

ACTIVIDAD N°3

Presentación y objetivos:

La actividad que te presentamos a continuación tiene por objetivo general la activación de las habilidades cognitivas. La estimulación cognitiva se refiere al conjunto de técnicas y estrategias para mejorar la eficacia de las *capacidades cognitivas y funciones ejecutivas* como la *atención, percepción, comprensión, memoria, lenguaje, velocidad de procesamiento, orientación, razonamiento, praxias, gnosias, y cálculo*, que iremos aprendiendo y ejercitando a lo largo de este cuadernillo en formato de fichas.

Instrucciones Generales:

1. Para comenzar, es importante buscar un momento tranquilo para desarrollar las actividades propuestas.
2. Te recomiendo continúes con tu **“carpeta de trabajo”**, para que puedas archivar este cuadernillo.
3. No es necesario **imprimir**, puedes copiar las fichas en una hoja en blanco para responder y luego archivar las actividades en tu carpeta.
4. Es muy importante mantener un **orden**, por lo que no debes olvidar consignar en cada actividad la **fecha** en que la desarrollaste y su respectivo **título**.
5. Realiza todas las actividades propuestas, no importa el orden que selecciones, lo importante es que las realices.
6. Puedes utilizar los materiales que desees.
7. Una vez finalizadas las fichas, debes enviarlas para su revisión y posterior retroalimentación.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Lee antes de comenzar, reflexiona:

El cerebro controla lo que piensas y sientes, cómo aprendes, recuerdas y la forma en que te mueves.

También controla muchas cosas de las que apenas te das cuenta, como el latido de tu corazón y la digestión de la comida.

Toda vez que realizas actividades, donde utilizas tu capacidad mental, estas ejercitando las diferentes funciones cerebrales, por lo que potencias tu cerebro.

El cerebro es un músculo que necesita acción.



Orienta creativa

Ficha N°1 – Atención

Instrucciones: Señala en el cuadro las siguientes figuras: Ω π Σ μ 😊. Cuenta cada una de ellas de forma individual para conocer su total.

h	3	b	8	2	9	e	3	k	w	1	g	p	0	7	b	a	g	d	5	k	3	p	g	8
p	k	1	i	μ	Ω	a	7	p	c	f	h	j	i	8	k	Ω	0	w	8	d	e	9	0	4
Ω	6	9	0	c	g	5	μ	Σ	7	2	e	μ	π	6	g	😊	c	2	Ω	7	i	b	a	k
e	4	b	1	k	i	8	k	8	😊	w	4	Σ	😞	3	a	μ	9	p	μ	😊	v	8	Σ	😊
7	d	p	2	π	3	Σ	v	6	v	0	7	1	Ω	😞	f	p	😞	π	😞	k	h	g	p	😞
5	9	f	Σ	p	a	μ	😊	d	g	😊	9	k	2	Ω	😞	v	5	3	v	😞	6	😊	😞	μ
k	c	5	j	w	8	g	v	k	8	4	😊	2	j	h	8	g	j	2	0	k	😊	w	5	😊
3	p	h	j	Σ	μ	2	0	b	9	😊	v	1	6	4	Σ	f	😊	b	4	1	7	Σ	😊	e
0	g	8	9	1	8	a	7	d	e	5	e	3	😊	d	g	a	i	1	μ	f	a	8	k	8
9	a	2	7	4	p	g	v	😊	😊	8	h	p	5	f	j	π	8	j	2	0	v	8	p	1
b	d	6	1	3	3	i	f	μ	k	c	1	k	3	6	k	7	i	Σ	9	g	Σ	g	2	k
p	k	0	g	4	k	0	Ω	b	g	w	d	g	e	5	b	0	g	p	c	f	a	0	😊	😊
6	8	c	e	1	5	w	π	a	Σ	😞	8	1	i	2	w	1	Σ	v	😊	v	😊	μ	1	😊
1	4	9	f	p	i	Ω	😊	μ	😊	v	j	k	0	7	μ	😊	😊	k	😞	d	7	3	π	Σ
h	3	a	b	g	p	7	0	2	8	a	i	f	9	p	3	p	4	6	1	h	Ω	😊	c	8

