



Ciclo de webinars

NUESTRO MAYOR CUIDADO

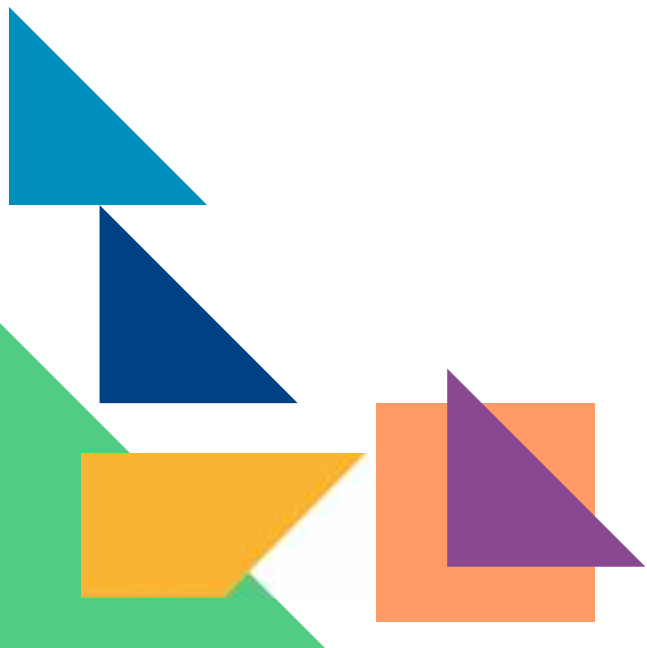




Webinario II

Técnicas de estimulación cognitiva

Eva Corrales



¿Qué es la estimulación cognitiva?



- Conjunto de técnicas, ejercicios y actividades destinadas a prevenir, mantener, restaurar y compensar las capacidades mentales.
- Se basa en los principios de la plasticidad cerebral
- Finalidad principal



Enlentecimiento del deterioro cognitivo y mantenimiento de las capacidades preservadas.

¿A quién está dirigida?

- A todas las personas, con el fin de aumentar su reserva cognitiva, mejorar sus capacidades y evitar la aparición de una futura enfermedad neurodegenerativa, o que, si aparece, sus manifestaciones clínicas sean más tardías.
- Personas con deterioro cognitivo.
- Personas con demencia diagnosticada.
- Personas con daño cerebral (ictus, traumatismos...)



Beneficios de entrenar el cerebro



- Ayuda a generar más conexiones neuronales
- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad
- Mejora la autoestima, la confianza y el bienestar.
- Mejora nuestras funciones cognitivas.
- Aumenta la autonomía y las relaciones sociales.
- Ralentiza la aparición de procesos de enfermedades neurodegenerativas.



¿Cuáles son las funciones cognitivas?



tercera
actividad
NUESTRO
MAYOR CUIDADO

Procesos mentales que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea.



Funciones cognitivas



1 Orientación

- Personal
- Temporal
- Espacial

2 Gnosias

- Visuales
- Auditivas
- Táctiles
- Gustativas
- Olfativas
- Esquema corporal

3 Atención

- Velocidad de procesamiento
- Sostenida
- Selectiva
- Alternante

4 Funciones ejecutivas

- Memoria de trabajo
- Planificación
- Razonamiento
- Ejecución dual
- Branching
- Flexibilidad
- Inhibición
- Toma de decisiones
- Estimación temporal

5 Praxias

- Ideatorias
- Faciales
- Visoconstructivas
- Ideomotoras

6 Lenguaje

- Expresión
- Comprensión
- Vocabulario
- Denominación
- Fluidez
- Discriminación
- Repetición
- Lectura
- Escritura

7 Memoria

Semántica

- Declarativa

Episódica

- Procedimental

8 Cognición social

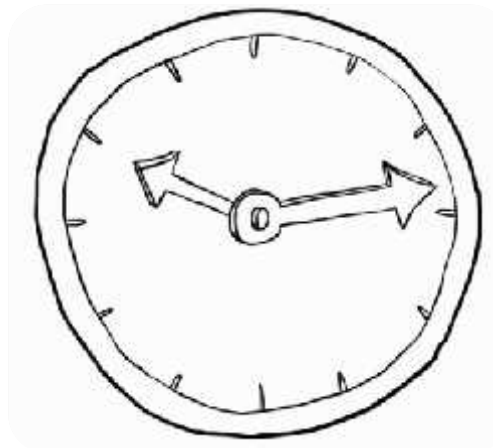
9 Habilidades visoespaciales

- Relación espacial
- Visualización espacial

Orientación



Capacidad que nos permite ser conscientes de nosotros/as mismos/as y del contexto en el que nos encontramos en un momento determinado.



