

Nombre: _____

Fecha: _____



Ejercicio para la memoria: listado de palabras

El siguiente ejercicio busca trabajar la memoria a corto plazo.

Uno de las dificultades que notamos cuando la memoria a corto plazo tiene problemas es que olvidamos lo reciente. No cuesta recordar lo que íbamos a hacer.

1.- A continuación tienes una lista con diez palabras que no tiene relación entre sí.

- Oveja
- Trapecista
- Flor
- Enfermera
- Cañería
- Violín
- Azul
- Mesa
- Harina
- Submarino

2.- Estudia las palabras por un minuto solamente. Utiliza un reloj o un cronómetro para medir el tiempo.

3.- Deja que pasen 10 minutos, idealmente realiza otra actividad mientras esperas.

4.- Escribe en una hoja todas las palabras que puedas recordar.

5.- Ahora, Después de 20 y 30 minutos, ¿cuántos puedes recordar?