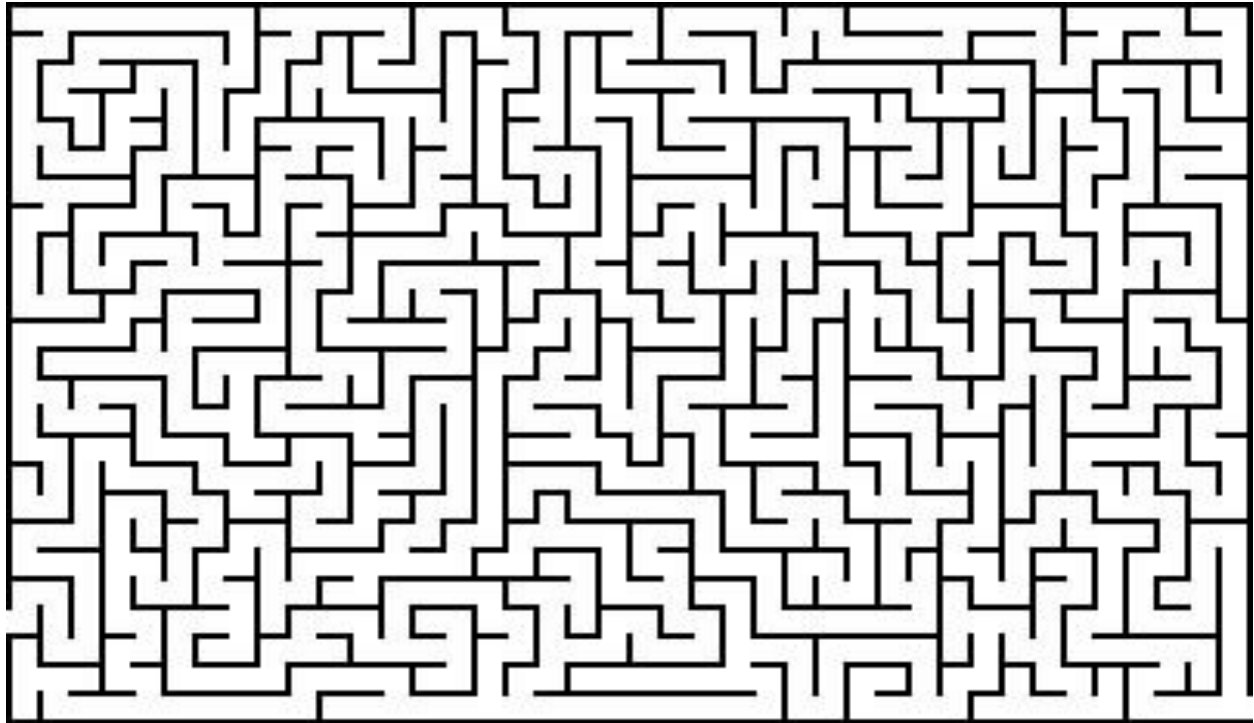
Total: Ω = π = Σ = μ = 😊 =

Enseñanza: La capacidad de atención es la cantidad de tiempo concentrado que una persona puede dedicar a una tarea sin distraerse. Los ejercicios orientados a mejorar la 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.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°2 – Percepción

Instrucciones: Descubra la ruta a seguir para salir del laberinto. Márcala.

