

BRÓCOLI PARA EL CEREBRO

75 Ejercicios para desarrollar
el poder de su mente

MICHEL NOIR

Mc
Graw
Hill



BRÓCOLI

PARA EL CEREBRO

BRÓCOLI PARA EL CEREBRO

75 Ejercicios para desarrollar el poder de su mente

Michael Noir

Traducción

Joaquín Iván Torres Acosta
Licenciado en psicología
UNAM



MÉXICO • BOGOTÁ • BUENOSAIRES • CARACAS • GUATEMALA • MADRID
NUEVA YORK • SAN JUAN • SANTIAGO • AUCKLAND • LONDRES • MILÁN
MONTREAL • NUEVA DELHI • SAN FRANCISCO • SIDNEY • TORONTO

Director editorial: Fernando Castellanos Rodríguez
Editora de desarrollo: Cristina Tapia Montes de Oca
Supervisora de producción: Jacqueline Brieño Álvarez
Diagramación: By Color Soluciones Gráficas

BRÓCOLI PARA EL CEREBRO

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra,
por cualquier medio, sin autorización escrita del editor.



Educación

DERECHOS RESERVADOS © 2009 respecto a la primera edición en español por
McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.

A Subsidiary of The McGraw-Hill Companies, Inc.

Corporativo Punta Santa Fe

Prolongación Paseo de la Reforma 1015 Torre A

Piso 17, Col. Desarrollo Santa Fe,

Delegación Álvaro Obregón

C.P. 01376, México, D. F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736

ISBN 13: 978-970-10-6904-2

Translated from the 1st English edition of

Broccoli for the brain

By: Michael Noir

Copyright © MMVIII by The McGraw Hill Companies Inc. All rights reserved.

ISBN: 978-0-07-150820-9

1234567890

0976543218

Impreso en México

Printed in Mexico

Contenido

<i>Prefacio</i>	vii
<i>Introducción: ¿Qué es la atención?</i>	ix
<i>Ejercicios básicos</i>	1
<i>Ejercicios medios</i>	29
<i>Ejercicios avanzados</i>	57
<i>Soluciones</i>	85
<i>Referencias</i>	103



Prefacio

¿Ha tenido dificultades para concentrarse durante un largo discurso, una presentación o para resolver un problema cuando hay muchas ocupaciones alrededor?

A todos nos ha ocurrido. Nadie es capaz de permanecer perfectamente concentrado en cualquier periodo prolongado de tiempo, es materialmente imposible. De cualquier manera, mientras no exista nada que pueda mantenernos despiertos en medio de una ópera aburrida, es posible mejorar nuestras capacidades de atención y la habilidad de concentración. Este libro le mostrará la manera de lograrlo.

Como cualquier otra habilidad mental, como recordar o hacer cuentas mentales, usted puede incrementar su habilidad para concentrarse y poner atención si trabaja en estas habilidades. Esto es precisamente lo

que encontrará en este libro: más de quince diferentes tipos de ejercicios y juegos científicamente diseñados para mejorar su atención y sus habilidades de concentración.

Para obtener un beneficio mayor de estos ejercicios, es recomendable que busque un lugar agradable y silencioso para realizarlos, sin niños, mascotas, o parejas ruidosas alrededor, así como brindarles su máxima atención. De cualquier forma que los realice, no trate de apresurarse o ejecutarlos en una sesión. Conforme resuelve los ejercicios, si siente que su atención empieza a dispersarse significativamente, deténgase y haga algo distinto y regrese más tarde. Tratar de continuar cuando su mente está cansada, no le hace nada bien a sus neuronas.

¿Listo? ¿Preparado? ¡Concéntrese!



Introducción

¿Qué es la atención?

Todos hemos pasado por momentos en que no podemos concentrarnos en la tarea del momento o nos hemos encontrado vagando y soñando despiertos mientras algo más está ocurriendo. Pero, ¿por qué sucede esto? ¿Qué es exactamente la “atención” y la “concentración” y cómo funcionan? ¿Cómo podemos mejorarlas?

Atención y concentración

Los términos de atención y concentración son comunmente utilizados indistintamente pero, ¿se refieren a lo mismo? Sorprendentemente, la respuesta es no.

Aunque atención y concentración son interdependientes y complementarias, los mecanismos de cada proceso son significativamente diferentes. Veamos.

La atención reside en los receptores sensoriales de nuestro cerebro que procesan la escucha, la vista, el olfato, el tacto y el gusto. La atención corresponde a la forma en que la mente procesa un evento externo (un sonido, imagen, aroma) o un evento interno (un pensamiento o sentimiento) y por lo tanto man-

tiene un cierto nivel de conciencia. Por ejemplo, cuando ve a alguien en el escenario y lo escucha cantar algo que le recuerda su infancia, le pone atención.

La concentración, por otro lado, es un proceso que requiere un mayor nivel de conciencia. Su función es hacer una abstracción de lo no relevante, bloquear el ruido innecesario de fondo de la gente que está al lado, desempaquetando un dulce o de las cabezas que están al frente. Drásticamente reduce el alcance del campo de atención necesario en una situación determinada. Concentrarse es un acto voluntario, que mantiene la atención a su nivel más alto.

Estos procesos son interdependientes: mientras más concentrado se encuentre en algo, menos alerta estará de lo que sucede alrededor; y si está muy alerta de lo que ocurre en su entorno, le será muy difícil concentrarse en algo en particular.

Los diversos componentes de la atención

La atención es una función cognitiva compleja y es un área de mucho

interés en la neuropsicología, y con buenas razones, ya que es absolutamente necesario para el correcto funcionamiento cognitivo de las personas. Como vemos, existen varios componentes del fenómeno de atención.

Atención selectiva o focalizada

Prácticamente en cada momento de nuestra vida, nuestros receptores sensoriales están siendo estimulados. Es imposible procesar toda esta información a detalle en todo momento. Por lo tanto, estos distintos bits de información, y el efecto que tienen en nuestros receptores sensoriales están en competencia por nuestra atención. Nuestra atención selectiva elige los bits de información que deben ser procesados, de acuerdo a su relevancia, a la situación del momento o lo que se necesita en el contexto particular. La atención selectiva nos permite concentrarnos en algo mientras que mentalmente ignoramos toda la información no relevante sin tener que separarnos físicamente de ella. Es por lo tanto, absolutamente necesaria para la acción y para la manera en que trabaja nuestra mente.

Un nivel adecuado de atención selectiva implica saber cómo discriminar la buena de la mala información, y cómo resistir a la interferencia de bits innecesarios de información. En algunas personas que sufren de un alto nivel de distracción, la aten-

ción es fácilmente captada por elementos irrelevantes, algo tan simple como un ruido perdido o un olor inesperado puede desviar completamente su curso. Por lo tanto, para estar concentrado y verdaderamente poner atención, deben reducir el número de estímulos ambientales que pudieran distraerlos, por ejemplo, pueden buscar un lugar tranquilo para poder realmente escuchar algo cuidadosamente.

La atención selectiva puede ser fortalecida con ejercicios, como aquellos en que se elige qué elemento de un grupo de cosas no es como los demás.

Atención compartida o dividida

La capacidad para dividir nuestra atención entre varias actividades a la vez, es conocida como atención dividida o compartida, y es crucial para la atención simultánea de diversas tareas. Es el tipo de atención que nos permite caminar y mascar chicle al mismo tiempo. Requiere de una distribución lógica de nuestros recursos de atención de acuerdo a los requerimientos de cada actividad.

Una situación cotidiana en la que debemos realizar dos tareas al mismo tiempo, como mantener una conversación mientras conducimos a casa, requiere muy poca de nuestras capacidades de atención. Ocurre lo mismo en acciones en las que tenemos un alto nivel de experiencia, ¡hay muchos pianistas experimentados

que pueden mantener una conversación mientras tocan, sin estar conscientes de que lo están haciendo! Por el contrario, cuando nos enfrentamos a situaciones inusuales (o actividades en las que no tenemos mucha experiencia), como conducir por un lugar en el que nunca habíamos estado, tratando de ubicar una dirección, en tanto mantenemos una conversación, la asignación de recursos de atención será más difícil de planear e implementar. De la misma manera, a mayor número de elementos en los que tengamos que concentrarnos, mayores recursos de atención necesitaremos, será evidente si manejamos en un lugar desconocido a la vez que platicamos con un amigo, mientras tratamos de tocar el piano, ¡al mismo tiempo!

Atención sostenida y vigilancia

La atención sostenida llega cuando tenemos que mantener un cierto nivel de atención por un periodo largo de tiempo y de manera continua. Este tipo de atención es necesaria para comprometerse en actividades con regular y abundante flujo de información, como conducir o jugar baloncesto, por ejemplo, lo cual requiere prestar atención constante a todas las cosas que están cambiando y moviéndose.

Esto es diferente a la vigilancia, la cual se refiere a simplemente mantener un nivel de conciencia por un

periodo largo de tiempo, de manera que estaremos dispuestos a responder rápidamente a eventos en el momento en que ocurren. El ejemplo perfecto es pescar: podemos esperar por horas, pero necesitaremos reaccionar rápida y adecuadamente cuando el pez (finalmente) ¡pica!

Alertas de atención

La atención es fuertemente dependiente de los factores externos en nuestro ambiente (lo que ocurre a nuestro alrededor en cualquier momento), pero también en factores internos, como nuestro estado de ánimo, motivación, prioridades, niveles de energía, qué tan interesados estemos en lo que sucede, etcétera. Las alertas de atención nos ayudan a mantener estos factores.

- **Alerta tónica.** También denominada vigilia, está especialmente aguda durante la primera parte del día. Necesita combinarse con la atención sostenida para permitirnos cumplir con las actividades físicas.
- **Alerta fásica.** Se trata de un súbito y temporal cambio en el nivel de nuestra atención debido a un evento externo, alguien irrumpe en una habitación cuando estamos tratando de meditar, o bien, otro auto aparece de la nada y nos impacta. Este tipo de eventos nos distraerán completamente de la

actividad del momento, de acuerdo a la importancia del evento en el que nos queremos concentrar.

Desórdenes de atención

Algunos aspectos de la atención pueden verse alterados por factores como la fatiga, el estrés, el alcohol y las drogas. A continuación, una lista de los principales desórdenes de atención y sus causas.

Envejecimiento

El envejecimiento frecuentemente perjudica la velocidad de las capacidades del procesamiento de información, la cual entonces reduce la capacidad de la atención selectiva. Algunas investigaciones han demostrado que la capacidad para no ceder a estímulos irrelevantes y para mantener la atención en las tareas del momento, se ven particularmente afectadas en personas de edad avanzada, y son por lo tanto, menos eficientes para llevar a cabo dos tareas simultáneamente. Así que en tanto un joven de veinte años puede no experimentar dificultades al estudiar mientras hay música de fondo, una persona de sesenta años lo encontrará muy difícil.

Hiperactividad

Las personas con hiperactividad o con el desorden por déficit de atención, frecuentemente presentan una atención muy flexible. Les es muy

difícil concentrarse en algo y se distraerán tanto por eventos internos, como externos. Estas personas están demasiado alertas de la información irrelevante y de los estímulos externos y, como resultado, tardarán mucho tiempo en concentrarse.

Es necesario entrenar a estas personas (en su mayoría niños) a desarrollar sus capacidades de atención y concentración desde edades tempranas. Recientes estudios canadienses han demostrado la importancia de las sesiones regulares de entrenamiento cognitivo en el tratamiento de estos desórdenes por déficit de atención.

Trauma craneal

Los desórdenes de atención frecuentemente aparecen después de un trauma craneal. Generalmente estos desórdenes se manifiestan por una reducción en la velocidad del procesamiento de información. Algunas investigaciones muestran específicamente que la atención compartida frecuentemente se ve mermada tras dicho trauma, en tanto que las capacidades de concentración usualmente quedan intactas. Un método de rehabilitación para mejorar el daño causado a la atención compartida, consiste en poner al paciente a ejecutar dos tareas al mismo tiempo. Al principio, estas tareas son muy simples (aplaudir mientras dice el abecedario),

después se tornan más y más complejas (conducir en tanto se mantiene una conversación).

Atención orientada: ¿Automática o proceso controlado?

Si ha puesto atención a las diferentes definiciones de atención antes descritas, notará que la atención puede ser tanto automática, como controlada. Es automática (por ejemplo cuando es extremadamente rápida y básicamente fuera de su control) cuando la atención es guiada por un estímulo externo, como girar la cabeza en dirección de un ruido estrepitoso. Ésta es la atención exógena.

En otros casos, orientar la atención puede ser controlado o llevado a cabo a voluntad, como cuando elige poner atención a la pelota en un juego de tenis. Se trata de un proceso más lento que la atención exógena, en parte es accesible para la conciencia, y requiere de mayor energía. A esto se le llama atención endógena. Por ejemplo, la atención exógena es evocada en los momentos en que su atención es atraída por un súbito relámpago en el cielo. Pero, si controla su atención mirando las estrellas en el cielo, eso es atención endógena.

A los científicos les encanta tratar de controlar procesos de atención que normalmente son automáticos. Hay una prueba famosa llamada STROOP

que intenta hacer precisamente eso. Consiste en que los sujetos lean en voz alta “azul”, “naranja”, aún cuando el color de la palabra impresa puede no coincidir con el significado de la palabra.

Por ejemplo, lea en voz alta las siguientes palabras:

Azul	Verde
Amarillo	Azul
Morado	Blanco
Anaranjado	Rojo

¿Cómo le fue? La meta de este ejercicio es precisamente entrenarlo para controlar su proceso de atención automática forzar su atención endógena para tomar el control.

La función de la atención

La atención es el proceso cerebral que le permite aprender. Piense en esto: en función de aprender, tiene que poner suficiente atención a lo que los expertos o los maestros dicen, o requiere tener la atención suficiente para leer un libro de manera que la información y el nuevo conocimiento puedan ser memorizados. Sin la atención, ¿no habría material nuevo que memorizar o dominar!

Mejore e incremente sus capacidades de atención

Está claro que todos estos tipos diferentes de atención son fundamentales para nuestra vida diaria y nuestra

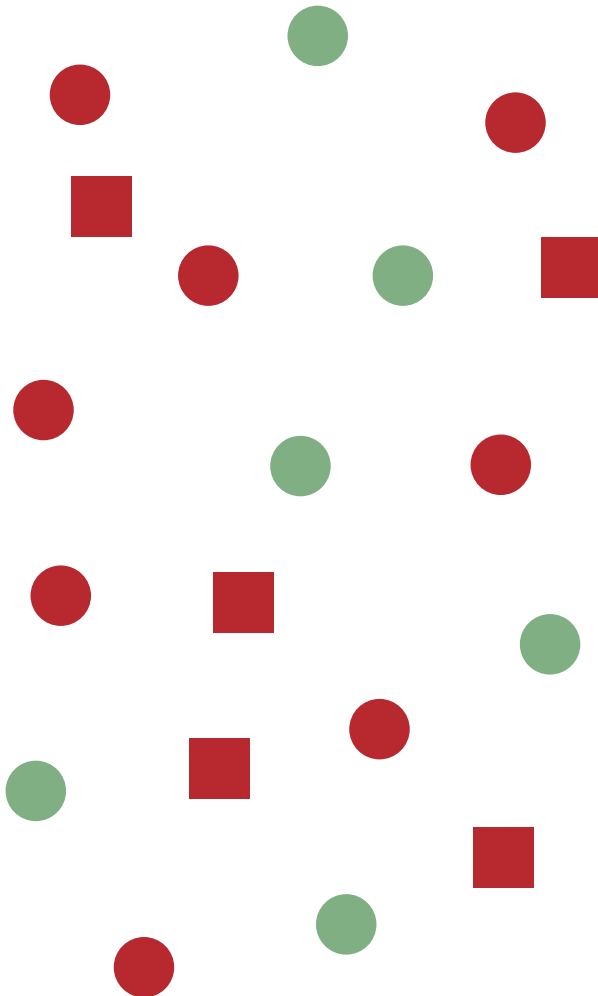
felicidad, y, como resultado, cada uno requiere de rigurosos entrenamientos. Para eso es este libro, y gracias a la variedad de ejercicios y a sus grados de dificultad, usted pronto podrá aumentar su atención y sus habilidades de concentración.

