



# CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

## 3° y 4° de Enseñanza Media

Pamela Figueroa Olave  
Psicóloga PIE

## ¿Qué es la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva comprende todas aquellas actividades que puedan estimular, desarrollar, mejorar y mantener las capacidades cognitivas. Entre ellas, se encuentran la atención, la memoria, la concentración, el lenguaje, el cálculo y el razonamiento (Editorial Dismes, 2015). El presente cuadernillo se enfoca en tres de estas habilidades: **atención**, **memoria**, y **razonamiento**, debido a su importancia en la formación de niños y adolescentes, la que no sólo obedece al ámbito educacional: facilitar el aprendizaje del o la estudiante le beneficiará en distintos aspectos de su vida, y estas tres habilidades, además de ser recurrentes en el ámbito escolar, también influyen en la vida de niños y adolescentes en cuanto al descubrimiento de gustos y pasatiempos, la interacción con otros, la importancia de las relaciones interpersonales, y la toma de decisiones, entre otros. Este cuadernillo fue diseñado con la función de generar diversos tipos de actividades que son útiles en el plano escolar, pero según su profundidad, también desarrollarán estos aspectos.

**ATENCIÓN**

# 1. Divide tu atención

## Objetivos de la actividad:

Potenciar la atención focalizada

Aumentar la velocidad de procesamiento de un estímulo

**Materiales:** Fotocopia impresa de la actividad. Se recomienda recortar la parte instructiva y sólo decirla o escribirla en la pizarra, a modo de aumentar la dificultad.

## Instrucciones

Tras entregar la hoja al estudiante, se le debe decir que tiene que asignar un número a cada símbolo según corresponda, y luego, colocar un número bajo el símbolo lo más rápido posible.

$\oplus$	$\textcircled{R}$	$\textcircled{O}$	$\Phi$
4	3	2	1

$\textcircled{O}$	$\Phi$	$\textcircled{R}$	$\textcircled{O}$	$\Phi$	$\textcircled{R}$	$\textcircled{O}$	$\oplus$	$\textcircled{O}$	$\Phi$
$\Phi$	$\textcircled{O}$	$\Phi$	$\Phi$	$\textcircled{O}$	$\Phi$	$\Phi$	$\textcircled{O}$	$\oplus$	$\Phi$
$\textcircled{O}$	$\Phi$	$\textcircled{R}$	$\Phi$	$\textcircled{O}$	$\textcircled{R}$	$\Phi$	$\oplus$	$\Phi$	$\oplus$
$\Phi$	$\textcircled{R}$	$\textcircled{O}$	$\textcircled{R}$	$\Phi$	$\Phi$	$\textcircled{R}$	$\oplus$	$\oplus$	$\textcircled{R}$
$\textcircled{O}$	$\Phi$	$\textcircled{R}$	$\textcircled{R}$	$\Phi$	$\textcircled{O}$	$\oplus$	$\textcircled{O}$	$\textcircled{R}$	$\oplus$