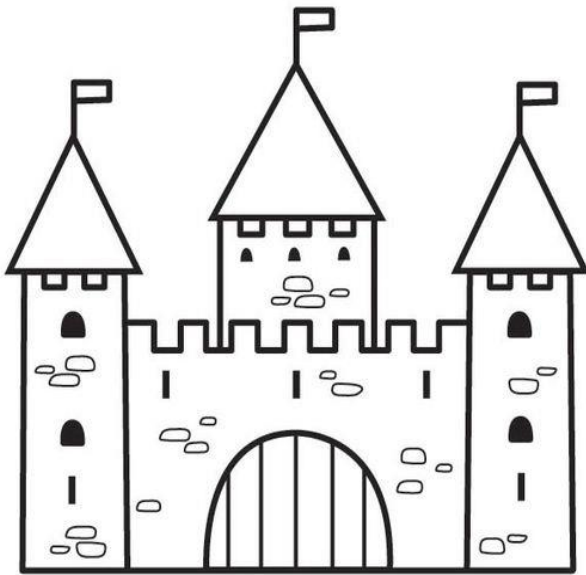


Enseñanza: La percepción se pueden definir como la capacidad para captar, procesar y dar sentido de forma activa a la información que alcanza nuestros sentidos. Es decir, la percepción es el proceso cognitivo que nos permite interpretar nuestro entorno a través los estímulos que captamos mediante los órganos sensoriales. Los ejercicios de percepción, tanto visual como auditiva o táctil, permiten mejorar y desarrollar esta capacidad de forma dinámica y entretenida.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°3 – Comprensión.

Instrucciones: Lee y completa el dibujo.



Dibuja un fantasma sobre el castillo.

Es de noche y veo dos estrellas amarillas en el cielo.

En el techo del castillo, del centro, hay dos arañas negras.

Junto al castillo, al lado derecho, hay un árbol de manzanas rojas.

Los banderines, de ambos costados son azules.

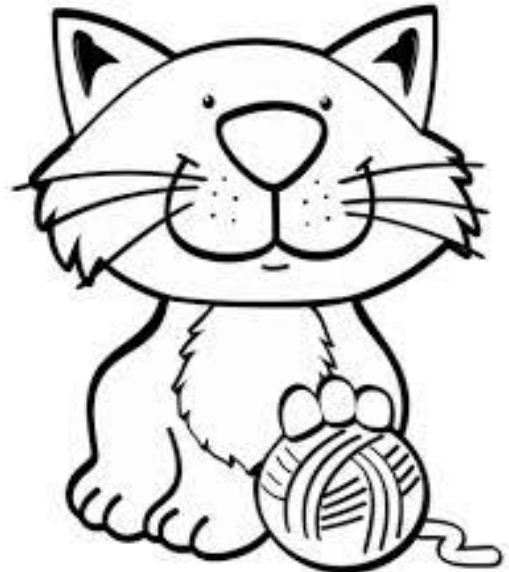
El gato tiene seis bigotes, tres de color negro y tres de color azul.

El ovillo del gato es de color verde.

A su lado derecho, tiene su plato de leche.

A su lado izquierdo, hay tres ratones de color gris.

Es un gato blanco, su nariz es roja y su pecho es amarillo.



Enseñanza: El concepto de comprensión está relacionado con el verbo comprender, que refiere a entender, justificar o contener algo. La comprensión, por lo tanto, es la aptitud o astucia para alcanzar un entendimiento de las cosas. 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.

Ficha N°4 – Memoria

Instrucciones: Lee cada una de las palabras, las veces que tu estimes necesario, luego cúbrelas, y con la ayuda de alguien o puedes grabarte, menciona todas aquellas que recuerdes.

¿Cuáles memorizaste?

