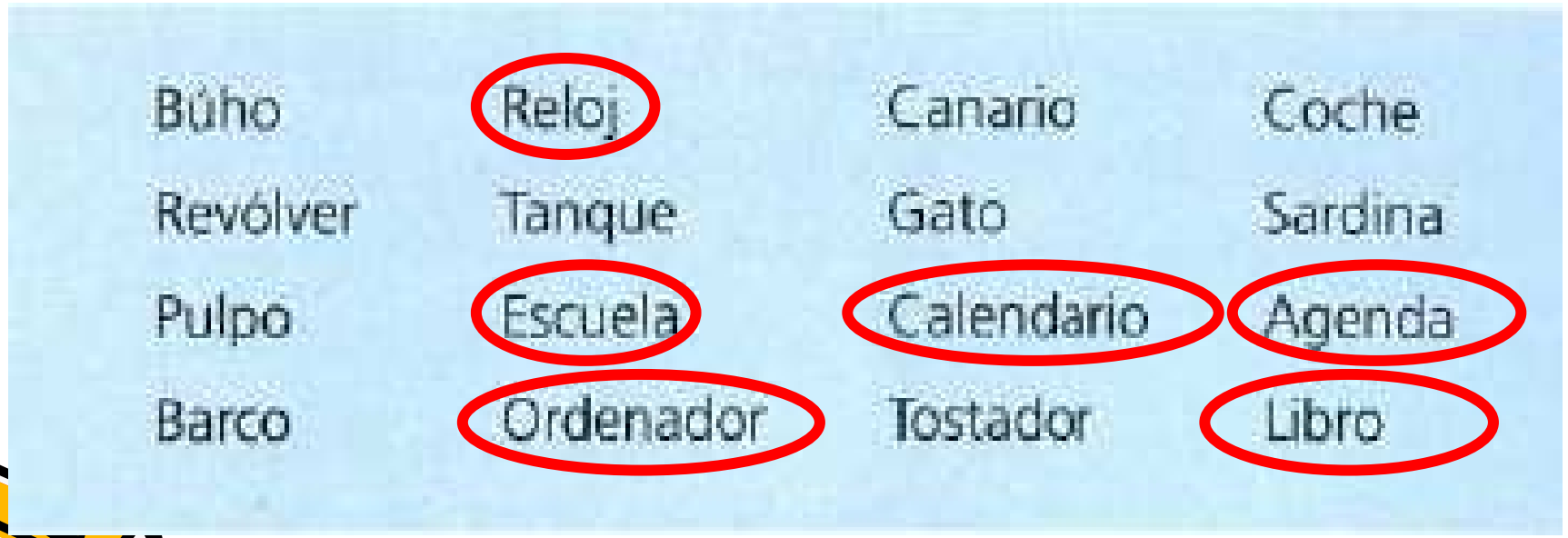
Categorización

- Se trata de agrupar la información en grupos significativos que sigan un criterio que los relacionen entre si.

Búho	Reloj	Canario	Coche
Revólver	Tanque	Gato	Sardina
Pulpo	Escuela	Calendario	Agenda
Barco	Ordenador	Tostador	Libro

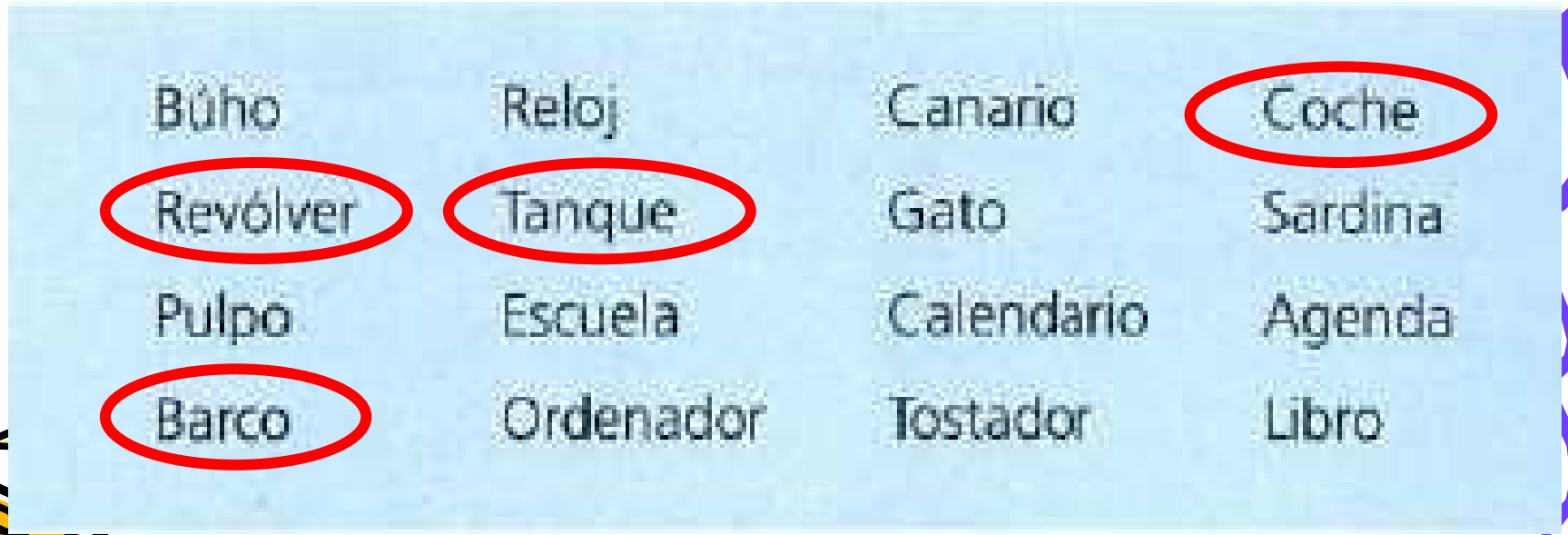
Categorización

- Podríamos formar un grupo de objetos que se encuentran en una escuela (reloj, calendario, agenda, ordenador, libro).



Categorización

- Podríamos formar otro grupo de objetos destinados a la guerra (coche, revólver, tanque, barco).



Categorización

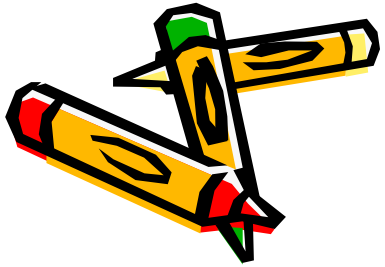
- Podríamos formar otro grupo de animales que podrían ser cocinados (búho, canario, gato, sardina, pulpo).

Búho	Reloj	Canario	Coche
Revólver	Tanque	Gato	Sardina
Pulpo	Escuela	Calendario	Agenda
Barco	Ordenador	Tostador	Libro

Palabras

Observa detenidamente la lista

Perro	Pájaro	Copa	Lápiz
Futbolista	Secador	Teléfono	Plátano
Moto	Mano	Árbol	Gorra
Mariposa	Brocha		



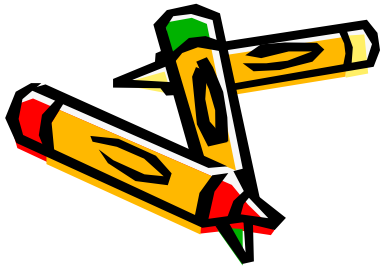
Intenta memorizar utilizando categorías

CATEGORIZACION

- -**Lee** con atención los siguientes conjuntos de palabras.

- -Intenta **separarlos** en conjuntos, haciendo **grupos** que tengan algo en común (CATEGORÍAS)

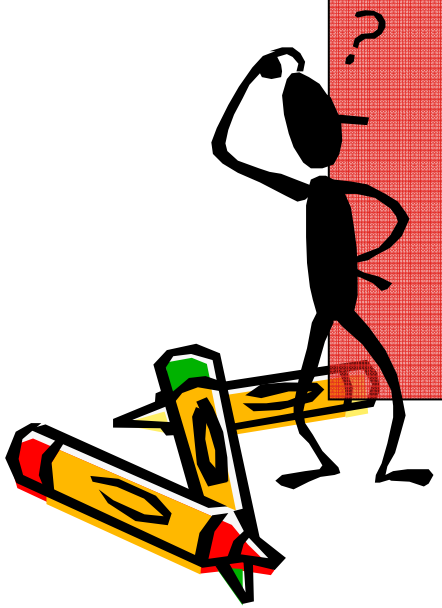
	¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?	TERCER EJEMPLO
CINTA MÉTRICA RELOJ		
NUBES NIEVE		
AVISPA ELEFANTE		
CARPINTERO PINTOR		
BICICLETA PATÍN DE MAR		
TELEFONO CORREO		