Ejercicios básicos

¡Lápices listos!

Una las ocho figuras redondas rojas de esta página sin levantar su lápiz.

No puede tocar los otros círculos o cuadrados, y no puede avanzar entre dos figuras más de una vez.



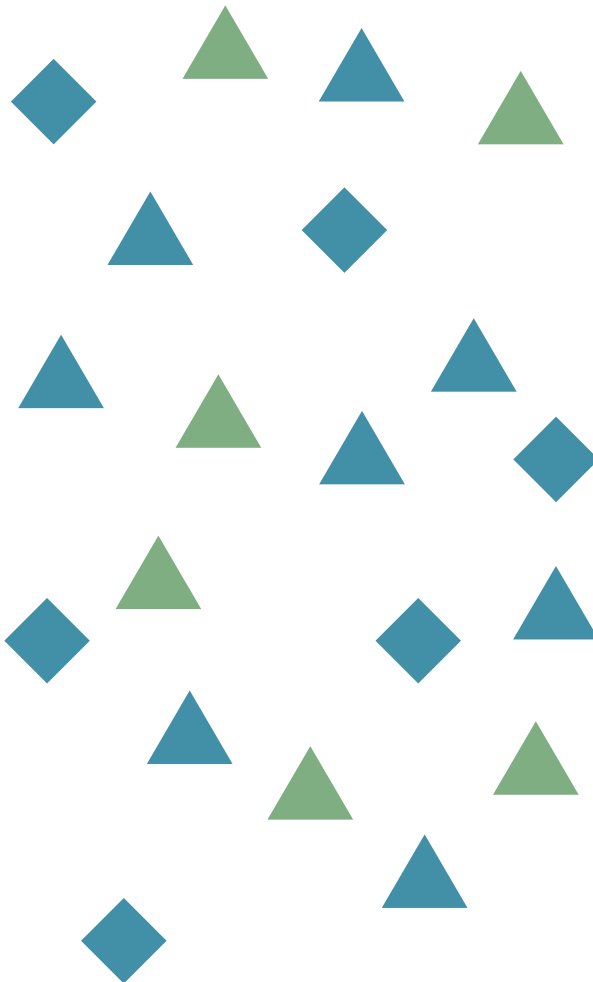
¡De qué se trata?

Este ejercicio entrena sus capacidades para discriminar visualmente al forzar su concentración sólo en las figuras rojas redondas, mientras que mentalmente bloquea el resto de la página.

¡Lápices listos!

Una los ocho triángulos azules de esta página sin levantar el lápiz.

No puede tocar los otros triángulos o cuadrados, y no puede avanzar entre dos figuras más de una vez.



¿De qué se trata?

Este ejercicio es ligeramente más complejo ya que su atención se debe concentrar en dos elementos: color (azul) y forma (triángulo)

Ponga atención a las palabras

Tiene un minuto para memorizar las siguientes seis palabras sin mirar la segunda parte de la página.

SUAVE

FELICIDAD

RUDO

VENADO

TORTUGA

AVARICIOSO

Ahora oculte las palabras anteriores y responda estas tres preguntas:

1. ¿Cuántos adjetivos había?
¿Cuáles eran?

2. ¿Cuántos animales había?
¿Cuáles eran?

3. ¿Había algunos conceptos abstractos?
Si es así, ¿cuáles eran?

Tips

Ayúdese con algunos mnemónicos para memorizar más fácilmente las palabras.

Agrupe las palabras por categorías o concéntrese en las primeras letras.

Ponga atención a las palabras

Tiene un minuto para memorizar las siguientes seis palabras sin mirar la segunda parte de la página.

AMIGO	ABECEDARIO
CARAMELO	MIEDO
PINO	LOCURA

Ahora oculte las palabras y responda estas tres preguntas:

1. ¿Cuántas palabras empiezan con la letra “A”?
¿Cuáles?

2. ¿Cuántos árboles están en la lista? ¿Cuáles son?

3. ¿Cuál era la palabra más larga de la lista?

¿De qué se trata?

Este ejercicio evoca a su memoria a corto plazo, también llamada memoria trabajadora. La memoria a corto plazo puede almacenar información por un minuto aproximadamente. Su capacidad de almacenamiento es limitada dado que puede guardar sólo siete diferentes elementos simultáneamente.

Elija dos

¿Cuáles de estas geishas son similares?



Tips

Las dos geishas idénticas tienen un pequeño detalle en común. Una vez que lo advierta, podrá resolver la tarea.

Elija dos

¿Cuáles de estas aves son similares?



1

2

3



4

5

6



7

8

9

¿De qué se trata?

Mientras que este ejercicio requiere concentración, también trabaja su capacidad de atención visual y de análisis.

Las palabras correctas

Lea el siguiente texto, poniendo atención especial a los adjetivos.

La leyenda del monstruo del Lago Ness, tiene sus raíces en el año 565 a.C. De acuerdo a un reporte histórico, San Colón mandó esconder al peligroso monstruo en las profundidades del lago, después de que intentó atacar a un hombre. Con la ayuda de supersticiones locales, la leyenda del monstruo del Lago Ness creció con los siglos hasta 1933, cuando el monstruo se convirtió en una auténtica atracción turística, gracias a un artículo de prensa que aseguraba que estaba vivo y en buen estado. La gente llegó de todas partes del mundo para probar suerte y poder verlo, las historias más extrañas sobre el monstruo fueron contadas a quien quisiera escucharlas. Los científicos pasaron largas horas explorando el lago buscando un rastro del monstruo, pero el misterio permanece.

Oculte el texto. ¿Cuáles de estos adjetivos fueron usados en la historia?

Extrañas	Gracioso
Peligroso	Intacto
Real	Corto
Auténtica	Locales
Popular	Largas

Tips

En este ejercicio, puede que se sienta atraído a concentrarse sólo en los adjetivos e ignore el resto del texto. De cualquier manera, leer el texto completo, le ayudará a ubicar los adjetivos en contexto y así, recordarlos más fácilmente.

Las palabras correctas

Lea el siguiente texto, poniendo especial atención a los adjetivos.

Comparado con los pueblos modernos, el tamaño de un pueblo medieval era ridículamente pequeño. Por hacer una comparación, tal vez veinte mil personas vivían en todo Londres en esa época remota. Esto no significa que los pueblos no fueran importantes; la relevancia política de Londres en tiempos de crisis era enorme. Por ello, las ciudades y los pueblos comenzaron a florecer. A finales del siglo XIII había cerca de doscientas ciudades y municipios en Inglaterra, cada una con una historia distinta. Desafortunadamente, los incendios eran frecuentes en esa época, y muchas de esas pequeñas ciudades fueron prácticamente destruidas en su totalidad.

Oculte el texto. ¿Cuáles de estos adjetivos fueron usados en la historia?

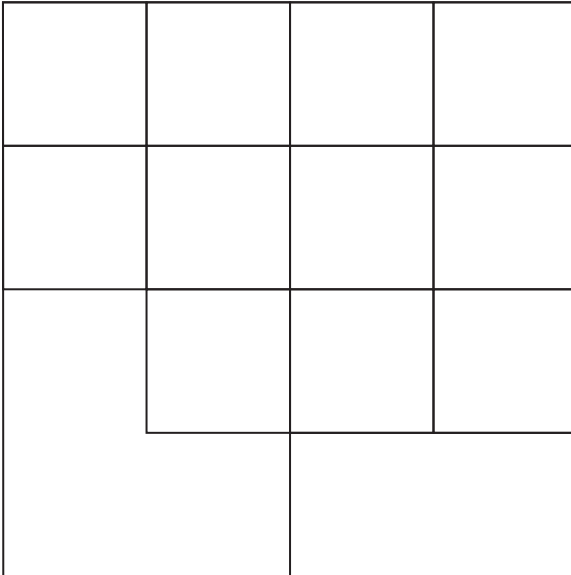
Distinta	Frecuente
Medieval	Histórico
Hermoso	Nuevo
Enorme	Aproximado
Usual	Moderno

¿De qué se trata?

Los dos últimos ejercicios utilizan su memoria a corto plazo.

Tan fácil como el ABC

Mire cuidadosamente la siguiente figura y cuente el número de cuadrados que tiene.



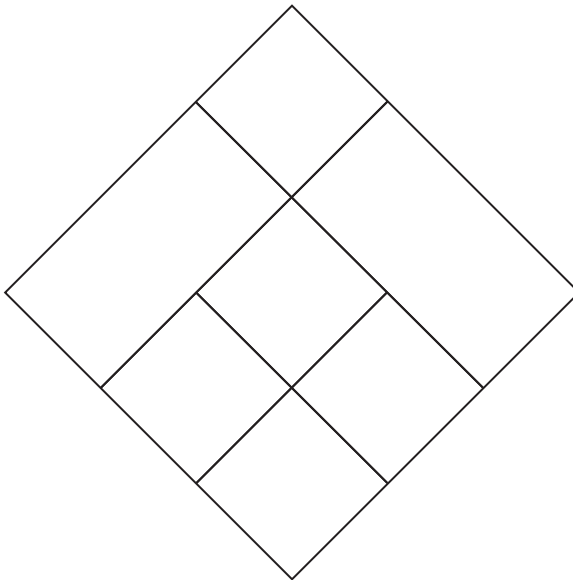
¿De qué se trata?

Este ejercicio entrena su atención visual y las relaciones espaciales.

Concentrarse en los puntos donde las líneas intersectan le puede ayudar a aislar el número correcto de cuadrados.

Tan fácil como el ABC

Mire cuidadosamente la siguiente figura y cuente el número de cuadrados que tiene.



Tips

Puede ayudarle determinar cuántos lados diferentes de cuadrados hay en la figura. Una vez que lo determinó, le puede resultar más fácil contarlos.

Por cuestiones de fonética...

Lea el siguiente texto y escriba todos los sonidos “k” y “c” que encuentre. Sólo puede leer dos veces el texto.

El que poco coco come, poco coco compra, el coco puede comprarse por kilo en un kiosco; el que poca capa se tapa, poca capa se compra, como yo poco coco como, poco coco compro para comprarlo no hago filas kilométricas; y como poca capa me tapo, poca capa color kaki compro.

¿De qué se trata?

Este ejercicio fortalece el reconocimiento fonético y enfoca la atención.

Por cuestiones de fonética...

Lea el siguiente texto y escriba las palabras que riman con la palabra papel. Sólo puede leer dos veces el texto:

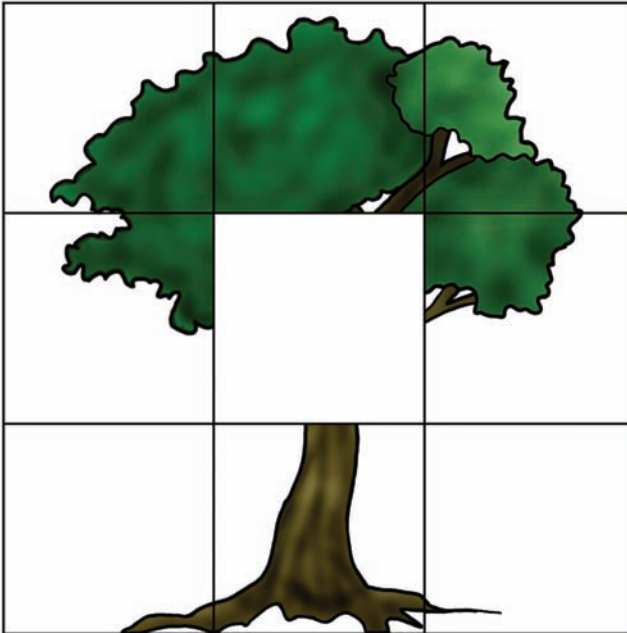
El papel se encontraba en el anaquel,
parecía una torre de Babel, verde como un
vergel,
lindo como un pastel.
vendido a granel,
podría alcanzar para formar la piel de una
escultura,
usar un cincel y bañarla con miel,
dando vueltas como en un carrusel.

¿De qué se trata?

Este ejercicio prueba la habilidad para enfocarse en la fonética, el estudio científico de los sonidos de la lengua. Las personas que sufren de dislexia, tienen una percepción imprecisa de las palabras. Como resultado, tienden a mezclar los sonidos cuando los encuentran de forma continua. Como por ejemplo la “B”, “V” y “P”.

La pieza faltante

¿Cuál de las siguientes tres piezas completa la figura?



1



2



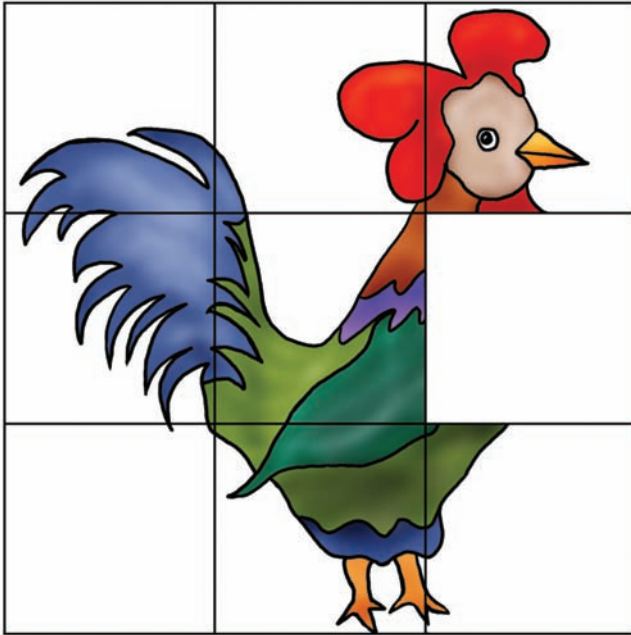
3

¿De qué se trata?

Este ejercicio hace que trabaje su atención visual y su habilidad para procesar imágenes mentales. Éstas le permiten mover cada pieza mentalmente y colocarla en la figura. Este mismo proceso le permite imaginar formas, sonidos, olores y sensaciones.

La pieza faltante

¿Cuál de las siguientes tres piezas completa la figura?



1



2



3

¿De qué se trata?

Checar el color de los bordes de la pieza es un buen lugar para empezar a constatar si embona con la figura.

¡Busque la palabra!

Encuentre las diez palabras escondidas en la reja. Se pueden leer horizontalmente, verticalmente o diagonalmente; hacia atrás o hacia adelante; hacia arriba o hacia abajo. Una misma letra se puede usar en varias palabras.

CONSEJO: El tema es **música**.

