



UNIVERSIDAD
POPULAR
AYUNTAMIENTO DE CÁCERES

▶ Memoria en forma

¡Es posible!

Buenos días a tod@s, abrimos una ventana digital desde la página de la Universidad Popular de Cáceres.

Para trasladar el taller de memoria del aula de la tercera edad, a todos los ciudadanos de Cáceres de cualquier edad, para ejercitar la mente.

De esta manera, ayudamos a llevar mejor el confinamiento y apostar por la cultura y el ejercicio mental.

Procurad hacer las actividades en silencio y concentrados.

¿Qué es la memoria?

A menudo, comentamos que alguien tiene mala memoria o buena memoria, lo que podría hacer suponer que la memoria es una única técnica o habilidad.

Por el contrario, la memoria consiste en una serie de capacidades que funcionan de maneras diversas.

Las personas que tienen problemas de memoria suelen hacer preguntas del tipo, ¿Por qué puedo acordarme de cosas que ocurrieron hace mucho tiempo, pero no puedo retener lo que la gente me dice o recordar lo que pasó ayer?

¿Cómo puede ser que reconozca las caras de las personas sin ningún problema y sin embargo, no recuerde sus nombres aunque las conozca de hace mucho tiempo?

La respuesta a todas estas preguntas, es que la memoria no es una única función sino muchas y que las diferentes partes de la memoria pueden trabajar de forma separada.

Primer ejercicio.

Para aumentar la concentración y el rendimiento, vamos a comenzar por actividades donde se trabajará la falta de atención exclusivamente. Será una tanda de ejercicios donde hay que buscar las diferencias.

Solo necesitaremos lápiz y papel.

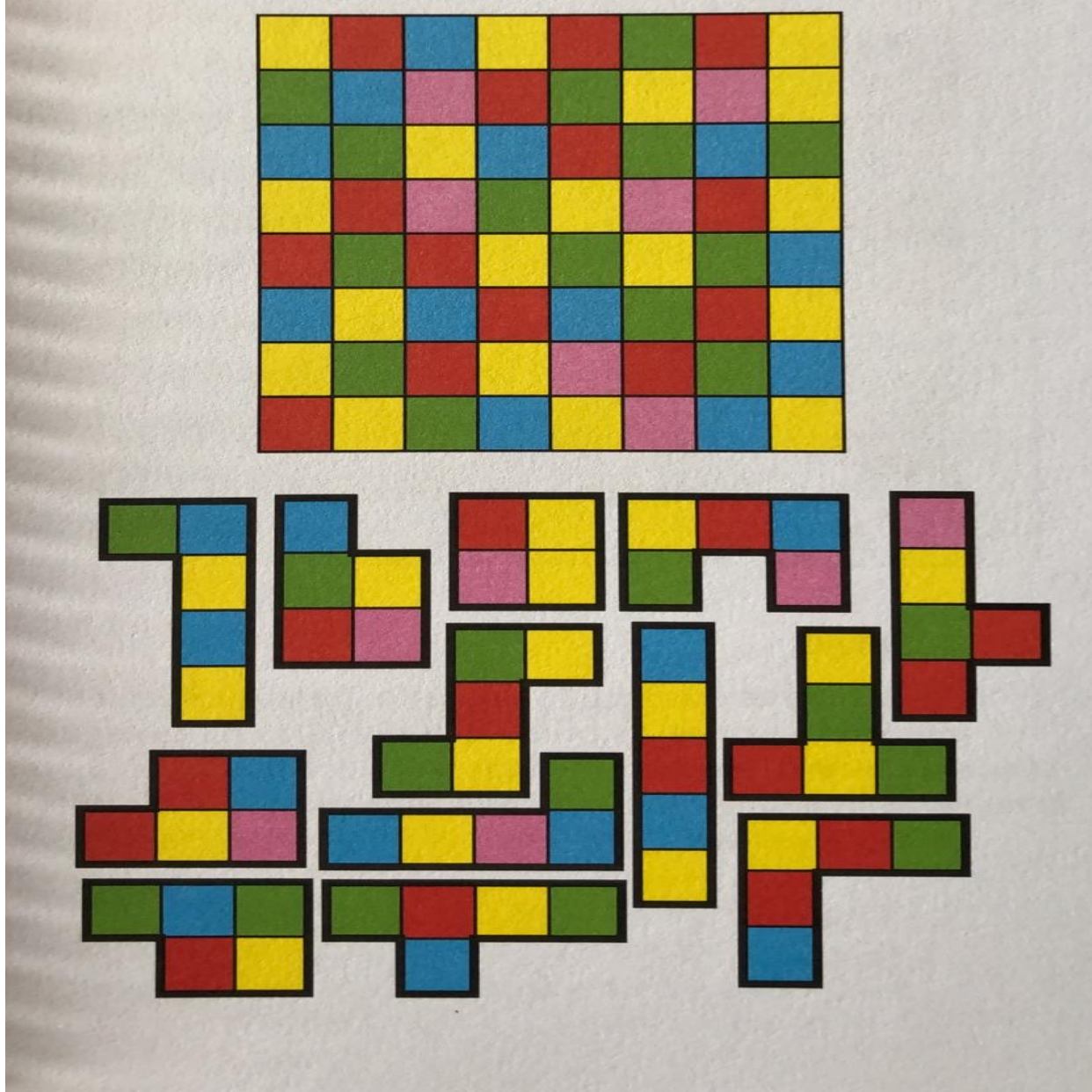
El tiempo estimado será de 2 minutos para analizar cada imagen y después 60 segundos donde apuntaremos los fallos y aciertos que hallamos tenido.