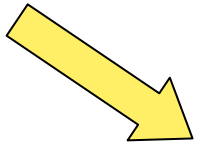
	¿QUÉ TIENEN EN CÓMUN?	AÑADE UN ELEMENTO MÁS QUE TENGA LO MISMO EN COMÚN QUE LOS OTROS DOS
LÁMPARA Y CUADRO		
ORDENADOR Y LIBRO		
NARANJA Y CORDERO		
VENTILADOR Y LAVADORA		
LÁMPARA Y CUADRO		
BIDÉ Y TOALLERO		
CENTAURO Y UNICORNIO		
FUENTE Y ESTATUA		
CARACOL Y LIEBRE		
ALEGRÍA Y TRISTEZA		

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

1. NARANJA-PLÁTANO-LENTEJAS
2. BRAZO-PIERNA-OJO
3. GAVIOTA-AVIÓN-MOSCA
4. CUCHARA-CENICERO-CALENDARIO
5. MESA-SILLA-ARMARIO
6. ESTATUA-POEMA-CUADRO
7. CABALLO-ELEFANTE-LEÓN

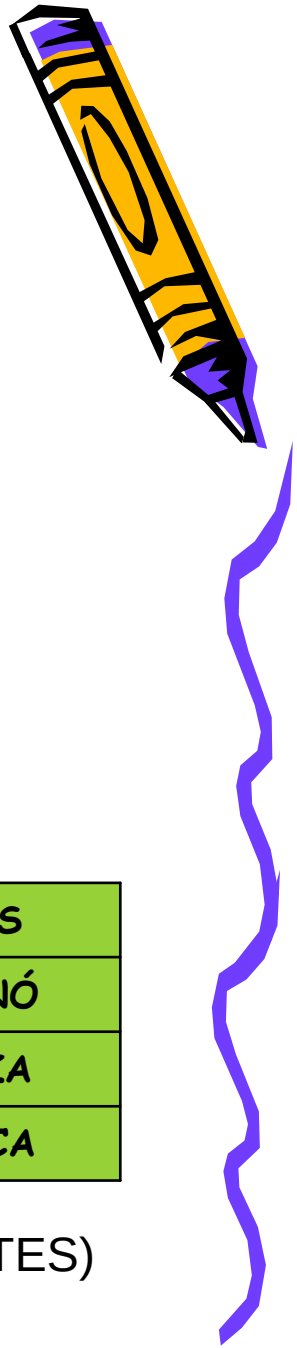


TIJERAS	CLIP
CUCHILLO	PEONZA
DADOS	ESPUMADERA
DOMINÓ	MANZANA
HIERBA	CARPETA
PERRO	LÁPIZ
ROTULADOR	SARTÉN
TIBURÓN	CAZO
ROSAL	MUÑECA
MOSQUITO	BATIDORA
COCHE	ASCENSOR

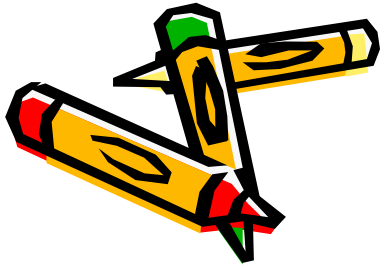


DADOS
DOMINÓ
PEONZA
MUÑECA

(JUGUETES)



CLASIFICAR TODAS ESTAS PALABRAS, FORMANDO GRUPOS (CATEGORÍAS DE ELEMENTOS MÁS GENERALES Y MÁS CONCRETAS):



RAFAEL NADAL
MARADONA
SANTANA
BUTRAGUEÑO
FERNANDO ALONSO
QUEVEDO
CAMILO JOSÉ CELA
PELÉ
VALLE-INCLÁN
ÁNGEL NIETO
FRANCISCO UMBRAL
CERVANTES

ESPAÑOLES

DEPORTISTAS

FUTBOLISTAS

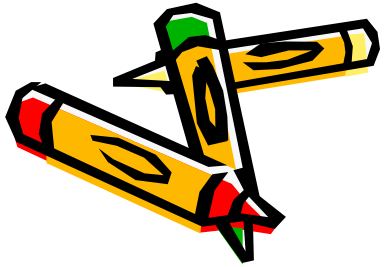
ESCRITORES

-Lee con atención este conjunto de palabras.

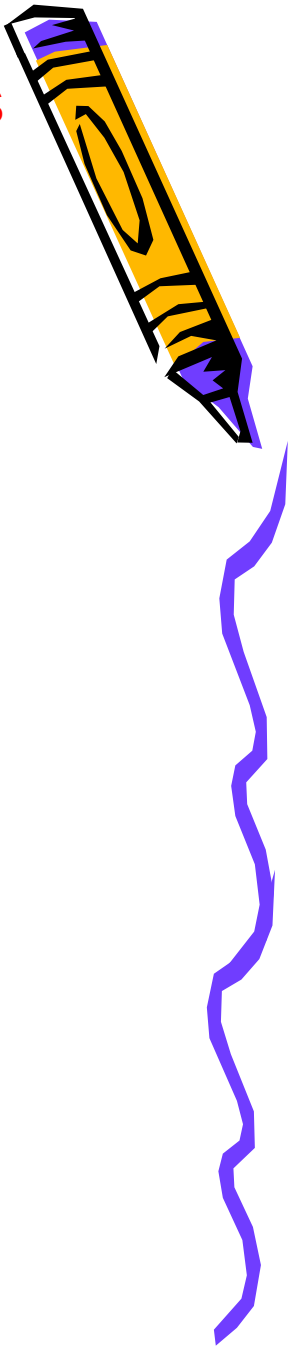
- Intenta separarlas en conjuntos, haciendo grupos que tengan algo en común (categorías).

- Luego trata de ordenarlas desde lo más general a lo más concreto.

- MARADONA
- MORTADELO
- RAFAEL NADAL
- MAFALDA
- SANTANA
- RONALDINHO
- FERNANDO ALONSO
- LUCÍA ETXEVARRÍA
- CAMILO JOSÉ CELA
- PELÉ
- VALLE-INCLÁN
- ÁNGEL NIETO
- FRANCISCO UMBRAL
- CERVANTES
- SPIDERMAN

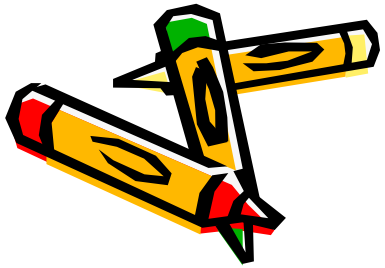


CLASIFICAR TODAS ESTAS PALABRAS, FORMANDO GRUPOS (CATEGORÍAS DE ELEMENTOS MÁS GENERALES Y MÁS CONCRETAS):

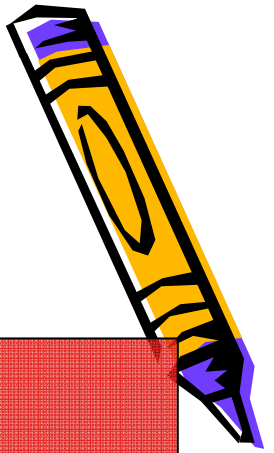


DROGUERÍA
PANADERÍA
FAROLA
SEMÁFORO
PAPELERA
PASO DE CEBRA
ÁRBOLES
CARNICERÍA
BANCO
JARDINES
PORTAL

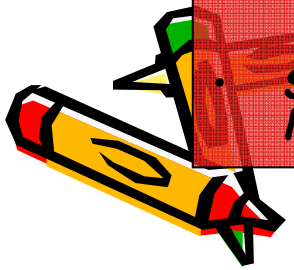
PORTERO AUTOMÁTICO
CARTELES
PARADA DE AUTOBÚS
BIBLIOTECA
PISCINA
SUPERMERCADO
CENTRO CULTURAL
TEATRO
METRO
TALLER
POLIDEPORTIVO



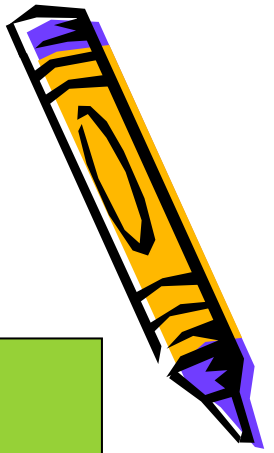
DÍ CUÁL ES LA CATEGORÍA MÁS GENERAL Y CUÁL ES LA MÁS CONCRETA (LA MÁS CONCRETA ESTÁ INCLUIDA DENTRO DE LA GENERAL):



- PUBLICIDAD - CARTELES
- EUROPA - PAÍSES MEDITERRÁNEOS
- CULTURA - PINTURA - PINTORES RENACENTISTAS
- MÚSICA - POP Y ROCK - GRUPOS ESPAÑOLES DE LOS 80
- COMIDA - FRUTAS - CÍTRICOS
- CUERPO HUMANO - SISTEMA CIRCULATORIO - ARTERIAS
- MAMÍFEROS - ANIMALES DOMÉSTICOS - PERROS
- AVES - BUITRES
- SERES HUMANOS - MUJERES - MUJERES ORIENTALES- MUJERES CHINAS- NACIDAS EN SHANGAI.



