



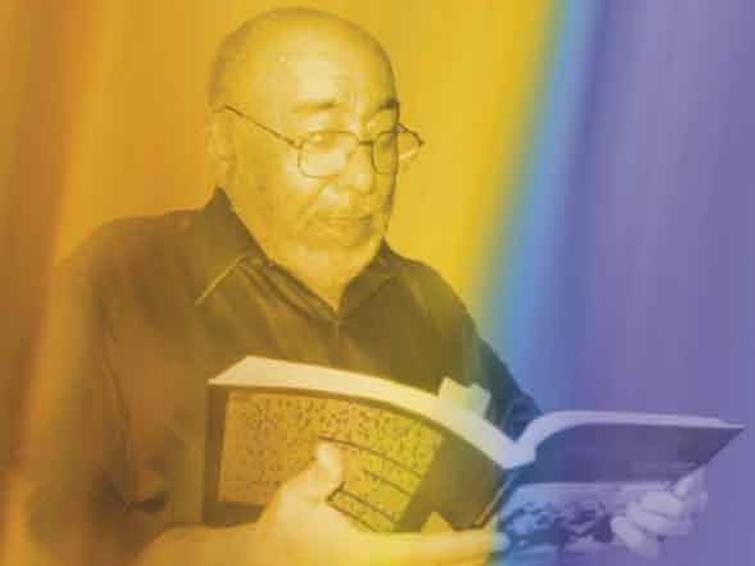
PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

VICERRECTORÍA DE COMUNICACIONES Y EDUCACIÓN CONTINUA
PROGRAMA ADULTO MAYOR
CENTRO DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

COLECCIÓN
ADULTO
MAYOR

CARTILLAS
EDUCATIVAS

Calidad de vida en la vejez



Estimulación Cognitiva





PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

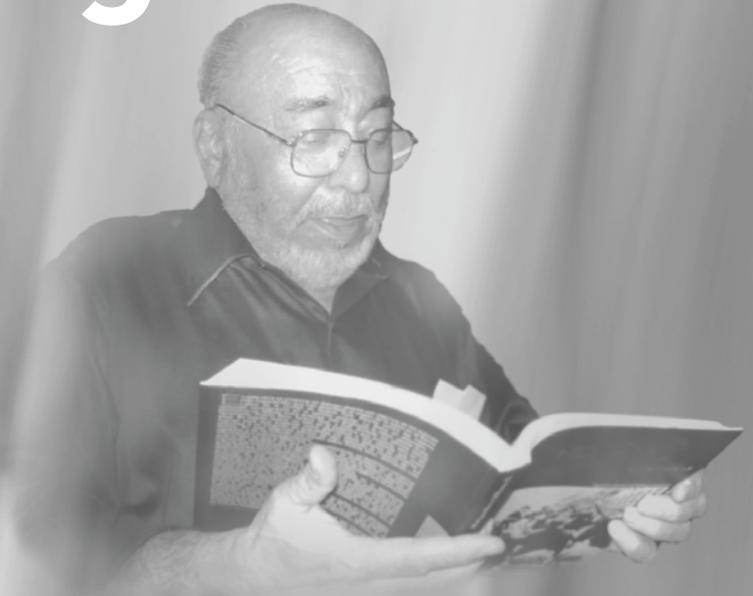
VICERRECTORÍA DE COMUNICACIONES Y EDUCACIÓN CONTINUA
PROGRAMA ADULTO MAYOR
CENTRO DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

COLECCIÓN
**ADULTO
MAYOR**

**CARTILLAS
EDUCATIVAS**

Calidad de vida en la vejez

Estimulación Cognitiva



Ximena Puig Grasset

Psicóloga Clínica Universidad Central de Chile,
Postítulo de Psicología Jurídica Universidad Central de Chile.
Psicóloga clínica en Centro de Salud Mental de San Joaquín
de la Pontificia Universidad Católica de Chile.


**Caja
Los Andes**
SOMOS cchc

Cartillas Educativas Calidad de vida en la vejez

Estimulación Cognitiva

Derechos reservados ©

Pontificia Universidad Católica de Chile

Vicerrectoría de Comunicaciones y Educación Continua

Programa Adulto Mayor

Centro de Geriatría y Gerontología

Inscripción No 217.434

ISBN 978-956-14-1255-2

Primera edición: Junio de 2012

8.000 Ejemplares

Santiago de Chile

Editoras

Diana León A.

