



RAICES

DEL

APRENDIZAJE



COLEGIO COOPERATIVO
DE APARTADÓ

BREYDI YULIETH HURTADO FLORÉZ
PRACTICANTE DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ

Strategie



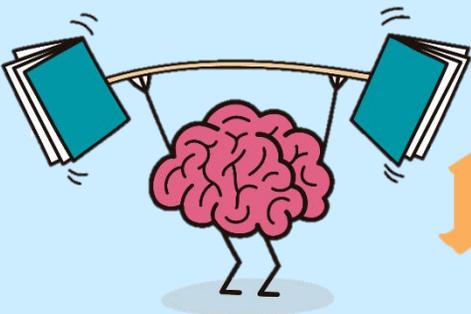
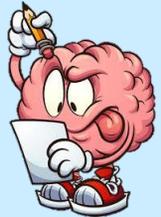
&



Training

&

Erkennung



Cognitive

Agradecimientos

A Juliet Mesa Calderon y Nelson Riascos Caicedo, por orientar, aconsejar y apoyar el proceso practico de mi formación.

A el Colegio Cooperativo de Apartadó por darme la oportunidad de realizar mi proceso de practica psicológica en tan honorable institución.

A Dios, familia y amigos por su apoyo incondicional.



Las imágenes de la página 17 hasta la 28 pertenecen al banco de imágenes de Google y pinterets.

Fecha de elaboración: Mayo 2020

Prólogo

La estimulación cognitiva son todas aquellas actividades dirigidas a mantener, modificar o reforzar el funcionamiento cognitivo, mediante ejercicios de memoria, atención, percepción, lenguaje, funciones ejecutivas, entre otras. Los cuales tienen como objetivo estimular las capacidades cognitivas existentes, bajo el principio de plasticidad cerebral, según el cual la realización de ejercicios mentales modifica y crean nuevas conexiones en el cerebro.

Este cuadernillo está pensado para trabajar en sesiones individuales con niños, niñas y adolescentes con capacidades diversas, pero a la vez también da una idea del tipo de ejercicios que se hacen con estas personas con el fin de que puedan crear un material propio. Teniendo en cuenta que cuando se inventa ejercicios adaptados a los intereses y preferencias de una persona en concreto, su eficacia aumenta.

Se recomienda que las sesiones para estimular se realicen cada día de la semana, con una duración máxima de 60 minutos. Las personas deciden como las realizaran y que estrategias utilizar de acuerdo a la función cognitiva que deseen potencializar. En una misma sesión se pueden combinar los ejercicios pautados en el cuaderno con juegos de mesa (p.ej., dominó, cartas, parchís)

Instrucciones

Recomendaciones para obtener un rendimiento más adecuado:

- Se aconseja que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de mesa, sudokus, crucigramas, sopas de letras, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo (tocar un instrumento, entre otras)
- Para la realización de las estrategias de estimulación planteadas, se puede agregar la creatividad y utilizar los materiales que se tengan a la mano.
- Los ejercicios de las fichas se presentan con diferente grado de dificultad. Algunos pueden resultar más complicados, siempre que sea posible se puede simplificar el grado de dificultad o ayudar en el desempeño de esa actividad.
- Recuerde que todo proceso de enseñanza aprendizaje, además de la creatividad, requiere de tener paciencia, dedicación, flexibilidad y comprensión.

Estrategia

Multisensorial

Los ejercicios de percepción, tanto visual como auditiva o táctil, permiten mejorar y desarrollar esta capacidad de forma dinámica y entretenida. Algunas de las actividades habituales son:

1. Aparece en una pantalla un símbolo durante un breve periodo de tiempo. Posteriormente, se presenta un conjunto de símbolos y la persona deberá indicar cuál era el símbolo que se le había presentado.
2. La persona visualiza a una persona realizando una secuencia de golpes a modo de melodía. Por otro lado, escucha distintas secuencias de sonidos. Debe identificar cuál se corresponde con los movimientos que ha visto realizar de forma que coincidan tanto el golpeteo como el sonido.
3. Se presentan en una pantalla un grupo de objetos que posteriormente la persona tendrá que identificar de entre un grupo mayor. En este caso los objetos se encuentran entre otros distractores y todos ellos en movimiento de forma que la tarea consiste en que la persona haga “click” encima de los objetos previamente mostrados.

