



CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

1° y 2° 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.

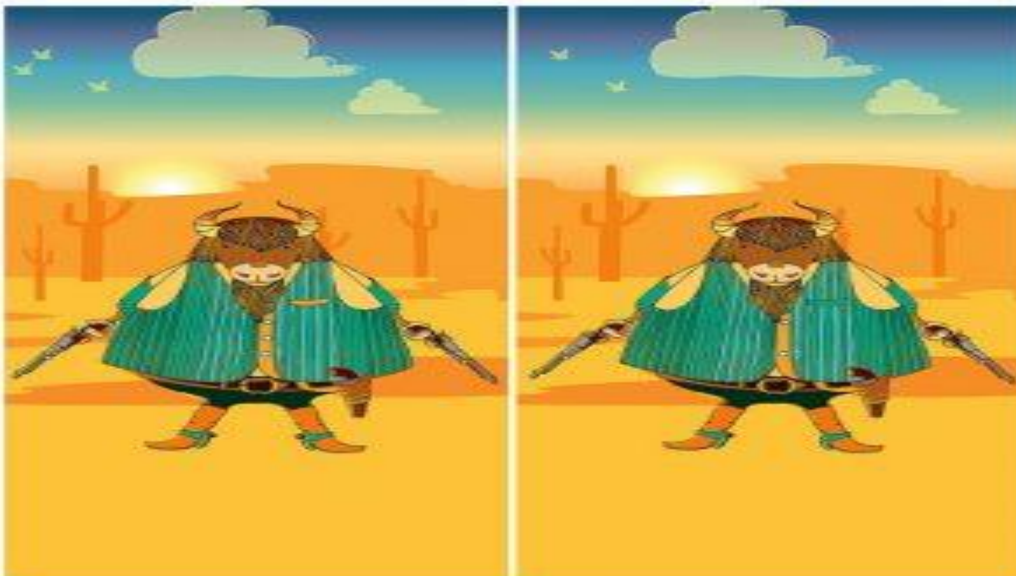
ATENCIÓN

1. Diferencia estímulos similares

Objetivos de la actividad: Potenciar la discriminación de estímulos.

Materiales: Aunque en la página siguiente hay dos ejemplos, esta actividad se puede realizar con cualquier tipo de estímulos, y las dos imágenes pueden ser de números, letras, símbolos, etc. Además, también puede variar la cantidad de estímulos. Mientras más estímulos haya, más difícil será la tarea, y por lo tanto realizarás un mayor trabajo atencional.

Instrucciones: Una actividad muy útil para trabajar la atención selectiva es aprender a distinguir estímulos que puedan ser muy similares, pero que contengan alguna diferencia. Aquí debes encontrar las diferencias entre dos dibujos prácticamente idénticos.



2. Trabajando con dos estímulos

Objetivo de la actividad: Centrar la atención en dos estímulos simultáneamente

Materiales: Fotocopia impresa de la actividad y Lápiz grafito

Instrucciones: Así como es importante centrar tu atención en un solo estímulo relevante, lo es centrar la atención en dos estímulos. Con esta tarea, en la que focalizas tu atención en dos estímulos, seleccionas una cantidad pequeña de estímulos a los que prestar atención eludiendo a los demás, y divides tu atención en dos estímulos distintos.

La consigna es: *Ante esta tabla donde hay sólo dos letras escribe 1 debajo de P y escribe 2 debajo de B. Hazlo lo más rápido que puedas y sin cometer errores.*

P	B	R	B	P
B	R	P	B	R
P	P	B	R	B
R	B	P	P	R
R	B	P	B	B
B	P	R	P	B
B	P	B	R	P

MEMORIA

Actividad 1

Instrucciones:

- El estudiante deberá completar las siguientes frases.

Objetivo:

- Reforzar la memoria semántica a través de la completación de frases.

Materiales:

- Lápiz grafito.

Hoja de trabajo:

La Hermana de mi padre es mi: _____

La municipalidad está en la calle: _____

La primera junta de gobierno fue en la fecha: _____

San Juan se celebra en el mes de: _____

Después de otoño viene él: _____

El tacto es un: _____

La penúltima letra del abecedario es: _____

Salvador Allende fue un: _____

Que animales son parte de los símbolos patrios: _____

Actividad 2

Instrucciones:

- Observa las letras de muestra y luego encierra con un círculo las que correspondan.
- Letras de muestra **A-B-C**

Objetivo:

- Fortalecer la memoria de trabajo y visual a través de reconocer letras.