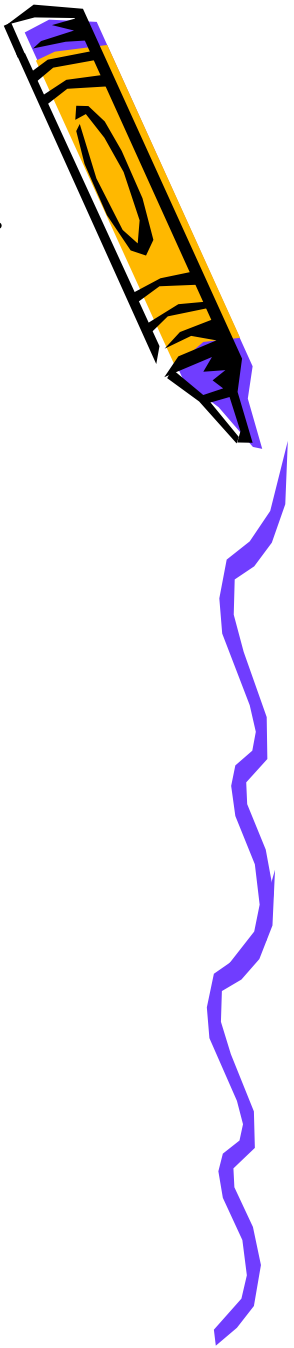
DÍ CUÁL ES LA CATEGORÍA MÁS GENERAL Y CUÁL ES LA MÁS CONCRETA (LA MÁS CONCRETA ESTÁ INCLUIDA DENTRO DE LA GENERAL):



- EJÉRCITO - CUERPO DE PARACAIDISTAS
- COCINA ESPAÑOLA - TIPOS DE TORTILLA ESPAÑOLA
- PLANTAS - ROSALES
- COCHES - COCHES DE LUJO
- ANIMALES - MAMÍFEROS - GANADO OVINO
- NATURALEZA - BOSQUES
- MEDIOS DE INFORMACIÓN - RADIOS
- PROFESIONES - POLÍTICOS- CONCEJALES
- JUEGOS - JUEGOS DE MESA

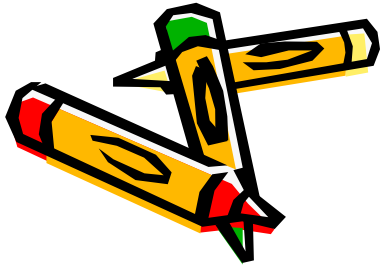
ORDENAD TODOS LOS ELEMENTOS, HACIENDO GRUPOS CON ALGUNA CARACTERÍSTICA EN COMÚN. DESDE GRUPOS O

CATEGORÍA MÁS CONCRETAS A CATEGORÍAS MAS GENERALES.

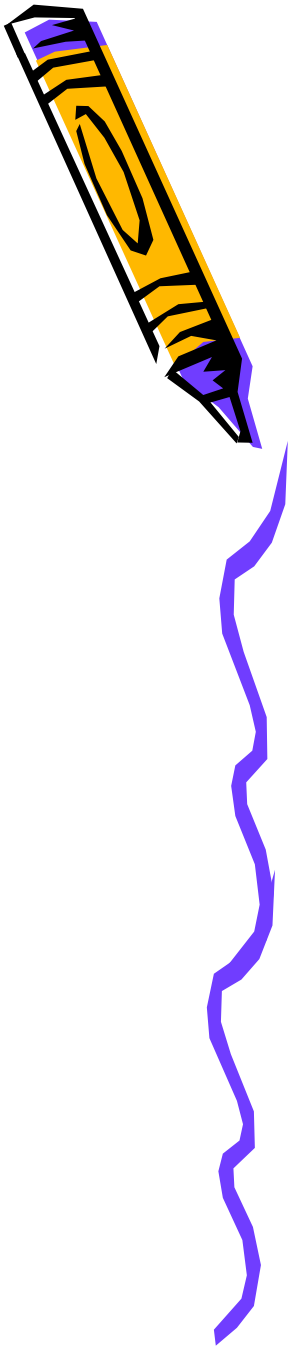


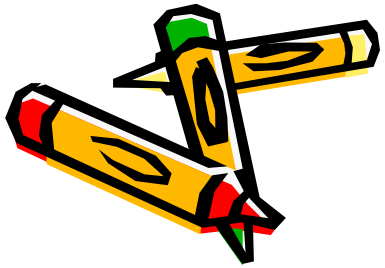
GAVIOTA
LEÓN
TIGRE
GALLINA
PERRO
PALOMA
HORMIGA
BALLENA
ARAÑA
GATO
DELFÍN
MOSCA
BESUGO
CERDO
PELÍCANO

ESPAÑA
SPAGUETTI
FABADA
BARCELONA
JOTA
ITALIA
TARANTELLA
CIUDAD REAL
SARDANA
TIRAMISÚ
CUENCA
PIZZA
GENOVA
PALERMO
PAELLA
TOLEDO
COCIDO
ROMA

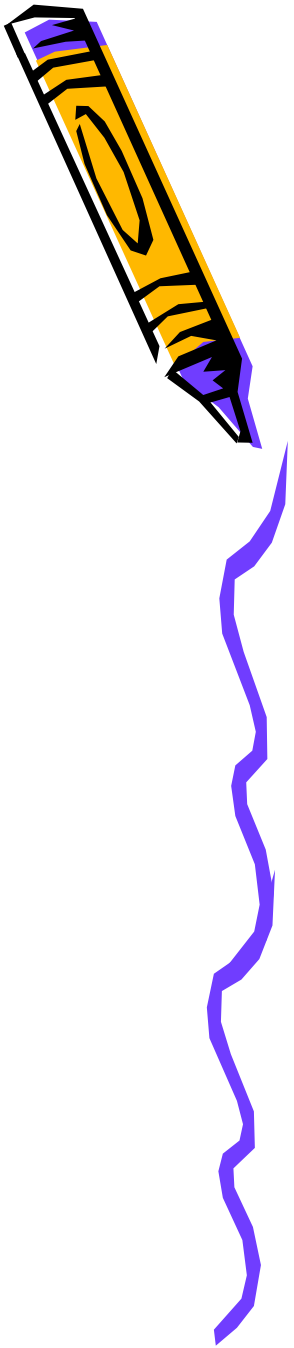


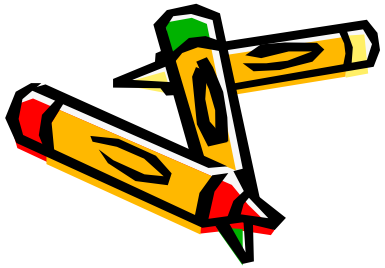
DROGUERÍA
PANADERÍA
FAROLA
SEMÁFORO
PAPELERA
PASO DE CEBRA
ÁRBOLES
CARNICERÍA
BANCO
JARDINES
PORTAL
PORTERO AUTOMÁTICO
CARTELES
PARADA DE AUTOBÚS
BIBLIOTECA
PISCINA
SUPERMERCADO
CENTRO CULTURAL
TEATRO
METRO
TALLER
POLIDEPORTIVO





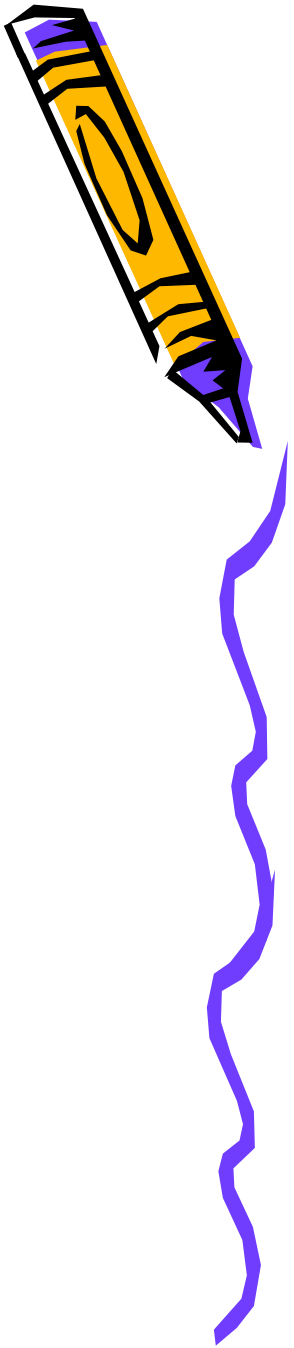
FREGASUELOS
FREGONA
EMPANADILLAS
GALLETAS
LECHE
CHAMPÚ
COCA-COLA
SUAVIZANTE
MAGDALENAS
CROQUETAS
AMBIENTADOR
SAN JACOBOS
DESODORANTE
NATILLAS
ENSAIMADAS
PASTAS
CERVEZA
REFRESCO DE LIMÓN
YOGURES
GEL DE BAÑO



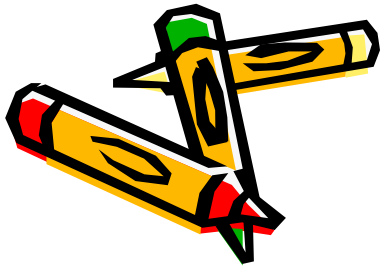


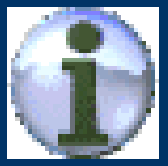
CLASIFICAR TODAS ESTAS PALABRAS, FORMANDO GRUPOS (CATEGORÍAS DE ELEMENTOS MÁS GENERALES

