



CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

NIVEL 4 (7° y 8° de Enseñanza Básica)

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. Atención selectiva

Objetivo de la actividad:

Aumentar la capacidad de discriminar estímulos.

Materiales:

Fotocopia impresa de la actividad

Lápiz grafito

Instrucciones:

Para trabajar la atención selectiva puedes realizar un ejercicio en el que debas seleccionar un estímulo frente otros muchos estímulos distintos. Por ejemplo, mediante una figura como la que se muestra a continuación, donde vemos un conjunto de estímulos distintos: letras vocales, letras consonantes, números pares, números impares.

El ejercicio consiste en encontrar **lo más rápido posible**:

- Todas las letras T que contenga la figura.
- Todos los números 4 que contenga la figura.
- Todas las letras K que contenga la imagen.

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T
6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 I F
A S F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 4 Q W E 5 R
4 T 6 Q 5 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I
R Q 3 W 2 E I R Q 3 W 2 I R Q 3 2 W I 5
I T A 5 4 S 6 F 5 A 4 F I A 3 B A 3 B A B 4
C 4 D 5 E F 4 G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P
6 L I O 5 I U 6 5 Q 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4
K 4 J 4 Y U 4 O 4 L 5 I 4 O 5 L 4 K P 4 4 O
5 I 3 O 2 I Ñ 3 K 4 L 4 A 5 S 4 I F D E 5 R
4 F I B I C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 4 A 6 S 5
E 4 R 6 E 5 R I F 3 A 2 S I F 3 A 2 I F 3 A
2 Q 4 W 5 E 4 R 6 T 5 R 4 T 4 Y 4 U 5 I 4
O 4 L 4 K 4 J 2 M I N H 2 Y 4 J 4 U 5 I 4 O
4 L I K 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7
O A S 5 D 7 4 F 4 E 6 R 5 T 8 G 7 R E 5 R

2. Invierte tu atención

Objetivos de la actividad:

Aumentar la capacidad de concentración visual

Potenciar la capacidad de atención y memoria

Tener una buena capacidad atencional es especialmente importante cuando trabajamos o realizamos operaciones difíciles suele requerir de un mayor esfuerzo.

Materiales:

Fotocopia impresa de la actividad

Lápiz grafito

Instrucciones:

Para trabajar nuestra atención más profundamente, un buen ejercicio es realizarlo con números. En concreto con este ejercicio debes atender a los números que se presentan, y escribirlo en orden inverso.

Por ejemplo, **ante el primer número 625, el inverso sería 526**

De esta forma, trabajas tu proceso atencional mientras realizas otra tarea de razonamiento: primero prestas atención al número, posteriormente a la operación necesaria para escribir su inverso y finalmente al número inverso resultante.

Se recomienda que en todas esas series en las que pueda tapes con una hoja el número original cuando escribas su número inverso.

6 2 5 el inverso es

4 7 6 8 2 el inverso es

6 9 1 7 3 el inverso es

7 2 6 5 6 3 7 el inverso es

4 9 7 8 4 6 4 6 5 el inverso es

6 7 4 9 4 2 5 3 6 el inverso es

5 4 1 3 6 8 2 6 7 el inverso es

6 4 8 6 6 2 5 1 3 el inverso es

MEMORIA

Actividad 1

Instrucciones:

- Lee solo tres veces cada frase de la siguiente lista de criaturas coloridas y trata de recordarlas exactamente luego dobla la hoja por la mitad y a continuación escribe todo lo que recuerdes en la hoja de trabajo.

Objetivo:

- Fomentar la memoria a corto plazo, a través de la lectura.

Materiales:

- Hoja de oficio.
- Lápiz grafito.

Hoja de trabajo

- Tortuga roja enojada
- Hipopótamo azul grande
- Nutria verde maloliente
- Gato amarillo hambriento
- Hormiga anaranjada pequeña
- Pato rosado amable
- Lagartija ploma pegajosa

Actividad 2

Rodea con círculos todos los números que encuentres como este:

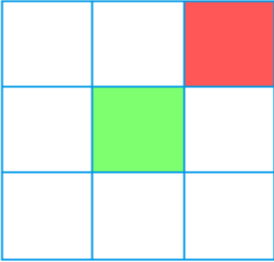
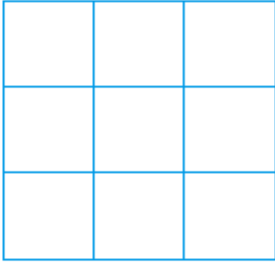