Orientación personal



Capacidad de tomar conciencia de la propia información personal relativa a la historia e identidad personal.



Actividades para trabajar la orientación personal:

Recordatorio de cumpleaños



- Reminiscencia de la vida personal: cómo celebrábamos las bodas, la navidad, cómo era la vida en los pueblos etc
- Realización de la historia de vida



Orientación temporal

Capacidad de manejar información relativa al día, hora, mes, año, festividades, estaciones, etc.



Actividades para trabajar la orientación temporal

Recordatorio oral o escrito de la fecha, festividad, noticias de actualidad etc.



Periódico: lectura personal, grupal oral o con actividades escritas.

Celebración de festividades, refranero mensual, recordatorio del santo del día, etc



Orientación espacial

Capacidad de manejar información relativa a dónde estamos.



Actividades para trabajar la orientación espacial:

Recordatorio oral o escrito de donde nos encontramos: pueblo, provincia, comunidad autónoma, país, continente, planeta.



Gnosias

Capacidad que tiene el cerebro para reconocer información previamente aprendida a través de nuestros sentidos.

Hay gnosias para cada uno de los canales sensitivos y gnosias que combinan diferentes canales: visuales, auditivas, táctiles, olfativas, gustativas y en referencia al esquema corporal.



Gnosias visuales

Capacidad de reconocer, de manera visual, diversos elementos y atribuirles significado: objetos, caras, lugares, colores, etc.



Gnosias auditivas

Capacidad de reconocer, de manera auditiva, diversos sonidos.



Gnosias táctiles



Capacidad de reconocer, mediante el tacto, diversos objetos, texturas, temperaturas, etc.



Gnosias olfativas



Capacidad de reconocer, mediante el olfato, diversos olores.



Gnosias gustativas



Capacidad de reconocer, mediante el gusto, diversos sabores.



Esquema corporal



Capacidad de reconocer y representar mentalmente el cuerpo como un todo y sus diversas partes, desarrollo de los movimientos que podemos hacer con cada una y orientación del cuerpo en el espacio.



Atención



Capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno



Tipos de atención

ATENCIÓN SOSTENIDA

Capacidad para centrarnos en un estímulo determinado durante un intervalo de tiempo.

ATENCIÓN SELECTIVA

Capacidad para dirigir la atención y centrarse en algo sin permitir que otros estímulos (externos o internos) interrumpen la tarea

ATENCIÓN ALTERNANTE

Capacidad de cambiar el foco de atención de una tarea a otra

VELOCIDAD DE PROCESAMIENTO

Ritmo al que el cerebro realiza una tarea

Actividad para trabajar la atención

Contar figuras:



Funciones ejecutivas



Actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas .



Funciones ejecutivas: memoria de trabajo



Conjunto de procesos que nos permiten el almacenamiento y manipulación temporal de la información para la realización de tareas cognitivas complejas

Ordena las palabras
alfabéticamente

lata	gota
cuadro	letra
timba	mito
peregrino	túnel
timo	máscara
zurrón	tesoro
bote	huracán
lupa	meta
pago	pie
extraterrestre	cenicero

Funciones ejecutivas: planificación

Capacidad de anticipar mentalmente la forma correcta de ejecutar una tarea o alcanzar una meta específica.



- Echar jabón a la lavadora.
 - Pulsar el botón de poner en marcha.
 - Separar la ropa por colores.
 - Meter la ropa de color en la lavadora.
-
- Sacar la ropa de la lavadora.
 - Recoger la ropa del tendedero.
 - Tender la ropa.
 - Guardar la ropa en el armario.













Funciones ejecutivas: Razonamiento



Capacidad de comparar resultados, elaborar conclusiones y establecer relaciones abstractas.