4. Se presenta una imagen modelo junto con otras que representan el mismo objeto pero varían mínimamente en el tamaño. La persona debe percibir la que se corresponde exactamente con el modelo.
5. Panel táctil, pelotas de diferentes tamaños y círculos con diferentes formas interiores: es un tablero al cual se le agregan papeles, objetos, o materiales con diferentes texturas; La variedad de los efectos táctiles estimulan y promueven la exploración. Ofrece una variedad de texturas interesantes para explorar, Estimula el desarrollo táctil, la diferenciación de forma y color.

Atención

Se basan en diferentes actividades que tienen como objetivo potenciar las distintas variantes de la atención como, por ejemplo, la atención sostenida, atención selectiva, atención visual o auditiva, entre otras. Algunos de los ejercicios más frecuentes son:

1. La persona lee un fragmento de un texto y posteriormente contesta a unas preguntas referentes al mismo. La dificultad puede variar desde preguntas más genéricas hasta detalles y datos concretos.
2. Se visualiza un dibujo y posteriormente debe reproducirlo exactamente.

3. Se presenta un listado de palabras y la persona tiene un tiempo determinado para repasarlas. Posteriormente, se pueden realizar dos tareas distintas, por un lado, señalar de una segunda lista cuáles de esas palabras estaban en la primera y, por otro lado, reproducir todas las palabras de la lista.
4. Se comunica de manera oral una secuencia de números y la persona tiene que recordarlos en el mismo orden y en orden inverso. La longitud de la secuencia irá aumentando progresivamente.

Memoria

La memoria es una de las capacidades cognitivas que primero empiezan a deteriorarse como consecuencia de la edad, para contrarrestar este declive es importante mantener la mente activa y realizar diferentes ejercicios tales como:

1. La persona lee un listado de palabras. Transcurrido un periodo de tiempo, se le solicita que intente recordar el máximo número de palabras que le sea posible.
2. Se eligen unas 10 o 12 cartas de la baraja y se colocan boca abajo sobre la mesa. Durante unos minutos se colocan boca arriba y se pueden visualizar. Posteriormente se vuelven a colocar boca abajo y la persona

debe ir levantándolas en orden ascendente en función del valor de la carta.

3. Se visualiza una imagen y posteriormente se responden a unas preguntas para comprobar los elementos que recuerda de la misma.
4. Se colocan un conjunto de cartas boca abajo de las cuales existen dos iguales de cada una de ellas. Después de mezclarlas y distribuirlas por la mesa, la persona debe levantar dos cartas e ir recogiendo las que coincidan. Si falla les vuelve a dar la vuelta y prueba de nuevo.

Control ejecutivo

Los ejercicios dirigidos al control ejecutivo se basan en la realización de actividades que permitan su mejora y potenciación desde edades tempranas puesto que, al ser una de las capacidades cognitivas esenciales, está encargada de la regulación de otras funciones.

1. Se presenta un listado de palabras emparejadas. La persona debe indicar qué relación mantienen, que tienen en común o que diferencia las parejas de palabras.
2. Se facilita una serie de elementos y la persona debe terminarla de manera que siga una secuencia lógica.

3. Se expone una serie de situaciones que se podrían encontrar en la realidad. Se solicita a la persona que explique cuál sería su reacción a la misma y razone su respuesta.
4. Se le proporciona a la persona una secuencia de acciones ya sea de manera visual mediante viñetas o de manera verbal a través de instrucciones escritas. La persona debe leerlas detenidamente y ordenarlas creando una secuencia de acciones adecuada.

Comprensión

La comprensión es una de las capacidades cognitivas básicas que se encuentra íntimamente relacionadas con otras habilidades, de forma que ejercitarla y desarrollarla puede mejorar el rendimiento de esta y otras funciones cognitivas.

1. Leer un texto y responder posteriormente a unas cuestiones sobre el mismo.
2. Se dan al sujeto una serie de órdenes que tiene que ejecutar. Se comprueba si la acción corresponde con la orden emitida.
3. Se presenta una palabra junto a otras que sirven como opciones de respuesta. La persona debe elegir la que guarde relación con la palabra del enunciado.
4. Resolver adivinanzas.