Si hemos encontrado 3 diferencias, pondremos un número 3, si hemos encontrado 5 diferencias, pondremos el número 5 y así sucesivamente.

Hoy trabajamos la falta de atención.

Identificar elementos iguales y diferenciarlos de entre los parecidos del entorno. Encontrar las piezas sueltas del tablero que tienes en la parte inferior.

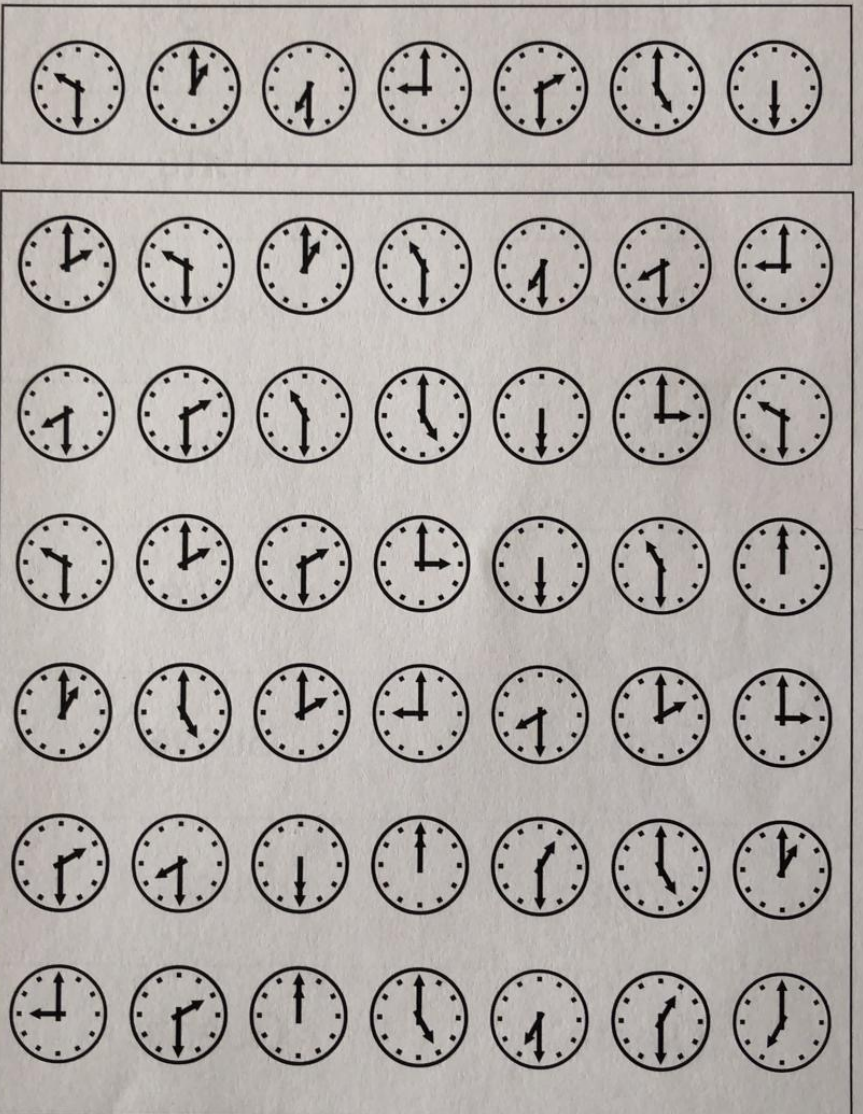
Pasar a la siguiente diapositiva. →



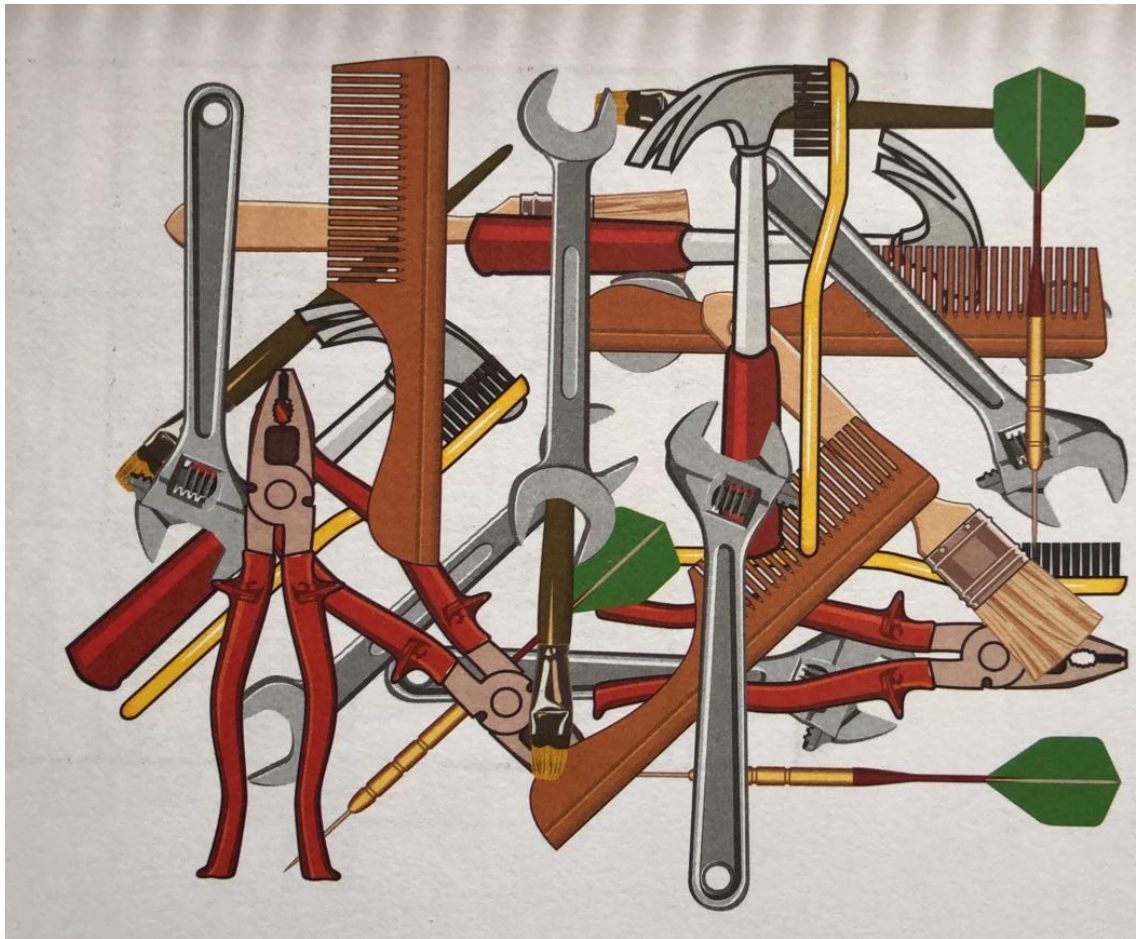
Subrayar las palabras repetidas.