Y MÁS CONCRETAS):

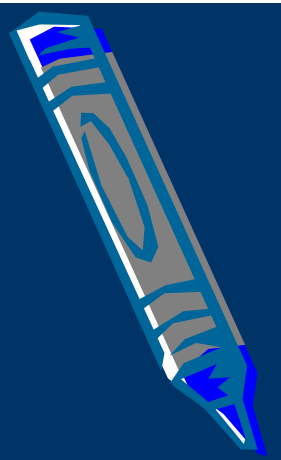


- CUCHARA
- PLATO
- TENEDOR
- TOSTADORA
- FRIGORÍFICO
- LAVADORA
- LAVAVAJILLAS
- MICROONDAS
- MESA DE COCINA
- SILLAS DE COCINA
- ESTANTERÍAS DE COCINA
- LÍQUIDO FRIEGASUELOS
- LEJÍA
- DETERGENTE
- CAZO
- CUCHILLO

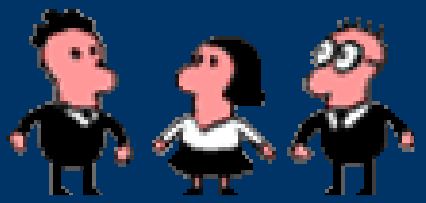




Estrategia

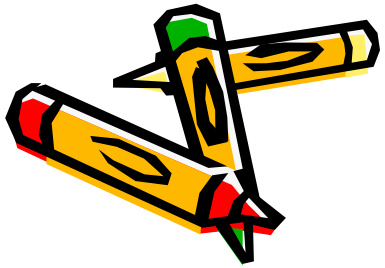


- **Información difícil de olvidar;** puedes utilizarla como resorte para recordar otros datos.



Te desafío a que memorices esta lista de números

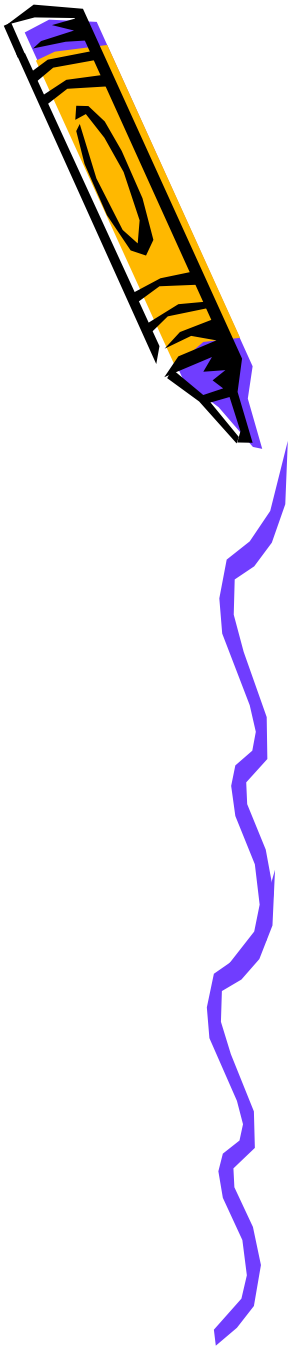
602474282930315236536 6



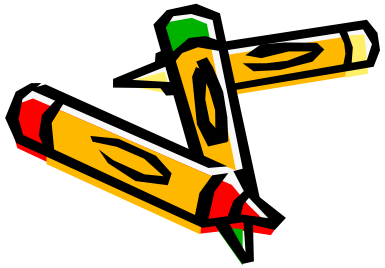
¿lo has conseguido?

- ¿te has fijado con atención en la lista?

60 minutos tiene una hora…

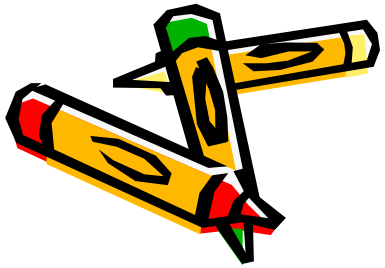


- 60247428293031523653 66



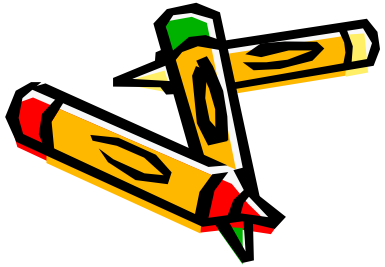
24 horas tiene el día

- 60247428293031523653 66



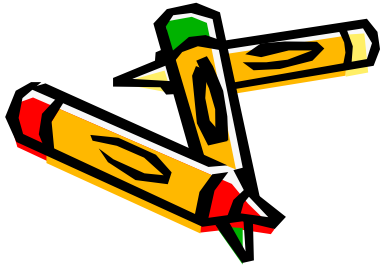
7 días tiene la semana

- 602474282930315236536 6



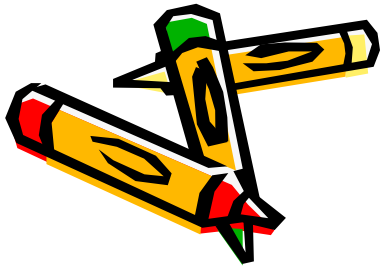
4 semanas tiene un mes

- 60247428293031523653 66



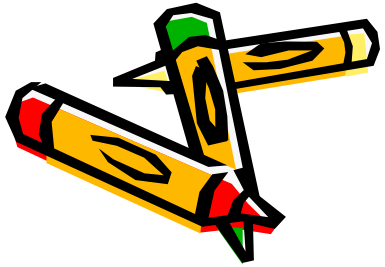
28, 29, 30 o 31 días un mes

- 60247742829303152365366



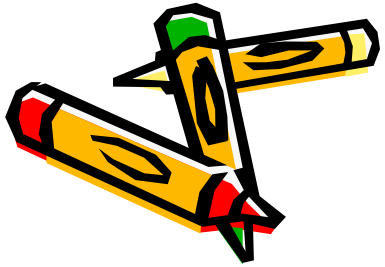
52 semanas un año

- 60247742829303152365366

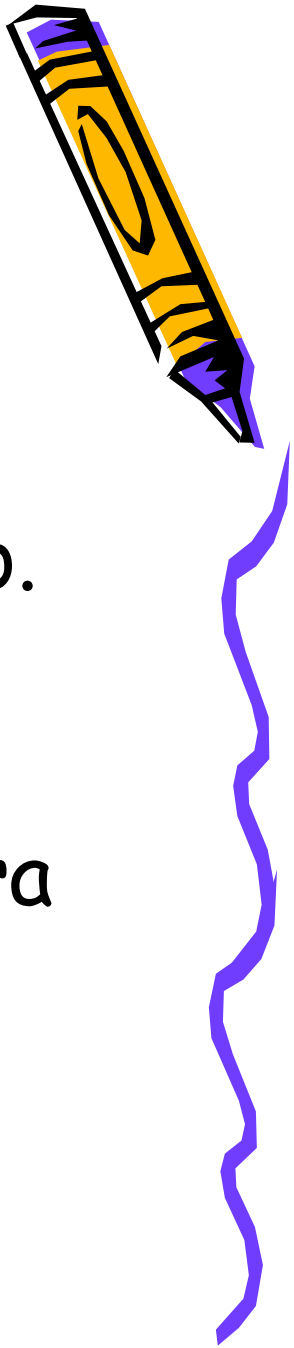


365 o 366 días tiene un año

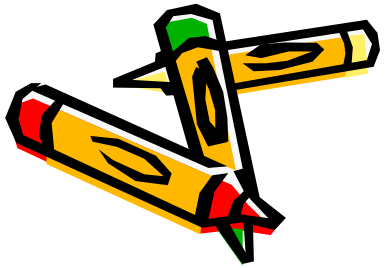
- 6024774282930315236536 6



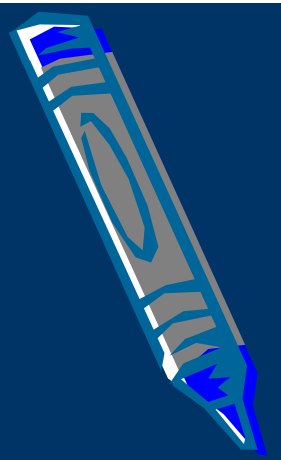
No era una lista aleatoria de números



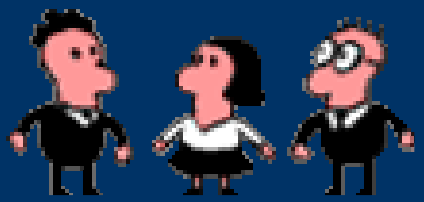
- Estaba formada por números significativos según un orden lógico.
- Información aprendida a temprana edad difícil de olvidar.
- Se puede utilizar como resorte para memorizar y recordar cosas más complejas.

