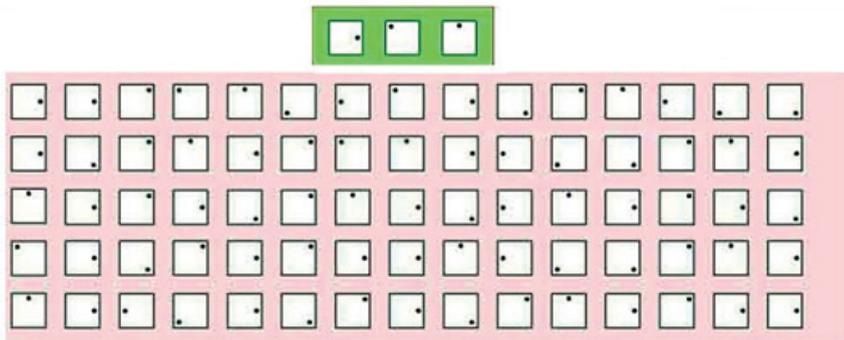


# 14. CÓMO POTENCIAR LA MEMORIA

## TEST DE TOULOUSE PARA MEDIR SU CAPACIDAD DE ATENCIÓN

Tache de cualquier manera los símbolos iguales a los que figuran en los tres modelos de la parte superior del cuadro con la mayor velocidad posible, sin saltarse ninguno y sin retroceder. Puede tomarse hasta un máximo de 3 minutos. No es necesario que estos tres modelos se presenten en la secuencia planteada, pues cada uno de ellos se presentará en forma aislada.



- ☞ **Nivel de atención óptimo:** Hasta un máximo de 7 errores (símbolos tachados erróneamente) u omisiones (símbolos que no fueron tachados).
- ☞ **Nivel bajo de atención:** Más de 7 y hasta un máximo de 15 errores (símbolos tachados erróneamente) u omisiones (símbolos que no fueron tachados).
- ☞ **Déficit severo de atención:** Más de 15 errores (símbolos tachados erróneamente) u omisiones (símbolos que no fueron tachados).

# EJERCICIO

Arme su propio cuento o historia con las siguientes imágenes para recordar las palabras en el orden en que se presentan. Puede tomar hasta un máximo de 3 minutos. Estoy seguro de que si utiliza la técnica enseñada, se sorprenderá con su capacidad para memorizar esta gran cantidad de objetos en tan poco tiempo.



# 15. CÓMO RECORDAR NOMBRES Y ROSTROS FÁCILMENTE

## JUEGO

A continuación verá una serie de diferentes rostros junto a su respectivo nombre. Puede tomar hasta un máximo de 3 minutos para memorizarlos utilizando la técnica antes descrita. Luego presentaremos los mismos rostros pero en diferente orden y usted deberá identificar su respectivo nombre. Le sorprenderá lo fácil que le resultará aprender los nombres de las personas.



JUAN



SOLEDAD



PEDRO



MARÍA



GLORIA



PERLA



CELESTE



IVAN



VICTORIA

Ahora...¿Recuerdas sus nombres?



JUAN



SOLEDAD



PEDRO



MARÍA



GLORIA



PERLA



CELESTE



IVAN



VICTORIA