Funciones ejecutivas: Razonamiento

<p>AQUI VA UN CIRCULO QUE NO ES DE COLOR AMARILLO, VERDE, NI ROJO</p> 	<p>PON AQUI UNA FIGURA DE COLOR AMARILLO QUE NO SEA UN CIRCULO NI UN TRIANGULO</p> 	<p>PON UNA FIGURA QUE NO ES AZUL, NI AMARILLA, NI ROJA Y QUE NO ES NI UN CIRCULO NI UN CUADRADO.</p> 	<p>LA FIGURA QUE VA AQUI ES VERDE PERO NO ES UN CIRCULO NI UN TRIANGULO.</p> 
<p>PON AQUI LA FIGURA QUE NO ES CIRCULO AZUL, NI CIRCULO VERDE, NI CIRCULO AMARILLO, Y TAMPOCO ES UN CUADRADO, NI UN TRIANGULO.</p> 	<p>PON AQUI UNA FIGURA QUE NO ES UN CUADRADO NI UN TRIANGULO Y SU COLOR NO ES AZUL, NI ROJO, NI VERDE.</p> 	<p>AQUI VA UNA FIGURA VERDE, PERO NO ES NI UN TRIANGULO NI UN CUADRADO.</p> 	<p>AQUI VA UN CUADRADO QUE NO ES AMARILLO, NI AZUL, NI VERDE.</p> 
<p>LA FIGURA QUE VA AQUI NO ES ROJA, NI AMARILLA, NI VERDE, NI ES UN CIRCULO NI UN TRIANGULO.</p> 	<p>PON AQUI LA FIGURA QUE NO ES UN CUADRADO, NI UN CIRCULO, Y SU COLOR NO ES AZUL, NI ROJO, NI VERDE.</p> 	<p>LA FIGURA DE AQUI ES UN TRIANGULO QUE NO ES ROJO, NI AMARILLO, NI VERDE.</p> 	<p>AQUI NO VA UN CUADRADO, NI UN CIRCULO, NI ES AZUL, NI ES AMARILLO, NI ES VERDE.</p> 

Otras funciones ejecutivas:

- Ejecución dual
- Branching (multitarea)
- Flexibilidad
- Inhibición
- Toma de decisiones
- Estimación temporal



Praxias

Son los movimientos organizados que realizamos para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo (habilidades motoras adquiridas)

Tipos

Ideatorias, faciales, visoconstructivas e ideomotoras



Praxias ideatorias

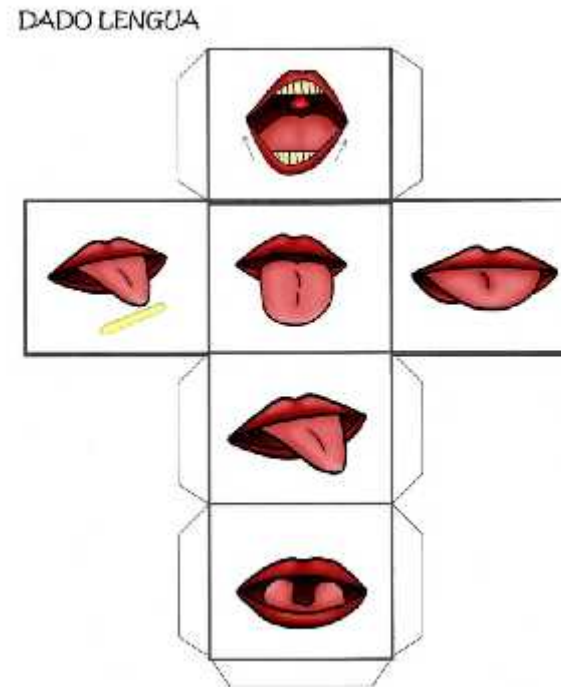


Capacidad de poner en marcha secuencias de gestos y el uso de objetos. Conlleva el saber para qué se usa el objeto, cómo cogerlo y el proceso para hacerlo.