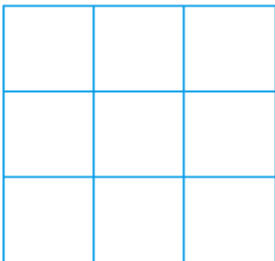
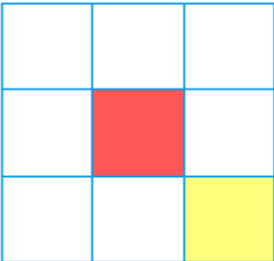
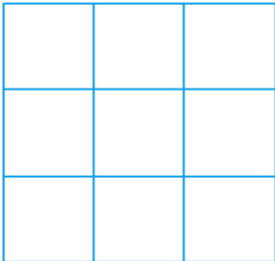

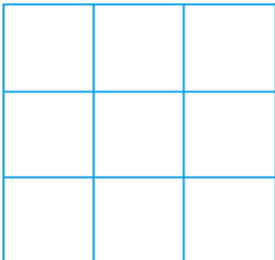
7

6	1	7	5	0	4	9	8	0	7	6	8	9	8	0
4	9	0	3	2	1	7	5	2	8	4	3	5	7	3
7	5	2	8	6	8	5	1	4	5	1	0	2	3	9
9	2	8	1	7	3	4	6	9	2	9	7	4	6	4
3	0	3	9	8	9	2	3	7	6	3	6	0	2	1
8	7	6	2	3	7	6	9	8	3	5	2	1	5	8
1	6	1	0	4	0	1	2	1	9	7	9	8	1	5
0	3	4	7	9	5	8	0	5	4	0	4	7	9	2
5	8	5	6	1	2	3	7	3	1	2	1	6	4	6
2	4	9	4	5	6	0	4	6	0	8	5	3	0	7

Actividad 3

Objetivo:

Fortalecer la memoria visual a través de recuerdos

<p>Trata de recordar los cuadros coloreados. Dobra la hoja y crea el modelo en el cuadro de al lado.</p>	<p>2 COLORES</p>
	
	
	
	

Actividad 4

Instrucciones:

- Observa la figura geométrica por 30 segundos, y a continuación intenta reproducirla en la hoja de respuesta con la mayor exactitud posible sin mirarla, en una hoja en blanco.

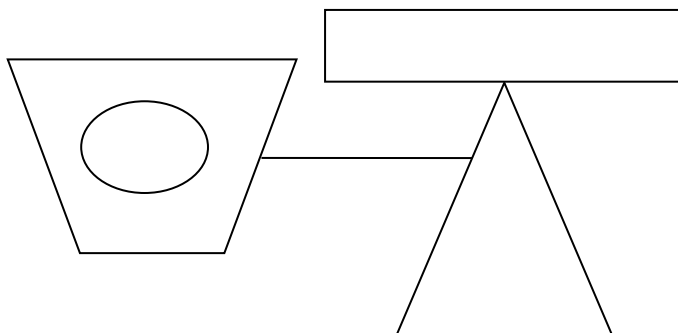
Objetivo:

- Fortalecer la memoria visoespacial a través de la reproducción de una imagen.

Materiales:

- Hoja de oficio.
- Lápiz gráfico.

Figura:



Hoja de respuesta:

RAZONAMIENTO

Nombre de actividad N°1: “Colores”

Objetivo: Utilizando el sentido de la vista, lograr identificar el color de las palabras

Materiales: Fotocopia de la actividad.

Instrucciones: Mire la siguiente imagen y diga el color no la palabra



Nombre de actividad N°2: “Adivina mi cifra”

Objetivo: Resolver los ejercicios matemáticos utilizando sus conocimientos matemáticos.

Materiales: Lápiz grafito, fotocopia de la actividad.

Instrucciones: Los estudiantes deberán descubrir cuál es el valor que cada símbolo para llegar al resultado final.

$$\text{Hexagono con cuadrado interno} + \text{Hexagono con cuadrado interno} + \text{Hexagono con cuadrado interno} = 45$$

$$\text{Banana} + \text{Banana} + \text{Hexagono con cuadrado interno} = 23$$

$$\text{Banana} + \text{Reloj} + \text{Reloj} = 10$$

$$\text{Reloj} + \text{Banana} + \text{Banana} \times \text{Hexagono con cuadrado interno} = ??$$

Nombre de actividad N°3: “El estanque”

Objetivo: Lograr utilizar el razonamiento para poder encontrar la respuesta correcta

Materiales: Fotocopia de la actividad, lápices.

Instrucciones: Tenemos un estanque cuadrado, en sus ángulos crecen, cerca del agua cuatro viejos robles. Hay que ensanchar el estanque, haciendo que la superficie sea el doble, conservando su forma cuadrada y sin tocar los viejos robles.