Vacuna	Vela	Vértigo
Vértice	Valor	Valiente
Volver	Vanidad	Visillo
Vacío	Vuelta	Variable
Vulgar	Veinte	Volcán
Valorar	Volumen	Verde
Venir	Vivero	Verdad
Verdad	Vidrio	Viñeta
Viñedo	Varón	Vuelo
Vocal	Volante	Vago
Viruela	Volver	Verso
Venta	Veloz	Vocear
Verja	Visita	Vivero
Volante	Vértigo	Viajero
Vencer	Velero	Vagón
Vendaje	Vegetal	Velada
Valiente	Vagón	Visita

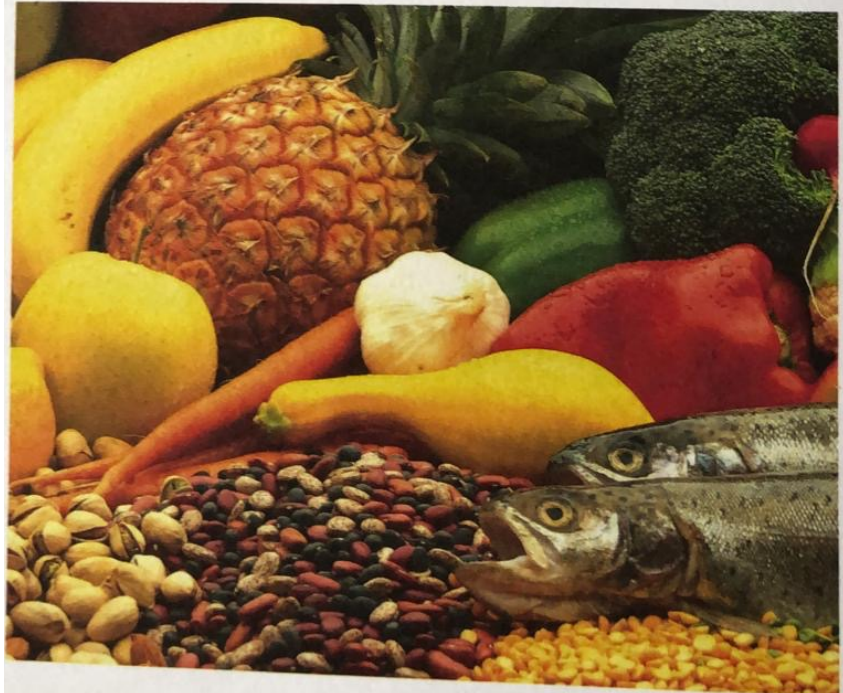
Marcar las figuras del recuadro inferior que sean distintas del modelo.



Todos los objetos se repiten 3 veces, excepto uno que se repite 2 veces y otro que se repite 4 veces. Identifícalos.



Encuentra
las
8 diferencias.



¿Qué estantería está más llena?

¿Qué objetos hay arriba que no hay abajo?

