

Tener una buena capacidad atencional es especialmente importante cuando realizamos actividades costosas. Poder mantener nuestra atención cuando trabajamos o realizamos operaciones difíciles suele requerir de un mayor esfuerzo.

Para trabajar nuestra atención más profundamente, un buen ejercicio es realizarlo con números. En concreto con este ejercicio debes atender a los números que se presentan, y escribirlo en orden inverso.

Por ejemplo, ante el primer número 625, el inverso sería 526.

6 2 5 el inverso es .....

4 7 6 8 2 el inverso es .....

6 9 1 7 3 el inverso es .....

7 2 6 5 6 3 7 el inverso es .....

4 9 7 8 4 6 4 6 5 el inverso es .....

6 7 4 9 4 2 5 3 6 el inverso es .....

5 4 1 3 6 8 2 6 7 el inverso es .....

6 4 8 6 6 2 5 1 3 el inverso es .....