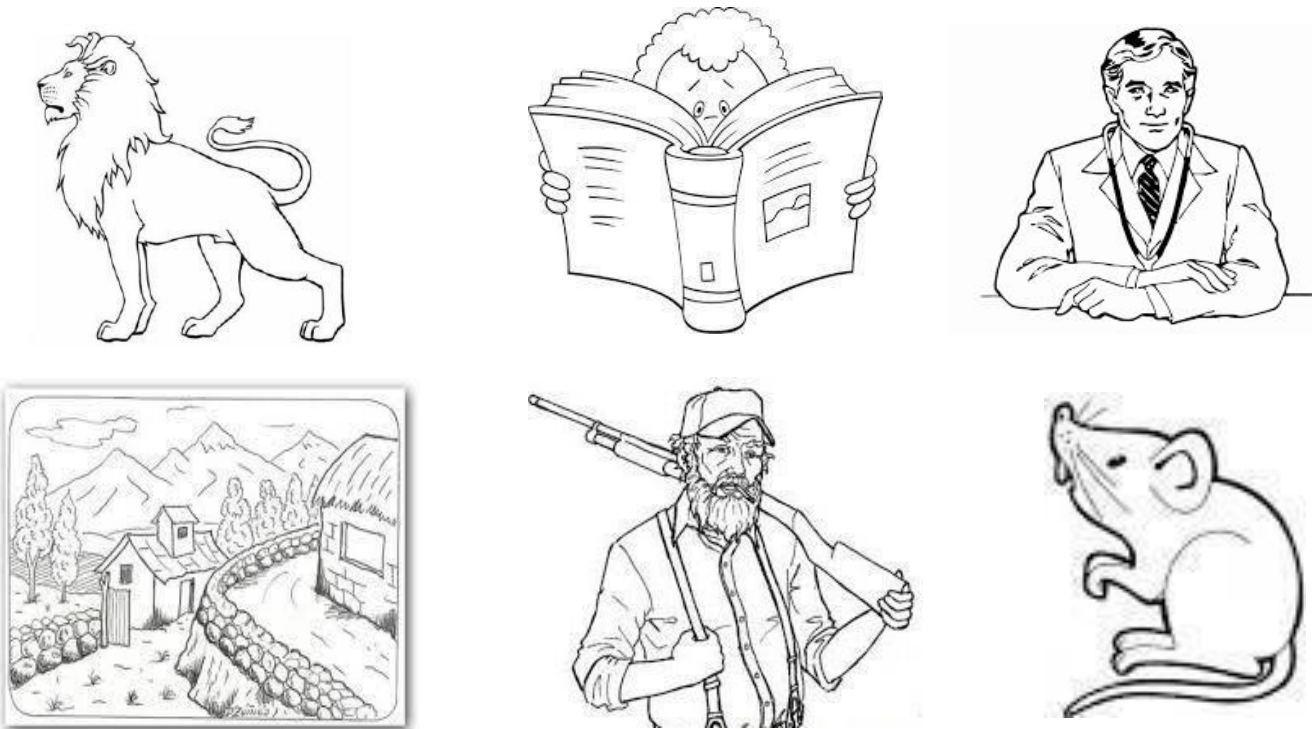
Cinta – Archivero – Martillo – Llave –
Tiburón – Baúl – Lagartija – Cama –
Sofá – Ballena – Calamar – Cangrejo
– Escritorio – Sillón – Camaleón –
Perro – Caballo – Librero – Sierra –
Perico – Mecedora – Silla – Gorila –
Desarmador – Mazo – Taladro –
Mono – Chimpancé

Enseñanza: la capacidad de memoria es medir el número de unidades discretas sobre las cuales el individuo puede distribuir su atención sucesivamente y aun así organizarlas en una unidad de trabajo. Para generalizar, se refiere a la capacidad de un individuo para reproducir inmediatamente, después de una presentación, una serie de estímulos discretos en su orden original. 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.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°5 – Lenguaje

Instrucciones: Escribe una historia con las siguientes imágenes. Agrega un título para tu historia.



Título: _____

Historia:

Enseñanza: La capacidad propia del ser humano para expresar pensamiento y expresar sentimiento por medio de un sistema de signo oral (lengua) y escrito (escritura), es decir, la adquisición del lenguaje; el cerebro es responsable del aprendizaje, de la memoria, del pensamiento y del lenguaje. El 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.

Programa de Integración escolar
 Centro educacional Baldomero Lillo
 PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°6 – Velocidad de Procesamiento

Instrucciones: En el primer recuadro, lee las palabras de arriba abajo. Luego, en el segundo recuadro nombra el **COLOR** en el que están escritas las palabras, de arriba abajo. Cronometra el tiempo invertido.

