

# Taller de estimulación cognitiva

Sabina Padellaro

# Taller de estimulación cognitiva

*Secuencias de actividades  
para una mente en forma*

*Este libro  
pertenece a:*

.....

.....

Padellaro, Sabina

Taller de estimulación cognitiva : secuencias de actividades para una mente en forma / Sabina Padellaro. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2021.

128 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-892-695-1

1. Neuropsicología. 2. Psicología Cognitiva. 3. Psicogeriatría. I. Título.

CDD 155.6713

Diseño de tapa e interior: Silvia C. Suárez

Proyecto y escritura: Lic. Sabina Padellaro

Edición: Lic. Georgina Ricci

© Sabina Padellaro

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-695-1

© 2015 Lugar Editorial S. A.

(C1237ABN) Castro Barros 1754

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54-11) 4922-3175 / (54-11) 4924-1555

WhatsApp 11-2866-1663

lugar@lugareditorial.com.ar

www.lugareditorial.com.ar

lugareditorialdigital publica la

facebook.com/Lugareditorial

instagram.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

## Índice

Prólogo .....	7
¿Qué es la estimulación cognitiva?.....	9
Los talleres de estimulación cognitiva.....	10
La idea del libro-taller .....	12

### Encuentros

Presentación .....	15
Encuentro 1.....	17
Encuentro 2.....	21
Encuentro 3.....	25
Encuentro 4.....	30
Encuentro 5.....	35
Encuentro 6.....	40
Encuentro 7.....	43
Encuentro 8.....	47
Encuentro 9.....	51
Encuentro 10.....	54
Encuentro 11.....	58
Encuentro 12.....	62
Encuentro 13.....	66
Encuentro 14.....	69
Encuentro 15.....	73
Encuentro 16.....	78
Encuentro 17.....	82
Encuentro 18.....	86
Encuentro 19.....	90
Encuentro 20.....	94
Encuentro 21.....	99
Encuentro 22.....	103
Encuentro 23.....	108
Encuentro 24.....	112
Soluciones.....	116

## Prólogo

Por Ana Bonifacio<sup>1</sup>

Es una gran alegría prologar el libro-taller que ha creado Sabina Padellaro. Esta satisfacción es por diversas razones, entre ellas, observar que ha creado un texto con seriedad y solvencia profesional, dinámico y a la vez entretenido, y sencillo de utilizar para el lector principiante en estas lides.

Siempre es un evento positivo la presentación de un libro en el campo de la estimulación cognitiva, máxime si ese libro está destinado a un público general, organizado de tal manera que pueda ser utilizado sin necesidad de concurrir a un taller de estimulación cognitiva, de modo de promover la autonomía en el mejoramiento de las habilidades cognitivas. De igual forma, este texto puede ser un excelente complemento de la actividad presencial en un taller de estimulación cognitiva.

La propuesta de Sabina en este libro tiende un puente que acerca al lector un conjunto de técnicas y ejercicios dirigidos a desafiar los procesos cognitivos habituales, a contrariar la rutina mental, obligando al cerebro a un trabajo adicional (esfuerzo cognitivo) con el fin de mantenerlo ágil y saludable, creando nuevos y variados patrones neuronales que dan sustento a las diferentes funciones cognitivas.

El texto está organizado en veinticuatro encuentros que son independientes uno de otro. Cada encuentro propone un conjunto de ejercicios integrados que buscan incrementar la eficacia del funcionamiento de las distintas habilidades cognitivas, entre ellas, la atención, la memoria, el lenguaje, los procesos de orientación, y las funciones ejecutivas, entre otras. Se proponen ejercicios para optimizar el procesamiento de la información y el aprendizaje de información

---

<sup>1</sup> Lic. Ana Bonifacio. Psicóloga. DMT. Neuropsicología. Psicogerontología. Neurología de Adultos. Hospital Italiano, Buenos Aires.

nueva más fácilmente, para favorecer la recuperación de información con mayor facilidad, fortalecer la concentración en presencia de distractores, realizar cálculos y razonamientos más veloces y certeros, lograr fluidez verbal, flexibilidad cognitiva, etcétera. Cada encuentro, además, brinda de forma clara y accesible información sobre el funcionamiento cognitivo, por ejemplo, la plasticidad neural, la reserva cognitiva, las actividades mentales complejas, y muchas otras. Otro aspecto muy relevante del texto aquí presentado es que a través de preguntas de automonitoreo sobre la tarea realizada permite que el lector desarrolle la metacognición, función importante para la vida independiente. En este sentido, también colabora para monitorear el propio desempeño al disponer al final del libro las respuestas a los ejercicios propuestos.