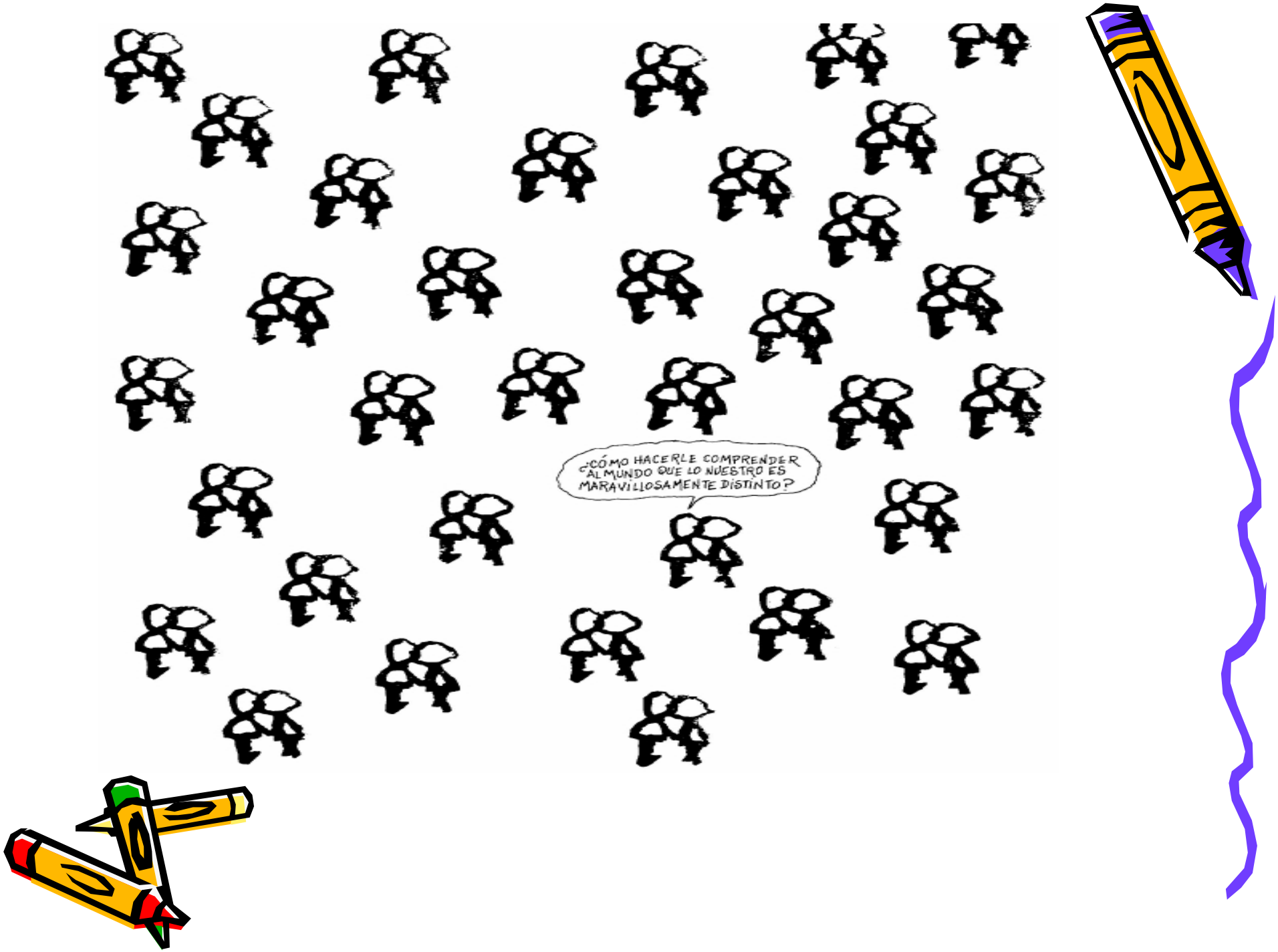


Estrategia: Emoción



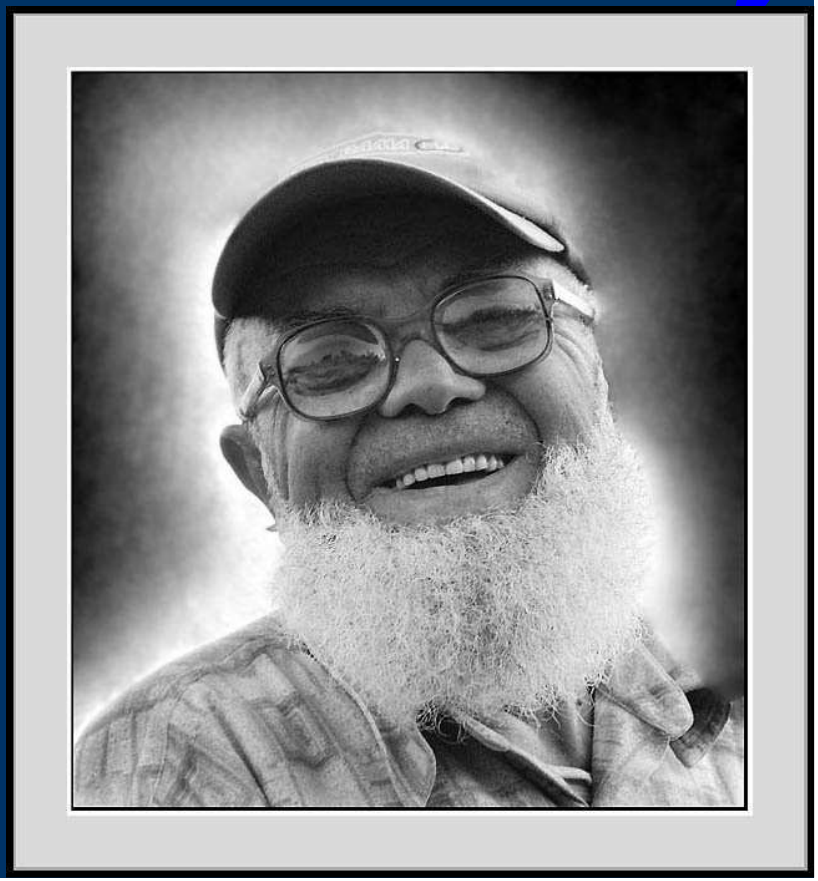
- La información que tiene una conexión emocional contigo es más fácil de recordar.

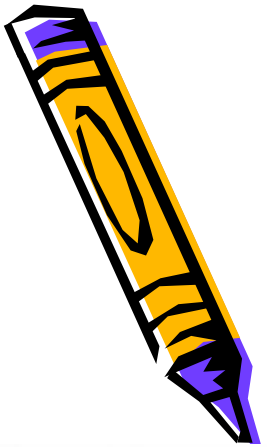



¿CÓMO HACERLE COMPRENDER AL MUNDO QUE LO NUESTRO ES MARAVILLOSAMENTE DISTINTO?

Estrategia: Emoción

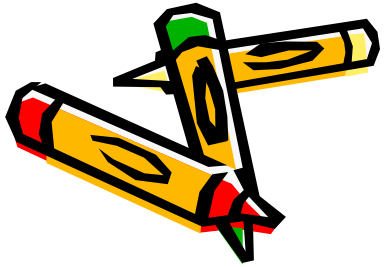
- Las emociones son excelentes estímulos para la memoria y pueden utilizarse como estrategia útil.





Cuéntame algo, lo olvidaré.
Muéstramelo, podré recordarlo.
Implícame en ello y lo comprenderé.

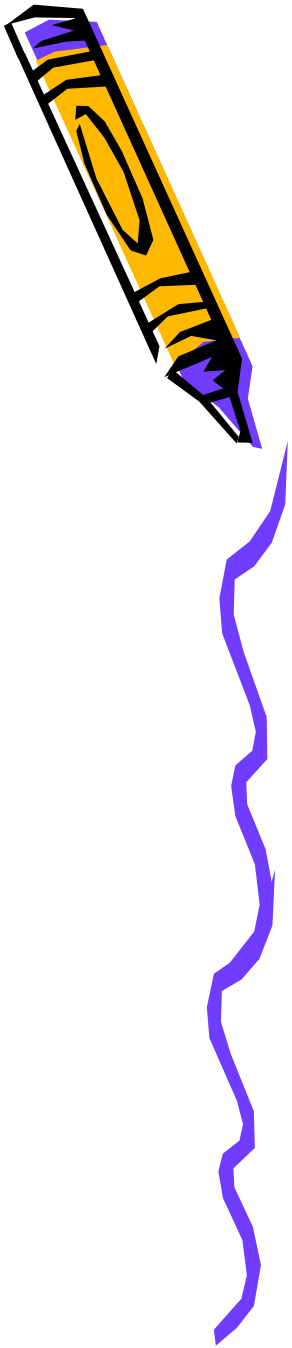
» Proverbio chino.