Z	S	R	L	O	E	C	I	I	M	K	B
E	I	C	C	P	S	R	R	N	E	E	S
T	N	T	A	H	P	L	I	T	L	E	D
E	F	M	B	N	E	V	U	E	O	R	F
R	O	P	S	C	I	L	Z	P	D	N	Y
P	N	U	O	O	E	P	O	H	I	D	A
R	I	L	N	P	A	T	O	C	A	N	R
E	A	S	A	D	N	A	B	T	P	N	E
T	R	I	T	M	O	C	H	E	S	A	P
N	H	J	A	S	I	N	R	J	O	L	O
I	D	J	M	R	M	L	M	C	C	P	Z
S	W	X	N	I	L	O	I	V	L	B	N

¡De qué se trata?

Este ejercicio requiere atención visual, exploración visual y espacial así como análisis temático, si es que hay un tema común en todas las palabras.

¡Busque la palabra!

Encuentre las diez palabras escondidas en la reja. Se pueden leer horizontalmente, verticalmente o diagonalmente; hacia atrás o hacia adelante; hacia arriba o hacia abajo. Una misma letra se puede usar en varias palabras.

CONSEJO: el tema es **comida**.

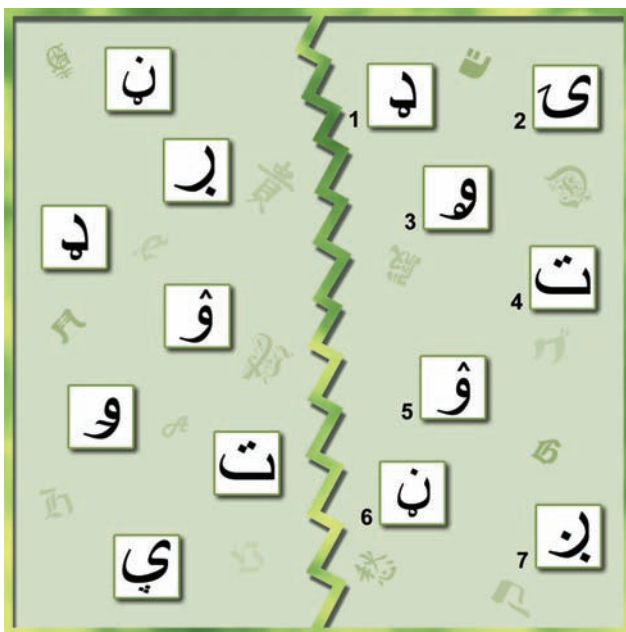
G	H	F	Y	G	A	U	I	L	V	N	Z
V	K	C	X	Y	I	C	R	E	U	S	Y
A	M	H	N	A	P	Q	E	T	E	E	K
C	W	P	Z	B	Z	H	A	I	D	L	N
D	P	T	A	L	L	O	B	E	C	A	S
B	A	D	G	L	A	Y	Q	C	J	T	S
A	T	U	N	Z	F	T	L	A	K	E	Y
J	S	L	Z	A	P	O	O	F	S	G	C
L	A	I	N	V	Z	M	J	E	M	E	H
W	P	G	O	I	M	A	I	Z	S	V	B
P	N	S	X	U	R	T	R	M	U	O	S
M	O	R	I	H	F	E	F	Q	T	G	Z

¿De qué se trata?

Los juegos de búsqueda de palabras similares a este, usualmente le indican las palabras a buscar. Aquí sus habilidades de concentración requieren un esfuerzo mayor ya que sólo le indican el tema general.

Desordenen alfabético

Mire cuidadosamente estos dos tableros de caracteres. Tómese un minuto para encontrar qué caracteres aparecen en las series de la derecha, pero no en las de la izquierda.



¿De qué se trata?

Comparar series de caracteres de alfabetos extranjeros estimula sus habilidades de concentración.

El tiempo límite entrena su rapidez y su precisión.

Desordenen alfabético

Mire cuidadosamente estos dos tableros de caracteres. Tómese un minuto para encontrar qué caracteres aparecen en las series de la derecha, pero no en las de la izquierda.



¿De qué se trata?

Este ejercicio también mejora su flexibilidad de atención ya que debe alternarse entre dos tableros de caracteres para advertir las diferencias.

¿Qué está mal en la situación?

Lea el siguiente relato y elija las tres cosas que no tienen sentido.

La señora Gómez iba conduciendo. Había dejado a su hijo Alberto frente al colegio y ahora se dirigía a su tienda. El techo de su auto estaba completamente cargado de cajas de cartón, desde el asiento del pasajero hasta el portaequipaje. Dentro de las cajas había docenas de plantas artificiales que había ordenado un cliente la semana previa para una boda. Repentinamente, alguien hizo sonar la bocina y ella brincó tan alto que literalmente se golpeó con el techo de su auto. Miró por el espejo retrovisor y vio a dos conductores discutiendo por un lugar para estacionarse. Pensó que habría tráfico tranquilo en el día de Navidad.

¿De qué se trata?

Este ejercicio se orienta a un alto número de habilidades cognitivas. Además de agudizar su atención focalizada, la lectura de comprensión y la lógica también están en juego. Las imágenes mentales también juegan un rol importante en este ejercicio, sin el cual, usted no podría identificar los elementos discordantes.

¿Qué está mal en la situación?

Lea el siguiente relato y elija las tres cosas que no tienen sentido.

Carolina fue contratada por el departamento de archivos de la biblioteca pública en el mes de agosto. Constantemente se perdía en los cinco pisos de este enorme edificio, cuando paseaba por los corredores con su carrito lleno de libros. Después de un mes, el encargado la asignó permanentemente al cuarto piso, lo que era un gran alivio para Carolina, ya que frecuentemente se perdía de un piso a otro. Le entusiasmaba la idea porque este último piso de la biblioteca contenía los más raros y viejos libros impresos; ¡algunos eran de hace siete siglos! Algunas veces se daba un descanso para ver a su amiga en la sección de libros nuevos. La conoció el mismo día que la contrataron, cuando almorzaban en un confortable restaurante y pasaron el tiempo charlando sobre los libros que les gustaban mientras miraban caer la nieve por la ventana.

¿De qué se trata?

La lectura es una actividad altamente compleja que involucra muchas funciones cerebrales:

- Análisis visual que permite reconocer letras y palabras
- Análisis sintáctico que permite determinar si la estructura de la oración es correcta.
- Análisis fonológico que ayuda a reconocer las palabras cuando se leen en voz alta.
- Análisis semántico que brinda el significado total y le permite entender lo que está leyendo.

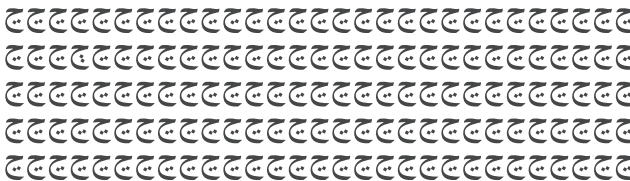
El símbolo diferente

Encuentre el símbolo distinto en las siguientes series.

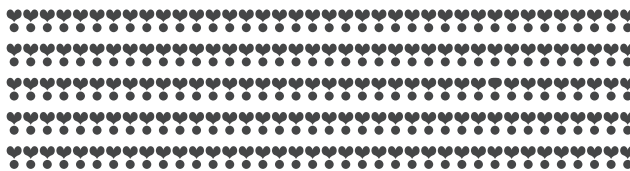
CONSEJO: El símbolo es: ○



CONSEJO: El símbolo es: ☹



CONSEJO: El símbolo es: ♣



¿De qué se trata?

Los ejercicios de comparación como éste, no sólo mejoran sus niveles de concentración, también pueden ayudarle a agudizar sus habilidades de comparación, distinguiendo entre dos rebanadas de pastel o una falda de 50 dólares de una de 150, en la vida cotidiana.

El hilo conductor

Intente encontrar el orden lógico de los siguientes dibujos.



1



2



3



4



5



6

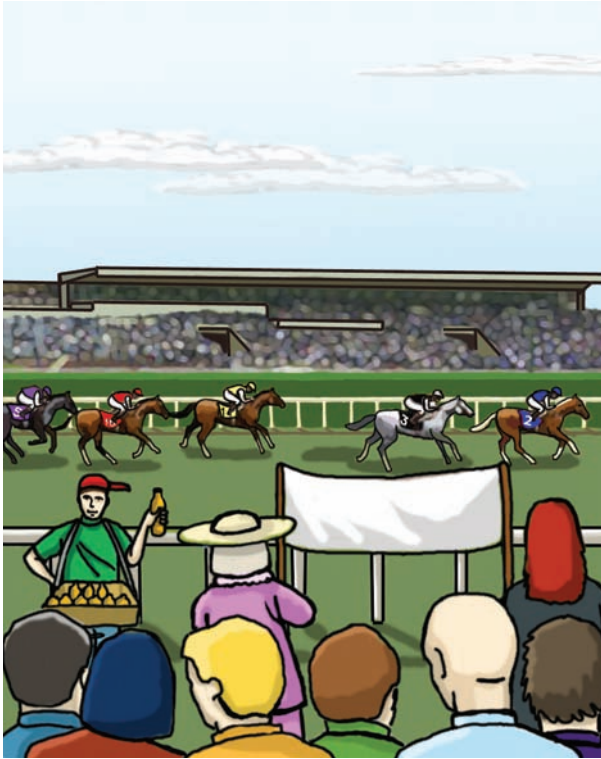
¿De qué se trata?

Tan simple como se ve, este ejercicio entrena una serie de capacidades cognitivas:

- análisis visual y atención
- planeación y estrategia
- razonamiento lógico
- imágenes mentales

Ver para creer

Analice cuidadosamente este dibujo durante dos minutos. Después gire la página para continuar con el ejercicio.



¿De qué se trata?

Este ejercicio entrena su atención y su memoria visual. El nivel de interacción entre la atención y la memoria es elevado. La atención es particularmente evocada cuando se requiere procesar nueva información y no se cuenta en la memoria con algo para compararlo.

Ver para creer

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sostiene el vendedor en su mano izquierda?

2. ¿Cuál es el número del caballo que lidera la carrera?

3. ¿La mujer del vestido morado lleva un sombrero?

4. ¿Cuántos caballos hay en la carrera?

Ver para creer

Analice cuidadosamente este dibujo durante dos minutos. Después gire la página para continuar con el ejercicio.



Tips

Tiene sólo dos minutos para memorizar el dibujo. Éste es un pequeño resumen de los aspectos en que debe concentrarse:

- la forma de los objetos
- su color
- su colocación en el dibujo
- la cantidad
- la distancia y ubicación de otros objetos
- los detalles que puede haber

Ver para creer

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el color del florero sobre el librero?

2. Describa el cuadro de la pared.

3. ¿La ventana está abierta o cerrada?

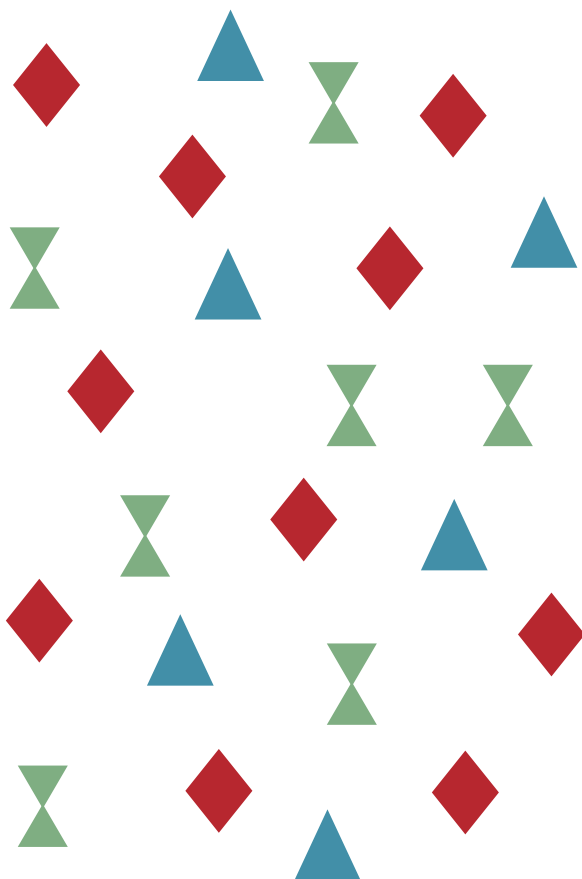
4. ¿Están los libros cerca del televisor?

Ejercicios medios

¡Lápices listos!

Una los diez diamantes rojos de esta página sin levantar su lápiz.

No puede tocar las formas restantes y no puede avanzar entre dos figuras más de una vez.



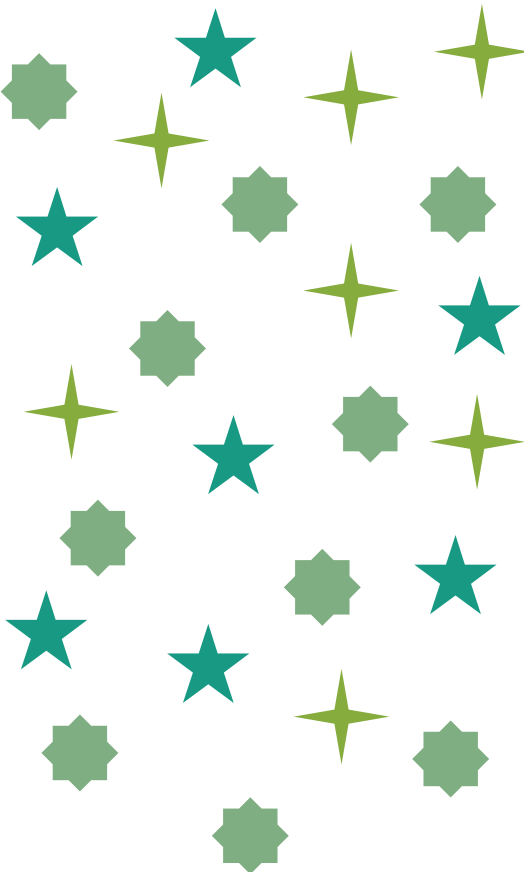
Vaya un nivel más arriba

Ahora trate de unir todas las formas restantes de la página sin tocar los diamantes o sin ir entre dos formas más de una vez. Puede intentar estas variaciones en todos los niveles de este ejercicio.

¡Lápices Listos!

Una las diez estrellas verdes con los ocho puntos de esta página sin levantar el lápiz.

No puede tocar las formas restantes y no puede ir entre dos figuras más de una vez.



Tips

Este ejercicio requiere atención visual.

Para lograrlo, mire cuidadosamente las figuras, después mentalice el camino que las une y finalmente hágalo con el lápiz.

Ponga atención a las palabras

Cuenta con un minuto para memorizar las siguientes ocho palabras, sin mirar la segunda parte de la página.

TÉ	CAMA
SILLÓN	RENDEZVOUS
DOCUMENTO	TABURETE
ORQUÍDEA	BRUSCAMENTE

Ahora oculte las palabras y responda estas cuatro preguntas:

1. ¿Cuál es el adverbio en la lista?

2. ¿Cuáles fueron las dos palabras más cortas de la lista?

3. ¿Cuántos muebles hay en la lista? ¿Cuáles?

4. ¿Había nombres de flores? Si había, ¿cuáles eran?

¿De qué se trata?

Además de la atención visual, la concentración y el trabajo de memoria, este ejercicio también entrena su memoria semántica, la memoria de palabras concretas. Este tipo de memoria contiene todo el vocabulario que ha aprendido a través de los años, lo que ha leído y escuchado.