## 2. Agrupando estímulos

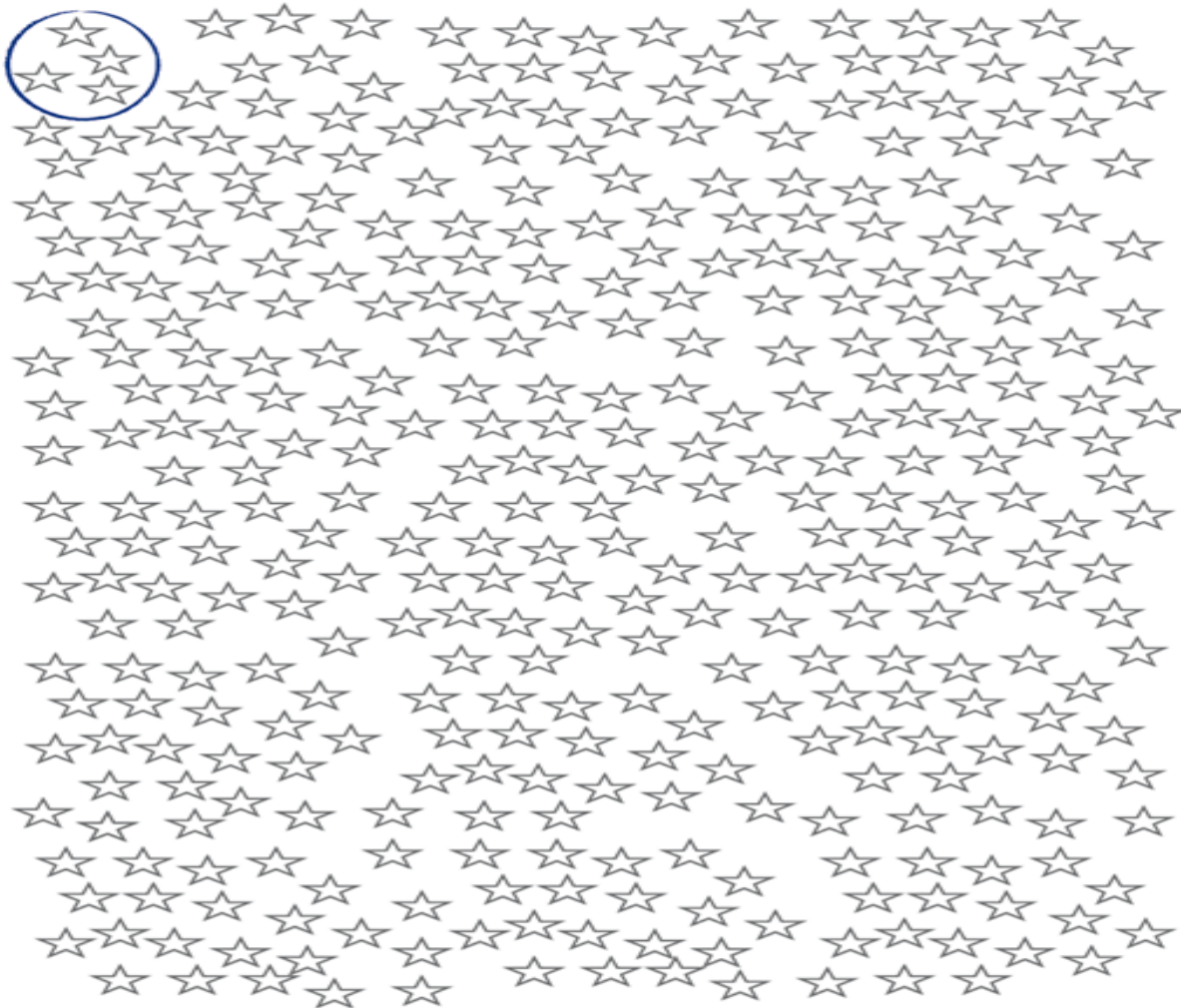
### Objetivos de la actividad:

Aumentar la velocidad de procesamiento de un estímulo

Potenciar la capacidad de categorizar estímulos

**Materiales:** Fotocopia impresa de la actividad

**Instrucciones:** Se debe entregar la siguiente consigna: *agrupa rápidamente las estrellas en grupos como se muestra en el ejemplo y enciérralas.* **Al finalizar, el o la estudiante debe contar cuántos grupos de estrellas hay en total, cuántas estrellas hay en total y cuántas quedan sin agrupar.**