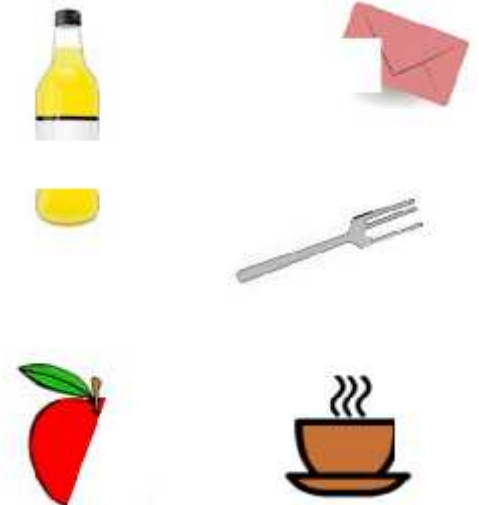
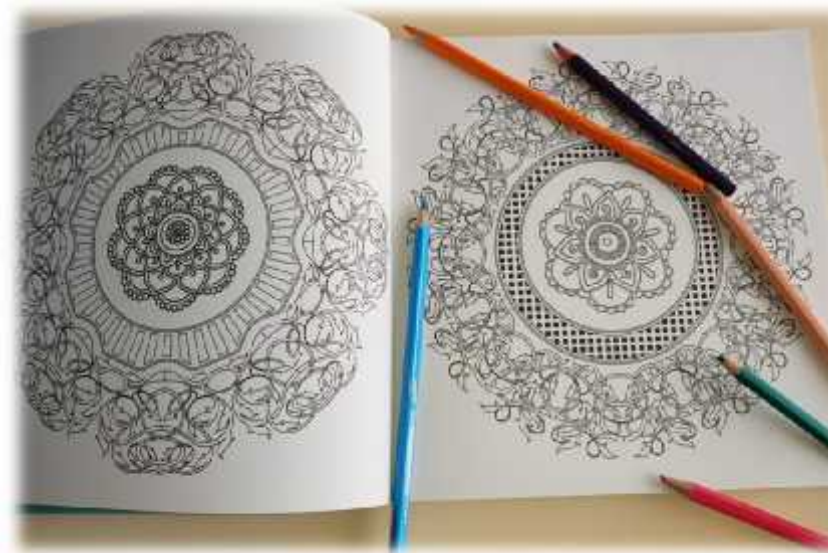
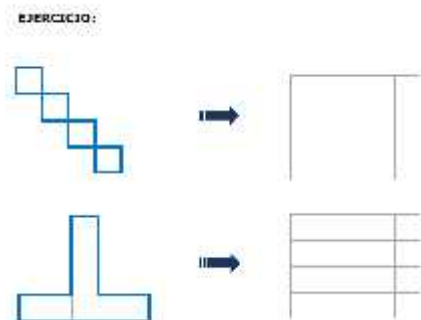
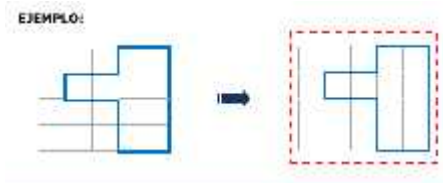
Praxias faciales

Capacidad de realizar de manera voluntaria movimientos o gestos con diversas partes de la cara: labios, lengua, ojos, cejas, carrillos, etc.



Praxias visoconstructivas

Capacidad de planificar y realizar los movimientos necesarios para organizar una serie de elementos en el espacio para formar un dibujo o figura final.



Lenguaje



Es una función superior que desarrolla los procesos de simbolización relativos a la codificación y decodificación.

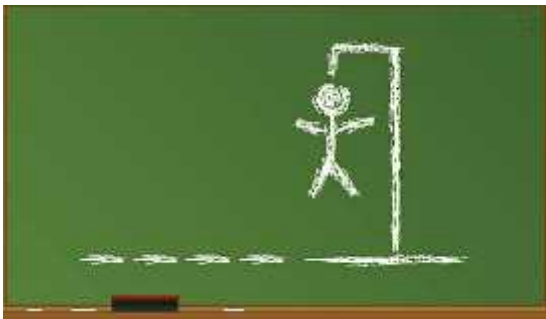
La producción del lenguaje consiste en la materialización de signos (sonoros o escritos) que simbolizan objetos, ideas, etc.,

ÁREAS DE ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE

Expresión, comprensión, vocabulario, denominación, fluidez, discriminación, repetición, escritura, lectura

Actividades para trabajar el lenguaje

Vocabulario y escritura



Expresión

Discriminación



Actividades para trabajar el lenguaje

Comprensión y lectura

Ayer fui a la playa. Me encontré una botella con un mensaje. Abrí la botella y lo leí.