Materiales:

- Lápiz grafito.

Hoja de trabajo: (Letras de muestra: A-B-C)

B	C	H	A	F	B	L
A	X	U	J	K	Ñ	B
Y	M	V	B	P	Z	T
T	A	Q	N	G	C	L
O	K	C	I	K	T	M
I	B	U	A	P	B	Z
O	L	H	F	I	K	A
P	C	J	B	J	L	Ñ

Actividad 3

Instrucciones:

- Repite las palabras oralmente, se dictarán palabras las cuales debes repetir de acuerdo al orden en que se dicen, por ejemplo:

Profesor dicta: libro

Estudiante repite: libro

Profesor: lápiz

Estudiante: libro, lápiz.

Profesor: goma

Estudiante: libro, lápiz, goma.

- El profesor o quien guie la actividad deberá completar con un \checkmark si el estudiante repite correctamente.

Objetivo:

- Trabajar la memoria auditiva y verbal a través de repetición de palabras.

Materiales:

- No se necesitan materiales.

Palabras para repetir:

Escuela

Comedor

Silla

Cuaderno

Estudiantes

Director

Pizarra

Afiches

Profesor

Inspector

Mesa

Libro

Auxiliar

Plasticina

Goma

Palabras para repetir:

Básquetbol

Vóleibol

Arcos

Aros

Cancha

Atletismo

Fútbol

Malla

Ajedrez

Rugby

Balón

Cinta

Dominó

Árbitro

Actividad 4

Instrucciones:

- Fijate en que objetos hay y en que lugar se encuentran. Luego tendras que recordarlas y replicarlas.

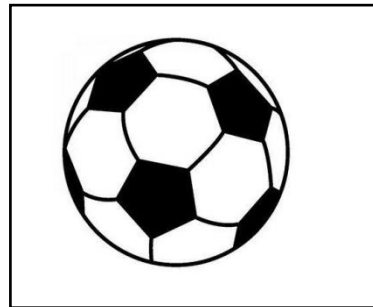
Objetivo:

- Trabajar la memoria visual y de trabajo recordando objetos.

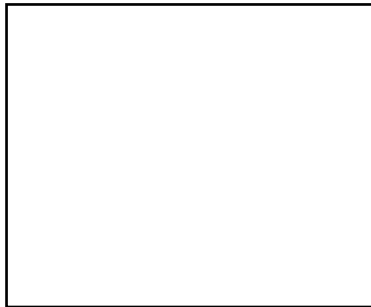
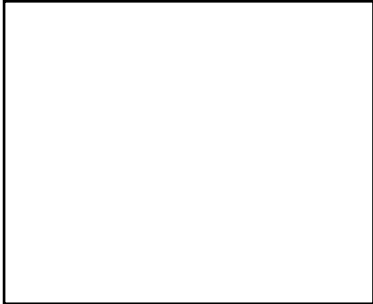
Materiales:

- Lapices de colores.
- Lápiz grafito.

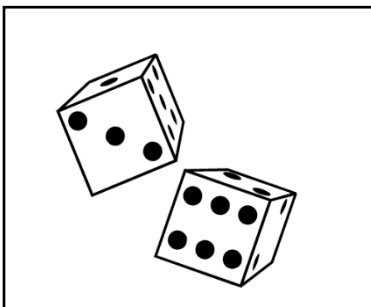
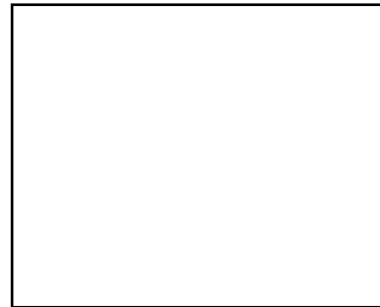
Hoja de muestra 1:



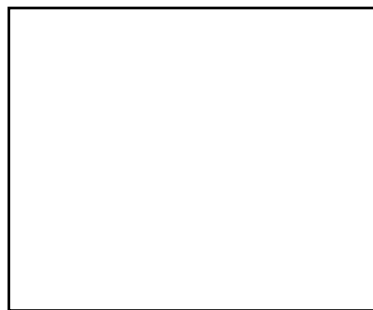
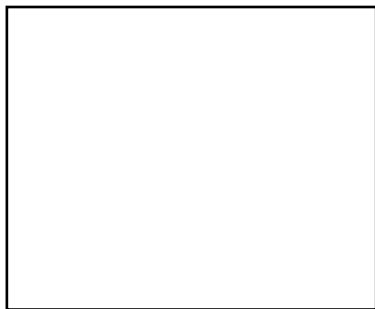
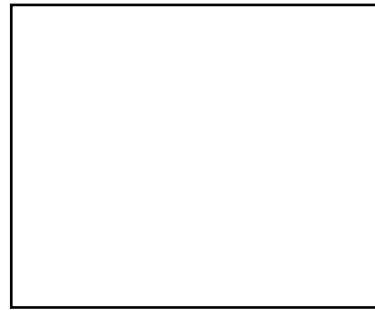
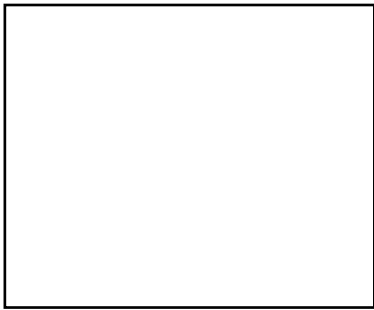
Hoja de trabajo 1:



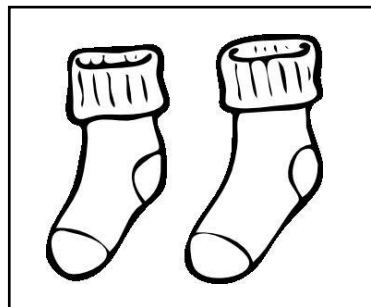
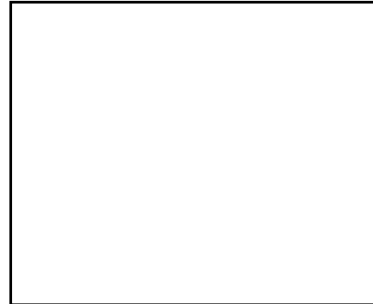
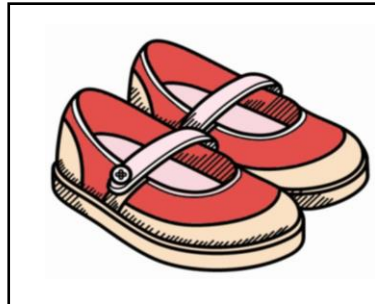
Hoja de muestra 2:



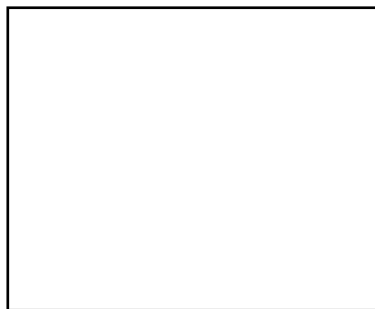
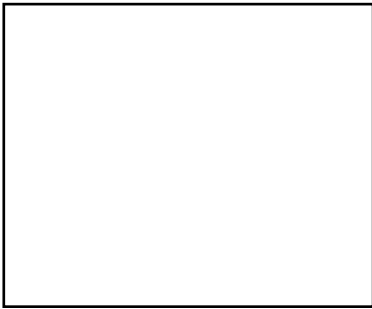
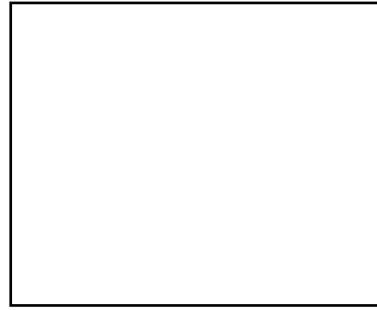
Hoja de trabajo 2:



Hoja de muestra 3:



Hoja de trabajo 3:



RAZONAMIENTO

Nombre de actividad N° 1: ¿Quién es el dueño del pez?