**MEMORIA**

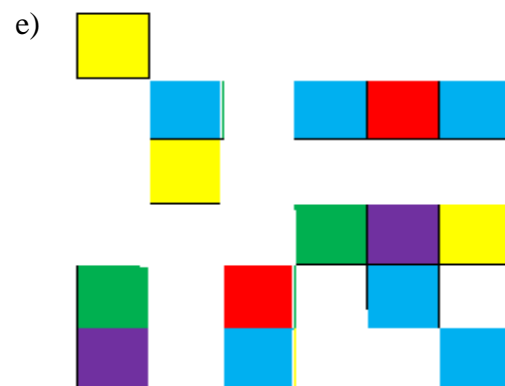
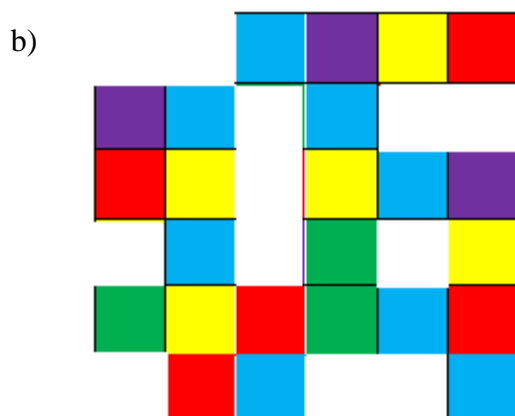
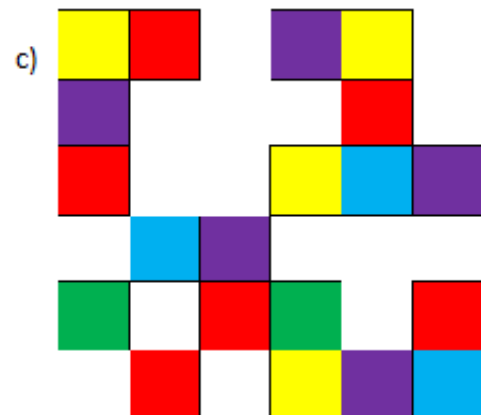
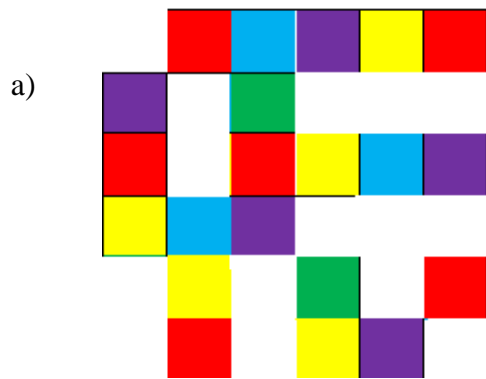
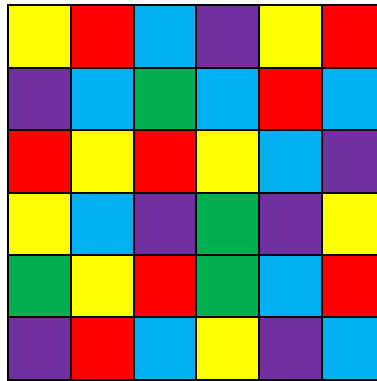
## Actividad 1