Macarena Rojas G.

Autora

Ximena Puig G.

Editora Lingüística

María Paz Carvajal D.

Editor Gráfico

Franco Astudillo Comunicaciones

Impresores

Salesianos Impresores S.A.

Las Cartillas Educativas Calidad de Vida en la Vejez fueron realizadas con el aporte de Caja Los Andes.

ÍNDICE

I. LO QUE SE SABE DEL TEMA	6
II. AHORA LE TOCA A USTED	16
III. CONCLUSIONES.....	18
IV. EJERCICIOS PARA PENSAR.....	19

I. LO QUE SE SABE DEL TEMA

■ APRENDIZAJE Y EDUCACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES

Desde siempre los seres humanos han estado interesados en aprender, en ir integrando nuevos conocimientos sobre cómo enfrentar los desafíos del día a día. Esto es, desde realizar una nueva receta de cocina hasta instruirse en un nuevo idioma. En general, se cree que el aprendizaje está asociado a la educación, y principalmente a la educación formal, la que es impartida en instituciones educativas tradicionales. Sin embargo, en los adultos mayores cobra especial importancia la educación no formal, la que se realiza en la comunidad, en grupos y en talleres.

En esta misma línea, se sabe que **se puede aprender a cualquier edad**, dado que la educación es parte de todo el ciclo de la vida; aludiendo a estos conceptos es que hoy se puede hablar de **educación permanente**. La educación abarca todas las áreas de la vida, todas las disciplinas y no solamente la educación formal, sino también la informal que contribuye al desarrollo de la personalidad.

Además, se ha demostrado que estudiar evita el aislamiento sociocultural y humano, permite un mayor contacto social y posibilita contar con el apoyo de otros. También se obtienen los beneficios asociados a incrementar el conocimiento y mantenerse activo intelectualmente. Teniendo lo anterior en cuenta, es que a nivel mundial se han desarrollado diversas formas de intervenir para promover la educación permanente en los adultos mayores, como una manera de facilitar el encuentro social y promover conductas que pueden propiciar un envejecer más activo y saludable. Un ejemplo claro de este propósito es la creación de universidades especiales para mayores, así como los programas especializados de las municipalidades, de las cajas de compensación como Caja los Andes donde existe una variada oferta de cursos y talleres, entre otras alternativas.

Los adultos mayores que acceden a una instancia de aprendizaje, del tipo que sea, suelen tener diferentes razones para asumir dicho desafío. En un estudio realizado por los autores argentinos José Yuni y Claudio Urbano (2005), se indagó acerca de las motivaciones académicas que tienen los adultos mayores.

6

Por ejemplo, hay mayores que estudian para adquirir conocimientos específicos que sirvan para algo (motivación práctica); por el simple hecho de querer aprender cosas nuevas; para poder utilizar lo aprendido en solucionar un problema o lograr atravesar una crisis de mejor manera; para mantenerse en buen estado previniendo déficits cognitivos y físicos, para realizar lo que antes no se había podido por tiempo, entre otras razones. Todas son igual de válidas, lo plausible es atreverse a dar el paso y aceptar el desafío.

Yes que es importante mantener la mente activa mediante la adquisición de nuevos conocimientos cualquiera sea la motivación que exista. Además, la educación permanente permite que se construya una red de apoyo que posibilita el mantenerse activo a todo nivel.



RECOMENDACIÓN:

- ☑ Busque instituciones que realicen cursos que sean de su interés. Generalmente hay una amplia oferta, puede encontrar en su Municipio, centros comunitarios, Caja Los Andes, Programa Adulto Mayor de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

■ PLASTICIDAD CEREBRAL

La plasticidad cerebral propone que el cerebro se puede ir transformando y adaptando a las situaciones que se le presentan, modificando su organización estructural y funcional en virtud de las necesidades. Es decir, a lo largo del proceso de envejecimiento, se puede optimizar el rendimiento intelectual a través del mejor uso de las redes neuronales existentes, así como también se pueden generar nuevas conexiones neuronales. La clave para que esto ocurra es la estimulación cognitiva.