Velocidad de procesamiento

Es un proceso mental o capacidad que establece la relación entre la ejecución cognitiva y el tiempo invertido. Ejercitarla permitirá procesar la información de manera más rápida sin perder eficacia y mejorando el rendimiento. Algunos de los ejercicios más comunes son:

1. Se instruye a la persona para que lo más rápido que pueda y cometiendo el menor número de errores posibles señale cuáles de los símbolos son iguales al modelo presentado previamente.
2. Van apareciendo en la pantalla del ordenador figuras sobre las que la persona debe hacer “click”. La tarea consiste en seleccionar el mayor número posible de figuras durante un tiempo previamente determinado.
3. Se presentan dos símbolos y la persona debe decidir lo más rápido posible si al menos uno de ellos está presente dentro de un conjunto.
4. La persona debe tachar, durante un tiempo limitado, figuras geométricas de la misma forma y color que las proporcionadas como modelos.

Lenguaje

Es una capacidad cognitiva fundamental para que las personas puedan comunicarse con otras y, por tanto, es importante su desarrollo desde las edades más tempranas. Algunas actividades que pueden realizarse son:

1. Escribir sinónimos y antónimos de una serie de palabras.
2. Se dan una serie de órdenes de complejidad creciente que la persona debe ejecutar reproduciendo con exactitud lo que se le ha solicitado.
3. Se facilita una palabra compuesta por unas letras determinadas. La persona tendrá que generar nuevas palabras combinando las letras de la palabra inicial.
4. Se muestra una secuencia de palabras desordenadas. La persona tiene que ordenarlas formando una frase gramaticalmente correcta.

Orientación

Es una de las funciones cognitivas en la que, tanto niños pequeños como ancianos, pueden presentar problemas y dificultades. Se puede trabajar de manera dinámica a través de una serie de ejercicios como los siguientes:

1. Se sitúa a la persona en un lugar desconocido y se le facilita un mapa del lugar. Debe realizar un recorrido guiándose únicamente haciendo uso del mapa.
2. Se facilita una cuadrícula con X filas y X columnas en las que se sitúan en algunos de los cuadros determinadas figuras geométricas con una orientación determinada. La persona debe copiar en otra cuadrícula que aparece en blanco, las distintas figuras geométricas coincidiendo en los mismos cuadros y en la misma orientación que aparecen en el ejemplo.
3. Se lee un texto y posteriormente se contestan a unas preguntas. Estas hacen referencia a eventos que tuvieron lugar en la historia para señalar cuáles tienen lugar antes y después, en qué momentos del día, en qué lugares, etc.
4. La persona visualiza a un modelo haciendo una serie de movimientos. Posteriormente debe repetir esos movimientos mirándose frente a un espejo y reproducirlos con las extremidades adecuadas y hacia el lado correcto.

Razonamiento

Es una de las funciones cognitivas superiores que nos permite pensar y tomar decisiones ante los estímulos, eventos y situaciones a las que nos enfrentamos. Los distintos ejercicios existentes trabajan diferentes aspectos del razonamiento como, por ejemplo, el razonamiento numérico, lógico o abstracto:

1. Se presenta un grupo de palabras y la persona debe señalar cuál es la que no está relacionada con las demás.

2. Se indica una palabra y se instruye a la persona para que encuentre otra palabra que esté relacionada. Por ejemplo, pera es a manzana como perro es a ...
3. Se propone un problema en cuyo enunciado se establecen diferentes relaciones entre un grupo de personas. Posteriormente la persona tiene que responder unas preguntas de las que debe deducir las respuestas correctas en función del enunciado dado.
4. La persona debe resolver una serie de ecuaciones matemáticas que se encuentran relacionadas. En dichas ecuaciones aparecen los símbolos matemáticos de sumar, restar, multiplicar y dividir y la persona debe rellenar las cifras que faltan para obtener el resultado correcto en todas ellas.

Gnosias

Dado que las gnosias nos ayudan a identificar y reconocer información que ya hemos aprendido previamente, es importante entrenarlas para no invertir más recursos de los necesarios en su reconocimiento. Algunos de los ejercicios que se pueden utilizar para ejercitarlas son:

1. Se presentan unas fotografías de objetos y lugares de distinta dificultad y posteriormente se presentan otras fotografías en las que aparecen los mismos objetos y lugares pero desde distintas perspectivas. La tarea de la persona es indicar cuales corresponden con el mismo objeto y lugar y cuáles no.
2. Se sitúa a la persona de espaldas a una serie de instrumentos y objetos. Se realizan sonidos con ellos y tiene que adivinar cuál es el responsable del sonido que acaba de oír.