**Instrucciones:** Identifica cuales son las dos imágenes que superpuestas completan el cuadrado que se presenta.

**Objetivo:** Trabajar la memoria visoespacial a través del reconocimiento de imágenes.

**Materiales:** Hoja de estímulo.

**¿Cuáles son las dos imágenes que superpuestas completan el cuadrado que se presenta?**



## Actividad 2

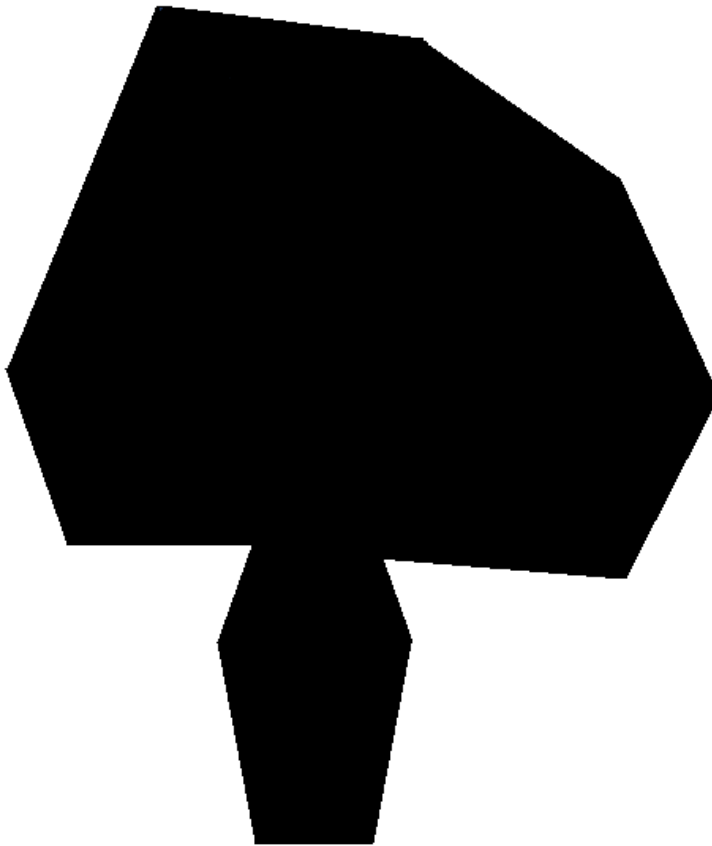
**Instrucciones:** Presentar la imagen a los estudiantes, luego retirarla y pasar la hoja de recorte para que el estudiante pueda armar la imagen presentada.

**Objetivo:** Trabajar la memoria visoespacial a través de la identificación y reconstrucción de una imagen. Las piezas pueden ser giradas.

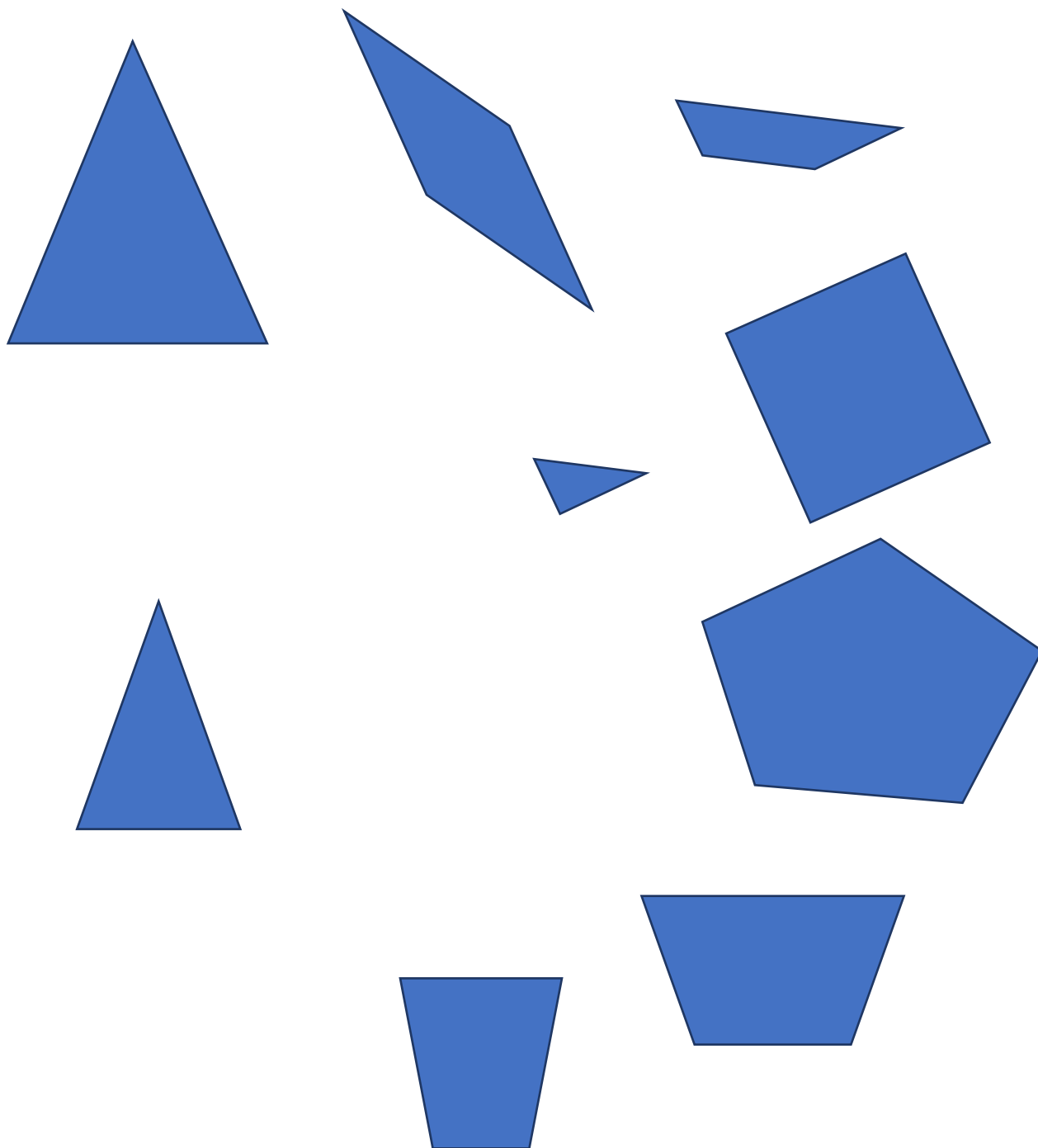
### Materiales:

- Tijera.
- Cartulina.
- Hoja con la imagen.
- Hoja con las partes de la imagen.

### Hoja de muestra:



**Hoja de trabajo (Piezas recortables):**



### **Actividad 3**

#### **Instrucciones:**

- En esta actividad deberás buscar el video “Entrena tu oído musical. Adivina qué nota está sonando. Test de oído relativo” del link (<https://www.youtube.com/watch?v=nq0ZM8AEH4Y>) con este video el guía de la sesión te pondrá a prueba teniendo que adivinar que nota es la que está sonando, cuando adivinas vas avanzando de nivel.

#### **Objetivo:**

- Fortalecer la memoria auditiva a través de la reproducción de notas musicales.

#### **Materiales:**

- Computador.
- Parlantes.

(Actividad obtenida de Youtube de dominio público, recuperado del link <https://www.youtube.com/watch?v=nq0ZM8AEH4Y>)

# **RAZONAMIENTO**

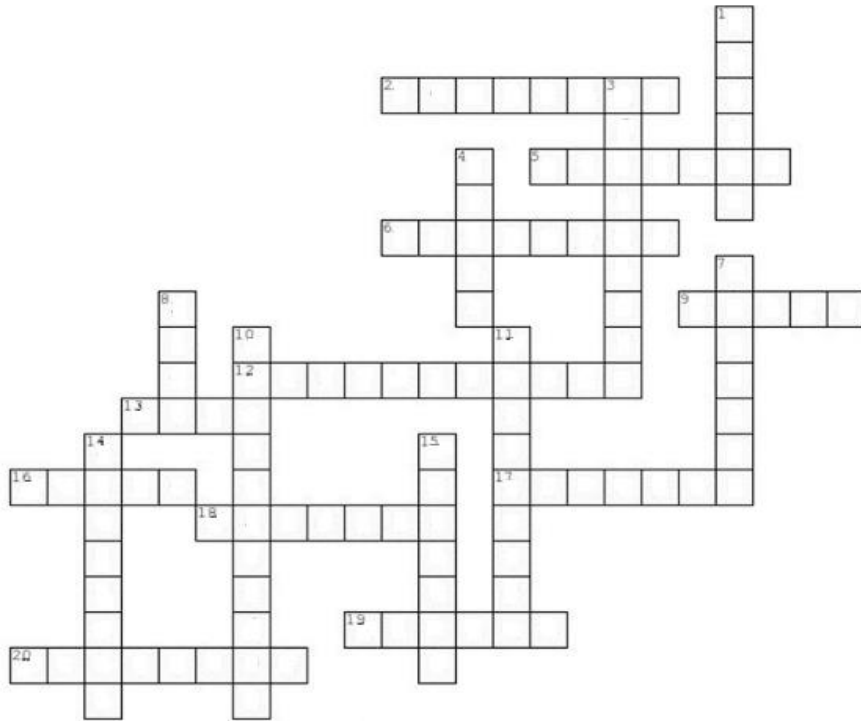
**Nombre actividad N°1:** “Crucigrama”