¿Qué hice con la botella?

1. La abrí
2. La rompí
3. La tiré

Siempre me tomo un plátano de postre. Dicen que el plátano tiene mucho fósforo. También dicen que el plátano es bueno para la memoria.

¿Qué tiene el plátano?

1. Mucho hierro
2. Mucho fósforo
3. Mucho calcio

De pequeño no me gustaba el pescado. Cuando en casa había pescado para comer yo me enfadaba.

¿Cuándo me enfadaba?

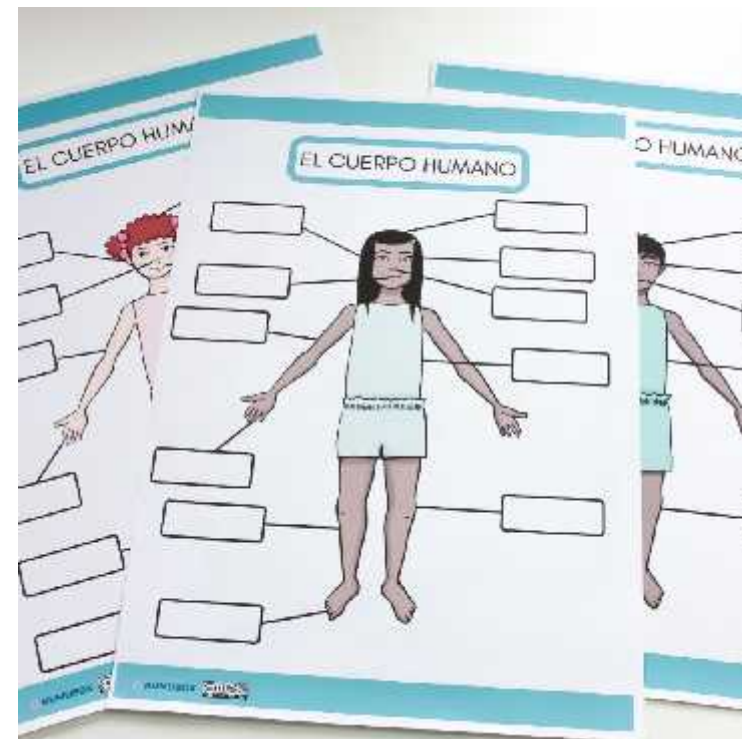
1. Cuando había pescado para cenar
2. Cuando había pescado para comer
3. Cuando había pescado

El ratón es un animal muy gracioso. Mueve sus bigotes y se mete en los agujeros. A mi gato no le gustan los ratones.

¿Qué mueve el ratón?

1. Sus bigotes
2. Sus patas
3. Su cola

Denominación



Memoria



Es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar de manera efectiva información aprendida o un suceso vivido.

Tipos:

- Declarativa (conocimientos generales y personales)
- Procedimental (destrezas automatizadas)



Actividades para trabajar la memoria

Declarativa

- ✓ La capital de Francia es...
- ✓ El animal que rebuzna es el...
- ✓ La Navidad se celebra en el mes de...
- ✓ Las palomas son...
- ✓ El abeto es un...
- ✓ El árbol de las cerezas es un...
- ✓ El gusto es uno de los cinco...
- ✓ El idioma que se habla en Italia es el...
- ✓ Las patatas son...
- ✓ La fruta que comieron Adán y Eva fue una...
- ✓ El invierno empieza en el mes de...
- ✓ El animal que aúlla es el...
- ✓ La tercera letra del abecedario es la...
- ✓ El primer día de la semana es...
- ✓ El tercer día de la semana es...
- ✓ El sexto mes del año es...
- ✓ La madre de su madre es su...
- ✓ La tercera vocal es la letra...

Procedimental



Cognición social



Conjunto de procesos cognitivos y emocionales mediante los cuales interpretamos, analizamos, recordamos y empleamos la información sobre el mundo social



Actividad para trabajar la cognición social

Señala las caras que indiquen la misma expresión



Habilidades visoespaciales



Son la capacidad para representar, analizar y manipular objetos mentalmente.

Relación espacial

Capacidad de representar y manipular mentalmente objetos en dos dimensiones.