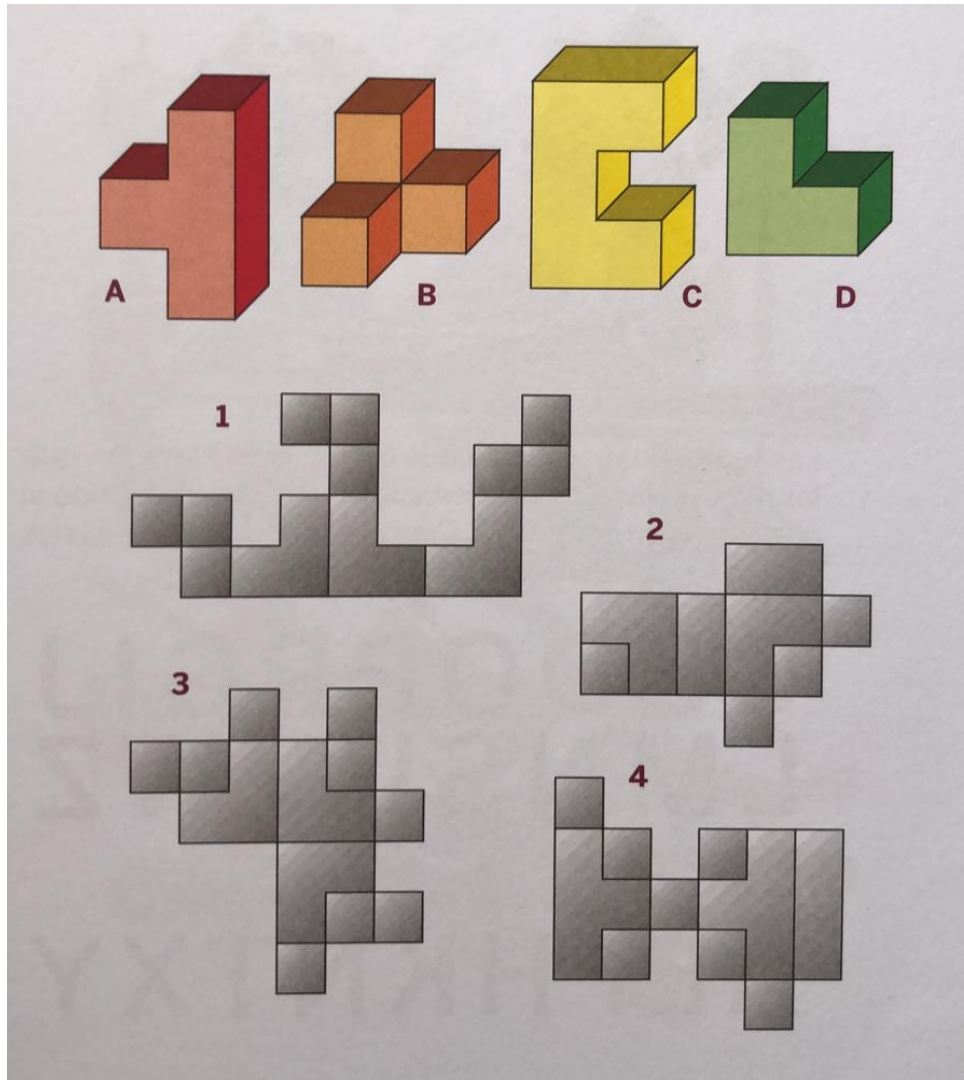
¿Qué objetos hay abajo que no hay arriba?