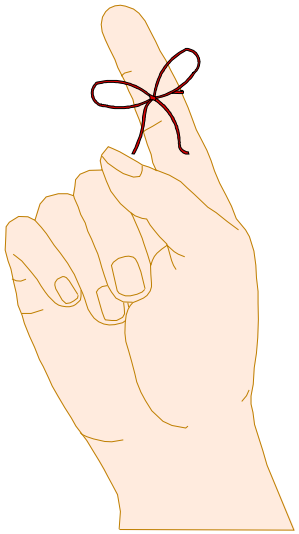


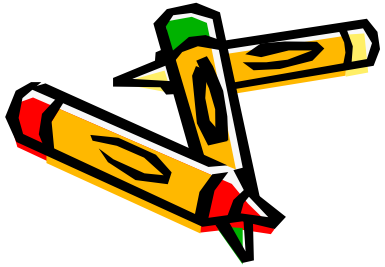
Aquí tienes una lista con 15 objetos. Tu tarea consiste en imaginarte destruyendo cada uno de estos objetos, de la manera más exagerada posible.

Una vez que te has imaginado destruyendo los 15 objetos, hay otro grupo con 12 de los anteriores y tres nuevos. ¿Sabes cuáles son?

Tras establecer una conexión emocional con la información, es más fácil recordarla. No deberías tener dificultad en señalar las imágenes nuevas, ya que no recuerdas una interacción con ellas.





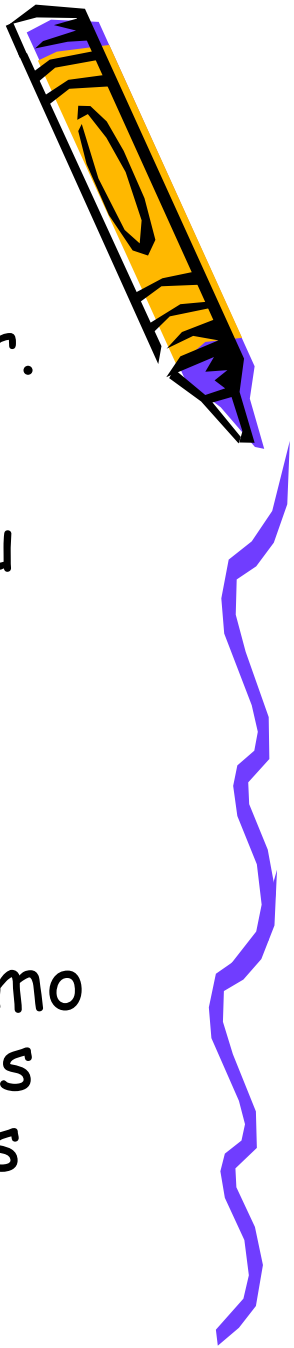


Estrategia: planificación y estructuras mentales

- Todos creamos de manera natural estructuras mentales en el mundo que nos rodea.

- Se trata de relacionar la información nueva con alguna que ya conocemos previamente…

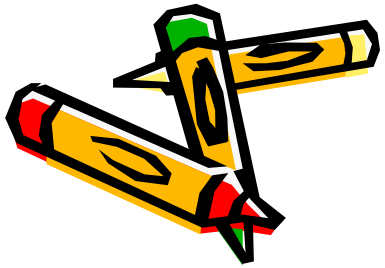
- Es crear una organización sobre la base de un conocimiento o imagen muy familiar para ti.



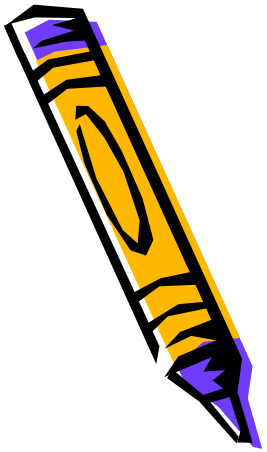
- En ese orden se van asociando los elementos a recordar con zonas significativas de tu imagen familiar.

- Por ejemplo las dependencias de tu casa por orden: portal, recibidor, pasillo, dormitorio, baño, comedor, cocina y terraza.

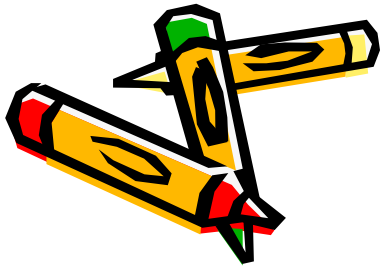
- Tendrás que imaginarte tu casa como una escena donde irás colocando los objetos para recordar y sólo debes pasear por ella reconociendo esos objetos.



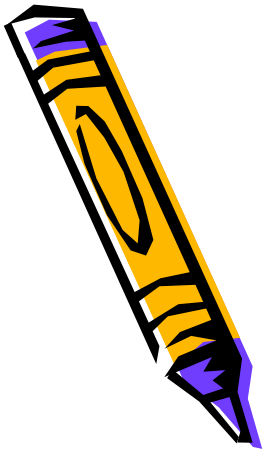
Escriba todos los pasos que sigue desde que se levanta de la cama hasta que llega al centro



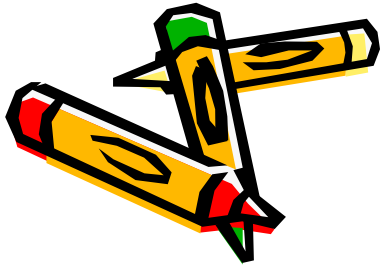
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



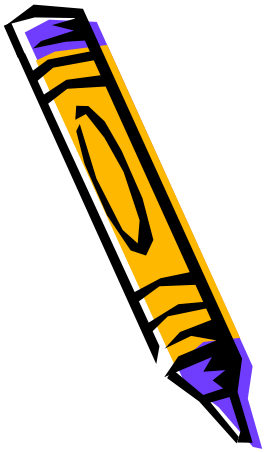
Puntos esenciales



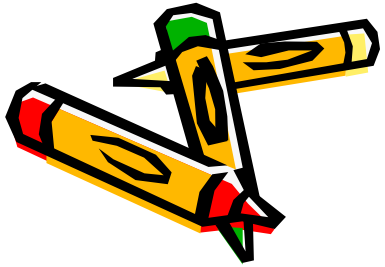
- Elige un lugar que conozcas bien.
- Divídelo en 10 zonas o espacios distintos.
- Escoge un camino desde la zona 1 a la zona 10.
- Si es necesario hazte un mapa con el recorrido.
- Visualízate caminando por el recorrido.
- Realiza el camino a la inversa para asegurarte.



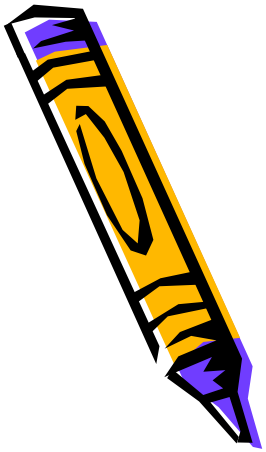
Para recordar listas



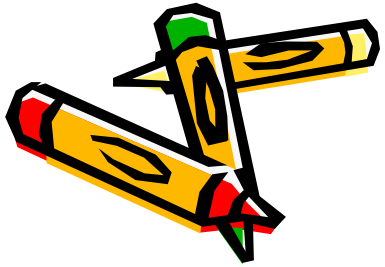
- Elige el lugar que usarás de soporte.
- Asigna a cada dato de la lista una imagen que pueda visualizar vivamente.
- Utiliza tu imaginación para que cada escena sea fácil de recordar.
- Exagera esas imágenes para que sean poco habituales y dinámicas.
- Implica a todos tus sentidos.
- Imagina cómo te sentirías si esos acontecimientos se produjeran realmente.



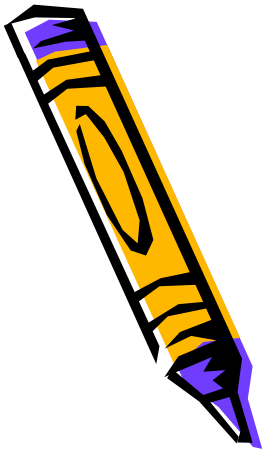
Un ejemplo de lugar de soporte o "percha"



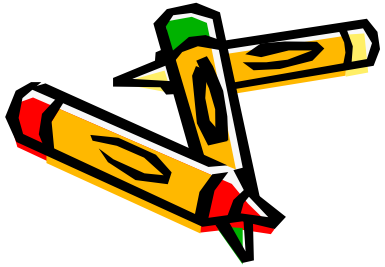
1. El portal de mi casa
2. El ascensor
3. La escalera
4. El recibidor
5. El comedor
6. La cocina
7. La terraza
8. El dormitorio principal
9. El segundo dormitorio
10. El baño