Visualización espacial

Capacidad de representar y manipular mentalmente objetos en tres dimensiones.

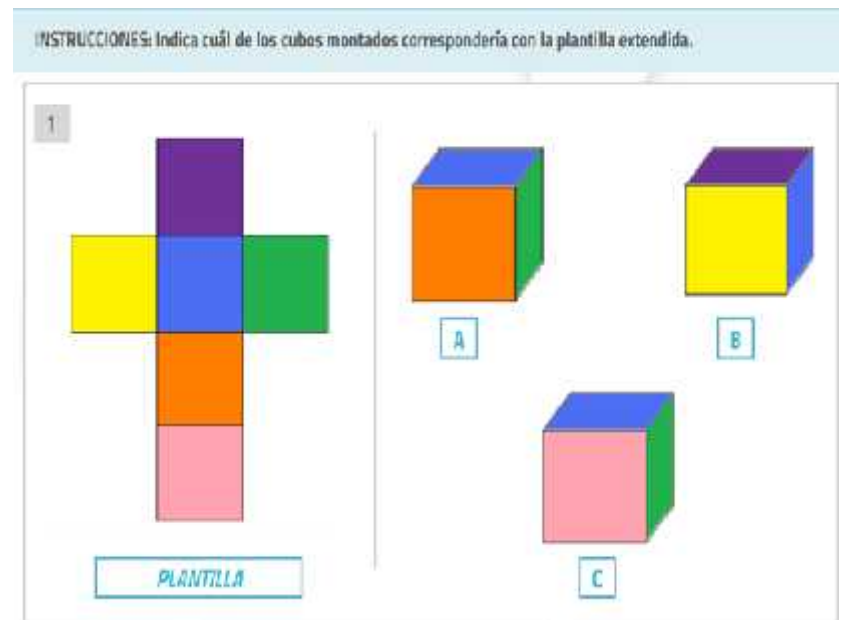


Actividades para trabajar las habilidades visoespaciales

Relación espacial



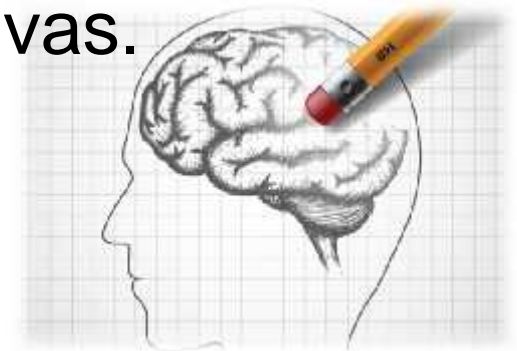
Visualización espacial



¿Cuándo empiezan las funciones cognitivas a deteriorarse?



El paso del tiempo, la manera en la que envejecemos, nuestra genética, nuestro estilo de vida así como enfermedades, discapacidades, etc son factores que influyen tanto en la aparición como en el agravamiento del deterioro de las funciones cognitivas.



¿Cómo podemos preservar las funciones cognitivas?



El mantenimiento de una vida activa así como unos hábitos de vida saludables nos permiten el mantenimiento de un adecuado rendimiento cognitivo y contribuyen a minimizar los déficits en caso de la aparición de enfermedades



¿Para qué utilizamos las funciones cognitivas?



tercera
actividad
NUESTRO
MAYOR CUIDADO

En la totalidad de actividades que llevamos a cabo a lo largo del día están implicadas las funciones cognitivas, por ello es imprescindible su buen funcionamiento.

Cuanto más preservadas tengamos las funciones cognitivas más plena e independiente será nuestra vida.



¿Cómo podemos trabajar la cognición?



- En sesiones individuales o grupales
- Procurar ejercicios adaptados a los intereses y preferencias de una persona en concreto aumentará su eficacia.
- Las sesiones de estimulación tienen una duración máxima de 60 minutos y se pueden hacer cada día de la semana.
- La sesión siempre empieza con tareas de orientación seguidas de ejercicios con diferente grado de dificultad y que trabajan diferentes funciones cognitivas.
- En las actividades habituales de la vida diaria entrenamos en mayor o menor medida las funciones cognitivas



tercera
actividad



www.residenciaterceraactividad.es | Aguilar de Campoo | León |