Lee las palabras de arriba a abajo	Nombra el color en el que están escritas las palabras, de arriba a abajo																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>verde</td></tr> <tr><td>azul</td><td>negro</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>amarillo</td><td>verde</td><td>negro</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>azul</td></tr> <tr><td>negro</td><td>amarillo</td><td>verde</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>azul</td><td>verde</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>azul</td></tr> <tr><td>amarillo</td><td>negro</td><td>verde</td></tr> </table>	rojo	azul	verde	azul	negro	rojo	amarillo	verde	negro	verde	rojo	amarillo	rojo	azul	azul	negro	amarillo	verde	rojo	azul	rojo	azul	verde	amarillo	verde	rojo	azul	amarillo	negro	verde	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>azul</td><td>verde</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>azul</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>verde</td></tr> <tr><td>negro</td><td>amarillo</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>azul</td><td>verde</td><td>verde</td></tr> <tr><td>rojo</td><td>azul</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>verde</td><td>rojo</td><td>amarillo</td></tr> <tr><td>amarillo</td><td>negro</td><td>azul</td></tr> <tr><td>azul</td><td>amarillo</td><td>rojo</td></tr> <tr><td>negro</td><td>verde</td><td>negro</td></tr> </table>	azul	verde	amarillo	rojo	azul	azul	verde	rojo	verde	negro	amarillo	rojo	azul	verde	verde	rojo	azul	rojo	verde	rojo	amarillo	amarillo	negro	azul	azul	amarillo	rojo	negro	verde	negro
rojo	azul	verde																																																											
azul	negro	rojo																																																											
amarillo	verde	negro																																																											
verde	rojo	amarillo																																																											
rojo	azul	azul																																																											
negro	amarillo	verde																																																											
rojo	azul	rojo																																																											
azul	verde	amarillo																																																											
verde	rojo	azul																																																											
amarillo	negro	verde																																																											
azul	verde	amarillo																																																											
rojo	azul	azul																																																											
verde	rojo	verde																																																											
negro	amarillo	rojo																																																											
azul	verde	verde																																																											
rojo	azul	rojo																																																											
verde	rojo	amarillo																																																											
amarillo	negro	azul																																																											
azul	amarillo	rojo																																																											
negro	verde	negro																																																											

Enseñanza: La velocidad de procesamiento es una habilidad cognitiva que se puede definir como el tiempo que le lleva a una persona hacer una tarea mental. La velocidad de procesamiento implica la capacidad de realizar con fluidez las tareas fáciles o ya aprendidas. La 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.

Ficha N°7 – Orientación Espacial - Temporal

Instrucciones: Toma como referencia tu propio cuerpo y sigue las siguientes instrucciones.

- Dibuja una estrella de 5 puntas en el centro de la hoja (que no sea muy grande).
- Debajo de la estrella dibuja un círculo.
- A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.
- Encima de la estrella dibuja una cruz.
- Debajo del círculo pon el número 8.
- A la izquierda de la cruz pon el nombre de una película que te guste.
- A la derecha del círculo pon tu nombre.
- A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.
- A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos.
- Debajo de tu nombre pon la fecha de tu nacimiento y encima del cuadrado escribe la población donde naciste.
- Y para terminar dibuja una sonrisa dentro del círculo.

Enseñanza: Podemos definir la percepción espacio-temporal como la capacidad para seleccionar y analizar información permitiendo tomar decisiones correctas en cuanto al cálculo del espacio y el tiempo. La orientación es una de las funciones cognitivas en la que, tanto niños pequeños como ancianos, pueden presentar problemas y dificultades.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°8 – Razonamiento

Instrucciones: Lee y resuelve la pregunta. Rellena el cuadro para que puedas descubrir la respuesta correcta.

En la escuela los chicos se sientan en los pupitres numerados del 1 al 5 y las chicas se sientan frente a ellos en los numerados del 6 al 10.

