

## EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Para tener una buena salud es necesario realizar un ejercicio físico. Es muy conveniente realizar ejercicio físico 30 minutos al día para tener un buen estado de salud y prevenir la obesidad la hipertensión arterial y la diabetes. También el ejercicio físico va a tener un efecto beneficioso sobre el estado de ánimo y la capacidad intelectual (sobre todos la memoria) al liberar a la sangre unas sustancias llamadas endorfinas.

Si esta actividad física es muy importante, tanto o más es realizar actividades intelectuales. El cerebro es como un músculo, cuanto más se le ejercita más fuerza y más se va a desarrollar. Por lo tanto el tener estimulación cognitiva no solo va a favorecer la recuperación en personas con daño cerebral, si no que en personas sanas va a impedir el envejecimiento cerebral y mejorar nuestras capacidades cognitivas. Se ha demostrado que el ejercicio intelectual favorece las conexiones entre las neuronas (las sinapsis) que son las que nos hacen más o menos inteligentes y las que nos permiten adaptarnos a las circunstancias cambiantes de nuestras vidas.

Hay tres áreas cognitivas fundamentales en las que nos podemos ejercitar para aumentar nuestras capacidades intelectuales: **la memoria, las capacidades visuo-espaciales y las funciones ejecutivas.**

La **memoria** "es el proceso cognitivo a través del cual se codifica, almacena y recupera una información determinada o un suceso concreto. Es el proceso psicológico que nos permite aprender. Existen tres tipos de memoria:

**Memoria procedimental:** Nos permite recordar como se hacen las cosas, sin ella no podríamos recordar cómo se monta en bicicleta, cómo se hace la cama o se prepara una comida.

**Memoria episódica:** es la que nos recuerda datos autobiográficos, quiénes somos y cuál es nuestro pasado

**Memoria Semántica:** Se refiere al recuerdo de acciones o acontecimientos que han sucedido en el pasado. Implica el recuerdo del momento y situación concretos en los que se desarrolló un acontecimiento.

### **Ejercicios para la memoria procedimental**

1.- Papiroflexia

2.- Buscar objetos escondidos en un dibujo (figura 1)

3.- Juego de buscar parejas:

**Material:** Los típicos juegos llamados "Memory", se puede jugar también con dos barajas de cartas iguales, sería aconsejable comenzar con pocas parejas e ir aumentando el número

3.- Memorizar palabras empleando asociaciones o categorías

**Instrucciones:** Memorizar palabras creando una asociación entre ellas, se puede comenzar con dos palabras e ir aumentando el número de palabras, las asociaciones se pueden realizar por parejas.

<b>Toalla</b>	<b>Sombrilla</b>	La asociación: cosas que se llevan a la playa
---------------	------------------	---

<b>Tenedor</b>	<b>Gel</b>	La asociación: "Menaje de cocina, ducha y limpieza"
<b>Recogedor</b>		
<b>Esjonja</b>	<b>Plato</b> <b>Cepillo</b>	

### Ejercicios para la memoria episódica

1.- Asociar fechas con hechos históricos relevantes en general o para la persona

Hecho relevantes	Fechas
Tu fecha de nacimiento Fecha de tu boda Nacimiento de tu hijo 1 Nacimiento de tu hijo 2 Nacimiento de tu hijo 1 Año que te sacaste el carnet de conducir Fecha de jubilación	Poner las fechas y que las una con flechas

#### Ejemplos:

Listado de años: 1936, 1975, 1978, 1981, 2003.

Listado de hechos:

- Inicio de la Guerra Civil española.
- Atentado en el tren de Madrid el 11-M.
- Aprobación de la Constitución española.
- Intento de golpe de Estado por parte de Tejero.
- Muere Francisco Franco.

Respuestas correctas:

- Inicio de la Guerra Civil española (1936).

### Ejercicios para la memoria semántica

1.- Deletrear palabras en orden inverso

2.- Realizar operaciones aritméticas mentalmente, aumentando la complejidad de manera progresiva.