**Objetivo:** Potenciar habilidades de resolución de problemas a través de la estimulación del razonamiento

**Materiales:** Fotocopia de la actividad, lápiz.

**Instrucciones:** Entregar la fotocopia y rellenar según la palabra que corresponda.

\*Nota: hay palabras que están escritas de forma inversa.



### Horizontal

2. Son grandes elevaciones del terreno de la superficie terrestre **M\_ \_ \_ \_ \_ Ñ\_ \_ \_**
5. Son montañas poco elevadas y de forma redondeada **\_ O\_ \_ \_ \_ A\_ \_**
6. Son montañas con una abertura o cráter por la cual emergen gases, cenizas, rocas y lava **V\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**
9. Es una entrada del mar en la tierra que forma una concavidad amplia, es de menor dimensión que un golfo **\_ \_ \_ \_ \_ í\_ \_**
12. Son un conjunto de sierras que siguen una misma dirección **\_ \_ R\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ S\_**
13. Es una porción de tierra firme, más o menos extensa, rodeada completamente por una masa de agua **\_ \_ \_ \_ \_**
16. Es una parte del mar de gran extensión, encerrada entre cabos de tierra **G\_ \_ \_ \_ \_**
17. Son montañas de gran altura, en cuya cima la temperatura es más baja y está ocupada por un glaciar **N\_ V\_ \_ \_ \_ \_**
18. Son una cadena de montañas alineadas, similares a los picos de una sierra de cortar **\_ \_ \_ R R \_ \_**
19. Son zonas de costa llanas cubiertas de arena y piedra **\_ \_ \_ \_ Y\_ \_ \_**
20. Son curvas pronunciadas que describen los ríos **M\_ A\_ \_ D R\_ \_**

### Vertical

1. Torrentes de agua de forma triangular que se forman en la desembocadura de los ríos **\_ \_ L\_ A\_ \_**
3. Son ríos que desembocan en otros ríos mayores **\_ \_ \_ U\_ N\_ E\_ \_**
4. Es una parte baja y llana del terreno, situado entre montañas. Es una depresión de forma alargada, con menos altura que las **t V\_ L\_ \_ \_**
7. Son una serie de montañas no alineadas **M\_ C\_ Z\_ \_ \_**
8. Son corrientes de agua que brotan de la tierra en lugares llamados manantiales **R\_ \_ S\_**
10. Son zonas de costas elevadas y rocosas que caen casi en vertical sobre el mar **A\_ \_ N\_ \_ L\_ O\_ \_**
11. Es un terreno de mar por todo su contorno excepto por una estrecha zona llamada Istmo **P\_ \_ í\_ \_ U\_ A\_**
14. Son grandes extensiones de terreno plano, con algunas elevaciones suaves. Entre las elevaciones que aparecen pueden ser las **c L\_ \_ N\_ \_ \_ A\_ \_**
15. Son montañas que han perdido altura por la acción del viento, el agua o la erosión y presentan una cima aplanada o semiaplana **M\_ \_ E\_ A\_**

**Nombre Actividad N°2:** “Crucigrama de Retazos”

**Objetivo:** Encontrar la pieza que corresponda utilizando el razonamiento

**Materiales:** Fotocopia de la actividad, lápices.

**Instrucciones:** Acomode los retazos en la posición correcta para formar un crucigrama donde las casillas neutras tengan un diseño simétrico. Varias Filas contienen 2 palabras; las palabras verticales aparecen una vez que hayan puesto los retazos en el lugar adecuado.