1. La chica sentada junto a la chica frente al n°1 es Fiorela.
2. Fiorela se sienta tres pupitres más allá que Grace.
3. Hilary está frente a Colin.
4. Eddy se sienta frente a la chica sentada junto a Hilary.
5. Si Colin no está en el centro, Alan sí.
6. David está junto a Billy.
7. Billy se sienta tres pupitres más allá de Colin.
8. Si Fiorela no está en el centro, Indira sí.
9. Hilary está tres pupitres más allá de Jane.
10. David se sienta frente a Grace.
11. La chica que se sienta junto a la que está frente a Alan es Jane.
12. Colin no se sienta en el pupitre n°5.
13. Jane no se sienta en el pupitre n°10.

Pregunta: ¿Quién está sentado a la derecha y contiguo a Indira?

1	2	3	4	5	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	CHICOS
10	9	8	7	6	CHICAS

Alternativas:

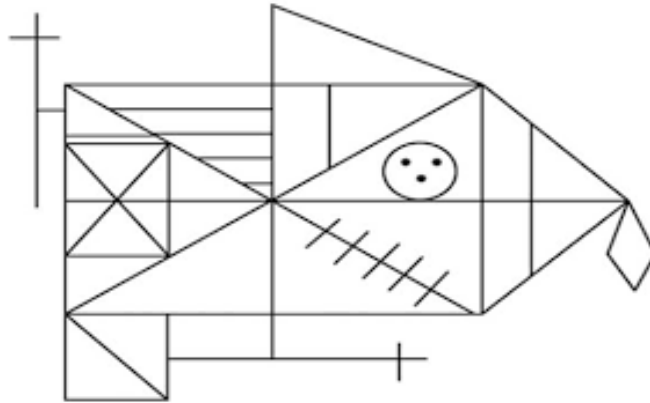
- A) Colin.
- B) Jane.
- C) Billy.
- D) Fiorela.
- E) Eddie

Enseñanza: En sentido amplio, se entiende por razonamiento a la facultad que permite resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los hechos, estableciendo conexiones causales y lógicas necesarias entre ellos. El 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

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°9 – Praxias

Instrucciones: Observa la figura inicial, luego dibújla para que sea idéntica a la original. Fíjate en todos los detalles.




Enseñanza: Denominamos praxias a las habilidades motoras adquiridas. En otras palabras, son los movimientos organizados que realizamos para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo. Dentro de las praxias diferenciamos entre, *Praxias ideomotoras*: capacidad de realizar un movimiento o gesto simple de manera intencionada. 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.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°10 – Gnosias

Instrucciones: Observa el siguiente dibujo y responde.



- 1.- ¿Cuántas letras hay?
- 2.- ¿Qué letras son las que conoces?
- 3.- Intenta reproducir el dibujo sin dejarte ninguna
- 4.- ¿Cuántas A hay?
- 5.- ¿Y cuántas J?

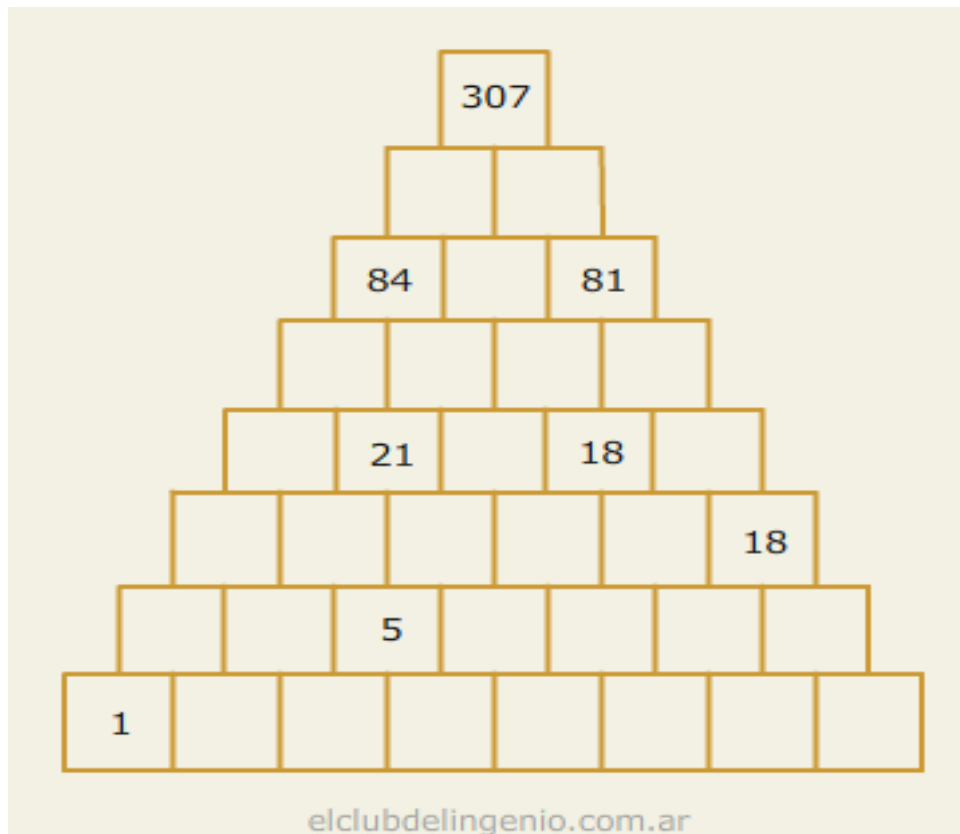
© Copyright - Fundación Uszheimer - Excm. Diputación Provincial de Huelva