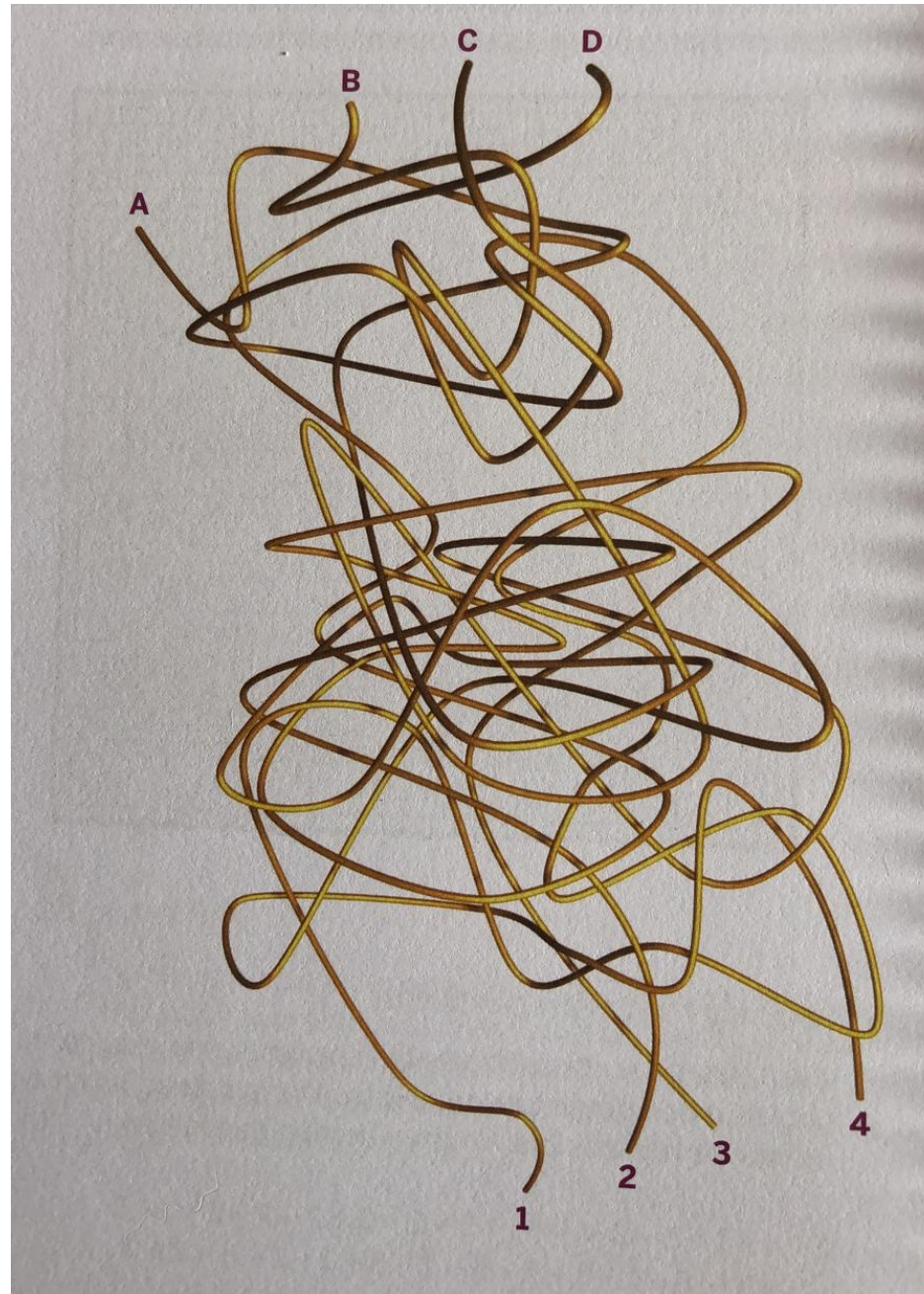
Encuentra
las
10 diferencias.