Ponga atención a las palabras

Cuenta con un minuto para memorizar las siguientes ocho palabras, sin mirar la segunda parte de la página.

LIBRO

NIÑOS

RED

MEDICINA

MORDIDA

PIANO

ARÁNDANO

TRANSBORDADOR

Ahora oculte las palabras y responda estas cuatro preguntas:

1. ¿Cuántas palabras terminan con “O”? ¿Cuáles son?

2. ¿Qué palabra está en plural?

3. ¿Cuántas palabras de cinco letras hay? ¿Cuáles son?

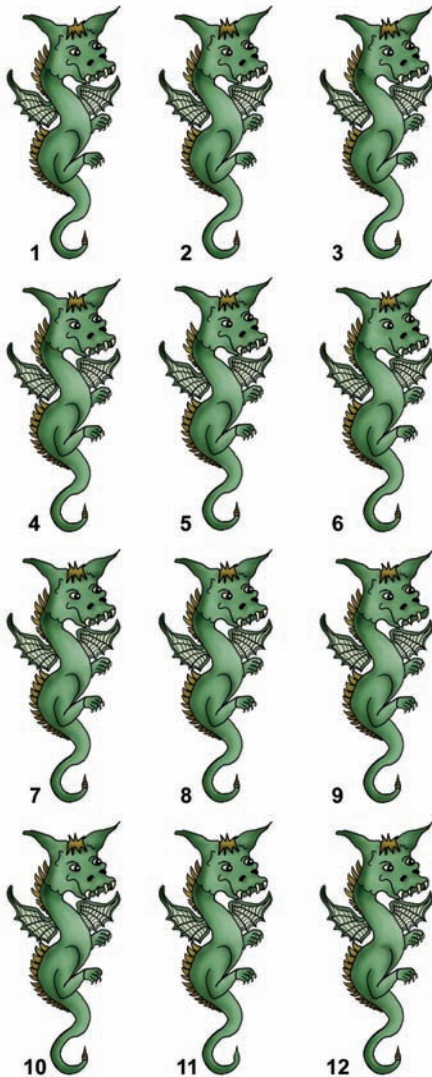
4. ¿Qué palabra estaba asociada con pez?

Tips

Si tiene problemas memorizando las palabras, leerlas en voz alta le puede ayudar. La memoria auditiva a veces es más fuerte que la visual.

Elija dos

¿Cuáles dragones son idénticos?



¿De qué se trata?

Además de agudizar su análisis visual y sus habilidades de atención, este ejercicio hace trabajar a la memoria, porque requiere mantener la memoria activa mientras busca a los dragones idénticos.

Elija dos

¿Cuáles policías son idénticos?



Tips

Más que considerar las imágenes como un todo, ayudará concentrarse en los detalles de una parte específica (cabeza, pecho o brazo del personaje) y después metódicamente comparar a los policías basados en esas partes. Mientras más detalles contenga la imagen, más útil le será este método.

Las palabras correctas

Lea el siguiente texto poniendo particular interés en los verbos.

Cuando Luke se percató que su primo no aparecería, empezó a sentirse mal. Había viajado un largo trecho para llegar a Londres, y ahora estaba varado con poco dinero y sin un lugar donde quedarse. Tomó un autobús, fue al apartamento de su amiga Johanna y la persuadió de que lo hospedara esa noche. Convencido de que su primo lo había abandonado, comenzó a hacer nuevos planes para su estadía en Inglaterra. Ya que lo hizo, notó que su ánimo había mejorado considerablemente. Él y Johanna decidieron viajar al norte, a Escocia, así que una mañana empacó y compró su boleto de tren. Viajaron con poco equipaje, pero experimentó algunos problemas y malos momentos hasta que llegaron a la estación.

Oculte el texto. ¿Cuáles de los siguientes verbos fueron usados en el relato?

Percató	Empacó	Sonrió
Notó	Zambullido	Mostró
Viajado	Fue	Convencido
Descubrió	Hizo	Abandonado
Aclarado	Persuadió	Experimentó

Tips

Subraye palabras que le parezcan interesantes. Leer el relato en voz alta o escribirlo en otro lugar puede ayudar a mejorar sus niveles de comprensión, cualquiera que sea el método que utilice, recuerde: no se apresure. Puede resolverlo con sólo concentrarse.

Las palabras correctas

Lea el siguiente texto poniendo particular interés en los verbos.

La Reina disfrutó un momento raro de paz mientras miraba a su hija Gloriana jugar a las escondidas en la terraza con sus amigos entre los floreros de piedras ancestrales y las estatuas cubiertas de musgo. Qué linda es la princesa, pensó la Reina. Qué joven y fresca se veía entre los floreros de piedras ancestrales y las antiguas estatuas cubiertas con musgo. Resultaba difícil creer que su hija tenía sólo diez años y que algún día mandaría en todo el Reino. La Reina se levantó y caminó a la ventana para apreciar mejor la vista de la ventana del palacio y contempló la idea de unirse a su hija en sus juegos infantiles. Lo pensó mejor, de cualquier manera, y le pidió a su servidumbre que la ayudara a preparar la fiesta.

Oculte el texto. ¿Cuáles de los siguientes verbos fueron usados en el relato?

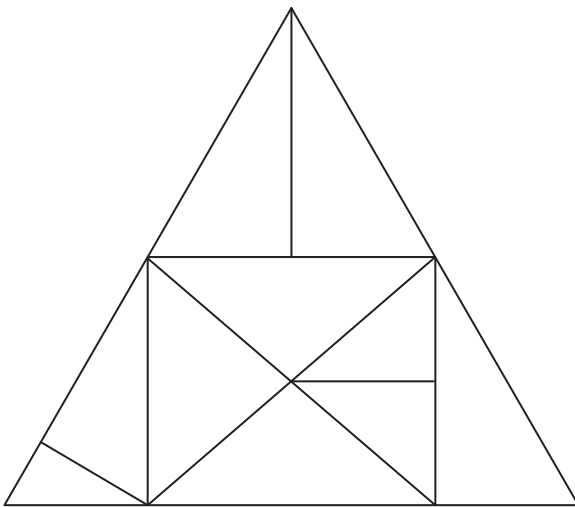
Creció	Disfrutó	Levantó
Jugar	Caminó	Deslumbró
Cocinó	Sentarse	Miraba
Contempló	Correr	Escuchó
Sacudió	Apreciar	Empezó

Vaya un nivel más arriba

Si sus capacidades de atención y concentración son realmente buenas, puede hacer este ejercicio más complejo al realizar algo más mientras memoriza el relato y responde las preguntas. Por ejemplo, puede decir el abecedario en voz alta dos veces.

Tan fácil como el ABC

Mire cuidadosamente a la siguiente figura y cuente el número de triángulos que tiene.

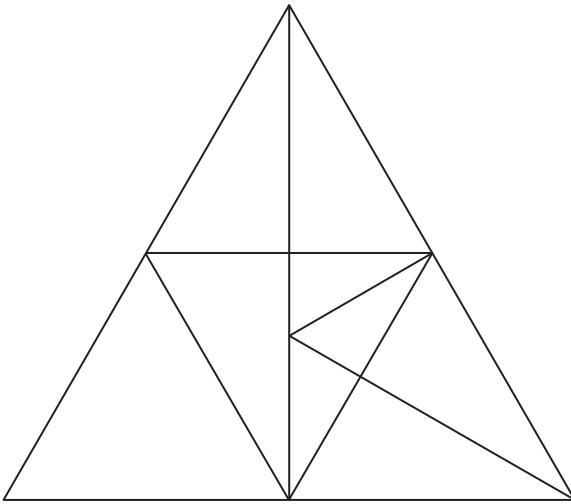


¿De qué se trata?

El reconocimiento de las formas es un aspecto de la atención y de la memoria que es usada de manera habitual en la vida cotidiana.

Tan fácil como el ABC

Mire cuidadosamente a la siguiente figura y cuente el número de triángulos que tiene.



Vaya un nivel más arriba

Para ejercitar su cerebro aún más, imagine el número de triángulos isósceles, equiláteros y de ángulo recto.

Por cuestiones de fonética...

Escriba todas las palabras que contengan las cinco vocales. Sólo puede leer dos veces el texto.

A Manuelita le encantaba la degustación de aceitunas, su educación había sido impetuosa y concienzuda. El entusiasmo que exhibía ante una muestra escultórica era casi quijotesca. Supervisora de elaboradas comidas en su gran cocina, gustaba de olisquear orquídeas y meticulosamente arreglar su vestuario.

¿De qué se trata?

Es difícil reconocer los sonidos correctos si su forma gráfica cambia y notar que la pronunciación es distinta también.

Por cuestiones de fonética...

¿Cuántas palabras parecidas fonéticamente puede descubrir? Escriba las que recuerde. Sólo puede leer dos veces el texto.

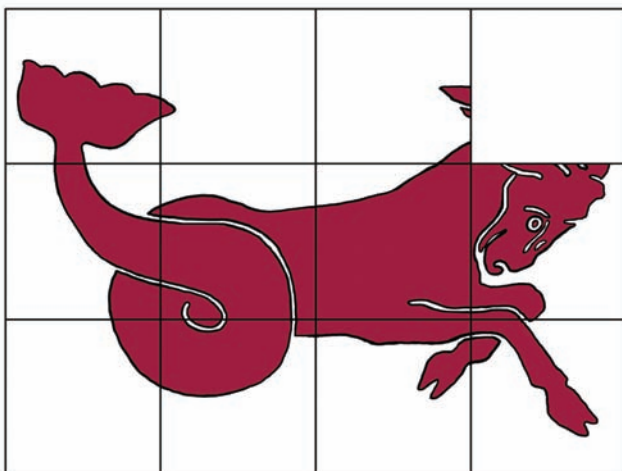
De noche vienes, varón, barón de bienes.
Tumbada en la hierba mi sangre hierva, cual
savia, si se revela tu sabia virtud que me rebela.
Un ciento de emociones en la sien siento, y un
fuego que me abraza ante tu semblante bello
y tu vello que me abraza. Que el viento meza
mis sentidos, puestos ante tu mesa, para extraer
con sumo aliento, el zumo de mi bien todo
desnudo, suspiro de mi raza, que rasa deja toda
intención, pues tu ser me arrasa y me arrastra
de la sima a la cima...

¿Sabía que?

¡Su atención enfocada se pone a trabajar en este ejercicio!

La pieza faltante

¿Cuál de las siguientes cuatro piezas completa la figura?



1



2



3



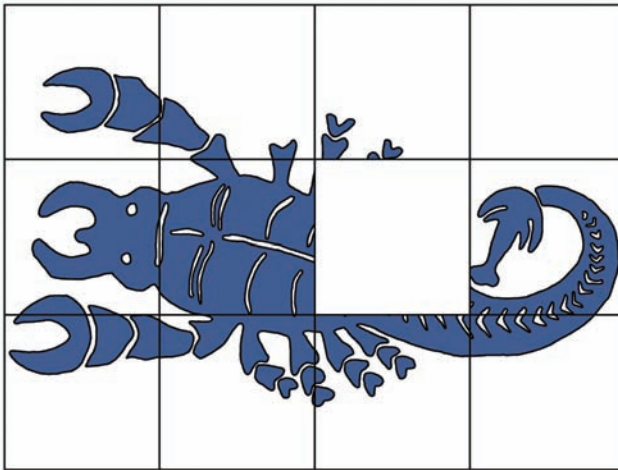
4

¿De qué se trata?

Cuando resuelve un rompecabezas, puede fijarse no sólo en los patrones sino también en las formas de las piezas. En este ejercicio, todas las piezas tienen la misma forma, son de un mismo color y ¡ni siquiera puede moverlas para comprobar si embonan!

La pieza faltante

¿Cuál de las siguientes cuatro piezas completa la figura?



1



2



3



4

¿Sabía que?

Los investigadores han demostrado recientemente que los videojuegos, especialmente los de acción, mejoran los niveles de atención visual, haciéndola más eficiente y confiable.

Busque la palabra

Encuentre las catorce palabras ocultas en la reja, se pueden leer horizontalmente, verticalmente o diagonalmente; hacia atrás o hacia adelante. La misma letra se puede usar en varias palabras.

CONSEJO: El tema es **vestimenta**.

O	E	F	D	O	A	Z	M	O	C	A	S
G	C	V	N	F	D	W	T	R	B	L	P
I	P	E	L	A	J	Z	T	R	V	O	A
R	G	T	A	L	G	O	D	O	N	H	N
B	O	T	V	D	O	D	S	G	C	S	T
A	A	E	A	A	R	I	A	R	A	G	A
V	D	O	N	I	E	T	B	I	Q	Y	L
E	N	T	D	S	R	S	D	E	I	U	O
T	E	A	E	L	B	E	J	A	R	T	N
I	R	P	R	C	M	V	S	A	C	E	E
F	P	A	I	A	O	N	O	L	Y	N	S
O	F	Z	A	D	S	D	A	F	H	X	K

Tips

Trate de encontrar y aplicar un método para localizar las palabras. Le hará encontrar de manera más fácil. Por ejemplo, puede hacerlo metódicamente fila por fila, luego columna por columna hasta encontrar las palabras.

Busque la palabra

Encuentre las quince palabras ocultas en la reja, se pueden leer horizontalmente, verticalmente o diagonalmente; hacia atrás o hacia delante. La misma letra se puede usar en varias palabras.

CONSEJO: El tema es **familia**.

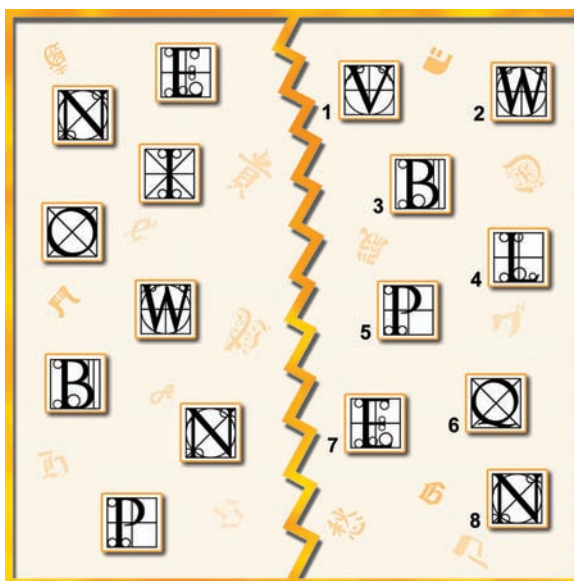
E	T	N	E	I	R	A	P	B	A	S	N
K	U	I	Z	F	N	G	J	T	C	I	X
R	A	P	A	D	O	P	C	I	O	N	F
N	J	O	C	F	A	I	M	K	H	E	D
A	I	Y	H	P	S	D	L	I	Q	I	S
C	H	Ñ	A	E	Y	R	J	H	N	U	R
I	A	E	O	V	B	O	T	A	M	M	O
M	A	M	A	S	Q	G	S	B	D	A	M
I	H	C	S	B	O	T	N	E	I	M	I
E	E	B	E	B	I	G	L	B	E	F	R
N	J	A	N	A	M	R	E	H	H	N	P
T	R	C	E	O	R	E	D	E	R	E	H
O	A	I	G	O	L	A	E	N	E	G	S

¿De qué se trata?

Dos tipos diferentes de atención y memoria están involucrados en este ejercicio. En primera instancia, la memoria semántica (el vocabulario que ha acumulado a lo largo de los años). Este ejercicio también activa su memoria trabajadora la cual le ayuda a recordar qué letras no encajan, para que no pierda tiempo repitiendo el mismo error.