Enseñanza: Las gnosias son la capacidad que tiene nuestro cerebro para reconocer información previamente aprendida, como pueden ser lugares, personas u objetos, a través de los sentidos. 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.

Programa de Integración escolar
 Centro educacional Baldomero Lillo
 PS. Priscilla Silva Godoy

Ficha N°11 – Cálculo.

Instrucciones: Completa la pirámide llenando los casilleros vacíos con un número de una o 2 cifras, teniendo en cuenta que el número colocado debe ser la suma de las dos casillas inferiores. Como ayuda se incluyen algunos números.



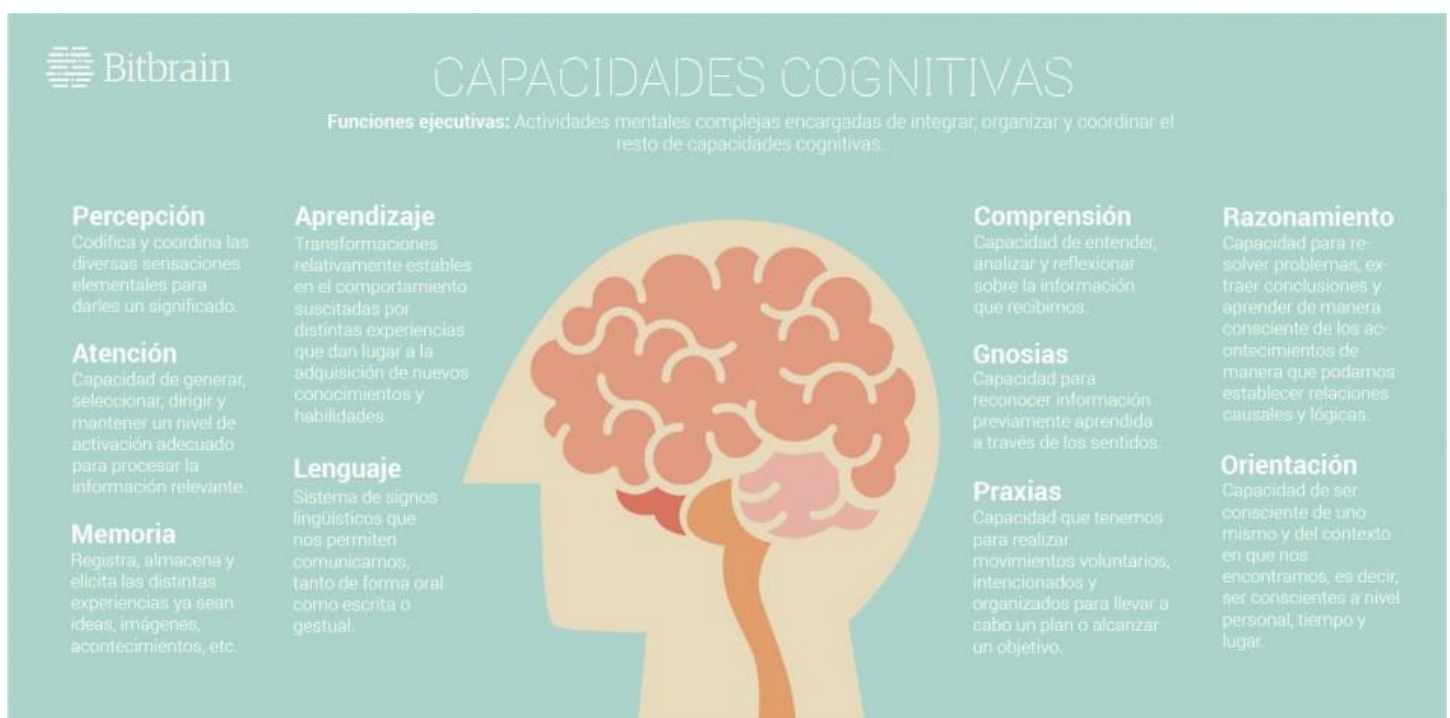
Enseñanza: La capacidad de cálculo es la habilidad para acceder, utilizar, interpretar y comunicar información matemática e ideas para involucrarse con y gestionar las demandas matemáticas que se presentan en ciertas situaciones de la vida adulta. El cálculo es una de las capacidades cognitivas que, si no se ejercita, pierde su agilidad y fluidez.

