



EJERCICIOS AUTOAPLICABLES DE CONCENTRACIÓN EN EL ESTUDIO.

Normas para su realización:

Los ejercicios de concentración deben realizarse inmediatamente antes del estudio y de forma que no exista solución de continuidad entre ellos y aquél (te tienes que poner a estudiar justo después de acabarlos). Los ejercicios se ejecutarán durante 5 a 7 minutos.

En el supuesto que se hiciese un descanso en el estudio, al volver a él debe iniciarse nuevamente con 4 o 5 minutos de ejercicios. Los ejercicios se inician a partir de donde se interrumpieron la vez anterior, volviendo a empezar el cuadernillo cuando se termine.

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

1. Piensa detenidamente en los números y letras siguientes:

1 2 3 4 5 A

Con los ojos cerrados piensa en cada uno de ellos, desde el 1 hasta la A.

Sucesivamente, repite la operación de manera que la letra A vaya adelantando un lugar cada vez hasta llegar a ser la primera. Es decir, se pasará por las series:

1 2 3 4 A 5
1 2 3 A 4 5
1 2 A 3 4 5
1 A 2 3 4 5
A 1 2 3 4 5

2. Efectúa el mismo ejercicio con la serie:

A 5 4 3 2 1

De manera que la A pase por todos los lugares hasta el último. Fíjate detenidamente y con los ojos cerrados.



3. Fíjate en la serie:

1 2 3 4 5 A B C

Con los ojos cerrados debes hacer los siguientes pasos:

1 2 3 4 A 5 B C
1 2 3 A 4 B 5 C
1 2 A 3 B 4 C 5
1 A 2 B 3 C 4 5
A 1 B 2 C 3 4 5
A B 1 C 2 3 4 5
A B C 1 2 3 4 5

4. Fíjate en la serie:

A B 5 4 3 2 1 C

Con los ojos cerrados haz los siguientes pasos:

A 5 B 4 3 2 1 C
5 A 4 B 3 2 1 C
5 4 A 3 B 2 1 C
5 4 3 A 2 B 1 C
5 4 3 2 A 1 B C
5 4 3 2 1 A B C

5. Fíjate en la serie:

B A 1 2 3 4 5

Con los ojos cerrados ve pasando por las siguientes variaciones:

B 1 A 2 3 4 5
1 B 2 A 3 4 5
1 2 B 3 A 4 5
1 2 3 B 4 A 5
1 2 3 4 B 5 A
1 2 3 4 5 B A



6. Fíjate en la serie:

A B C 5 4 3 2 1

Fíjate en los pasos siguientes y hazlos con los ojos cerrados:

A B 5 C 4 3 2 1
A 5 B 4 C 3 2 1
5 A 4 B 3 C 2 1
5 4 A 3 B 2 C 1
5 4 3 A 2 B 1 C
5 4 3 2 A 1 B C
5 4 3 2 1 A B C

7. Lee detenidamente la serie

C B A 5 4 3 2 1

Con los ojos cerrados haz los siguientes pasos

C B 5 A 4 3 2 1
C 5 B 4 A 3 2 1
5 C 4 B 3 A 2 1
5 4 C 3 B 2 A 1
5 4 3 C 2 B 1 A
5 4 3 2 C 1 B A
5 4 3 2 1 C B A

Y ahora vuelve a los pasos anteriores con:

5 4 3 2 1 C B A
5 4 3 2 C 1 B A
5 4 3 C 2 B 1 A
5 4 C 3 B 2 A 1
5 C 4 B 3 A 2 1
C 5 B 4 A 3 2 1
C B 5 A 4 3 2 1
C B A 5 4 3 2 1



8. Fíjate en la serie

1 A 2 B 3 C

Ahora debes ir aumentando por ambos extremos:

1 1 A 2 B 3 C C
1 1 A A 2 B 3 3 C C
1 1 A A 2 2 B B 3 3 C C

Y volver a la posición inicial:

1 1 A A 2 2 B B 3 3 C C
1 1 A A 2 B 3 3 C C
1 1 A 2 B 3 C C
1 A 2 B 3 C

9. Fíjate en la serie:

1 B 2 4

Haz los siguientes pasos:

1 1 B 2 A A
1 1 1 B B 2 2 A A A

Y vuelve a la posición inicial:

1 1 1 B B 2 2 A A A
1 1 B 2 A A
1 B 2 A

10. Fíjate cómo cambia la serie siguiente: el último número y la última letra son, respectivamente, los primeros de la fila siguiente:

9 8 7 A B C
7 6 5 C D E
5 4 3 E F G
3 2 1 G H I

Y ahora vuelve a la posición inicial de la siguiente manera:

1 2 3 I H G
3 4 5 G F E
5 6 7 E D C
7 8 9 C B A
9 8 7 A B C



11. Fíjate en la serie siguiente:

1 2 9 8
2 3 8 7
3 4 7 6
4 5 6 5
5 6 5 4
6 7 4 3
7 8 3 2
8 9 2 1

Y ahora vuelve a la posición inicial

9 8 1 2
8 7 2 3
7 6 3 4
6 5 4 5
5 4 5 6
4 3 6 7
3 2 7 8
2 1 8 9
1 2 9 8

12. Fíjate en la serie:

0 1 2 3 4 5

Haz que el (0) se desplace sucesivamente hacia delante, y luego hacia atrás:

1 0 2 3 4 5
1 2 0 3 4 5
1 2 3 0 4 5
1 2 3 4 0 5
1 2 3 4 5 0
1 2 3 4 0 5
1 2 3 0 4 5
1 2 0 3 4 5
1 0 2 3 4 5
0 1 2 3 4 5



13. Fíjate en la serie:

0 5 4 3 2 1

Haz lo mismo que con la serie anterior:

5 0 4 3 2 1
5 4 0 3 2 1
5 4 3 0 2 1
5 4 3 2 0 1
5 4 3 2 1 0
5 4 3 2 0 1
5 4 3 0 2 1
5 4 0 3 2 1
5 0 4 3 2 1
0 5 4 3 2 1

14. Fíjate en la serie:

A B C D E

Sustituye sucesivamente cada letra por los 5 primeros números:

1 B C D E
A 2 C D E
A B 3 D E
A B C 4 E
A B C D 5

Y ahora en sentido inverso:

A B C D 5
A B C 4 E
A B 3 D E
A 2 C D E
1 B C D E

15. Haz lo mismo con la serie:

E D C B A
E D C B 1
E D C 2 A
E D 3 B A
E 4 C B A
5 D C B A
E 4 C B A
E D 3 B A
E D C 2 A
E D C B 1



E D C B A

16. Fíjate en la serie:

A B C D E

Sustituye sucesivamente la A por el 5 y así hasta la E por el 1:

5 B C D E
A 4 C D E
A B 3 D E
A B C 2 E
A B C D 1
A B C 2 E
A B 3 D E
A 4 C D E
5 B C D E

17. Fíjate en la serie:

E D C B A

Sustituye la E por el 1 y así hasta la A por el 5:

1 D C B A
E 2 C B A
E D 3 B A
E D C 4 A
E D C B 5
E D C 4 A
E D 3 B A
E 2 C B A
1 D C B A

18. Fíjate en la serie:

1 2 3 4 5

Sustituye sucesivamente cada número por la letra correspondiente:

A 2 3 4 5
1 B 3 4 5
1 2 C 4 5
1 2 3 D 5
1 2 3 4 E



Ahora sigue de la siguiente manera:

A 2 3 4 E
1 B 3 4 E
1 2 C 4 E
1 2 3 D E
A 2 3 D E
1 B 3 D E
1 2 C D E
A 2 C D E
1 B C D E
A B C D E

19. Fíjate en la serie:

5 4 3 2 1

Haz lo mismo que en la anterior:

E 4 3 2 1
5 D 3 2 1
5 4 C 2 1
5 4 3 B 1
5 4 3 2 A
E 4 3 2 A
5 D 3 2 A
5 4 C 2 A
5 4 3 B A
E 4 3 B A
5 D 3 B A
5 4 C B A
E 4 C B A
5 D C B A
E D C B A

20. Haz lo mismo con la serie:

A B C D E

Sustituye la A por 1 y así sucesivamente hasta la E por el 5:

1 B C D E
A 2 C D E
A B 3 D E
A B C 4 E
A B C D 5
1 B C D 5
A 2 C D 5



A B 3 D 5
A B C 4 5
1 B C 4 5
A 2 C 4 5
A B 3 4 5
1 B 3 4 5
A 2 3 4 5
1 2 3 4 5

21. Fíjate en la serie

1 2 3 2 1

Sustituye sucesivamente el 1, 2 y 3 por A, B y C:

A 2 3 2 A
1 B 3 B 1
1 2 C 2 1

22. Ahora sustituye de la siguiente manera:

1 2 3 2 1
A B 3 B A
A 2 C 2 A
A B C B A

23. Haz lo mismo con la serie:

5 4 3 4 5

Sustituyendo el 5 por la A, el 4 por la B y el 3 por la C:

A 4 3 4 A
5 B 3 B 5
5 4 C 4 5

24. Haz lo mismo con la serie:

1 3 5 3 1

Sustituyendo el 1 por la A, el 3 por la B y el 5 por la C:

A 3 5 3 A
1 B 5 B 1
1 3 C 3 1