3. Se tapan los ojos de la persona y mediante el tacto, tiene que reconocer e identificar una serie de objetos.
4. Con los ojos vendados, la persona tiene que identificar mediante el olfato, una serie de alimentos.

Praxias

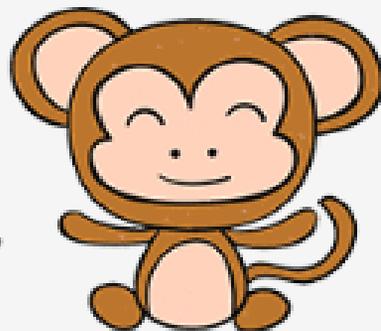
Los ejercicios orientados a trabajar las praxias se basan en diferentes actividades para mejorar la coordinación y organización de los movimientos que permitan la ejecución adecuada de las acciones. Para ello, se pueden entrenar las distintas variantes de las praxias (faciales, ideomotoras, visoconstructivas o ideatorias) con ejercicios como los siguientes:

1. Se pide que realice unos dibujos lo más exactos y ajustados a la realidad.
2. Se solicita que recorte unas figuras siguiendo una serie de puntos y las pegue encima de la misma figura que está dibujada en el papel y compruebe si encajan.
3. Se le dan instrucciones para que, mediante mímica reproduzca las mismas acciones que se le han indicado oralmente.
4. Se presentan unas figuras complejas y se solicita que, a otra figura dada, le añada los detalles y elementos que faltan para ser idéntica a la figura inicial.

Planillas

Rodea los números que estén dos lugares después del 8:

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



edufichas.com

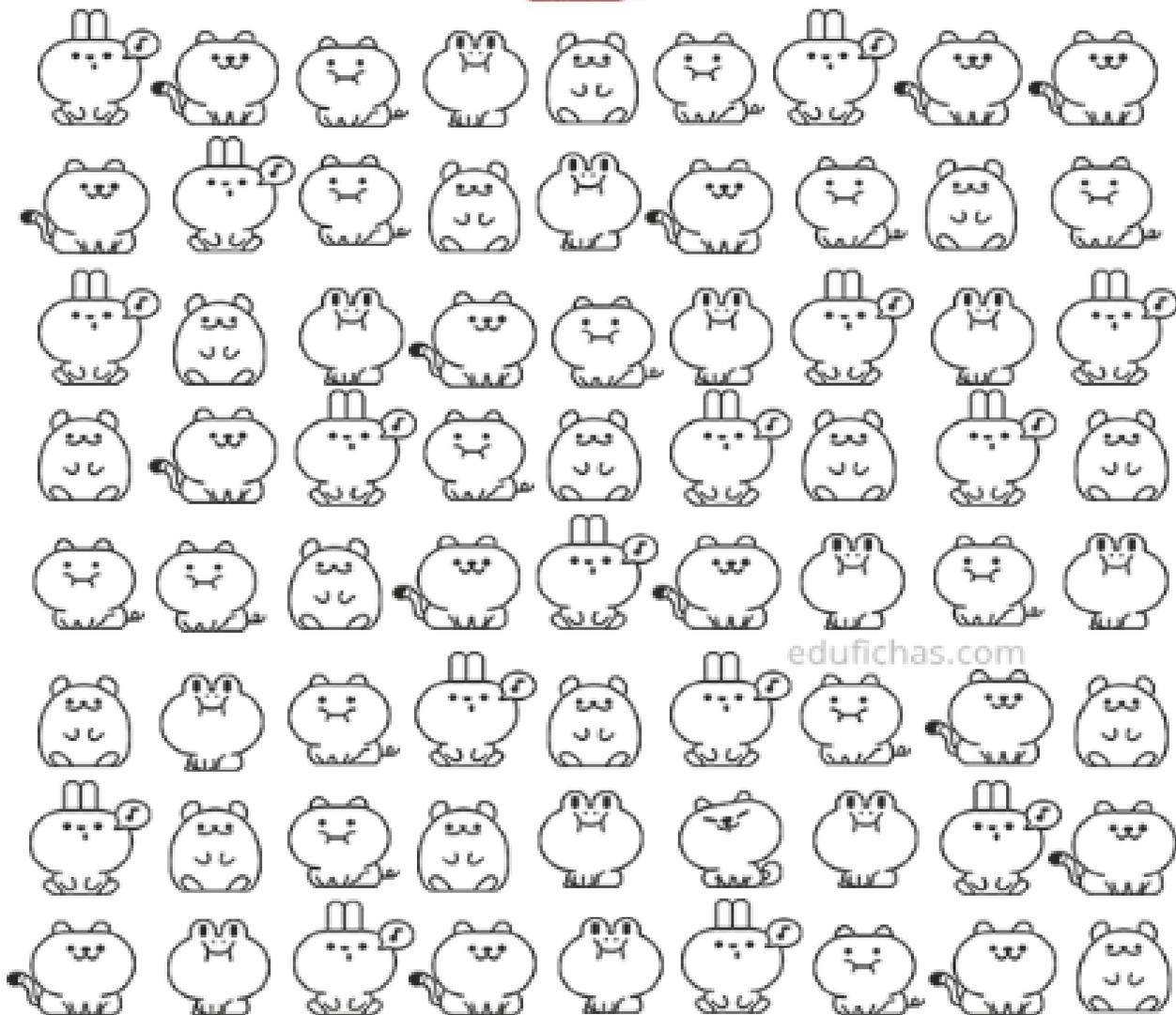
Rodea los números que estén cuatro lugares después de un 2:

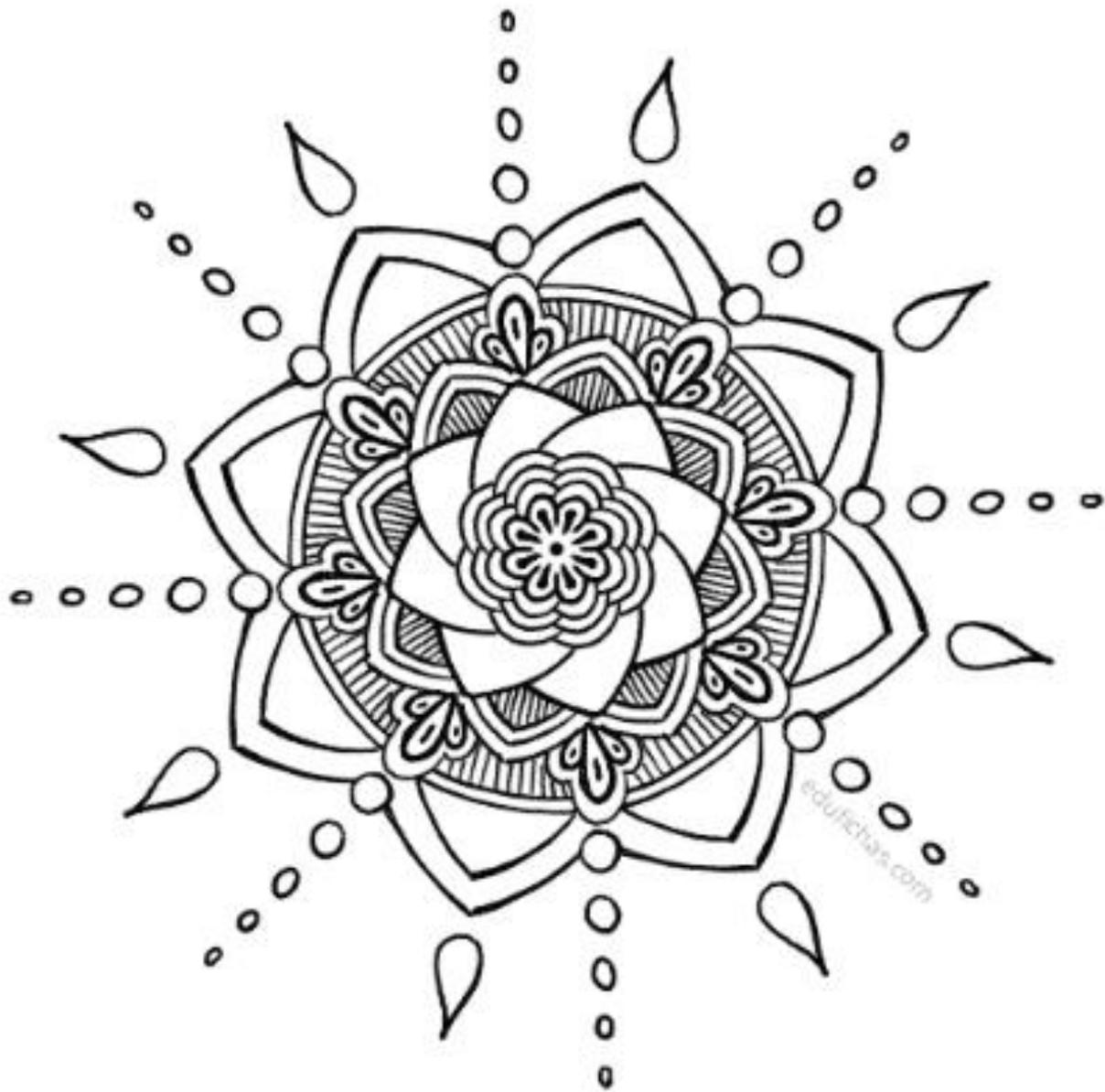
1 7 2 4 5 5 8 4 6 7 3 1 2
4 5 6 7 9 4 8 1 2 5 4 2 4
6 1 8 1 2
9 4 8 1 5
4 7 7 8