### ESTIMULACIÓN DE LAS PRAXIAS VISOCONSTRUCTIVAS

1.- Mandalas

**Instrucciones:** Colorear mandalas siguiendo el modelo.

2.- Pinta y colorea

**Instrucciones:** Colorear dibujos siguiendo el modelo.

3.- Copia dibujos en una cuadrícula Figura 2

**Instrucciones:** Copiar una serie de figuras en una cuadrícula de base.

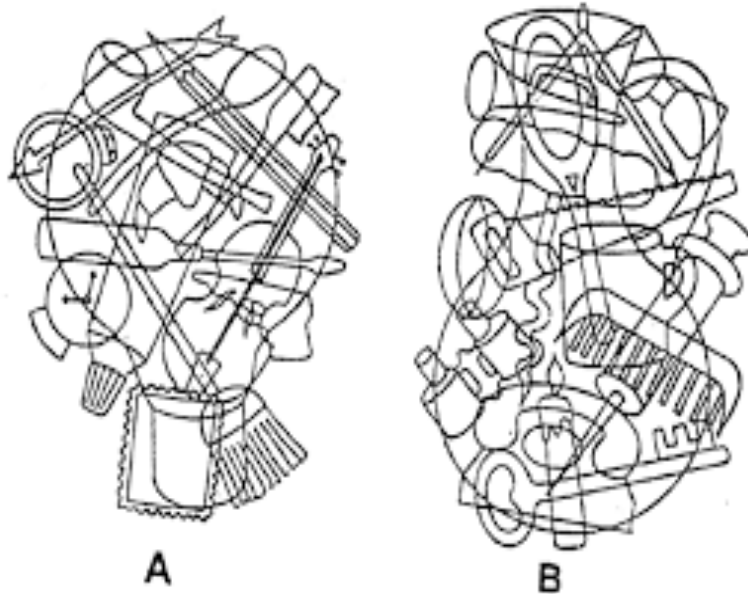
4.- Laberintos (figura 3)

**Instrucciones:** Busca el camino para llegar a la salida

5.- Unir puntos siguiendo números en orden decreciente o letras en orden alfabético (figura 4)

6.- Hacer puzzles

## 7.- Contornos entremezclados



### EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

#### 1.- Juegos de mesa

Sería ideal jugar a cartas (mus, tute, chinchón, cinquillo, escalera, pocha, canasta, continental,... ) o a juegos de mesa como el parchís, scatergoris, scrable,...

#### 2.- Sudokus

#### 3.- Inventar historias con imágenes o palabras dadas

Inventar una historia utilizando las siguientes palabras: Gigante, isla, libro, viaje:

#### 4.- comparar que tienen en común diferentes objetos (un coche y una bicicleta, un árbol y una flor, et..)

#### 5.- Estimar tiempos en realizar determinadas tareas como hacer un café, viajar de un lugar a otro, etc..

#### 6.- Palnificar los pasos para realizar una tarea como realizar un plato de cocina, cambiar un enchufe, etc...

Figura 1

# DIBUJOS OCULTOS

Busca en el dibujo los doce objetos que te dejamos a continuación.  
Puedes rodearlos o colorearlos.



Figura 2:

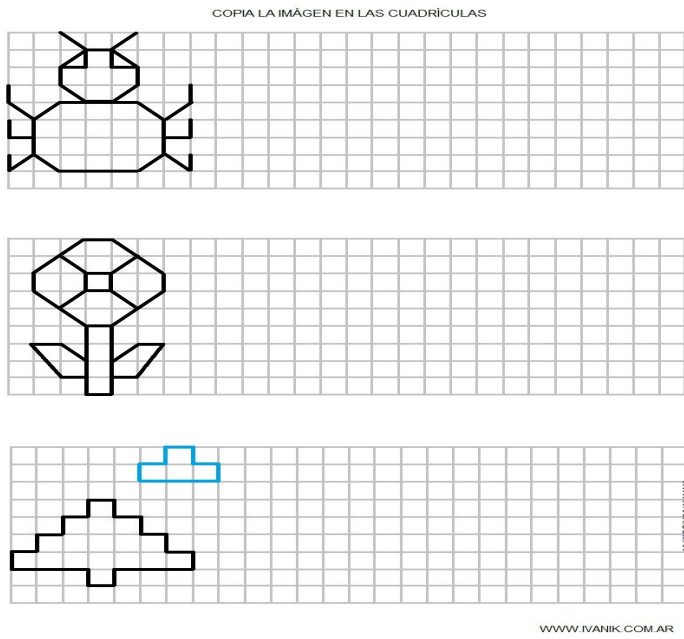


Figura 3:

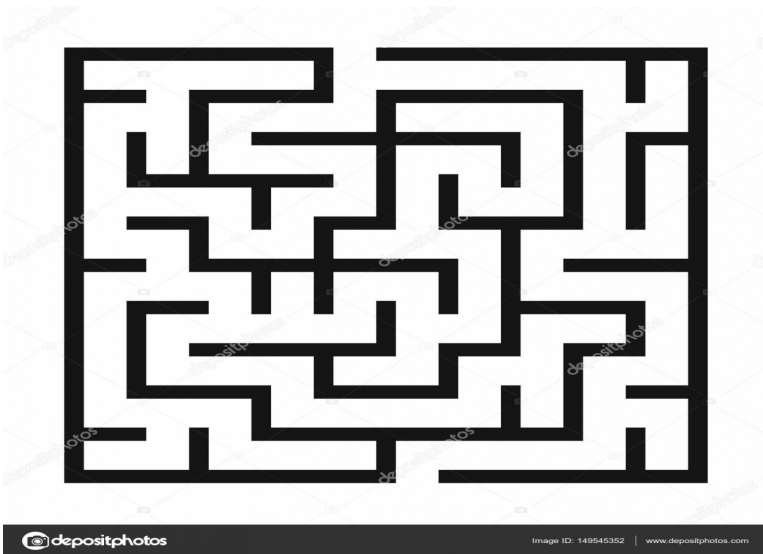
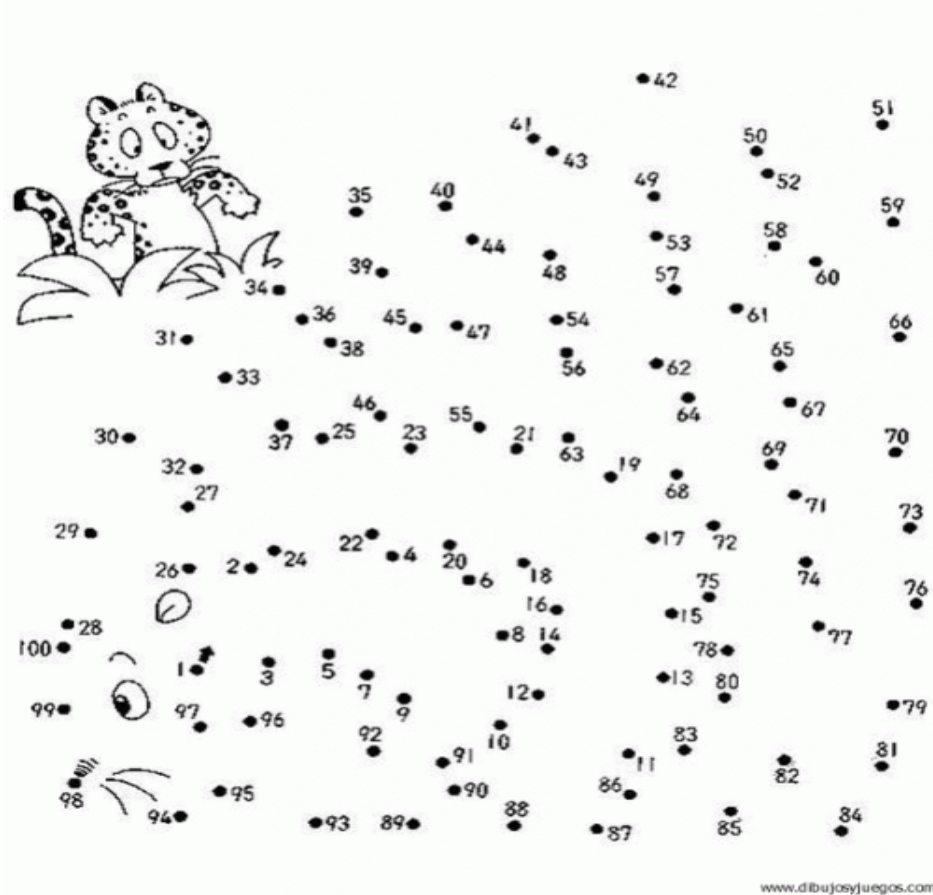