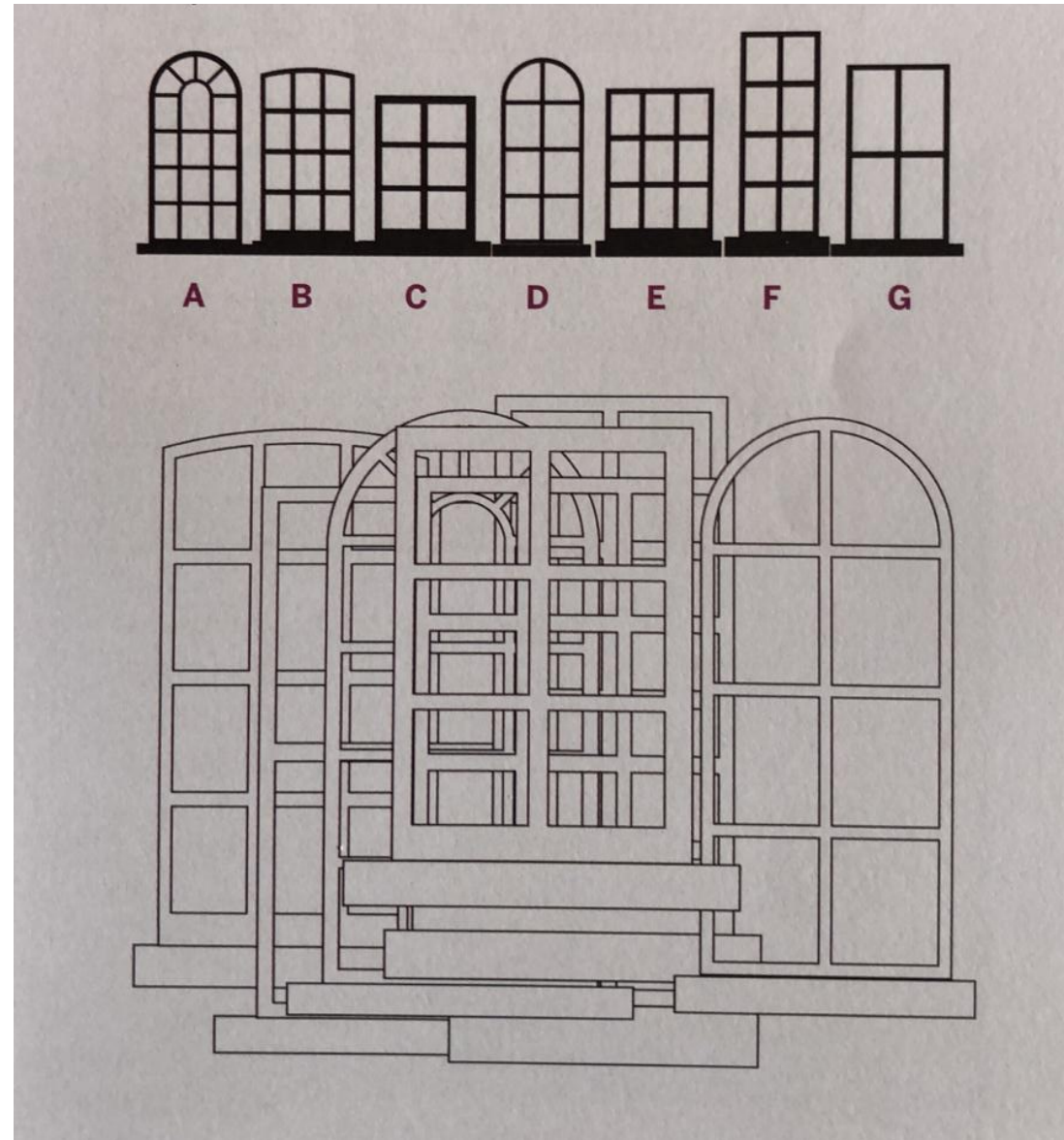
Asociar cada recortable con la figura que forma. Pero, ¡cuidado!, no todo encaja.



Encuentra el camino que conecta cada letra con su número.



¿En qué orden
están
superpuestas
estas ventanas?



- ▶ Si has conseguido de 0 a 4 aciertos, debes trabajar tu atención intensamente.
- ▶ Si has conseguido de 5 a 9 aciertos, hay que seguir trabajando la atención.
- ▶ Si has conseguido de 10 a 14 aciertos, no está mal, pero no abandones.
- ▶ Si has conseguido de 15 a 16 aciertos, tu atención es alta.

- ▶ Se han adaptado ejercicios de juegos de mente pertenecientes a RBA Coleccionables S.A.