4 4 8 4 6
1 2 1 5 6 5
3 6 5 8 4

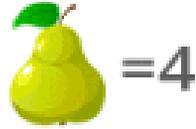
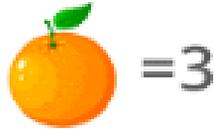
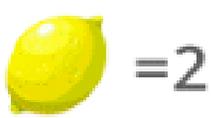


Encuentra a...





Coloca los números y resuelve las sumas:



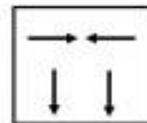
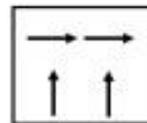
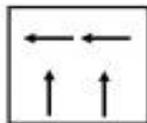
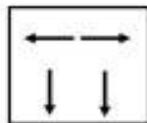
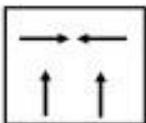
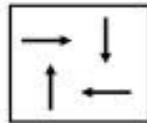
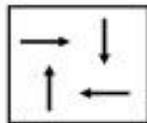
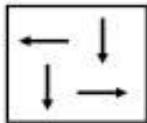
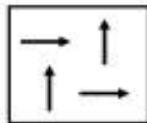
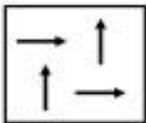
$$\begin{array}{cccccc} \text{Orange} & + & \text{Apple} & + & \text{Lemon} & + & \text{Lemon} & + & \text{Orange} & = & \square \\ \text{-----} & & \text{-----} \end{array}$$

edufichas.com

$$\begin{array}{cccccc} \text{Apple} & + & \text{Pear} & + & \text{Lemon} & + & \text{Pear} & + & \text{Orange} & = & \square \\ \text{-----} & & \text{-----} \end{array}$$

$$\begin{array}{cccccc} \text{Orange} & + & \text{Pear} & + & \text{Apple} & + & \text{Orange} & + & \text{Pear} & = & \square \\ \text{-----} & & \text{-----} \end{array}$$

Señala el cuadrado que es igual al de la izquierda



CATEGORIAS SEMÁNTICAS

COLOREA Y UNE LAS PALABRAS QUE TIENEN RELACIÓN

Perro

Moto

Chaqueta

Camiseta

Gato

Tenazas

Martillo

Abrigo

Tortuga

Coche

Alicate

Avión

Encuentra el icono repetido



Une con las dos columnas

Afectuoso

Árbol

Conecta con la red

El que no es inocente

Espada curva

Roble

Culpable

Sable

Amable

Cable

Escribe 10 animales ordenados de menor a mayor tamaño

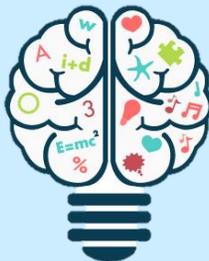
Forma una palabra con todas estas letras

