



Le presentamos el primer ejercicio de estimulación neurocognitiva con el objetivo de que pueda mantener y aumentar el rendimiento de su cerebro, mejorando su funcionamiento cognitivo. En esta ocasión buscaremos estimular su visualización y memoria. Pongase cómodo y tomese el tiempo necesario. Por favor luego de realizar el ejercicio responda este correo con una breve apreciación sobre el mismo. Muchas gracias y seguimos en contacto.

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

1. Observe con detenimiento la imagen que se presenta a continuación.
2. Mientras la ve, vaya repitiéndose lo que observa, así se le grabara mejoren su memoria.
3. Cierre los ojos e intente visualizar la imagen durante unos instantes, recordando todos los detalles posibles.
4. Abra los ojos, mire una vez más la imagen y tapela con una mano e intente responder las siguientes preguntas.



- a) ¿Cuántas tazas de café observa en la imagen?
- b) ¿Cuántos bolígrafos se encuentran sobre el escritorio?
- c) ¿Cuántos elementos de última tecnología puede reconocer en la imagen?
- d) ¿El calendario tiene anotaciones? ¿Y la agenda?

Estas preguntas representan mayor dificultad:

- e) ¿Qué hora tiene marcada el reloj?
- f) ¿Cuántos elementos recuerda que hay en total sobre el escritorio?