La plasticidad cerebral y cognitiva puede darse a cualquier edad, en cualquier etapa de la vida y la vejez no es una excepción. Se puede aprender e incluso mejorar el rendimiento, a partir del entrenamiento de las habilidades cognitivas. Se ha confirmado que el resultado de este proceso de preparación se mantiene en el tiempo y los avances son acumulativos.

→ FACTORES QUE FAVORECEN LA PLASTICIDAD CEREBRAL

1. El nivel de educación; es bueno por lo tanto estudiar a lo largo de toda la vida.
2. Llevar un estilo de vida donde se mantenga una actividad física e intelectual permanente.
3. Vivir en ambientes favorables, con baja carga de estrés.
4. Ser flexible y adaptarse a los cambios.
5. Mantener un contacto social constante.
6. Contar con una red familiar y/o social de apoyo, por lo que es bueno tener amistades y participar en actividades grupales.
7. Realizar actividades recreativas y divertirse.

*Fuente: Calero y Navarro, 2006.

■ ESTIMULACIÓN COGNITIVA

El hecho de que el cerebro pueda responder positivamente al entrenamiento justifica la elaboración de programas de estimulación cognitiva. Su objetivo es mantener y/o aumentar el rendimiento del cerebro, así como buscar estrategias para enlentecer y compensar las fallas normales de atención y memoria. La importancia radica en que se ha observado que con la edad se debilitan algunos sentidos, como la vista y la audición, la sensibilidad táctil, la rapidez de aprendizaje y de reacción, la atención y la retención de nombres. Sin embargo, son funciones que sí se pueden mantener bien entrenadas a través de la continua ejercitación.

La finalidad es poder mejorar la calidad de vida y promover un desempeño autónomo y funcional de los adultos mayores.

En síntesis, la estimulación cognitiva consiste en la realización de actividades que tienen por objeto mejorar el funcionamiento cognitivo, que está compuesto por funciones tales como la atención, concentración, memoria, lenguaje, razonamiento y praxias. ¿Por qué? Porque esto afectaría directamente el funcionamiento cotidiano, la conducta y estado de ánimo de los adultos mayores sanos, con demencia leve, moderada o incluso con demencia severa.

■ PROCESOS COGNITIVOS

1. PERCEPCIÓN, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

La **percepción** es la función por la cual se reconocen los estímulos del medio ambiente y se realiza a través de los cinco sentidos: la vista, la audición, el olfato, el tacto y el gusto. Ellos permiten detectar que algo sucede en el entorno.

La **atención** es la capacidad de poder darse cuenta de un estímulo, y la **concentración** es focalizar la atención en ese estímulo.

RECOMENDACIONES:

- ✓ Evalúe si está viendo bien o necesita utilizar lentes ópticos o cambiar los que ya tiene. Evalúe si escucha bien o necesita refuerzos, (audífonos), para poder tener más posibilidad de reconocer lo que sucede a su alrededor. Acuda al especialista para un chequeo.
- ✓ Modifique los sonidos cotidianos de su hogar para que no sean similares y así poder reconocerlos adecuadamente. Por ejemplo, cambie el timbre del teléfono para que tenga distinto tono al timbre de la casa.
- ✓ Si va a realizar una actividad que requiera concentración, cuente con las condiciones ambientales necesarias (un lugar cómodo, temperado y sin ruidos que puedan interferir).
- ✓ Evalúe cuál de sus sentidos le permite una mejor percepción; hay personas que son “visuales” (tienen que ver las cosas escritas para memorizarlas), “auditivas” (deben oír la información para retenerla), etc.

2. MEMORIA

La memoria cumple un rol relevante en el desempeño intelectual, ya que al funcionar como un sistema, los procesos cognitivos se interrelacionan constantemente y la labor de uno puede afectar el funcionamiento de otro. Por ejemplo, si no se puede percibir de buena manera, difícilmente se prestará atención a algo, lo que dificultará mucho que se recuerde.

Siempre se puede mejorar el funcionamiento de la memoria, a cualquier edad e incluso con diagnóstico de alteraciones de memoria subyacentes a una patología.

Las 3 funciones de la memoria

Tradicionalmente, se han descrito **tres funciones de la memoria**: registro, consolidación y evocación.