En síntesis, estamos frente a una obra que tiene el potencial de mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo de las personas adultas y adultas mayores.

Le damos la bienvenida a este primer Libro Taller, esperando que prontamente Sabina Padellaro nos acerque el segundo texto, que seguramente será de tanta utilidad como el presente.

## Fundamentación

### ¿Qué es la estimulación cognitiva?

La Estimulación Cognitiva es un conjunto de técnicas y ejercicios que buscan mantener o mejorar el funcionamiento de las distintas capacidades cognitivas que poseemos como la orientación, la percepción, la atención, la memoria, y el lenguaje, entre otras.

Estas capacidades son los procesos mentales que nos permiten relacionarnos con el medio que nos rodea, recibir la información, procesarla y elaborarla. Nos permiten comprender, recordar, tomar decisiones, aprender. Todas las actividades que realizamos día a día requieren de nuestras funciones cerebrales: saber en qué día y mes nos encontramos, mantener una conversación, escribir, realizar las compras, organizar una cena, utilizar la computadora, y hasta comer. Desde las actividades más básicas hasta las más complejas.

#### *Nuestras funciones cognitivas*

Existen diversas funciones cerebrales a través de las cuales nuestra mente desarrolla los procesos que nos dotan de capacidades.

*Orientación:* es la capacidad que tenemos de ser conscientes de nuestra propia persona, de la ubicación espacial y temporal; quiénes somos, dónde estamos, dónde vivimos, hacia dónde vamos, en que año, en qué fecha, y en qué momento del día estamos.

*Atención:* es la capacidad que tenemos de dirigir nuestros recursos mentales sobre el medio. Es un estado de alerta que nos permite tener conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor.

*Memoria:* es la capacidad de incorporar, almacenar y recuperar la información que aprendemos o los sucesos que vivimos. Es el

almacén de nuestras experiencias y recuerdos, pero también constituye nuestra identidad; nos permite saber quiénes somos.

*Lenguaje:* es un conjunto de procesos complejos asociados a la adquisición y al uso de los símbolos lingüísticos. Nos permite comunicarnos y expresarnos en sus diferentes modalidades: comprensión, expresión, lectura y escritura.

*Gnosias:* es la capacidad que tiene el cerebro para reconocer lo que percibimos a través de los sentidos.

*Praxias:* son las habilidades motoras adquiridas. Es decir, las acciones o movimientos coordinados que realizamos para llevar a cabo un resultado u objetivo.

*Funciones Ejecutivas:* son habilidades mentales complejas que usamos para planificar, organizar, integrar y coordinar nuestro comportamiento con el fin de obtener determinado objetivo.

Ninguna de estas opera de manera aislada; cada una tiene su nivel de complejidad, están interrelacionadas entre sí y su funcionamiento está atravesado por diversos factores, como el medio que nos rodea, el estado de ánimo, las preocupaciones, el estado de ansiedad, el descanso, el interés por lo que hacemos, la motivación, los hábitos de alimentación, los hábitos de actividad física y la actividad mental que usualmente tengamos.

Todo esto nos da una idea de la complejidad que tiene nuestro cerebro y la magnitud que cobra en nuestra vida cotidiana; sobrados motivos por lo que lo debemos cuidarlo.

## Los talleres de estimulación cognitiva

Mi primer acercamiento a la Psicogerontología fue en una institución geriátrica en la ciudad de Mármol. En aquel entonces me encontraba cursando la carrera de Psicología y trabajando como orientadora de sala en un centro para chicos con discapacidad.

La directora médica de la institución me había convocado para ir a hacer una experiencia de trabajo con los adultos mayores. Recuerdo haberle dicho no saber qué hacer, ya que no tenía experiencia y estaba en el último año de mi carrera. Ella me respondió: “vos vení y hacé tu experiencia, la gente tiene mucha necesidad de que alguien los escuche”.

Y así comencé. Fui conociendo a cada persona, sus historias de vida, sus necesidades, sus preocupaciones y expectativas. Armé pequeños grupos, preparé juegos y actividades, y de ese modo fui descubriendo mis habilidades creativas en esa instancia que desconocía, disfrutando y divirtiéndome a la par de ellos.

Paralelamente hice el posgrado de especialización en Psicogerontología en la universidad Maimónides. Y al año siguiente comencé a dar impulso a talleres de estimulación cognitiva en otros espacios con otros grupos de personas.