Programa de Integración escolar
Centro educacional Baldomero Lillo
PS. Priscilla Silva Godoy

CUIDATE Y CUIDEMOS

Hemos aprendido que hay una cosa más importante que protegerse del covid -19, que es proteger a los demás y, especialmente, a los más vulnerables. Con la salud mental pasa exactamente lo mismo, mantener nuestra salud mental repercute en nuestro bienestar y en el de las personas que nos rodean. Es más, mantener un estado de ánimo equilibrado y no dejarse llevar por el desánimo, el pánico o la rabia es una contribución inestimable a la lucha contra la enfermedad. No es posible dar recetas que valgan para todos, cada uno tiene sus circunstancias particulares. Pero, puedes organizar tus rutinas, controlar la sobreinformación y apoyarse en los demás.

No olvides que tenemos la obligación de siempre **AUTOEDUCARNOS**, independiente de las contingencias y las circunstancias que estamos viviendo como país.



Bitbrain

CAPACIDADES COGNITIVAS

Funciones ejecutivas: Actividades mentales complejas encargadas de integrar, organizar y coordinar el resto de capacidades cognitivas.

<p>Percepción Codifica y coordina las diversas sensaciones elementales para darles un significado.</p>	<p>Aprendizaje Transformaciones relativamente estables en el comportamiento suscitadas por distintas experiencias que dan lugar a la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades.</p>	<p>Comprensión Capacidad de entender, analizar y reflexionar sobre la información que recibimos.</p>	<p>Razonamiento Capacidad para resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los acontecimientos de manera que podamos establecer relaciones causales y lógicas.</p>
<p>Atención Capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante.</p>	<p>Lenguaje Sistema de signos lingüísticos que nos permiten comunicarnos, tanto de forma oral como escrita o gestual.</p>	<p>Gnosias Capacidad para reconocer información previamente aprendida a través de los sentidos.</p>	<p>Orientación Capacidad de ser consciente de uno mismo y del contexto en que nos encontramos, es decir, ser conscientes a nivel personal, tiempo y lugar.</p>
<p>Memoria Registra, almacena y elicit las distintas experiencias ya sean ideas, imágenes, acontecimientos, etc.</p>		<p>Praxias Capacidad que tenemos para realizar movimientos voluntarios, intencionados y organizados para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo.</p>	

San Bernardo, abril 2020