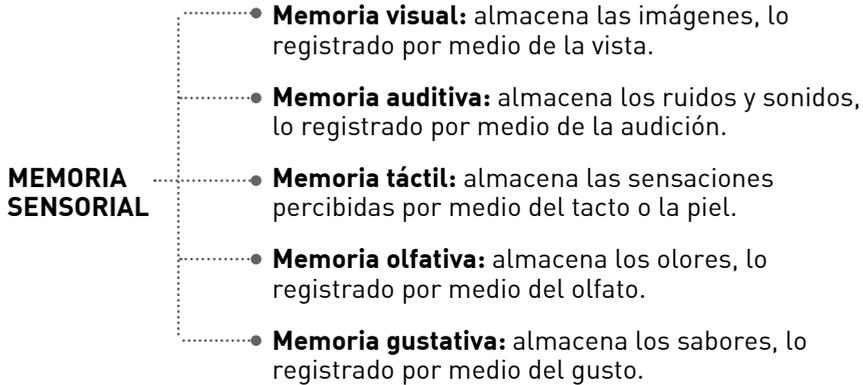
Registro: es la función que permite captar la información y que ésta quede representada en la memoria. Para optimizar el registro es esencial prestar atención a aquello que se está mirando, escuchando o tocando.

Consolidación: es la función responsable de almacenar la información recibida y organizarla de forma lógica (como quien ordena y clasifica los libros en un estante). Para mejorar este proceso se debe distinguir lo esencial de lo accesorio, analizar lo que se está conociendo, así como asociar la información nueva a algo ya conocido.

Evocación: es la función que facilita el recuerdo posterior. Para lograr una buena evocación hay que repetir la información varias veces y tener en cuenta que en la noche es cuando se fijan los recuerdos. Por lo tanto, antes de dormir, puede repetir la información que quiere recordar y asociarlo a algo conocido, a una imagen o algo divertido.

En la literatura se mencionan distintos tipos de memoria, entre ellas la memoria sensorial, que es la que utiliza los cinco sentidos. Cada persona conoce y percibe la realidad de diferente manera, utilizando distintos sentidos para distinguir el medio.

A continuación, se describen las diferentes memorias asociadas a los sentidos:



Adicionalmente, se distinguen otras categorías según el alcance temporal de éstas: memoria a corto y largo plazo.

La memoria a corto plazo es el sistema donde el individuo maneja la información del momento, es decir a partir de la interacción aquí y ahora con el ambiente.

La memoria a largo plazo es considerada una gran “base de datos” y es lo que comúnmente denominamos memoria. Almacena los recuerdos, nuestro conocimiento acerca del mundo, imágenes, conceptos, estrategias, comportamientos, etc.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO HASTA AHORA...

1. ¿Qué hace usted para memorizar una información nueva, por ejemplo un número de teléfono, una dirección?

.....
.....
.....

2. ¿Qué tipo de memoria sensorial cree que tiene más desarrollada para memorizar y aprender y por qué?

.....
.....
.....

Factores que influyen en la memoria

Positivamente	Negativamente
<ul style="list-style-type: none"> • Dormir entre 5 y 9 horas diarias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo excesivo de alcohol y drogas.
<ul style="list-style-type: none"> • Descansar y relajarse adecuadamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de ciertos medicamentos entre ellos tranquilizantes, pastillas para dormir, y otros. * Infórmese de los efectos secundarios de los medicamentos que consume habitualmente.
<ul style="list-style-type: none"> • La actividad física permite la oxigenación de la sangre, lo que genera que las células cerebrales se nutran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de tabaco.
<ul style="list-style-type: none"> • Una alimentación variada que entregue distintos nutrientes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones vitales dolorosas o estresantes.

En varios estudios se ha concluido que hay distintas situaciones que pueden afectar la memoria, entre ellas los problemas de sueño, ya que mientras se está durmiendo se fijan muchos de los aprendizajes.

Si se considera que al funcionar como un sistema interrelacionado el estado físico afecta el estado mental, emocional y viceversa, es esperable que el estado de la salud mental afecte la memoria.

En este sentido, se ha concluido en numerosas investigaciones que los estados depresivos, los duelos y la soledad influyen en un posible enlentecimiento cognitivo y se presentan más olvidos. Por el contrario, las situaciones de relajación, diversión y risa pueden favorecer el funcionamiento cognoscitivo.

Es importante señalar que muchos de los déficits en la memoria pueden ser revertidos realizando cambios en los hábitos de vida y realizando acciones o participando de un programa de estimulación cognitiva.