Desordenen alfabético

Mire cuidadosamente estos dos tableros de caracteres para encontrar cuáles caracteres aparecen en las series de la derecha, pero no en la serie de la izquierda.



Vaya un nivel más arriba

Memorice las series de la izquierda y después ocúltelas. ¿Qué caracteres de la serie de la derecha no estaban en la serie de la izquierda? Al hacer esto agregará un componente de memoria a este ejercicio, específicamente el de la memoria a corto plazo con limitada capacidad de almacenamiento.

Desordenen alfabético

Mire cuidadosamente estos dos tableros de caracteres para encontrar cuáles caracteres aparecen en las series de la derecha, pero no en la serie de la izquierda.



Tips

Determinadas estrategias tales como dividir una prueba en subpruebas en función de concentrarse en menos elementos, le puede ayudar si tiene dificultades al poner total atención en este ejercicio.

¿Qué está mal?

Lea el siguiente relato y elija las cuatro cosas que no tienen sentido.

Esta mañana Jeny tuvo dificultades para sacar a su joven caballo del establo. Trató de hablarle delicadamente y persuadirlo, pero nada funcionó, y el precioso frisón no se movió. El encargado estaba un poco preocupado porque la carrera sería al día siguiente, el 31 de abril, y el caballo no daba muestras de querer correrla. Era necesario entrenar hoy, especialmente si la carrera de mañana probablemente iba a ser su retiro. Cuando el caballo por fin se decidió a caminar en el campo cubierto de hojas muertas, se mostró triste y deprimido, y fue cuando Jeny se percató que una de sus patas estaba resentida y que cojeaba un poco, llamó de inmediato al veterinario quien le aseguró que no era nada serio.

¿De qué se trata?

Entender un texto y comprender qué está mal en el mismo, depende mucho de la memoria y la atención. La memoria temporal almacena una gran cantidad de información y se articula mientras leemos el texto para darle sentido. De cualquier manera, su memoria no puede almacenar todos los elementos. Para ser más eficiente, guarda los elementos más relevantes (palabras clave e ideas elementales); la información irrelevante o repetida se remueve de la memoria. Ejercicios como este ayudan a la memoria temporal y la mantiene en forma y concentrada.

¿Qué está mal?

Lea el siguiente relato y elija las cuatro cosas que no tienen sentido.

Tras un vuelo de seis horas desde Dallas, Mary y David finalmente aterrizaron en Sydney para su luna de miel de tres semanas ansiosos por emprender las vacaciones de sus sueños. Una vez que dejaron su equipaje en el hotel, la joven pareja texana decidió tomar un paseo en el autobús descubierto para dar un primer vistazo de la ciudad. Quedaron encantados por el paseo. Tomados de la mano, pasearon durante cuatro horas por las animadas calles, sin sentir fatiga a causa del cambio corporal sufrido por los horarios. Después de unos días más en Sydney, se aventuraron al interior, donde conocieron gente increíble y animales aún más inverosímiles. David, como fanático de los reptiles, estaba completamente asombrado con las hermosas y extrañas criaturas que encontró, mientras que su prometida estaba más entusiasmada con los canguros, koalas y pandas que vio. Una semana después, cuando mostraban sus fotos a sus amigos en Texas, estaban sorprendidos de enterarse que habían tomado ¡mil fotografías! Proporcionaron los datos de su agente de viajes para quien los quisiera, ya que ellos habían pasado un maravilloso momento en aquel lugar del fin del mundo.

¿Sabía que?

Todos tenemos la capacidad para concentrarnos en particularidades mientras hacemos una abstracción del entorno. No obstante, un estudio reciente ha mostrado que las personas ansiosas al ejecutar ejercicios como este, les es más difícil concentrarse y son más propensas a inquietarse por los detalles sin importancia.

El símbolo diferente

Encuentre el símbolo distinto en cada serie.

HHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH
 HHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH
 HHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH
 HHHHHHHHHHHΠHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH
 HHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH

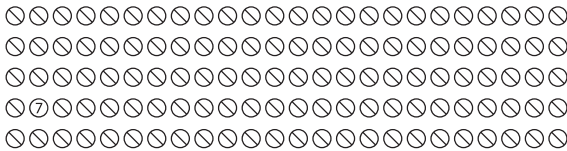
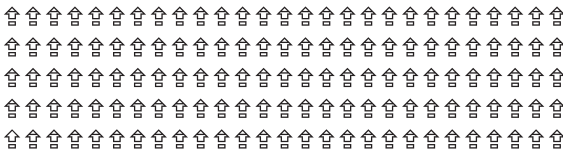
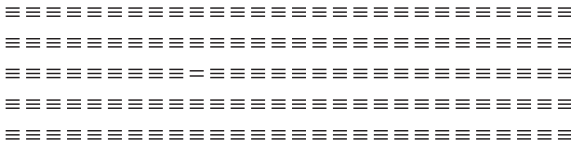
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
 OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
 OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
 OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
 OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

¿Sabía que?

Al conducir un automóvil, es esencial que se concentre y que sus niveles de atención permanezcan altos. Es por ello que varios países prohíben realizar llamadas telefónicas mientras se maneja, y también por esta razón, los maquinistas deben revisarse regularmente cuando hacen largos viajes.

El símbolo diferente

Encuentre el símbolo distinto en cada serie.



El hilo conductor

Trate de encontrar el orden lógico de los siguientes dibujos.



1



2



3



4



5



6



7



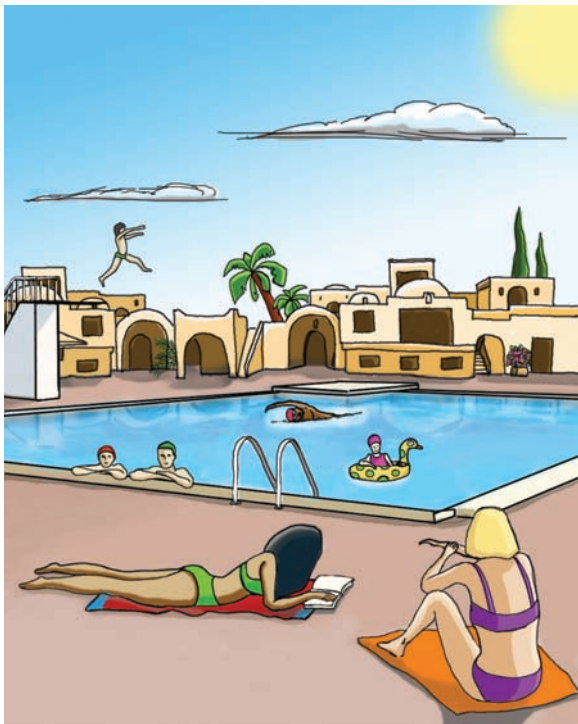
8

Tips

Algunas veces el orden de los dibujos es cronológico; otras veces es simplemente lógico. Una vez que lo ha establecido, puede estructurar una historia para enlazar un dibujo con otro.

Ver para creer

Analice el dibujo detenidamente durante dos minutos. Después gire la página para continuar el ejercicio.



Tips

Este es un ejercicio complejo que requiere de un alto nivel de atención visual. Puede dividir el dibujo en zonas (el primer plano, la alberca, los edificios, el cielo) para hacer más fácil la memorización.

Ver para creer

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas personas había en la alberca?

2. ¿Había alguien en el trampolín?

3. ¿De qué color es el traje de baño de la mujer rubia que aparece en primer plano?

4. ¿Puede ver el Sol en el dibujo?

5. ¿Qué forma tiene el inflable del niño que está en la alberca?

6. ¿Cuántos tipos de árboles hay?

Ver para creer

Analice el dibujo detenidamente durante dos minutos. Después gire la página para continuar el ejercicio.



¿Sabía que?

Lo que llamamos “observación” es realmente la memoria visual y la atención que se usa cotidianamente. Estos procesos le permiten percatarse que su vecino se ha comprado un auto nuevo, que su amiga Jessica y su hermana tienen el mismo vestido, o que su colega ha redecorado la oficina.

Ver para creer

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas baguettes lleva el cliente bajo el brazo?

2. ¿Qué precio se muestra en la máquina registradora?

3. ¿De qué color es la bufanda del hombre?

4. ¿Cuántos croissant hay en el mostrador?

5. ¿Cuántos focos hay en el techo?

6. ¿La mujer lleva puesta una chaqueta?

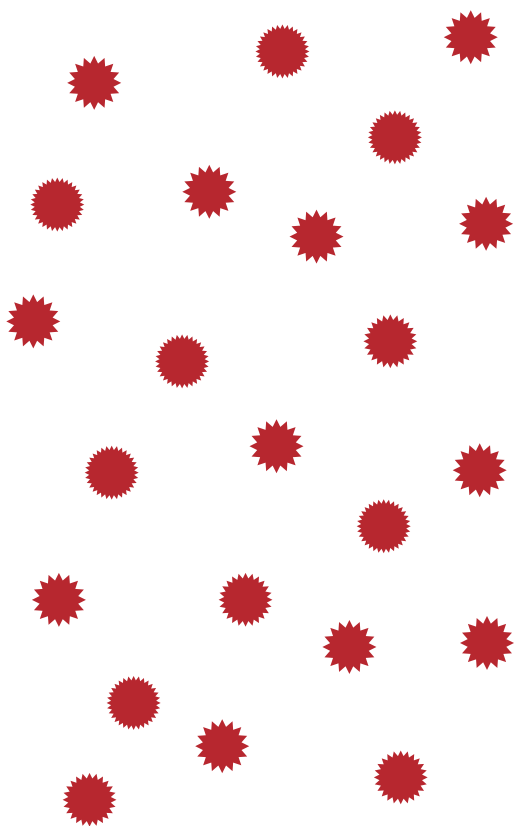
The background is a solid purple color with a pattern of thin, white, radial lines that create a sunburst or starburst effect, emanating from the center of the page.

Ejercicios avanzados

¡Lápices listos!

Una las doce estrellas con los dieciséis puntos de esta página sin levantar el lápiz.

No puede tocar las otras figuras, y no puede avanzar entre figuras más de una vez.



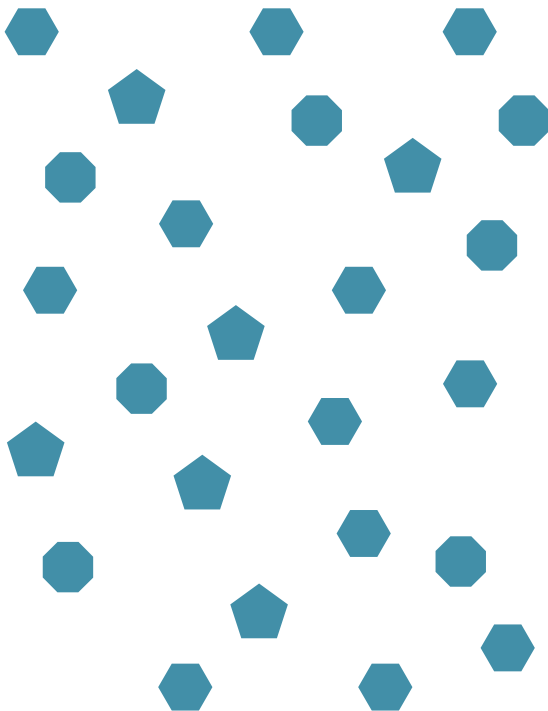
¿Sabía que?

El hecho de que las formas y los colores sean similares, hace más difícil el ejercicio. ¡Esto expande su atención visual al límite!

¡Lápices listos!

Una los doce hexágonos de esta página sin levantar el lápiz.

No puede tocar las otras figuras, y no puede avanzar entre dos figuras más de una vez.



Tips

Si encuentra dificultades en este ejercicio, busque un lugar tranquilo para intentarlo de nuevo. ¡No se rinda!

Ponga atención a las palabras

Tiene un minuto para memorizar las siguientes diez palabras sin mirar la segunda parte de la página.

HORMIGA	DELICADEZA
PINTURA	FLOR
SALIDA	EVACUACIÓN
RAYO	ABEJA
TÍA	LIGEREZA

Ahora oculte las palabras y responda las siguientes cinco preguntas:

1. Nombre los dos sinónimos de la lista.

2. ¿Había algún insecto en la lista? Si es así, ¿cuáles?

3. Dos palabras terminan con las mismas tres letras. ¿Cuáles son?

4. ¿Había palabras de más de nueve letras? ¿Cuáles?

¿De qué se trata?

Este ejercicio trabaja su capacidad de reconocimiento semántico y su habilidad para analizar la propiedad de las palabras como homónimos, sinónimos, compuestos, significados, entre otros.

Ponga atención a las palabras

Tiene un minuto para memorizar las siguientes diez palabras sin mirar la segunda parte de la página.

MAR	CROISSANT
FRÍO	MUERTE
MAESTRO	VENDEDOR DE LIBROS
MIRAR	MULTITUD
SELECCIÓN	QUEMADURA

Ahora oculte las palabras y responda las siguientes cinco preguntas:

1. ¿Qué palabra francesa está en la lista?

2. ¿Cuántas palabras empiezan con M? ¿Cuáles?

3. ¿Qué ocupaciones hay en la lista?

4. ¿Cuántas palabras tienen nueve letras? ¿Cuáles?

Vaya un nivel más arriba

Intente memorizar las diez palabras de manera más profunda, y escríbalas en un papel al día siguiente. Al hacerlo, traslada las palabras a su memoria a largo plazo, lo que le permite almacenar una cantidad mayor de información de lo que la memoria a corto plazo puede, y sin limitación de tiempo.

Elija dos

¿Que meseros son idénticos?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



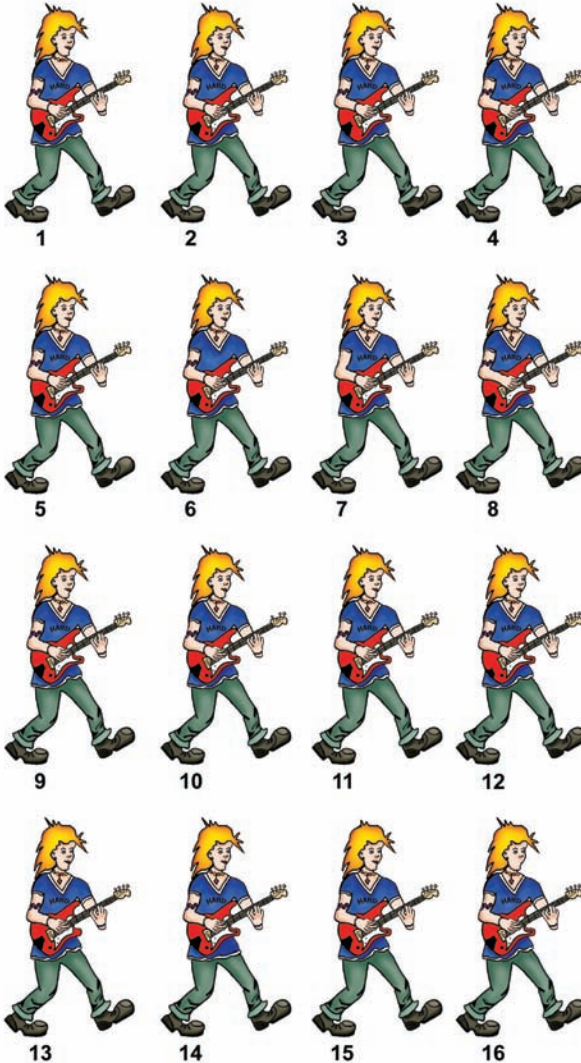
16

¿Sabía que?