L O F B A R M A

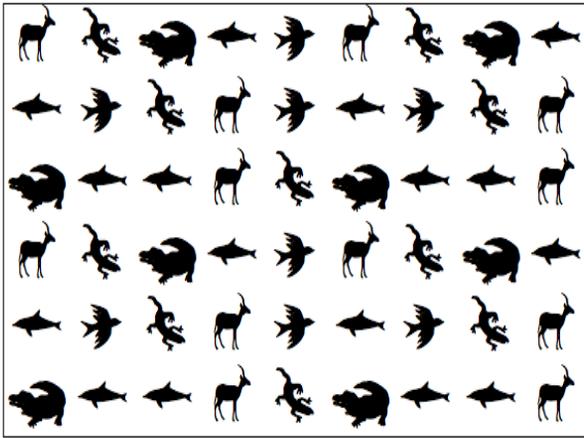
Rodea con círculos sólo los números que encuentres:

b j r z j e 7 q 5 8 i k
0 w 7 k 6 d s 9 d 0 l 8 ñ 9 o 9 k
s 7 5 c 7 0 y 0 5 9 x 3 4 p 2 y h 1
3 q v 1 4 9 e 3 f x 1 4 p 6 y j 6
6 a 2 6 1 c 9 0 z 1 i n 2 8 g 7 j p
4 2 f 8 6 0 m 2 5 3 5 w 5 u 4 2 3
k r 8 a 0 b 2 8 g t 8 5 7 o 8 b 6
7 4 5 6 3 s h 9 v r h f 8 q 7 o
l 3 l 1 g 9 4 7 d 3 4 0 1 v w 9 1
9 t 5 u 2 2 n 3 1 3 4 m y 6 a 0 t i
z 0 m n 5 6 u 4 ñ 1 e 2 7 ñ 0 x

06



MATRIZ PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN



Contabiliza los símbolos que hay en la tabla:

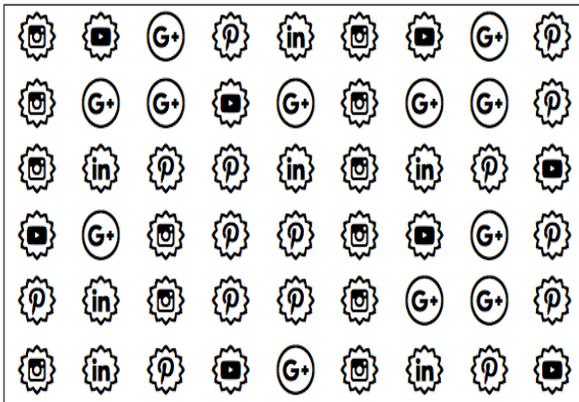
SÍMBOLOS				
				



Maribel Martínez y Gineís Ciudad-Real

MATRIZ PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

Fichas para mejorar la atención



Maribel Martínez y Gineís Ciudad-Real

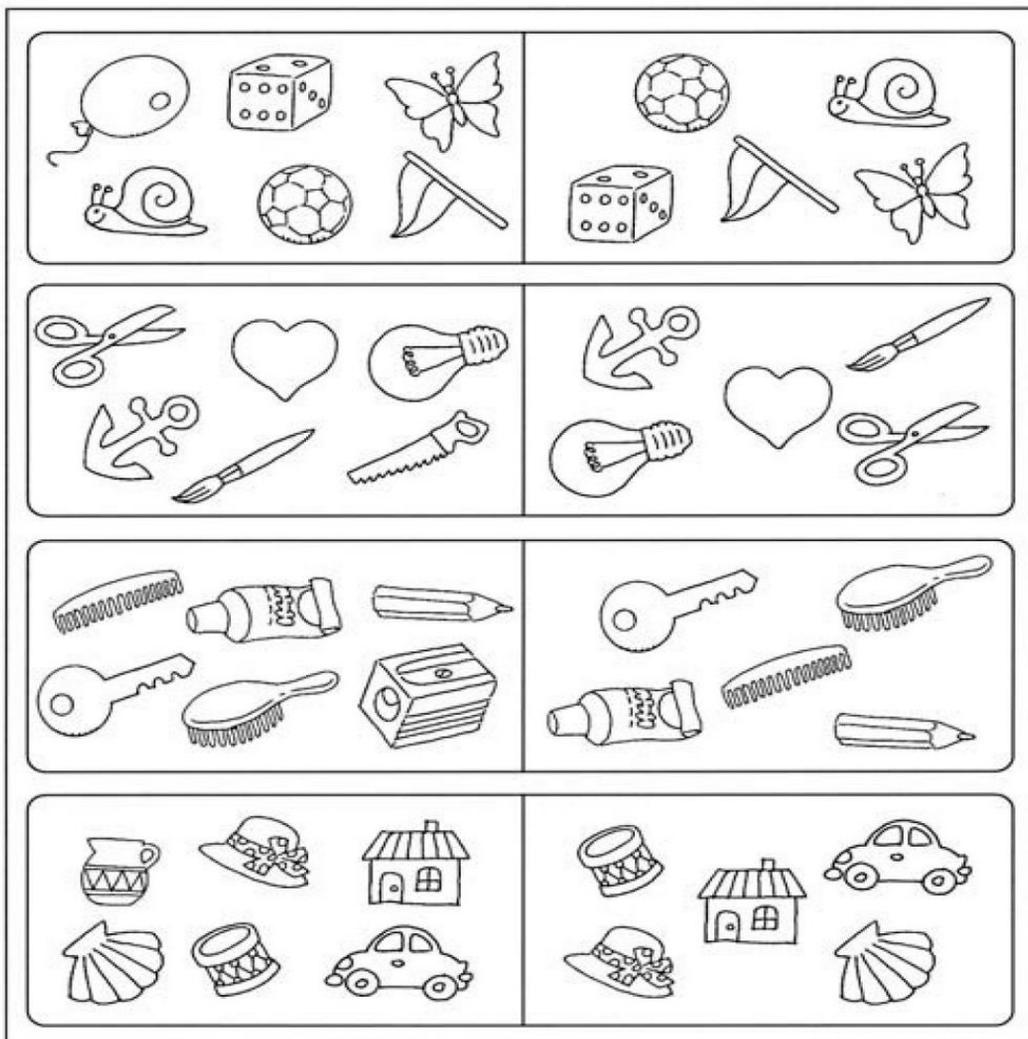
Fichas para mejorar la atención

Contabiliza los símbolos que hay en la tabla:

SÍMBOLOS				
				

¿Qué dibujo falta?

Nombre _____ Fecha _____



En cada bloque de la derecha falta un elemento del bloque correspondiente de la izquierda. Averigua cuál es y coloréalo.



6	4	3
---	---	---



8	6	7
---	---	---



5	4	9
---	---	---



10	9	8
----	---	---



3	2	8
---	---	---



9	3	6
---	---	---



8	10	6
---	----	---



11	10	9
----	----	---



2	1	3
---	---	---

¡Preste atención! Haga un círculo cada vez que aparezca esta
estrella ★ :

✦	★	◆	★	▲	★
★	◆	★	★	★	▲
★	✦	★	✦	★	◆
✦	★	★	★	★	▲
★	▲	★	◆	★	★

Relacione cada alimento con su correspondiente sabor:

Pastel Picante

Café Ácido

Limón Salado

Anchoa Dulce

Guindilla Amargo

Ahora sin mirar el ejercicio anterior, intente recordar cuál era el alimento de cada sabor:

- El _____ es DULCE
- El _____ es AMARGO
- La _____ es SALADA
- La _____ es PICANTE
- El _____ es ÁCIDO

Escriba la palabra contraria a...

Oscuro _____

Abierto _____

Alto _____

Fácil _____

Frío _____

Duro _____

Caro _____

Largo _____

Rápido _____

Complete las siguientes palabras con las letras que les faltan:

T _LÉFONO

AUT_BÚS

RATÓ_

ANI_ERSARIO

SALTAMO_TES

ÁRB_L

M_NTAÑA

PELO_A

CA_INO

RADIA_OR

VE_TANA

J_EGO

PAELL_

CALA_ACÍN

Conteste las siguientes preguntas relacionadas con las figuras que se presentan a continuación:



- ¿Cuántas flechas hay en la anterior secuencia de figuras? _____
- ¿Qué figura hay a la derecha del triángulo? _____
- ¿Qué figura se encuentra entre dos flechas? _____
- ¿Qué figura está a la derecha de la flecha hacia arriba? _____
- ¿Qué figura está a la izquierda de la flecha hacia abajo? _____
- ¿Qué figura está entre el círculo y el rombo? _____