RECOMENDACIONES:

- ✓ Duerma las horas necesarias para un sueño reparador, que debe ser entre 5 y 9 hrs. diarias, y ojalá sin interrupción. En este sentido, las personas mayores que sufren problemas de insomnio debieran acudir a un especialista.
- ✓ Busque situaciones que sean positivas, que favorezcan la diversión y que, por lo tanto, permitan desempeñarse de mejor manera.
- ✓ Es importante que favorezca las emociones positivas en su vida y asumir un enfoque positivo en la vida, reconociendo también eso sí cuándo uno está mal y se hace necesario pedir ayuda profesional.

Algunas estrategias para facilitar el recuerdo (mnemotécnicas)

- 1) Realizar una oración con las iniciales de lo que tiene que recordar. Por ejemplo, el listado de supermercado es: pan, mantequilla, jamón, estos elementos generan las siglas PMJ y la frase Pablo maneja juvenilmente. Es importante recalcar que se puede idear cualquier frase, pero la idea es que tenga sentido para el sujeto y le sea fácil de recordar.
- 2) Anticipar visualmente los itinerarios a ejecutar. Por ejemplo: se imagina saliendo a tomar micro para ir al gimnasio, realiza la actividad, luego se viste y luego va a comprar al supermercado. Lo mismo se puede hacer poniendo por escrito el itinerario, agregando las calles por ejemplo donde se andará.
- 3) Utilizar el ejercicio de las cadenas. Esto es, asociar las situaciones que se deben recordar a una imagen. La idea es que la asociación debe ser algo que tenga sentido para la persona pues esto ayudará al recuerdo. Por ejemplo: la persona debe recordar buscar la tarjeta BIP, posteriormente que irá a visitar un amigo y además tiene que comprar el pan. Entonces, se puede elaborar la siguiente imagen: verse pasando la BIP al amigo que va a ir a ver y que tiene el pan que va a comprar.
- 4) Usar el método Loci. Los objetos que hay en un lugar cercano como cocina, living, etc., se les va asociando con algo que tenga que recordar. Por ejemplo: el lavaplatos de la cocina se vinculará con ir a comprar el pan; el refrigerador, con revisar el computador, etc.
- 5) Para recordar cifras se puede cambiar los números por letras y formar palabras. Por ejemplo: 1 es e, 2 es b, 3 es c; si se quiere recordar la cifra 2121 entonces la palabra es bebe.



REFLEXIÓN

¿Cómo es posible que ciertas personas de muy avanzada edad sigan desarrollando su trabajo con excelencia (científicos, actrices, oradores, profesores, etc.)?

3. RAZONAMIENTO LÓGICO Y ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

El razonamiento lógico y las operaciones lógicas permiten organizar, **categorizar** y ordenar en un **tiempo y espacio** lo que se conoce mediante distintas formas de estructurar la realidad, distinguiendo lo esencial de lo accesorio y manteniendo la capacidad para ordenar las ideas. Por ejemplo, al decir que la pera y la manzana son frutas, se las está incluyendo a ambas en una categoría más amplia: "fruta".

Categorizar significa ordenar los elementos en base a sus similitudes y diferencias. Esta función permite el quehacer de la memoria, debido a que afina el registro de la información y el acceso de distintas maneras a una misma información.

Por ejemplo en el clóset se puede ordenar la ropa según el tipo de prenda (pantalones, poleras, faldas, etc.), según el color (ropa negra, blanca, azul, etc.) o según la temporada (invierno, verano, etc.).

La **orientación temporo-espacial** tiene que ver con la posibilidad de ubicar una situación en un tiempo y espacio determinado. Por ejemplo: "hoy es 21 de marzo y estoy en mi casa".

4. LENGUAJE

El lenguaje permite la comunicación, ya que **ayuda a comprender la realidad** y describir lo que sucede. Mientras más palabras se conozcan, recuerden y utilicen, más distinciones se pueden realizar en la vida cotidiana, lo que enriquece el desempeño cognitivo, el funcionamiento de la memoria y la capacidad de comunicación.