Igual que todas las funciones cerebrales, la agudeza visual puede ser entrenada y fortalecida mediante variados y constantes ejercicios como éste.

Elija dos

¿Cuáles de estos rockeros son idénticos?



Vaya un nivel más arriba

Intente este ejercicio de una manera diferente. Memorice los números de los dibujos idénticos, después, al día siguiente trate de enlistar los detalles que le ayuden a descifrar cuáles no embonaban. Esto adicionará un componente de memorización al ejercicio inicial.

Las palabras correctas

Lea el siguiente texto, poniendo atención especial a los sustantivos.

Era difícil de comprender cómo los papás de Johanna (dos personas respetables de clase media) habían criado a una niña con tal actitud. A pesar de que su mente era sumamente brillante, era completamente incorregible. No tenía consideración por los sentimientos de los demás, tenía el peor temperamento del mundo, su conducta era atroz. En fin, que tenía el corazón negro. Normalmente, el profesor Bowman, como todos los demás maestros del colegio, estaban dispuestos a considerar las reglas si cualquiera de sus pupilos les daban guerra, pero no si se trataba de Johanna. No tenía la seguridad de que su tendencia a actuar de esa forma pudiera corregirse. Si de él dependiera, ya la hubiera expulsado. Le encantaría deshacerse de ella.

Ahora oculte el texto e intente recordar qué adjetivos aparecen en la historia.

Reglas	Maestros	Ánimo
Tendencia	Pupilos	Seguridad
Niña	Mente	Regulaciones
Profesor	Carácter	Tendencia
Chico	Respeto	Conducta
Agresividad	Sinergia	Posición
Temperamento	Actitud	

¿De qué se trata?

El ejercicio es mucho más difícil a este nivel por diversas razones. El texto es más largo, así que memorizarlo es más complejo y necesita más atención. Hay más sustantivos para seleccionar tanto en el relato, como en la lista.

Las palabras correctas

Lea el siguiente texto, poniendo atención especial a los sustantivos.

Megan no pudo dormir la noche anterior al derby de Bluebell. Desde el accidente, siempre tenía nervios un día antes de la carrera, sus niveles de ansiedad se elevaban cada que pensaba en subirse a su caballo por no decir cuando pensaba en correr con él en una de las más grandes carreras del año. Le aterraba que su caballo atemorizado, se alzara en sus patas traseras, como lo hizo hace muchos años, mandando a Megan al suelo a mitad del evento ecuestre. Desde aquel horrible día, el problema de seguridad de Megan se convirtió en algo serio. Ella detestaba admitirlo, pero ya no podía confiar en su caballo de la manera en que solía hacerlo. Pensar así le entristecía mientras se recostaba tranquilamente en la oscuridad, esperando que llegara el sueño.

Ahora oculte el texto e intente recordar qué adjetivos aparecen en la historia.

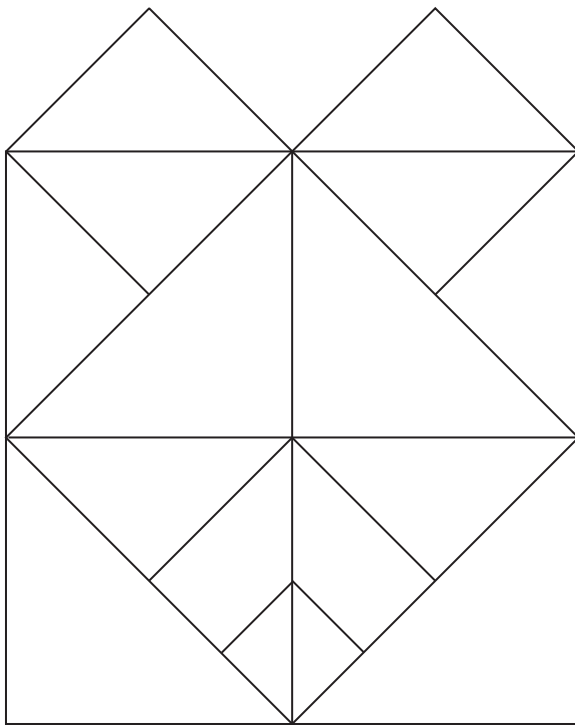
Noche	Confianza	Serio
Miedo	Nada	Burro
Día	Accidente	Problema
Incidente	Camino	Aterrada
Arena	Vuelo	Ocurrencia
Caballo	Evento	

Vaya un nivel más arriba

Este ejercicio entrena su atención visual. Si quiere darle trabajo a su atención auditiva, pídale a alguien que le lea el texto y trate de marcar los sustantivos de la lista.

Tan fácil como el ABC

Mire cuidadosamente la siguiente figura y cuente el número de cuadrados y triángulos que tiene.

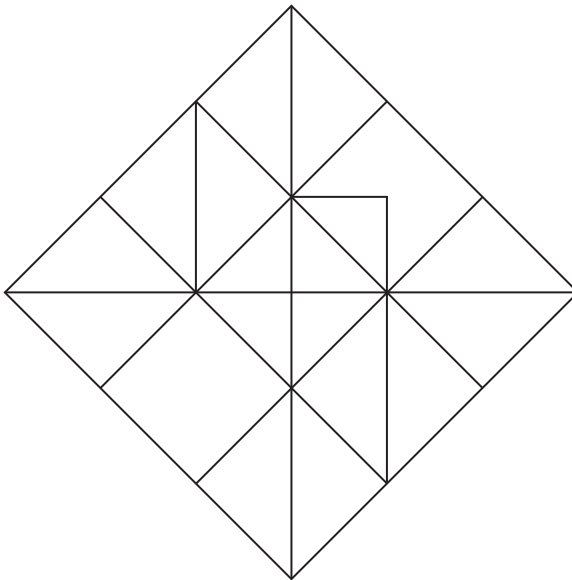


¿De qué se trata?

Este ejercicio requiere grandes capacidades espaciales, especialmente en este nivel de dificultad, son cruciales fuertes habilidades para que usted pueda evaluar distancias, dimensiones y las formas de los objetos en la vida diaria.

Tan fácil como el ABC

Mire cuidadosamente la siguiente figura y cuente el número de cuadrados y triángulos que tiene.



¿Sabía que?

El reconocimiento de formas que le permite distinguir los cuadrados y triángulos de esta figura, es la misma habilidad que le permite reconocer un objeto cuando está parcialmente oculto.

Por cuestiones de fonética...

Encuentre las palabras escritas sólo en mayúsculas o mayúsculas y minúsculas en el siguiente texto. Sólo puede leer una vez el texto.

Tenía que ADMITIRLO: para él no era fácil comunicarse. Su nOvia le exigía MayoR comunicación pero para RlcarDo eso implicaba dedicar un TIEMPO que no tenía y que difícilmente tendría en el fuTUro. Por algún tiempo había considerAdo que la DISTANCIA no sería ningÚn problema y que podría superarla con algunas llamadas y Correos, pero ahora se daba cuenta que no sERía así y que ésta empezaba a afectar su RELACIÓN. Definitivamente esto implicaba todo un rEtO para él y su novia.

¿Sabía que?

La forma como se lee una palabra afecta la velocidad de la lectura, por ejemplo, una palabra escrita alternativamente con letras mayúsculas o minúsculas será mucho menos fácil de reconocer y toma más tiempo para leerse.

Por cuestiones de fonética...

Encuentre las situaciones que no tienen sentido dentro del texto.

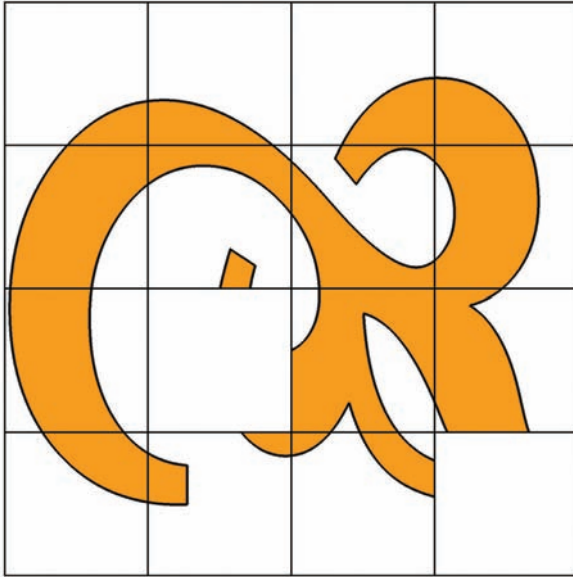
El astronauta descendió lentamente por la escalera de la nave que por fin aterrizaba en la Luna y con la bandera guardada en la escafandra. Era el momento esperado por todos, ahí estaba el esfuerzo de cientos de personas, los ojos estaban puestos en él cuando de repente, tropezó con la canasta de la caperucita verde que por descuido la había dejado en su camino mientras bajaba unas manzanas del árbol, en su camino de visita a su tía.

¿Sabía qué?

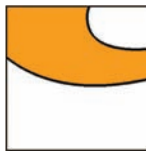
La consistencia de una palabra dentro del contexto de otras palabras en una oración es una parte importante para hacer una lectura posible. Cuando lee un texto, intuitivamente espera lo que sigue, lo cual acelera el proceso de lectura.

La pieza faltante

Hay dos piezas faltantes en la siguiente figura.
¿Cuáles completan el cuadro? ¡Cuidado! ¡Algunas
piezas pueden estar boca abajo!



1



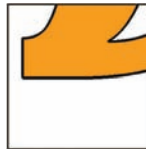
2



3



4



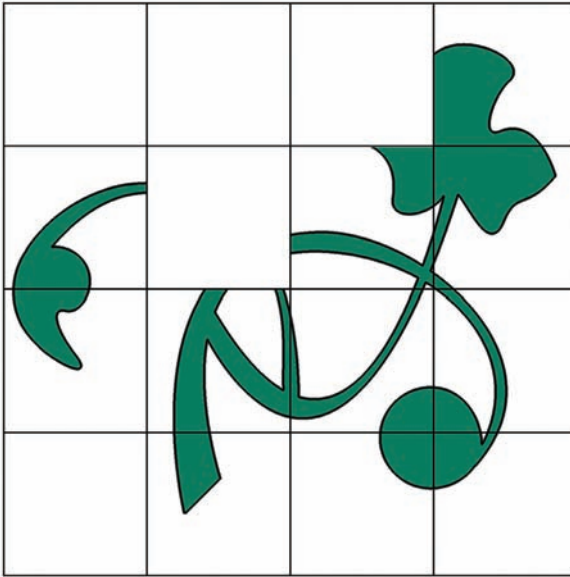
5

¡De qué se trata?

En este nivel de dificultad, puede entrenar su capacidad mental para mover elementos en diferentes ángulos. Algunos de los títulos necesitan rotarse en su mente para que encuentre la manera en que encajan en el espacio adecuado.

La pieza faltante

Hay dos piezas faltantes en la siguiente figura.
 ¿Cuáles completan el cuadro? ¡Cuidado! ¡Algunas
 piezas pueden estar boca abajo!



1



2



3



4



5

¿Sabía que?

En la vida diaria, la rotación mental es utilizada en todas las actividades de orientación topográfica: al leer un mapa, al reconocer un objeto que yace en el suelo y que debería estar de pie, etcétera.

¡Busque la palabra!

Encuentre las veinte palabras ocultas en la reja. Pueden leerse horizontalmente, verticalmente o diagonalmente; de atrás hacia adelante y de arriba hacia abajo. La misma letra puede usarse en muchas palabras.

CONSEJO: El tema es **animales**.

E	T	N	O	R	E	C	O	N	I	R	X	A	T
P	V	W	I	N	S	E	C	T	O	S	Ñ	L	R
E	R	Y	J	U	C	D	M	S	F	U	G	H	I
Z	H	A	I	G	O	L	O	O	Z	A	R	P	A
U	T	B	R	P	U	Z	N	J	G	B	S	V	N
Ñ	N	Z	I	F	E	S	E	I	C	E	P	S	E
A	Y	O	F	R	Z	C	M	R	T	C	R	S	Y
O	Ñ	V	E	X	S	R	I	A	B	E	L	U	C
S	X	P	E	L	O	I	R	F	U	R	E	O	T
O	R	R	O	H	C	A	C	A	H	R	N	X	W
S	A	B	E	J	A	G	U	T	O	O	O	L	X
A	O	O	R	E	F	I	M	A	M	O	N	E	D

¡De qué se trata?

Este ejercicio, de igual forma que los crucigramas, mejora su flexibilidad verbal, que es la habilidad para encontrar las palabras relevantes justo cuando las necesita.

Busque la palabra

Encuentre las veintiuno palabras ocultas en la reja. Pueden leerse horizontalmente, verticalmente o diagonalmente; de atrás hacia adelante y de arriba hacia abajo. La misma letra puede usarse en muchas palabras.

CONSEJO: El tema es **botánica y plantas**.

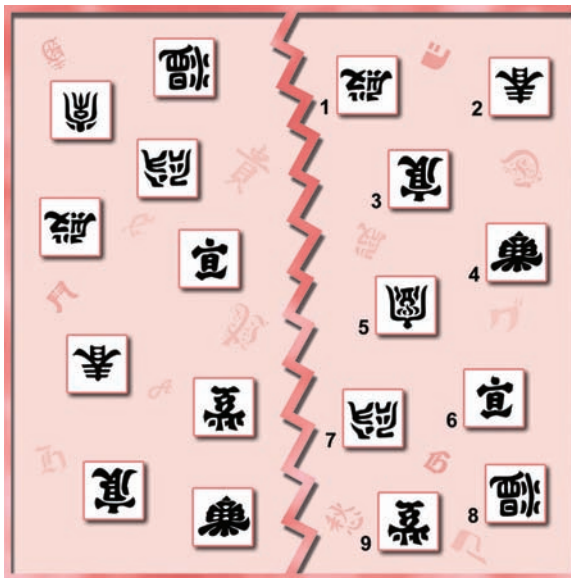
T	R	U	Z	L	J	A	R	D	I	N	O
D	A	A	L	L	I	M	E	S	J	W	H
O	M	J	L	F	A	H	C	E	S	O	C
J	I	O	R	V	X	B	A	V	A	M	E
N	L	H	O	N	G	O	Y	R	T	I	L
E	L	B	C	A	Y	E	B	A	F	P	E
U	E	L	N	P	S	O	R	L	H	Q	H
Q	T	R	O	B	L	E	O	G	N	A	I
I	E	L	R	S	D	R	S	A	U	C	E
L	E	G	T	A	M	U	S	G	O	J	R
N	C	T	M	R	H	O	I	C	O	R	B
H	O	R	T	I	C	U	L	T	U	R	A

¿Sabía que?

El tipo de atención focalizada requerida para este ejercicio es precisamente el tipo de atención que los detectives e investigadores utilizan cuando quieren encontrar evidencias en la escena del crimen. No cuentan con una idea predefinida de lo que están buscando: sólo dejan que su atención recorra en busca de elementos interesantes.

Desorden alfabético

Mire cuidadosamente estos dos tableros de caracteres. Tómese un minuto para encontrar qué caracteres aparecen en las series de la derecha, pero no en las de la izquierda.



¿De qué se trata?