Se sabe de la importancia de la estimulación y rehabilitación cognitiva en quienes tienen enfermedades neurodegenerativas como el Mal de Alzheimer, ya que mejora las funciones y evita que el deterioro avance rápidamente, mejora la autonomía y la autoestima, y también la relación con el entorno y, por lo tanto, la calidad de vida. Para estos casos, se arman programas específicos de acuerdo a las necesidades de cada persona, que resultan un apoyo fundamental al tratamiento farmacológico. Incluyen diferentes tareas y actividades de lectoescritura, ejercicios de atención, concentración, memoria, cálculo, razonamiento, lenguaje, copia de dibujos, entre otros.

Cuando recién comencé a coordinar talleres de estimulación cognitiva, hace ya algunos años, la mayoría de las personas que asistían eran muy mayores, venían por problemas con el funcionamiento de la memoria, o problemas de desorientación, también venían derivadas por sus médicos por problemáticas similares.

Con el tiempo comenzaron a venir a mis talleres personas más jóvenes, de mediana edad, con alguna queja aislada de presentar olvidos ocasionales. La misma gente volvía cada año. Se fueron armando hermosos grupos de personas con diferentes edades, y distinto rendimiento cognitivo; algunos permanecen en la actualidad y se va sumando gente nueva.

¿Por qué? Porque envejecer no es sinónimo de enfermedad. Si bien a medida que envejecemos experimentamos cambios en las habilidades intelectuales, y también en las físicas, esto no necesariamente conlleva un deterioro. Cada proceso de envejecimiento es único y singular, y la estimulación cognitiva es una herramienta preventiva que conserva y mejora el funcionamiento de las capacidades mentales, mantiene el cerebro ágil y ayuda a reducir el riesgo de deterioro de algunas de sus funciones.

Entrenar nuestras capacidades nos permite mantener nuestra autonomía funcional y mejorar nuestra calidad de vida.

Por ello el taller fue construyéndose como un espacio promotor de encuentro y reflexión sobre temáticas en torno a la vejez y a los procesos de envejecimiento, que resultó preventivo, dinámico, con ejercicios grupales o individuales, y actividades creativas y lúdicas. Una experiencia de intercambio y lazo social a partir de la que comencé a pensar este libro.

### La idea del libro-taller

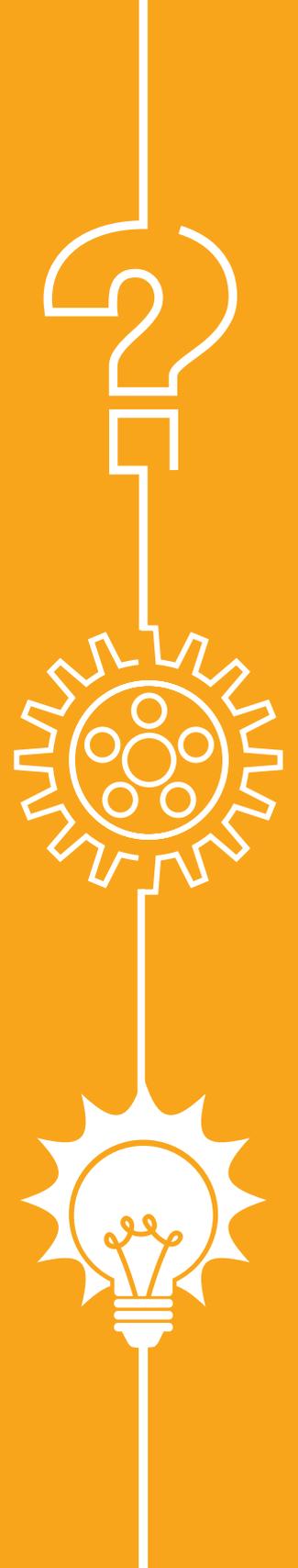
Lo que no usamos se desgasta. Por eso es fundamental mantener en forma todo nuestro cuerpo y, por supuesto, también el cerebro, que muchas veces suponemos como algo aislado que funciona y se cuida solo.

La propuesta de este libro es estimular y poner en funcionamiento nuestras capacidades cognitivas para mantenernos activos mentalmente, desarrollar la flexibilidad mental, optimizar la atención y la concentración, aprender información nueva con mayor facilidad, enriquecer el lenguaje, y potenciar la memoria.

El lector de este libro encontrará la posibilidad de ejercitarse como si asistiera a encuentros presenciales. Está orientado al público en general, por sus beneficios, pero especialmente a las personas mayores, ya sea que presenten quejas de memoria o no, y a aquellas personas que tengan un deterioro cognitivo leve.

