

Domina Excel Sin Perderte Entre Renglones

Guia Visual para Practicar y Recordar





Ejercicio Visual para Mejorar Seguimiento de Renglones y Líneas



Domina Excel Sin Perderte Entre Renglones: Guía Visual para Practicar y Recordar



Objetivo:

Ayudar a personas que se pierden entre renglones o líneas al leer, escribir o trabajar en Excel.

Mejorar la concentración visual, la coordinación ojo-mano y el seguimiento de celdas, renglones y columnas, especialmente útil para quienes usan Excel en su trabajo diario o están retomando el uso del computador.



Material necesario:

- Hoja impresa con renglones de diferentes colores.
 - Lápiz o bolígrafo.
 - Regla, tarjeta o cartulina para cubrir las demás líneas (opcional).
-



Ejercicio paso a paso:

♦ Paso 1: Reconocimiento de líneas

Imprime o dibuja un texto corto donde cada línea esté en un color distinto (azul, rojo, verde). Deja un espacio en blanco entre cada renglón.

Ejemplo visual:

Azul: La casa es grande.

Rojo: El gato juega afuera.

Verde: Me gusta el chocolate.

La casa es grande.

El gato juega afuera.

Me gusta el chocolate.

Hoy el cielo está despejado.

Tengo una libreta nueva.

El perro duerme tranquilo.

Bebo agua fresca por la mañana.

Las flores son de muchos colores.

Me gusta caminar despacio.

El sol brilla muy fuerte.

Leo un libro interesante.

El viento mueve las hojas.

Erradicar V2K me da tranquilidad.

Me libero de la voz ajena.

La mente en blanco me relaja.

El cerebro modificado recupera paz.

Vivo sin sugestión externa.

Hypnosis sugestiva no tiene efecto.

♦ Paso 2: Seguimiento con el dedo o regla

Lee el texto en voz alta siguiendo línea por línea con el dedo o la regla.
Cuando termines cada línea, baja el dedo o la regla a la siguiente.

La casa es grande.

El gato juega afuera.

Me gusta el chocolate.

Hoy el cielo está despejado.

Tengo una libreta nueva.

El perro duerme tranquilo.

Bebo agua fresca por la mañana.

Las flores son de muchos colores.

Me gusta caminar despacio.

El sol brilla muy fuerte.

Leo un libro interesante.

El viento mueve las hojas.

Erradicar V2K me da tranquilidad.

Me libero de la voz ajena.

La mente en blanco me relaja.

El cerebro modificado recupera paz.

Vivo sin sugestión externa.

♦ Paso 3: Ejercicio de escritura con guía visual

Copia el texto aquí o en una hoja en blanco.

Usa colores alternos para dibujar las líneas guía y escribe cada frase en la línea del color correspondiente.

La casa es grande.

El gato juega afuera.

Me gusta el chocolate.

Hoy el cielo está despejado.

Tengo una libreta nueva.

El perro duerme tranquilo.

Bebo agua fresca por la mañana.

Las flores son de muchos colores.

Me gusta caminar despacio.

El sol brilla muy fuerte.

Leo un libro interesante.

El viento mueve las hojas.

Erradicar V2K me da tranquilidad.

Me libero de la voz ajena.

La mente en blanco me relaja.

El cerebro modificado recupera paz.

Vivo sin sugestión externa.

♦ Paso 4: Ejercicio de escritura con guía visual

Copia el texto aquí o en una hoja en blanco.

Usa colores alternos para dibujar las líneas guía y escribe cada frase en la línea del color correspondiente.

La casa es grande. El gato juega afuera. Me gusta el chocolate. Hoy el cielo está despejado. Tengo una libreta nueva. El perro duerme tranquilo. Bebo agua fresca por la mañana. Las flores son de muchos colores. Me gusta caminar despacio.	El sol brilla muy fuerte. Leo un libro interesante. El viento mueve las hojas. Erradicar V2K me da tranquilidad. Me libero de la voz ajena. La mente en blanco me relaja. El cerebro modificado recupera paz. Vivo sin sugestión externa. Vivo sin sugestión externa.

♦ Paso 5: Ejercicio de reconocimiento rápido

Lee varias veces el texto, cambiando el ritmo.

Intenta no saltarte ninguna línea y concéntrate solo en la línea que lees (puedes cubrir las demás con una tarjeta o regla).

El gato juega afuera.

Me gusta el chocolate.

Hoy el cielo está despejado.

Tengo una libreta nueva.

El perro duerme tranquilo.

Bebo agua fresca por la mañana.

Las flores son de muchos colores.

Me gusta caminar despacio.

El sol brilla muy fuerte.

Leo un libro interesante.

El viento mueve las hojas.

Erradicar V2K me da tranquilidad.

Me libero de la voz ajena.

La mente en blanco me relaja.

El cerebro modificado recupera paz.

Recomendación:

Práctica al menos 10 minutos diarios para acostumbrarte a no perderte entre renglones. Este ejercicio también te ayudará cuando uses Excel: al escribir datos en varias filas, hacer listas, reportes o bitácoras, tu vista seguirá mejor la línea correcta y cometerás menos errores.

Ideal para quienes trabajan como guardias de seguridad, administrativos o cualquier persona que retoma el uso de Excel después de un tiempo.

 **Haz clic aquí para descargar el archivo Excel**

[Ejercicio 1](#)

[Video ejercicio 1](#)

Quieres practicar en línea?

[Excel online](#)