Un ruido extraño o un evento inusual distraerá su atención espontáneamente mientras que utiliza su atención voluntaria, esto requiere de un gran esfuerzo cognitivo. Es más, usted debe concentrarse y dirigir su atención en un objetivo específico y procesar la información mientras observa o escucha.

Desorden alfabético

Mire cuidadosamente estos dos tableros de caracteres. Tómese un minuto para encontrar qué caracteres aparecen en las series de la derecha, pero no en las de la izquierda.



¿Sabía que?

Cada vez más gerentes de recursos humanos piden a los candidatos al empleo someterse a ciertas pruebas, además de la tradicional entrevista. Evalúan la lógica, las capacidades de raciocinio, la comprensión, la memoria y también los niveles de atención. Para superar estas pruebas, le será muy útil entrenar con ejercicios como éste. Estudios científicos muestran que estas funciones pueden mejorar gracias al entrenamiento.

¿Qué está mal en la situación?

Lea el siguiente relato y elija las cinco cosas que no tienen sentido.

Brian anhelaba llegar a ser doctor y, de ser posible, formar parte de una organización humanitaria que brindara asistencia médica a la gente pobre en todo el mundo.

Vacacionó en Bamako, Senegal, durante una semana, en los inicios de su carrera, inmediatamente se enamoró de esa parte del mundo y sintió un llamado de auxilio de esa parte de la región.

Tras esa experiencia reveladora, formó parte de la organización de una campaña de vacunación contra el SIDA en África Oriental y decidió quedarse una vez que su labor había concluido. También conoció a muchos “doctores con una misión” a lo largo de los años, quienes le compartieron historias increíbles sobre los países que habían visitado, no podía esperar a terminar los tres años de la carrera de medicina para salir al mundo y hacer el bien. Entre tanto, a su amada novia Nelly, sus planes le parecían admirables, ella definitivamente no quería vivir en África Oriental. Para empezar, no le gustaban los animales, y la idea de despertar por la mañana y ver que un puma había invadido su dormitorio durante la noche no le resultaba nada emocionante.

¿De qué se trata?

Este ejercicio trabaja la memoria semántica y las incongruencias en el relato que son parcialmente culturales; este ejercicio evoca sus conocimientos generales de historia, cultura, geografía, arte entre otras cosas.

Por lo tanto, para ubicar los elementos fuera de lugar no sólo necesita evocar sus habilidades de comprensión y análisis, sino también su conocimiento de la realidad.

¿Qué está mal en la situación?

Lea el siguiente relato y elija las cinco cosas que no tienen sentido.

El parque principal de Nueva York construido en 1920, era el lugar perfecto para que los enamorados se reunieran en un agradable almuerzo o una cena romántica bajo las estrellas. No había nada que Leonora disfrutara más que reunirse con Simón para comer algo. Ir a Central Park representaba un escape de su autoritaria madre, los ruidosos vecinos y los maestros sobreprotectores de su escuela. Como era huérfana desde los cuatro años, no podía esperar más para tener su propia familia con muchos hijos y así recrear a la familia que la vida le había negado. Y deseaba que esto fuera con su amado Simón. A pesar de que él tenía sólo diecisiete años, era mayor que ella, más experimentado y sofisticado. Ella esperaba en secreto, que él le propusiera matrimonio antes de que se embarcara la siguiente semana para ir a la guerra, se permitía soñar con la boda, imaginando a su padre llevándola por la iglesia y a Simón poniendo un anillo en su dedo y celebrando después con su familia y amigos. Se sentó a esperar al amor, contemplando las hermosas hojas verdes de Central Park mientras la nieve caía pesadamente a su alrededor.

¿Sabía que?


Cualquier prueba de comprensión de texto consiste en tres tipos preliminares de conocimiento:

- conocimiento general del mundo
- conocimiento del lenguaje
- conocimiento de la meta esperada

En este ejercicio, por ejemplo, el lector sabe que debe buscar elementos extraños; por lo tanto, procesará la información cuidadosamente para encontrarlos.

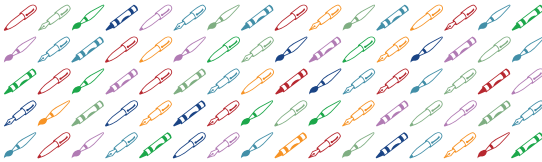
El símbolo diferente


Encuentre el símbolo distinto en cada una de las series.

El símbolo a encontrar es: 



El símbolo es: 



El símbolo a encontrar es: 




¿Sabía que...?


Muchos adolescentes pasan dificultades para concentrarse. Puede ser debido a falta de sueño, de motivación, al desarrollo hormonal o a la baja autoestima. En función de mejorar sus habilidades de atención, puede ayudar dejar que ellos piensen en sus propios retos.

El símbolo diferente

Encuentre el símbolo distinto en cada una de las series.

El símbolo a encontrar es: 



El símbolo a encontrar es: 



El símbolo a encontrar es: 



Vaya un nivel más arriba

Este ejercicio obviamente se concentra en el entrenamiento de la atención visual. Para ejercitar su atención auditiva, puede escuchar una canción y después pedirle a alguien más que haya leído la letra de la canción, que le pregunte cosas como: ¿Contenía la palabra “felicidad”? o ¿Cuántas veces cantó el coro?

El hilo conductor

Intente encontrar el orden lógico de los siguientes dibujos.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

¿Sabía que?

Para poner a prueba las capacidades de planeación y estrategia de sus astronautas, la NASA les realiza una batería de pruebas.

Por ejemplo, para una prueba, deben hacer una lista con objetos del menos importante al más importante, de acuerdo a situaciones críticas que podrían enfrentar.

Por ejemplo: ha realizado un aterrizaje catastrófico en un país devastado por una guerra civil. Debe abandonar el avión. ¿Qué se llevaría primero?

- una botella de agua
- un arma
- un cohete
- un salvavidas

Ver para creer

Estudie el dibujo detenidamente durante dos minutos, después gire la página para el siguiente paso del ejercicio.



¿Sabía que?

Normalmente los investigadores trabajan en la creación de sensores de atención visual. Estos sensores tienen la capacidad de detectar si la atención en el uso de un teléfono celular o una computadora están activadas o si sus niveles de atención están desactivados y pueden manejar otra tarea.

Ver para creer

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántos niños están jugando con la cuerda?

2. ¿Qué está comiendo el niño del primer plano, una manzana o un plátano?

3. ¿Qué hora es en el dibujo?

4. ¿Hay nubes en el cielo?

5. ¿En qué cuadro del avión está parada la niña?

6. ¿Cuántas canastas de baloncesto hay en el patio?

7. ¿De qué color es la gorra de la niña que está jugando canicas?

8. ¿La maestra está sosteniendo un portafolio en la mano derecha o en la izquierda?

Ver para creer

Estudie el dibujo detenidamente durante dos minutos, después gire la página para el siguiente paso del ejercicio.



Vaya un nivel más arriba

Mire el dibujo durante dos minutos y pida a alguien más que elabore nuevas preguntas para responder.

Para hacerlo aún más difícil, puede intentar recrear el dibujo usted mismo, dibujándolo de memoria en una hoja aparte, con tantos detalles como le sea posible. ¡Le sorprenderán los resultados!

Ver para creer

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el nombre del garaje?

2. ¿Hay barrotes en las ventanas?

3. ¿Cuántos neumáticos están apilados junto a la puerta del garaje?

4. ¿Se ve la placa del auto azul?

5. ¿De qué color es el auto de la rampa?

6. ¿Se asoma un destornillador en la bolsa del mecánico?

7. ¿Cuántas vigas ve en el techo?

8. ¿Qué contiene la lata que está en la parte baja del dibujo?

Soluciones

Ejercicios básicos

Ponga atención a las palabras (página 4)

1. Hay tres adjetivos: suave, rudo, avaricioso.
2. Hay dos nombres de animales: tortuga y venado.
3. Hay un concepto abstracto: felicidad.

Ponga atención a las palabras (página 5)

1. Dos palabras empiezan con “A”: abecedario y amigo.
2. Hay un nombre de árbol: pino.
3. La palabra más larga en la lista es: abecedario.

Elija dos (página 6)

Los dos personajes exactamente iguales son el número 3 y el 7. Los detalles que eliminan las otras posibilidades son:

- #1: la punta de la sombrilla no es visible
- #2: un estampado falta en el fondo del cinturón de la geisha
- #4: el fondo del zapato de la geisha es más oscuro por su kimono
- #5: el pie de la sombrilla es más visible
- #6: el lazo de cabello de la geisha es de color diferente
- #8: falta la ceja izquierda de la geisha
- #9: falta parte del estampado floral del kimono

Elija dos (página 7)

Las dos aves perfectamente iguales son el número 2 y 9. Los detalles que eliminan las otras posibilidades son:

- #1: hay menos negro sobre el ala derecha de la cigüeña
- #3: la parte baja del pico está frente al bulto
- #4: falta la articulación en la pata derecha de la cigüeña
- #5: la parte gris de la cola es menos grande
- #6: en el lado izquierdo del nido, falta la vara de paja
- #7: falta una parte gris del pecho bajo la parte blanca
- #8: falta una parte negra del ala de la cigüeña

Las palabras correctas (página 8)

Los adjetivos en el texto son: peligroso, locales, extrañas, largas.

Las palabras correctas (página 9)

Los adjetivos en el texto son: distinta, medieval, enorme, frecuente, moderno.

Tan fácil como el ABC (página 10)

Hay 20 cuadrados en esta figura (11 pequeños, 7 medianos, 1 grande y 1 muy alto).

Tan fácil como el ABC (página 11)

Hay 9 cuadrados en esta figura (5 pequeños, 3 medianos, 1 muy alto).

Por cuestiones de fonética... (página 12)

Los sonidos “c” y “k” son:

Poco, coco, come, compra, como, poca, capa, color, compro.

Kilo, kiosco, kilométricas, kaki

Por cuestiones de fonética... (página 13)

Las palabras son: anaquel, Babel, vergel, pastel, granel, piel, miel, cincel, carrusel.

La pieza faltante (página 14)

La pieza faltante es #1.

La pieza faltante (página 15)

La parte faltante es #3.

Busque la palabra (página 16)

Las palabras escondidas son: VIOLÍN, SONATA, CHELO, MELODÍA, SINFONÍA, RITMO, PULSO, BANDA, INTERPRETE, ÓPERA.

Están en **rojo** en la siguiente reja.

Z	S	R	L	O	E	C	I	I	M	K	B
E	I	C	C	P	S	R	R	N	E	E	S
T	N	T	A	H	P	L	I	T	L	E	D
E	F	M	B	N	E	V	U	E	O	R	F
R	O	P	S	C	I	L	Z	P	D	N	Y
P	N	U	O	O	E	P	O	H	I	D	A
R	I	L	N	P	A	T	O	C	A	N	R
E	A	S	A	D	N	A	B	T	P	N	E
T	R	I	T	M	O	C	H	E	S	A	P
N	H	J	A	S	I	N	R	J	O	L	O
I	D	J	M	R	M	L	M	C	C	P	Z
S	W	X	N	I	L	O	I	V	L	B	N

Busque la palabra (página 17)

Las palabras escondidas son: MAÍZ, VEGETALES, TOMATE, ACEITE, FRIJOL, PAN, ATÚN, CEBOLLA, PASTA, PIZZA

Están en rojo en la siguiente reja.

G	H	F	Y	G	A	U	I	L	V	N	Z
V	K	C	X	Y	I	C	R	E	U	S	Y
A	M	H	N	A	P	Q	E	T	E	E	K
C	W	P	Z	B	Z	H	A	I	D	L	N
D	P	T	A	L	L	O	B	E	C	A	S
B	A	D	G	L	A	Y	Q	C	J	T	S
A	T	U	N	Z	F	T	L	A	K	E	Y
J	S	L	Z	A	P	O	O	F	S	G	C
L	A	I	N	V	Z	M	J	E	M	E	H
W	P	G	O	I	M	A	I	Z	S	V	B
P	N	S	X	U	R	T	R	M	U	O	S
M	O	R	I	H	F	E	F	Q	T	G	Z

Desorden alfabético (página 18)

Los caracteres que pueden ser encontrados sólo del lado derecho son: #2, #3, y #7.

Desorden alfabético (página 19)

Los caracteres que pueden ser encontrados sólo en el lado derecho son: #4 y #6.

¿Qué está mal en la situación? (página 20)

Los tres elementos extraños son:

- La señora Gómez no podía haber llevado a su hijo a la escuela, si su auto llevaba paquetes desde el asiento hasta el portaequipaje.
- Por la misma razón, no podía haber visto el espejo retrovisor.
- No podía haber llevado a su hijo a la escuela ya que era día de Navidad.

¿Qué está mal en la situación? (página 21)

Los tres elementos extraños son:

- Carolina fue contratada en agosto, por lo tanto no habría necesidad de protegerse del frío.
- El edificio tenía cinco pisos, así que el cuarto no podía ser el último piso.
- Ningún libro puede tener más de siete siglos debido a que la imprenta todavía no se había inventado.

El símbolo diferente (página 22)

El diferente es el número 5, línea 3.

El diferente es el número 2, línea 1.

El diferente es el número 15, línea 2.

El símbolo diferente (página 23)

El diferente es el número 2, de derecha a izquierda, línea 4.

El diferente es el número 4, línea 2.

El diferente es el número 9, de derecha a izquierda, línea 3.

El hilo conductor (página 24)

El orden correcto es #3, #6, #1, #2, #4, #5.

Ver para creer (página 25)

1. El vendedor sostiene una botella en su mano izquierda.
2. El caballo que lidera la carrera lleva el número 2.
3. La mujer con el traje morado está usando un sombrero.
4. Hay 5 caballos en la foto.

Ver para creer (página 27)

1. El florero es azul.
2. El cuadro de la pared muestra un bote de pesca en la playa.
3. La ventana está cerrada.
4. No hay libros cerca del televisor.

Ejercicios medios

Ponga atención a las palabras (página 32)

1. El adverbio es: bruscamente.
2. Las dos palabras más cortas son: Té y cama.
3. Hay tres muebles en la lista: cama, taburete y sillón.
4. La flor es: orquídea.

Ponga atención a las palabras (página 33)

1. Tres palabras terminan con “O”: libro, arándano y piano.
2. La palabra en plural es: niños.
3. Las palabras de cinco letras son: piano, niños, libro.
4. La palabra asociada con pez es red.

Elija dos (página 34)

Los dos personajes exactamente iguales son # 4 y # 7. Los detalles que eliminan las otras posibilidades son:

- #1: un mechón de cabello falta en la cabeza del dragón
- #2: una línea negra falta bajo su oído izquierdo
- #3: la línea negra en su cuello es más corta
- #5: falta el primer espinazo de su cuello
- #6: la línea negra de la mandíbula es más corta
- #8: falta un espinazo en el ala derecha
- #9: falta un diente
- #10: falta una garra en la pata derecha
- #11: el final de la cola es diferente
- #12: la línea negra del muslo es más pequeña

Elija dos (página 35)

Los dos caracteres iguales son # 9 y #10. Los detalles que eliminan las otras posibilidades son:

- #1: falta una raya en la manga derecha del policía
- #2: falta una línea negra en la bota izquierda
- #3: falta la funda del arma
- #4: falta el pulgar de la mano izquierda

- #5: falta un botón en la chaqueta
- #6: un lado de la chaqueta es más corto
- #7: falta la insignia en la gorra
- #8: falta el borde rojo en la manga izquierda
- #11: el escudo en la chaqueta es diferente
- #12: falta un pliegue en el codo izquierdo

Las palabras correctas (página 36)

Los verbos en el texto son: percató, viajado, empacó, fue, experimentó, notó, abandonado, convencido, persuadió.