Figura 4:



**Páginas Web en la que encontrar ejercicios para mejorar las capacidades cognitivas:**

[www.unobrain.com/entrenamiento-cerebral](http://www.unobrain.com/entrenamiento-cerebral)

Esta página te ofrece 7 programas de entrenamientos personalizados con más de 50 juegos mentales o ejercicios cerebrales. Ha sido creado por neuropsicólogos que trabajan especialmente la atención, la memoria, la percepción, el lenguaje y la velocidad mental. Es necesario registrarse para poder realizar los programas

[www.ludomemo.com/index](http://www.ludomemo.com/index)

Presenta tanto versión online como versión instalable. Con ejercicios diseñados para trabajar las cuatro áreas cognitivas básicas: lenguaje, memoria, atención y cálculo. La versión gratuita online te permite realizar el primer ejercicio de cada área. Ofrece previo pago, versión completa por un año o versión colectiva para 30 usuarios.

[www.psicoadictiva.com/tests](http://www.psicoadictiva.com/tests)

**Test para evaluar tu memoria.** El ejercicio consiste en memorizar una serie de objetos

que podrás visualizar durante 30 segundos. Transcurridos los 30 segundos, los objetos desaparecerán y se te mostrarán unas casillas en las que deberás escribir los nombres de todos aquellos que recuerdes. Una vez finalizado el test se te dará una orientación de tu nivel de memoria.

[www.psicotecnicostest.com](http://www.psicotecnicostest.com)

Test psicotécnicos y pruebas de inteligencia online y gratis que te ayudarán a estimular tu cerebro con ejercicios de memoria visual, matemáticas, numéricas, de razonamiento verbal y muchas más.

[www.historiaybiografias.com/juegos\\_salida](http://www.historiaybiografias.com/juegos_salida)

Juegos que te ayudarán a mantener tu cerebro en forma.

[www.plusesmas.com/ocio/ejercicios-de-memoria/juegos-y-ejercicios-de-memoria/](http://www.plusesmas.com/ocio/ejercicios-de-memoria/juegos-y-ejercicios-de-memoria/)

27 juegos de memoria descargables en formato pdf y distribuidos en tres niveles de dificultad.

[www.madridsalud.es/interactivos/memoria/memoria.php](http://www.madridsalud.es/interactivos/memoria/memoria.php)

En esta web podrás ejercitar tu memoria con una gran variedad de juegos interactivos de cálculo, memoria inmediata, diferencias, reconocer figuras, etc.

[www.onmeda.es/juegos.html](http://www.onmeda.es/juegos.html)

Podrás poner a prueba tu memoria con juegos de inteligencia, de cálculo, sudokus y más.

[www.cuidatucerebro.com/21cuidatucerebro.html](http://www.cuidatucerebro.com/21cuidatucerebro.html)

Test de Salud Cerebral para conocer cómo tus hábitos y estilos de vida afectan a tu cerebro. Una vez realizado, junto con la valoración, te informa y aconseja acerca de los diferentes aspectos que se han tratado en el mismo: la reserva cognitiva, alimentación, ejercicio físico, manejo de emociones, vida social y actividad cognitiva.

Dr. Antonio Yusta Izquierdo

Abril 20207