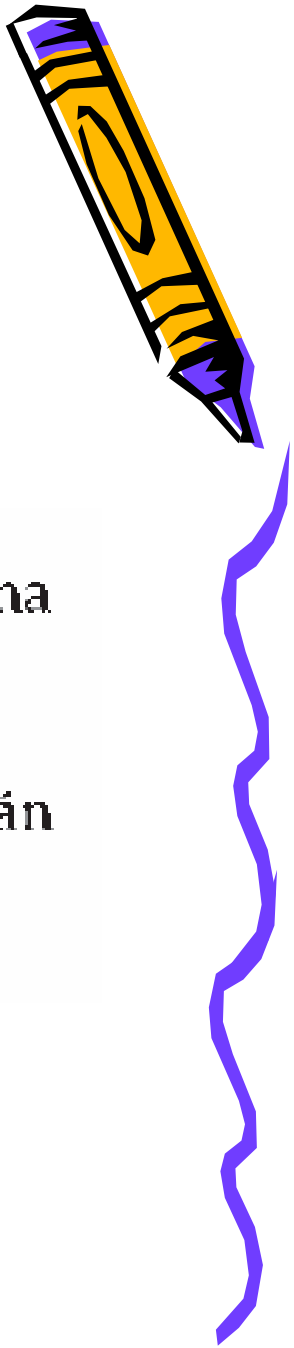
Te propongo otro ejemplo de "percha" donde colgar las lista



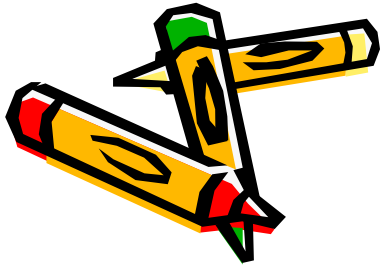
1. Mi abuelo paterno
2. Mi abuela paterna
3. Mi abuelo materno
4. Mi abuela materna
5. Mi padre
6. Mi madre
7. Mi hermano mayor
8. Mi hermano menor
9. Mi hermana
10. Yo mismo
11. Mi mujer
12. Mi hijo
13. Mi hija
14. Mi cuñado
15. Mi cuñada
16. Mi amigo A
17. Mi amigo B
18. Mi amigo C
19. Mi amigo D
20. Mi amigo E

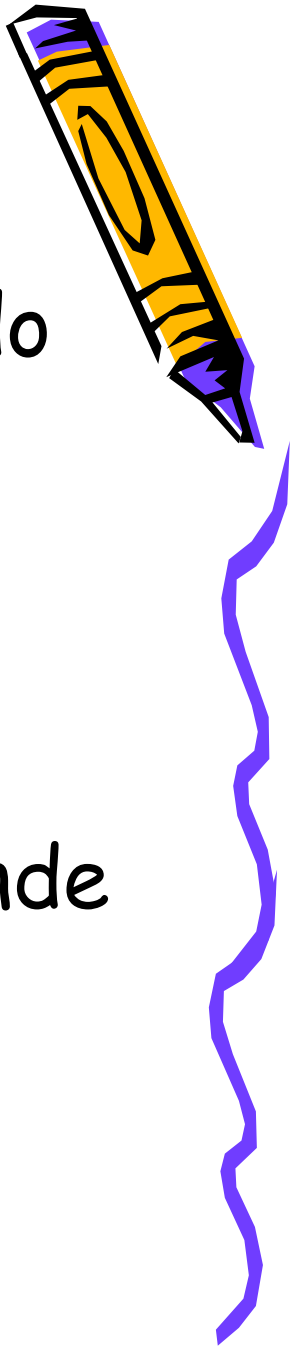


Si eres aficionado al Quijote



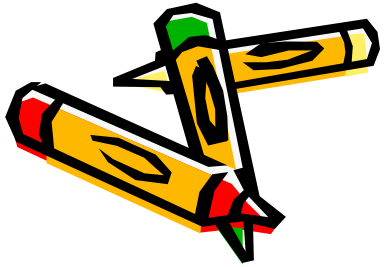
1. Don Quijote
2. Sancho Panza
3. El cura
4. El barbero
5. El bachiller Sansón Carrasco
6. El caballero de la Blanca Luna
7. El duque
8. La condesa Trifaldi
9. El caballero del Verde Gabán
10. Teresa Panza



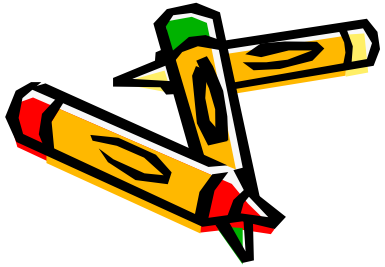


- El primer paso es conocerse a fondo esta lista de forma que puedas imaginarla y recitarla sin ninguna duda.

- Debes saber qué número corresponde a cada personaje y viceversa.



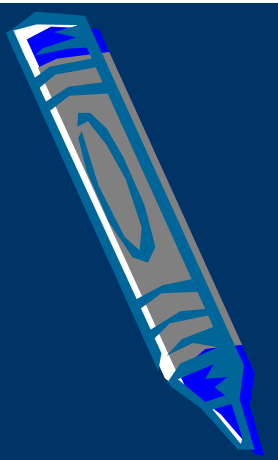
- Ahora es el momento de efectuar las asociaciones con los personajes de la percha.
- Recuerda crear escenas cargadas de detalles, movimiento y dramatismo (exagerando algunas características como el tamaño p. ej.).
- Las imágenes son bien concretas y conocidas por mi.



Resumiendo:

- Para que sea más fácil recordar la información debes utilizar imágenes visuales, bien organizadas, poco habituales y con un componente emocional.

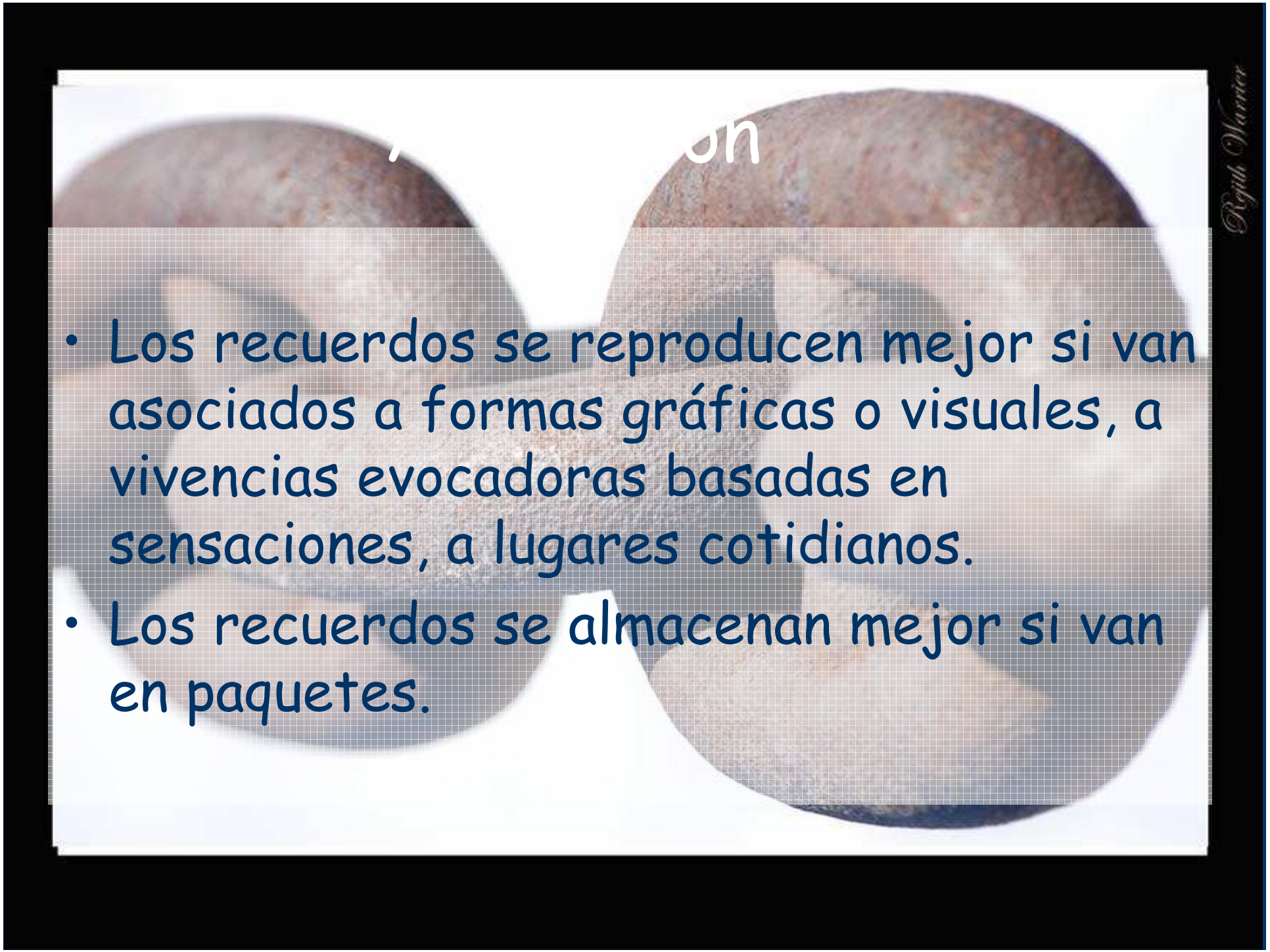
Las leyes básicas: orden, asociación, tiempo, repetición



- Para memorizar algo, debemos interesarnos por ello, comprenderlo, intentar asociarlo con alguna vivencia personal, resaltar al máximo aquello que tenga de extraordinario.