Las palabras correctas (página 37)

Los verbos en el texto son: levantó, caminó, miraba, contempló, disfrutó, jugar, apreciar.

Tan fácil como el ABC (página 38)

Hay veinte triángulos en esta figura.

Tan fácil como el ABC (página 39)

Hay veintitrés triángulos en esta figura.

Por cuestiones de fonética... (página 40)

Las palabras son: Manuelita, degustación, educación, impetuosa, concienzuda, entusiasmo, escultórica, quijotesca, supervisora, olisquear, orquídeas, meticulosamente, vestuario.

Por cuestiones de fonética... (página 41)

Vienes, bienes, varón, barón, hierba, hierva, savia, sabia, ciento, siento, bello, vello, meza, mesa, sumo, zumo, raza, rasa, arrasa, arrastra, sima, cima.

La pieza faltante (página 42)

La pieza faltante es #3.

La pieza faltante (página 43)

La parte faltante es #4.

Busque la palabra (página 44)

Las palabras escondidas son: PANTALONES, MEDIAS, PRENDA, TRAJE, VESTIDO, ABRIGO, SACO, ALGODÓN, FALDA, NYLÓN, ZAPATO, SOMBRERO, GORRO, LAVANDERÍA.

Están en rojo en la siguiente reja.

O E F D O A Z M O C A S
 G C V N F D W T R B L P
 I P E L A J Z T R V O A
 R G T A L G O D O N H N
 B O T V D O D S G C S T
 A A E A A R I A R A G A
 V D O N I E T B I Q Y L
 E N T D S R S D E I U O
 T E A E L B E J A R T N
 I R P R C M V S A C E E
 F P A I A O N O L Y N S
 O F Z A D S D A F H X K

Busque la palabra (página 45)

Las palabras escondidas son: PARIENTE, PRIMO, NIÑOS, GENEALOGÍA, HIJO, HIJA, BEBÉ, HEREDERO, HERMANA, PAPÁ, MAMÁ, DINASTÍA, NACIMIENTO, GENES, ADOPCIÓN.

Están en **rojo** en la siguiente reja.

E T N E I R A P B A S N
 K U I Z F N G J T C I X
 R A P A D O P C I O N F
 N J O C F A I M K H E D
 A I Y H P S D L I Q I S
 C H Ñ A E Y R J H N U R
 I A E O V B O T A M M O
 M A M A S Q G S B D A M
 I H C S B O T N E I M I
 E E B E B I G L B E F R
 N J A N A M R E H H N P
 T R C E O R E D E R E H
 O A I G O L A E N E G S

Desorden alfabético (página 46)

Los caracteres que pueden ser encontrados sólo del lado derecho son: #1, #4, y #6.

Desorden alfabético (página 47)

Los caracteres que pueden ser encontrados sólo en el lado derecho son: #5 y #8.

¿Qué está mal en la situación? (página 48)

Los cuatro elementos extraños son:

- Un frisón no es un caballo de carreras sino de exhibición.
- Si el caballo es joven, no habría razón para que se retirara de las competencias.
- Abril sólo tiene treinta días.
- No hay hojas muertas en abril.

¿Qué está mal en la situación? (página 49).

Los cuatro elementos extraños son:

- Volar de Texas a Sydney requiere más de seis horas.
- La pareja está en su luna de miel, por lo tanto Mary no es su prometida, es su esposa.
- Los pandas no son nativos de Australia.
- Se menciona que la luna de miel duró tres semanas, pero ellos mostraron las fotografías menos de una semana después.

El símbolo diferente (página 50)

El diferente es el número 2, línea 5.

El diferente es el número 9, línea 4.

El diferente es el número 5, de la derecha a la izquierda, línea 3.

El símbolo diferente (página 51)

El diferente es el número 10, línea 3.

El diferente es el número 1, línea 5.

El diferente es el número 2, línea 4.

El hilo conductor (página 52)

El orden correcto es #6, #3, #8, #2, #5, #1, #4, #7.

Ver para creer (página 53)

1. Hay cuatro personas en la alberca.
2. No hay nadie en el trampolín.
3. La mujer rubia lleva un traje de baño morado.
4. El Sol aparece en el dibujo.
5. El inflable tiene forma de pato.
6. Dos tipos distintos de árboles se pueden ver en el dibujo.

Ver para creer (página 55)

1. El cliente lleva dos baguettes bajo su brazo.
2. El precio que se muestra es de \$1.20.
3. La bufanda es roja.
4. Hay cinco croissants en el mostrador.
5. Hay cuatro focos en el techo.
6. La mujer no lleva ninguna chaqueta.

Ejercicios avanzados

Ponga atención a las palabras (página 60)

1. Los dos sinónimos son: salida, evacuación.
2. Los dos nombres de insectos son: hormiga, abeja.
3. Las dos palabras que terminan con las mismas tres letras son: delicadeza, ligereza.
4. Las palabras con más de nueve letras son: evacuación, delicadeza.

Ponga atención a las palabras (página 61)

1. La palabra francesa es: croissant.
2. Cinco palabras empiezan con “M”: mar, maestro, mirar, muerte, multitud.
3. Las dos ocupaciones son: maestro, vendedor de libros.
4. Hay dos palabras con nueve letras: quemadura, selección.

Elija dos (página 62)

Los dos personajes exactamente iguales son: # 6 y # 15. Los detalles que eliminan las otras posibilidades son:

- #1: falta un vaso en la charola
- #2: la cinta del sombrero es de otro color
- #3: la servilleta es más corta
- #4: faltan las agujetas del zapato izquierdo
- #5: falta la placa en el chaleco
- #7: falta el corcho de la botella
- #8: falta un botón en la camisa
- #9: falta la etiqueta de la botella
- #10: falta la costura en la manga de la camisa derecha
- #11: falta el pulgar de la mano izquierda
- #12: la bandeja es más pequeña
- #13: falta la costura en la manga de la camisa izquierda
- #14: un dedo de la mano derecha es más pequeño
- #16: la esquina del delantal está menos puntiaguda

Elija dos (página 63)

Los dos caracteres iguales son: # 4 y #9. Los detalles que eliminan las otras posibilidades son:

- #1: falta el pendiente en la cadena que lleva en el cuello
- #2: falta un mechón en el cabello
- #3: falta un botón negro en la guitarra
- #5: falta una línea negra en el pie izquierdo
- #6: falta el estampado de la playera
- #7: falta el tatuaje en el brazo derecho
- #8: falta el brazaletes en el brazo derecho
- #10: falta una clavija en el cuello de la guitarra
- #11: falta un pliegue en el lado izquierdo del pantalón
- #12: la parte negra de la guitarra es más pequeña
- #13: la parte blanca de la guitarra es más pequeña
- #14: la parte baja de la playera está derecha
- #15: el mechón del cabello es más corto
- #16: falta la boca

Las palabras correctas (página 64)

Los sustantivos en el texto son: reglas, conducta, temperamento, maestros, pupilos, seguridad, mente, tendencia, actitud, niña.

Las palabras correctas (página 65)

Los sustantivos en el texto son: accidente, día, problema, aterrada, caballo, evento, serio.

Tan fácil como el ABC (página 66)

Hay diez cuadrados y veinticuatro triángulos en esta figura.

Tan fácil como el ABC (página 67)

Hay quince cuadrados y treinta y siete triángulos en esta figura.

Por cuestiones de fonética (página 68)

Las palabras son: admitirlo, novia, mayor, Ricardo, tiempo, futuro, considerado, correos, distancia, ningún, sería, relación, reto.

Por cuestiones de fonética (página 69)

Las situaciones son:

- los astronautas no usan escafandra
- la Caperucita no era verde
- en la luna no hay manzanas
- Caperucita no iba a visitar a su tía

La pieza faltante (página 70)

Las piezas faltantes son #3 y #4.

La pieza faltante (página 71)

Las piezas faltantes son #1 y #2.

Busque la palabra (página 72)

Las palabras escondidas son: RINOCERONTE, MONO, JIRAFÁ, BECERRO, CRÍA, ABEJA, INSECTO, OSO, CACHORRO, HORMIGA, LEÓN, ESPECIES, MAMIFERO, PELO, PEREZOSO, PEZUÑA, ZARPA, LOBO, ZOOLOGÍA, BUHO.

Están en **rojo** en la siguiente reja.

E	T	N	O	R	E	C	O	N	I	R	X	A	T
P	V	W	I	N	S	E	C	T	O	S	Ñ	L	R
E	R	Y	J	U	C	D	M	S	F	U	G	H	I
Z	H	A	I	G	O	L	O	O	Z	A	R	P	A
U	T	B	R	P	U	Z	N	J	G	B	S	V	N
Ñ	N	Z	I	F	E	S	E	I	C	E	P	S	E
A	Y	O	F	R	Z	C	M	R	T	C	R	S	Y
O	Ñ	V	E	X	S	R	I	A	B	E	L	U	C
S	X	P	E	L	O	I	R	F	U	R	E	O	T
O	R	R	O	H	C	A	C	A	H	R	N	X	W
S	A	B	E	J	A	G	U	T	O	O	O	L	X
A	O	O	R	E	F	I	M	A	M	O	N	E	D

Busque la palabra (página 73)

Las palabras escondidas son: ÁRBOL, JARDÍN, HOJA, HONGO, MUSGO, FLOR, ALGA, HELECHO, SAUCE, SEMILLA, PÓLEN, COSECHA, MADERA, ROBLE, HORTICULTURA, SOL, ROCÍO, HIERBA, LIQUEN, RAMILLETE, TRONCO

Están en **rojo** en la siguiente reja.

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

Desorden alfabético (página 74)

El carácter que se puede encontrar sólo del lado derecho es: #5.

Desorden alfabético (página 75)

Los caracteres que pueden ser encontrados sólo en el lado derecho son: #1, #4, #5 y #8.

¿Qué está mal en la situación? (página 76)

Los cinco elementos extraños son:

- Bamako no está en Senegal, es la capital de Mali.
- La semana de vacaciones debió ser entre el primero y segundo año o entre el segundo y el siguiente año.
- No hay vacuna para el SIDA.
- Estudiar medicina lleva más de tres años.
- No hay pumas en África, sólo en América del Sur.

¿Qué está mal en la situación? (página 77)

Los cinco elementos extraños son:

- El Central Park de Nueva York fue construido en 1860 y no en 1920.
- Si Leonora es huérfana, entonces no tiene madre.
- Si Leonora es huérfana, no tiene padre que la acompañe a la iglesia.
- Si Simón tiene apenas diecisiete años, es muy joven para ser reclutado para la guerra.
- Si neva, las hojas no pueden estar verdes.

El diferente (página 78)

El diferente es el número 1, línea 4.

El diferente es el número 4 de derecha a izquierda, línea 5.

El diferente es el número 13, línea 3.

El diferente (página 79)

El diferente es el número 2 de derecha a izquierda, línea 2.

El diferente es el número 2, línea 4.

El diferente es el número 9, línea 5.

El hilo conductor (página 80)

El orden correcto es #1, #6, #4, #8, #10, #9, #7, #3, #5, #2.

Ver para creer (página 81)

1. Dos niños están jugando con una cuerda.
2. El niño del primer plano está comiendo una manzana.
3. El reloj no muestra ninguna hora.
4. No hay nubes en el cielo.
5. La niña pequeña está parada en el quinto cuadro del avión.
6. Hay una canasta de baloncesto en el patio.
7. La niña que juega canicas lleva una gorra rosa.
8. La maestra no lleva portafolio en ninguna de sus manos.

Ver para creer (página 83)

1. El nombre del garaje es Saroule.
2. No hay barrotes en las ventanas.
3. Cinco neumáticos están apilados junto a la puerta del garaje.
4. No está a la vista la placa del auto azul.
5. El color del auto que está en la rampa es rojo.
6. No hay un destornillador asomándose en la bolsa del mecánico.
7. Hay dos vigas en el techo.
8. La lata que está en la parte baja del dibujo contiene aceite.

Referencias

- Azouvi, P., Couillet, J., & Agar, N. (1998). Troubles de l'attention après traumatisme crânien sévère: Aspects théoriques et rééducation. *Revue de neuropsychologie*, 8(1), 125-154.
- Badeley, A.D. (1986). *Working Memory*. New York: Oxford University Press.
- Boujon, C. & Quaireau, C. (1997). *Attention et réussite scolaire*. Dunod.
- Camus, J.-F. *La psychologie cognitive de l'attention*. Armand Colin/Masson.
- Camus, J.-F. (1998). Neuropsychologie de l'attention: L'apport des réseaux attentionnels neurocérébraux. *Revue de neuropsychologie*, 8(1), 25-52.
- Camus, J.-F., Gély-Nargeot, M.-C., & Michel, B.F. (2000) *Attention à la mémoire: Contribution et diagnostic précoce de ma. maladie d'Alzheimer*. Editions Solal.
- Couillet, J., Leclercq, M., Moroni, C., & Azouvi, P. (Eds.) (2001). *La neuropsychologie de l'attention*. Marseille: Solal.
- Falardeau, G. (1997). *Les enfants hyperactifs et lunatiques*. Editions du Jour.
- Gazzaniga, M.S., Ivry, R. & Mangun, G.R. (2002) *Cognitive neuroscience*. De Boeck University. *The biology of the mind*.
- Honorez, J.-M. (2002). *Hyperactivité avec ou sans déficit d'attention. Un point de vue de l'épidémiologie scolaire*. Logiques Editions.
- Jaques, T.(2001). *Trouble de l'attention impulsivité & hyperactivité chez l'enfant* (2nde édition). Editions Masson.
- LaBerge, D. (1998). L'attention comme intensification de l'activité corticale. *Revue de neuropsychologie*, 8(1), 53-82.
- Leclercq, M. & Zimmerman, P. (Eds.) (2002). *Applied neuropsychology of attention*. Londres: Psychology Press.
- Leclercq, M., Couillet, J., Azouvi, P. Marlier, N., Martin, Y., Strypstein, E. & Rousseaux, M. (2000). Ejecución de pruebas duales después de diversas cirugías de traumas cerebrales o daño vascular prefrontal. *journal of clinical and experimental neuropsychology*, 22 (3), 339-350.

- Mateer, C.A. & Mapou, R. (1996). Entendimiento, evaluación y manejo de desórdenes de atención tras una cirugía de trauma cerebral. *Journal of head Trauma Rehabilitation*, 11(2), 1-16.
- Mialer, J.-P. (1999). *L'attention*. Que Sais-Je número 3488, PUF.
- Posner, M.I. (1980). Orientación de la atención. *Quarterly Journal of experimental psychology*, 32, 3-25.
- Richard, J.-F. (2000). *L'attention*. Presses Universitaires de France.
- Seron, X. & Jeannerod, M. (1994). *Neuropsychologie humaine*. Liège: Mardaga.
- Siéoff, E. (1998). Théories et paradigmes expérimentaux de l'attention. *Revue de neuropsychologie*, 8(1), 3-24.
- Von Hofe, M. (1997). *Attention et contrale cognitif. Mécanismes, développement des habiletés, pathologies*. Presses Universitaires de Rouen.

Para mantener su mente en aún mejores condiciones, visite:

www.happyneuron.com