Cada encuentro se presenta con una síntesis de lo que se trabajará y un detalle de las funciones involucradas; comienza siempre con una instancia de orientación, y se integran actividades que estimulan distintas capacidades. Dado que los ejercicios presentan diferente grado de dificultad, de ser necesario y para suplir la falta de asistencia presencial, se puede pedir ayuda a alguna persona para comprenderlas y resolverlas. Es muy importante tener paciencia y constancia, y evitar enojarse cuando alguna actividad no se logra resolver ya que el enojo y la ansiedad bloquean los mecanismos mentales. En estos casos, recomiendo seguir con otra actividad o hacer una pausa y retomar más tarde. La motivación y el interés son clave para la utilización del libro.

# Encuentros



## Presentación

Como las funciones cognitivas no actúan de manera aislada sino que están relacionadas entre sí, el lector encontrará que en un mismo ejercicio es posible trabajar más de una capacidad cognitiva, y que a su vez una capacidad puede ser estimulada por diferentes ejercicios. Es decir, según la actividad que hagamos estaremos priorizando una función u otra, pero esto no quiere decir que las demás no estén funcionando en ese momento.

Cada encuentro comienza con un primer punto de orientación temporal, para ubicarnos en el día de la semana en que estamos, el mes y el año. Estos encabezados permiten un uso personal del libro, independientemente de la secuencia que este plantea. De esta forma, cada lector podrá organizar su propio recorrido, en el orden que desee, a partir de los ejercicios que tenga ganas de hacer cada vez. Para hacer posible esta elección es que se ha ofrecido también una breve descripción del tipo de actividades que desarrolla cada encuentro. En estos casos, en que cada lector realice un recorrido particular por el libro, si bien se verá afectada la secuencia de automonitoreo del trabajo realizado (que fue pensada según el orden propuesto de actividades), esto no impedirá la reflexión metacognitiva al interior de cada encuentro. Para ello, en casos específicos, el lector encontrará una serie de preguntas que lo llevarán a preguntarse qué tal lo hizo, qué dificultades encontró y con qué se ha sentido más cómodo.

La atención será la puerta de entrada a cualquier dato que ingrese al cerebro, ya que si no prestamos atención, la información no ingresa.

Una vez que la información ingrese necesitaremos almacenarla, y para ello usaremos estrategias de aprendizaje como la repetición, la asociación, la categorización, y la visualización. Cuando la información ya esté guardada en nuestro cerebro la recuperaremos cada vez que la necesitemos. Esta descripción refiere las tres etapas del funcionamiento de la memoria: registro, almacenamiento, recuperación.

Cuando realicemos estas actividades para almacenar información, por ejemplo cuando escribamos oraciones o pensemos un texto asociando determinadas palabras, estaremos también usando la

imaginación y el razonamiento. Y en todos estos procesos, el lenguaje estará permanentemente presente ya que nos permitirá comprender y expresarnos.

Así, en todos los ejercicios estaremos deduciendo al pensar, buscar respuestas, resolver; estaremos prestando atención, utilizando nuestro lenguaje y memoria, nuestras funciones ejecutivas, nuestra capacidad de comprensión y razonamiento, y nuestra percepción.

Dada tal complejidad es evidente que no resulta sencillo separar las actividades por la función que se trabaja. De todas formas, a los fines prácticos, en cada encuentro se pondrá énfasis en alguna función determinada.

Al finalizar cada encuentro, el lector encontrará las soluciones a cada uno de los ejercicios (salvo los que sean de resolución libre) que le permitirá llevar un control del propio desempeño.

Sin más preámbulos, ¡manos a la obra!

# Encuentro 1



Escritura creativa de oraciones y de una historia, a partir de una serie de palabras dadas, que deberán ser recordadas luego de su deletreo en orden y en forma inversa.

**Principales funciones que se trabajan**

- Orientación
- Atención
- Memoria
- Lenguaje
- Creatividad

<b>Orientación</b>		
Día:	Mes:	Año:

1) a. Leé cada palabra de la tabla a continuación, retenela y deletrealas en voz alta, sin mirar, primero en orden y luego de manera inversa. Por ejemplo, *MESA*: *M-E-S-A / A-S-E-M*.

b. Completá la tabla.

	Deletreo ordenado	Deletreo inverso
<b>PALO</b>		
<b>LUPA</b>		
<b>BRAZO</b>		
<b>PEINE</b>		
<b>PLUMA</b>		