Orden

- Organizar la información en grupos o categorías estructuradas como un sistema.



- Los recuerdos se reproducen mejor si van asociados a formas gráficas o visuales, a vivencias evocadoras basadas en sensaciones, a lugares cotidianos.
- Los recuerdos se almacenan mejor si van en paquetes.

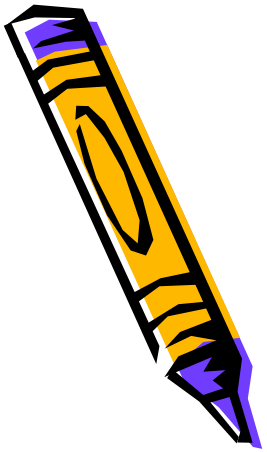
Tiempo

- Fraccionar (descomponer) la información en series más fáciles de asumir.

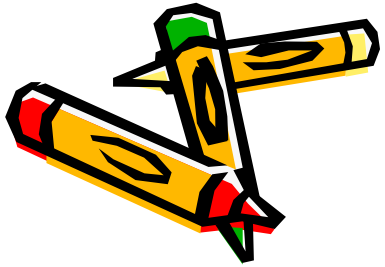
Repetición

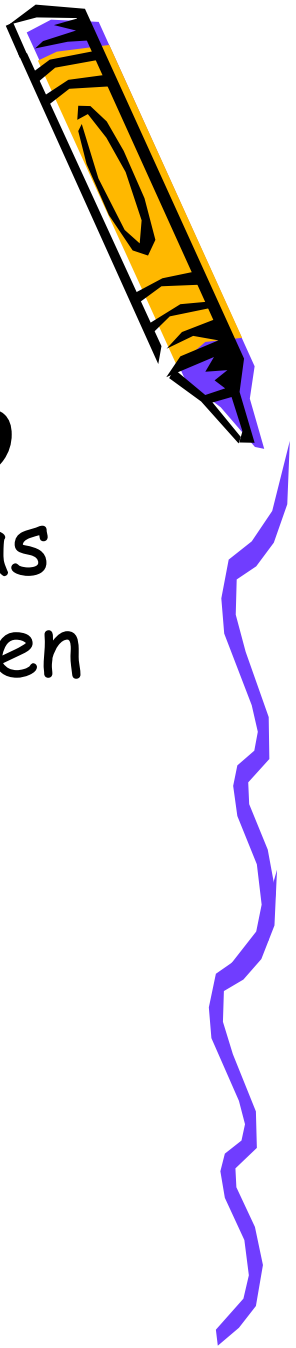
- Es más eficaz una repetición con una pausa intermedia que todo de una vez.
- Alternar la repetición con la fragmentación del material.

Aplicación: ¿dónde he puesto…?

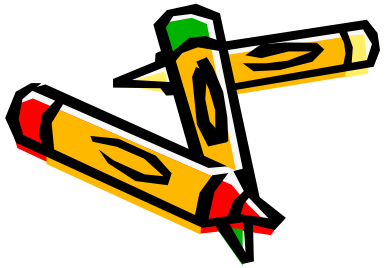


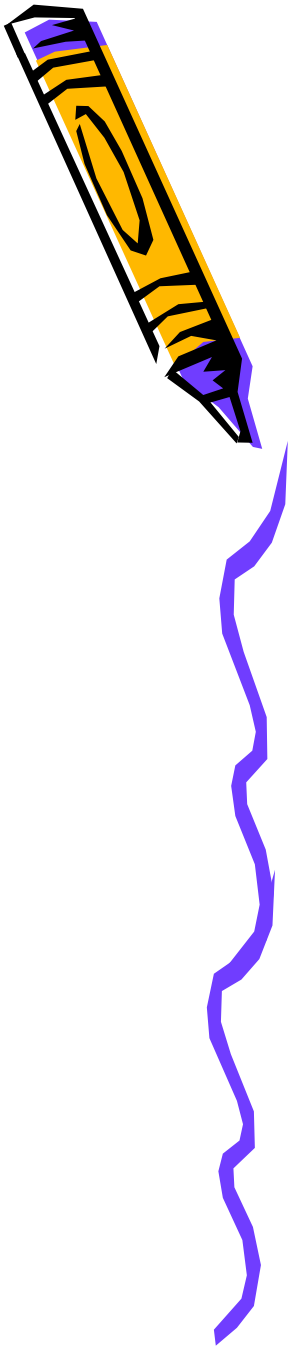
- Nos puede pasar que no sepamos dónde hemos dejado algo y a pesar de buscarlo no lo encontremos. Además cuanto más prisa, más escondidas parece que están.
- ¿cómo lo podemos mejorar?



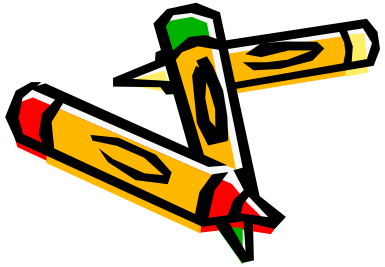


- **(Orden) TENER UN LUGAR FIJO PARA CADA COSA**. Dejar las cosas en el mismo sitio. Por ej: las gafas en la mesilla de noche.



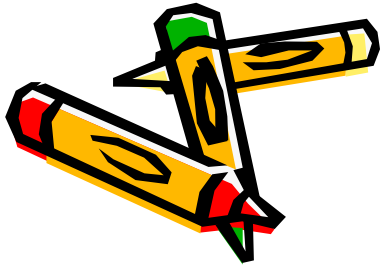


- **PRESTAR MUCHA ATENCIÓN** cuando dejamos los objetos en un sitio.

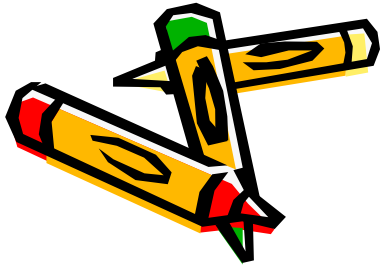


- **(asociación) VISUALIZAR**: vernos a nosotros mismos dejando el objeto.

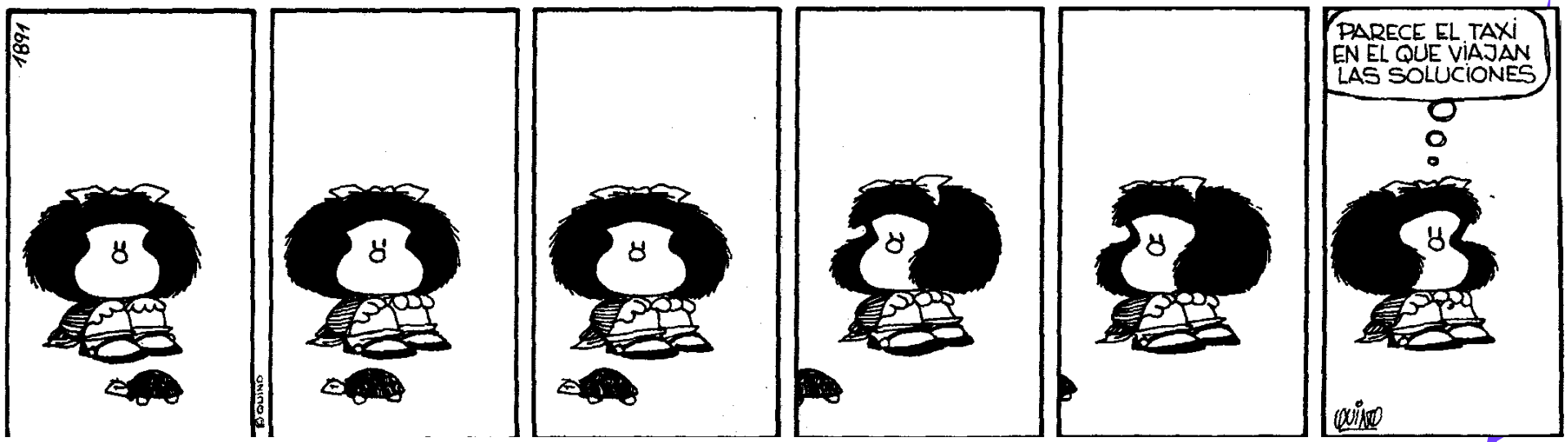
- **DECIRLO EN VOZ ALTA** cuando dejo el objeto. Por ej. "estoy poniendo las gafas en la mesilla, abro el cajón y las dejo ahí".



- **(tiempo) IMAGINARNOS LA ULTIMA VEZ QUE UTILIZAMOS EL OBJETO**. Ej: "estaba en el sofá y tenía las gafas puestas luego me levanté a la cocina y fui a tomar un vaso de leche...luego llamaron a la puerta, abrí y ya las perdí...¿estarán en la cocina?"



Eso es todo amigos!!!!



Ahora sólo te queda practicar