El uso del lenguaje va cambiando con los años y es frecuente que la búsqueda de la palabra precisa se dificulte; esto puede corresponder a dificultades en la atención y en la memoria. Lo anterior se ejemplifica en situaciones como: "lo tengo en la punta de la lengua", "ya me voy a acordar" o la dificultad para recordar nombres. Es importante ejercitar el lenguaje a través de la lectura y la conversación además de los ejercicios de estimulación.

EJERCITEMOS LO APRENDIDO HASTA AHORA...

- Piense en parejas o individualmente palabras por cada letra del abecedario.
- Realice juego de sinónimos y antónimos.
- Haga crucigramas o sopas de letras (estos se pueden comprar en cualquier kiosco y hay muchos disponibles en internet).

5. PRAXIAS

Las praxias son habilidades motoras adquiridas, movimientos intencionados en donde se requiere la coordinación ojo-mano. Por ejemplo: abrocharse los zapatos, colocarse la ropa, etc. Estas destrezas son afectadas en personas que tienen algún grado de demencia y se evidencia en dificultades para ejecutar actividades cotidianas.

La estimulación cognitiva de las praxias es recomendada para personas sanas como para aquellas con cierto grado de demencia. Consiste en entrenar la motricidad fina, la que se utiliza a diario en la escritura, al cepillarse los dientes, coser, poner los dedos para tomar un lápiz, etc.

RECOMENDACIONES:

- Para poder estimular las funciones lógicas y de orientación se pueden realizar ciertas acciones cotidianas, tales como reconocer qué hora es aproximadamente por la posición del sol, reconocer los puntos cardinales en distintos sitios de la ciudad, distinguir izquierda de la derecha, imaginar mapas mentales de los lugares donde se va a ir, etc.
- Efectúe actividades de rompecabezas y ejercicios de armar figuras a partir de unir puntos, así como completar y copiar dibujos.
- Existen juegos entretenidos en la web que implican desarrollar estas habilidades (ver los sitios web recomendados al final).

II. Y AHORA LE TOCA A USTED

EJERCICIOS DE APLICACIÓN

Estas actividades se pueden realizar de manera personal, guiada, en grupo, o de la forma que más acomode a cada persona. Lo importante es recalcar que no hay recetas mágicas y que ningún ejercicio o actividad hace milagros; resulta fundamental que la persona que quiera mejorar su memoria se someta a un entrenamiento continuado en el tiempo, vale decir que realice ejercicios en forma sistemática: Por ej. 2 hrs diarias durante 5 meses.

- ✓ Realice juegos donde se buscan las diferencias. Hay varios de este tipo que se pueden encontrar en diarios, revistas, etc.
- ✓ Cierre los ojos y piense en un olor agradable (un perfume o colonia que conozca, una rosa u otra flor, pan o queque recién salido del horno, tierra mojada, etc.). Luego evoque un recuerdo asociado a ese olor y describa la escena (en forma verbal o escrita).
- ✓ Comentar en grupo acerca de las diferencias cotidianas que existen entre la actualidad y la época en que era niño. Ejercicios como éste es bueno realizarlos con otras personas lo que favorecerá la interacción social. También se puede confeccionar la autobiografía o redactar un escrito sobre algún acontecimiento importante de la vida de uno (nacimiento de un hijo, cambio de casa, trabajo, etc.) o la del país.
- ✓ Elaborar un listado de cinco números y leerlo en voz alta. Luego tapar los números y tratar de recordar el orden de la cifra.
- ✓ En grupo juegue “Memorice” o “Pictionary” o “Pictureka”. También dominó, cartas, o ajedrez.
- ✓ Piense en el living de su casa (u otra habitación que usted escoja) y en todos los objetos que hay en él. Anótelos en un papel. Luego descríbalos con todo detalle (tamaño, material, color, uso que tiene, etc.). En base a esa descripción, arme grupos de objetos que tienen una característica en común, por ejemplo: categoría color: todos los objetos de color café o de color rojo, etc.
- ✓ Busque un libro que le interese y realice un resumen, en donde especifique cuáles son los temas centrales, los personajes principales y secundarios y los lugares en los que transcurre la historia.
- ✓ Arme rompecabezas o puzzles del tema que le interese.
- ✓ Realice juegos de laberintos, en los cuales se sigue un camino para poder llegar a un objetivo u otros juegos de ingenio.
- ✓ Dibuje un mapa de su casa o su barrio, con el máximo de detalles que pueda recordar, y luego complemente y contraste con la realidad. Incluya (si es que hay) almacenes, colegios, jardines infantiles, cosas que le llamen la atención, paraderos de micro, letreros, algunos otros objetos que recuerde.