Objetivo: Resolución de problemas

Materiales: No requiere.

Instrucciones: Lean atentamente y adivinen el siguiente acertijo

El acertijo de Einstein:

En una calle hay cinco casas de diferentes colores, en cada casa vive una persona de diferente nacionalidad. Los cinco dueños beben diferentes tipos de bebida, fuman distintas marcas de cigarrillos y cada uno tiene una mascota diferente a la de los demás. La pregunta es: ¿quién es el dueño del pez?

A continuación, se describen los 15 datos de interés:

1)El británico vive en la casa roja.	9)El dueño de la casa amarilla fuma Dunhill.
2) El sueco tiene un perro como mascota.	10)El hombre que vive en la casa del centro bebe leche.
3) El danés toma Té.	11)El hombre que fuma Blends vive al lado del que tiene un gato
4) El noruego vive en la primera casa.	12)El hombre que tiene un caballo vive al lado del que fuma Dunhill
5)El alemán fuma Prince.	13)El hombre que fuma Bluemaster toma cerveza.
6)La casa verde queda inmediatamente a la izquierda de la blanca.	14)El hombre que fuma Blends vive al lado del que toma agua.
7)El dueño de la casa verde bebe café.	15)El noruego vive al lado de la casa azul.
8)El propietario que fuma Pall Mall cría pájaros.	

Nombre Actividad N°2: El amigo incógnito

Objetivo: Potenciar las habilidades de razonamiento lógico

Materiales: Lápiz y hojas.

Instrucciones: En cada caso, observa la foto de los cuatro amigos, lee las indicaciones y descubre a cuál de ellos nos referimos

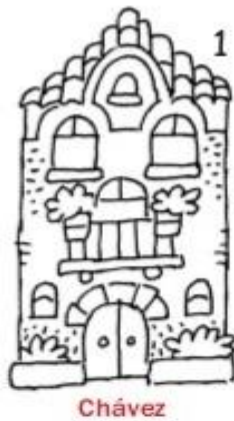
The activity is divided into two sections, one for boys and one for children.

Group 1: Boys

- Main Photo:** Four boys standing in a row. From left to right: Luis (arms crossed), Pepe (wearing a patterned shirt), Juan (wearing a shirt with the number 7), and Tony (wearing a shirt with two circles).
- Clue Photos:**
 - Photo 1: Tony and Juan. Caption: "En esta foto está"
 - Photo 2: Pepe and Juan. Caption: "En ésta no está"
 - Photo 3: Tony, Pepe, and Luis. Caption: "En ésta sí está"

Group 2: Children

- Main Photo:** Four children standing in a row. From left to right: Paco (arms crossed), Inés (wearing a dress with a bow), Iván (wearing a shirt with a diamond pattern), and Lisa (wearing a shirt with a heart).
- Clue Photos:**
 - Photo 1: Inés, Iván, and Lisa. Caption: "Aquí está"
 - Photo 2: Paco and Lisa. Caption: "Aquí no está"
 - Photo 3: Inés and Iván. Caption: "Aquí no está"



Chávez



Rodríguez



Fernández



López



5

Martínez



Diéguez

6



Gálvez

7

¿De quién es cada casa?

Lee los siguientes datos y escribe el nombre de cada familia junto a la casa correspondiente.

- La familia Chávez vive en el extremo norte de la avenida.
- La familia López ocupa la casa del centro.
- La familia Rodríguez tiene una moto de motocross.
- La familia Gálvez vive en un extremo de la avenida y tiene un automóvil de color verde.
- En el otro extremo de la avenida vive un señor que es médico.
- La familia Fernández vive al lado de la familia López.
- La familia Diéguez tiene como vecina a la familia que tiene un perro.
- El médico tiene como vecina a la familia que practica motocross.
- La familia que tiene un automóvil rojo vive junto a la familia que tiene un automóvil verde.
- Al señor calvo no le gusta el perro de sus vecinos de la derecha.
- La familia que tiene una farmacia vive entre la familia Rodríguez y la familia López.
- La familia Martínez vive junto a la familia López y no tiene una farmacia.
- Los Fernández viven junto a la casa del señor calvo.