- ✓ Juego Sudoku.
- ✓ En el lapso de un minuto diga todas las verduras que comiencen con una determinada letra. Por ejemplo: verduras con letra C como coliflor, camote, calabaza, cebolla, cebollín, etc. Luego puede ir cambiando el concepto, por ejemplo en vez de verdura, pensar en ciudades y/o la letra (por ejemplo: ciudades con letra D como Dublín, Dakkar, Dominica, Dallas, Denver, etc.)
- ✓ Juego “palabras encadenadas”: La primera persona dice una palabra, la segunda debe decir una palabra que empiece con la última letra de la palabra anterior y así sucesivamente. Por ejemplo: arena - andamio - oso - oferta - almacén... y así sucesivamente.
- ✓ Sinónimos y antónimos: Una persona dice una palabra y las demás deben decir sinónimos (comer: merendar, cenar, almorzar, masticar, etc). Lo mismo se puede hacer con los antónimos: lindo – feo, día – noche, etc.
- ✓ Juego “Bachillerato”.
- ✓ Participe de algún taller de estimulación cognitiva. Puede averiguar en su municipio, en Caja Los Andes y en otras instituciones que ofrezcan actividades de estimulación cognitiva para mayores.
- ✓ Si le gusta la tecnología también puede encontrar juegos que le permitirán realizar algunos de estos ejercicios en el computador, en su celular, consolas de juegos (por ej. Wii, Nintendo, etc.)

III. CONCLUSIONES

A lo largo de este texto se expuso la relevancia que tiene para la calidad de vida del adulto mayor el participar en actividades educativas y realizar actividades de estimulación cognitiva, ya que a través de ellas se promueve la construcción de lazos sociales, lo que refuerza el soporte emocional y estimula las funciones cognitivas. Todo lo anterior, permite que se minimicen las dificultades en la memoria que se pueden presentar en la vejez, teniendo en cuenta que cada persona es constructor de su presente y su futuro próximo.

IV. EJERCICIOS PARA PENSAR

1. **Escriba una frase con cada una de las siguientes palabras (más de 7 palabras por frase).**

Relámpago.....

Revista

Calculadora.....

Armario.....

Horno

Egoísta

Anochecer.....

Rápido.....

Caro.....

Alegre

2. **¿Qué tienen en común? ¿En qué se parecen los siguientes pares de palabras? (esta actividad se puede realizar de manera oral como escrita)**

Lápiz- Bolígrafo.....

Jugo- Leche

Auto- Camión

Helicóptero- Cigüeña.....

Arica- Temuco

Vela- Ampolleta

Chaleco- Abrigo

Sol- Luna

Pacífico- Atlántico

Tristeza- Alegría

Mechero- Fósforo

Chocolate- Azúcar

3. Rodee con un círculo las letras que se repiten en cada fila.

F	g	u	n	m	h	u	v
R	t	x	s	r	j	k	ñ
Q	g	b	d	p	t	ñ	p
X	z	s	r	h	u	x	n
S	a	e	a	u	d	o	i
Z	s	d	c	o	p	h	c

4. Ordene secuencialmente (qué va primero y qué va después) esta lista relacionada con “tomar un taxi”.

- Subir al taxi
- Parar un taxi
- Pagar al taxista
- Bajar del taxi
- Decirle al taxista la dirección donde uno va

5. Tests Razonamiento Abstracto (Al final encontrará las respuestas correctas).

Instrucciones: Cambie el cuadro con la incógnita (?) por uno de los tres que están a la derecha (a ,b, c):

01.

1	3	7	13	?
---	---	---	----	---

 a:

20

 b:

21

 c:

23

02.

99	1	98	2	97	?
----	---	----	---	----	---

 a:

96

 b:

3

 c:

0

03.

↗	↓	↖	→	↙	?
---	---	---	---	---	---

 a:

↑

 b:

↗

 c:

←

04.

■ □	■ □	■ □	■ □	■ □	?
-----	-----	-----	-----	-----	---

 a:

■ □

 b:

■ □

 c:

■ □

05.

■ □	■ □	■ □	■ □	■ □	?
-----	-----	-----	-----	-----	---

 a:

■ □

 b:

--

 c:

■ □

06.

↘ ○	□	↖ ○	□	↘ ○	?
-----	---	-----	---	-----	---

 a:

↖ ○

 b:

□

 c:

↘ ○

07.

A	D	G	J	?
---	---	---	---	---

 a:

K

 b:

L

 c:

M

08.

A1	A2	B1	B2	?
----	----	----	----	---

 a:

C1

 b:

C2

 c:

B3

6. Realice el siguiente Sudoku (Al final encontrará la solución).

Instrucciones: Este juego está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.

Reglas:

Regla 1: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 9.

Regla 2: en una misma fila no puede haber números repetidos.

Regla 3: en una misma columna no puede haber números repetidos.

Regla 4: en una misma región no puede haber números repetidos.

Regla 5: la solución de un sudoku es única.

¡BUENA SUERTE!

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

7. Sopa de Letras - Los Animales

A ver si puedes encontrar las palabra ocultas

C	K	O	M	A	T	Ó	P	O	P	I	H	U	Z	X	W	M
Z	V	G	G	H	A	R	A	T	Ó	N	U	X	W	V	C	J
Q	X	A	P	J	T	Y	P	T	C	R	L	K	G	E	E	B
O	Y	B	N	O	F	U	L	G	E	R	I	W	A	X	B	R
N	N	G	V	A	E	O	J	S	R	V	P	I	T	V	R	S
O	U	I	H	Q	R	P	U	Q	D	L	O	E	O	A	A	O
M	H	M	O	O	E	V	G	V	O	H	Q	X	H	C	O	D
C	K	H	I	J	V	T	D	C	A	S	T	O	R	A	L	A
G	Q	R	Q	U	T	E	N	T	H	C	L	E	Ó	N	L	N
R	O	J	E	N	O	C	J	E	K	N	O	T	A	R	A	E
A	M	P	A	V	O	S	S	A	I	R	Q	F	V	E	G	V
T	H	V	P	S	Z	L	T	G	R	P	A	Z	L	N	R	W
A	P	V	C	A	J	P	L	U	P	R	R	E	H	M	R	T
N	P	C	M	A	T	O	B	A	I	X	F	E	A	C	J	W
Ó	C	O	Y	T	B	O	Y	J	B	A	C	P	S	B	S	Q
S	Y	F	O	Y	E	R	B	Y	N	A	A	Z	T	W	H	P
I	C	I	E	R	V	O	A	T	O	C	C	O	R	R	O	Z
V	Q	T	G	L	R	Q	E	S	H	R	X	M	F	K	M	F
R	Q	I	N	Q	H	E	O	E	X	C	R	J	H	A	P	R
B	T	X	L	W	J	U	P	B	O	U	L	D	E	C	L	A
V	L	K	H	E	T	N	O	R	E	C	O	N	I	R	Q	W

ALCE
BURRO
CABALLO
CABRA
CASTOR
CEBRA
CERDO
CHIVO
CIERVO
CONEJO
ELEFANTE
GALLO
GATO
HIPOPÓTAMO
JIRAFÁ
LEÓN
MAPACHE
MONO
OSO
OVEJA
PATO
PAVO
PERRO
RANA
RATA
RATÓN
RINOCERONTE
SERPIENTE
TIGRE
VACA
VENADO
VISÓN
ZORRO

Respuestas Tests Razonamiento Abstracto:

(01.b) (03.a) (05.a) (07.c) (09.c)
(02.b) (04.a) (06.b) (08.a) (10.b)

Resultado Sudoku

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

Estas páginas web tienen ejercicios y juegos para estimular las funciones cognitivas, pero no está demás decir que existe una amplia oferta en Internet a la que puede acceder a través de los buscadores como google:

ProProfs, Brain Games : Sopas, sudokus, memotest, rompecabezas.
<http://www.proprofs.com/games/>

Brainist, Juegos de Ingenio: Trivia, acertijos, matemática, ilusiones ópticas.
<http://www.brainist.com/juegos-mentales/>

Softonic: descarga de ejercicios mentales.
<http://www.mentat.com.ar/ejercitacion.htm>

Mentes en blanco
<http://www.mentesenblanco-razonamientoabstracto.com/razonamiento.html>

CARTILLAS EDUCATIVAS

Estimulación Cognitiva



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

