

Instrucciones del juego

TABLERO DE PSICOESTIMULACIÓN

BORJA INZA IRAOLA*
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA**

“Aproximadamente kilo y medio de queso blanco muy blando, ondulante como una coliflor; cruzado por circuitos eléctricos que agotarían la imaginación más volcánica de un ingeniero de telecomunicaciones; glándula jugosa, cuyo goteo químico estamos tan sólo comenzando a descubrir y apenas a entender; hogar de todos nuestros pensamientos, recuerdos, pasiones y temores. En todo el mundo no puede haber vacío más amplio que éste: de la realidad física de las células, de los elementos químicos y de los circuitos eléctricos, a la vibrante y personal sensación de la consciencia; de la estructura, pesada y real, capaz de ser proyectada en una pantalla, excitada por un electrodo, o segmentada por un escalpelo, a la emoción viva, que todos experimentamos y que, sin embargo, es más intensamente personal que ninguna otra, a la sensación de estar vivos. Y, sin embargo, todo está ahí, lo uno en lo otro, la mente en el cerebro”.

D.P. BARASH

(Profesor de psicología y zoología de la Universidad de Washington).

- *Terapeuta Ocupacional. Servicio Vasco de Salud – Osakidetza. Instituto Gerontológico Matia - INGEMA.
- **Médico geriatra. Matia Fundazioa.

Qué es el tablero de psicoestimulación ?

Se trata del soporte de un grupo de técnicas de carácter grupal que utilizamos para estimulación cognitiva de pacientes con daño cerebral independientemente de la causa.

El formato de grupo está enfocado hacia una **mayor efectividad y rentabilidad del trabajo en colectividades** (residencias, centros de día...), y al aprovechamiento de la propia dinámica grupal como herramienta terapéutica per se.

Su concepción, tanto en las instrucciones como en su uso, es **sumamente simple** de forma que puede ser aplicado en cualquier tipo de colectividad **sin la exigencia de altos grados de cualificación técnica ni de complejidad instrumental**.

Asimismo, sus características le dotan de una flexibilidad que le permite a quien lo use modificar y ampliar los diferentes programas y áreas de trabajo, sobre el soporte y con el sistema con el que se presenta.

Qué áreas estimula ?

Las funciones neuropsicológicas que pretendemos estimular las vamos a exponer a continuación, acompañadas de una aproximación anatómica (en ocasiones forzada) de la zona donde se produce esa función:

- Memoria de trabajo.
Verbal: área de lenguaje, hemisferio dominante.
Visuoespacial: hemisferio no dominante.
- Memoria semántica: neocortex temporal
- Atención-concentración-vigilancia: áreas de asociación prefrontal, parietal posterior y temporal.
- Memoria episódica anterógrada: sistema límbico.
- Lenguaje y comprensión-cálculo-lectura: hemisferio dominante.
- Atención dirigida espacialmente-capacidad visuoperceptiva compleja-habilidad construccional: hemisferio no dominante.

Concepción abstracta-capacidad de resolución de problemas planificación-conducta social-motivación (personalidad)-capacidad de iniciativa-flexibilidad: lóbulos frontales.

Hay otras áreas que no trataremos en este manual, si bien se definen a continuación para conocimiento general:

- Memoria retrógrada.
 - + *Personal (autobiográfica).*
 - + *Sucesos públicos (histórica).*
- Memoria implícita o de procedimiento y praxias.
 - Memoria semántica no verbal (confrontación).
 - Escritura.
- Habilidad construccional.
 - Inteligencia abstracta: proverbios-similitudes.
 - Componente prosódico del lenguaje.
 - Orientación temporoespacial.
 - Gnosias.

DESCRIPCIÓN

El tablero de psicoestimulación es un soporte para la aplicación de diferentes programas de activación cognitiva, pensado para su aplicación a grupos y basado en un concepto de trabajo dinámico e interactivo.

En su versión original, trata de un tablero rígido y manejable, en el que pueden ser fijados o dibujados diferentes elementos necesarios para la aplicación de ejercicios de distintas características y niveles. En el actual formato – adquirible a través de la página Web-, se proporcionan:

- Instrucciones para su elaboración.
- Elementos imprimibles para ser recortados y plastificados.
- Ejercicios – modelo para ser realizados en el propio ordenador, de manera individual.

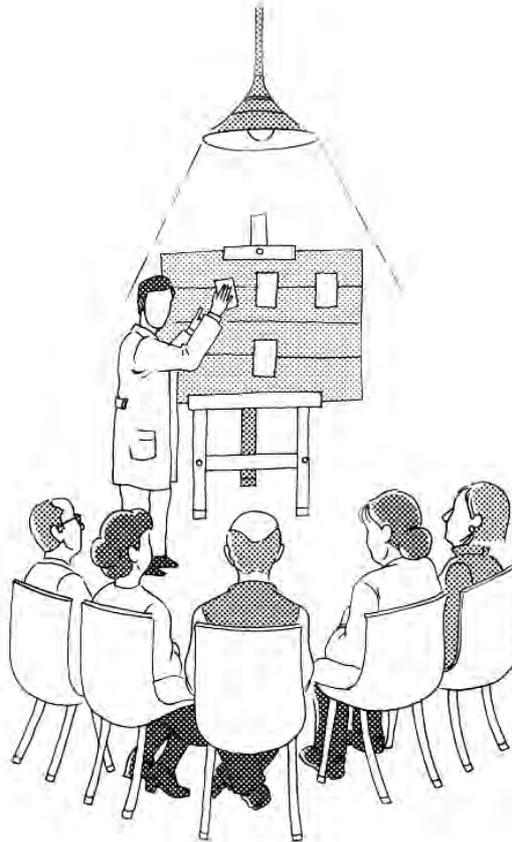
Es fundamental la capacidad interactiva del director del grupo que, en una sola sesión, trabajará de forma monográfica con un tema concreto, o realizará una sesión mixta con diferentes ejercicios.

El tablero va acompañado de un bloque de ejercicios divididos dependiendo del área neuropsicológica a trabajar y que pueden ser aplicados en forma de programa estructurado. Algunos de los ejercicios son muy versátiles y tienen una gran efectividad, por lo que serán los ejes de trabajo, pero deberán ser complementados por otros de menor nivel o complejidad.

Recomendamos una lectura detenida y un tiempo de práctica previo a la aplicación generalizada de los programas, pudiendo empezar con grupos reducidos de personas con deterioro leve, ampliándolos de forma progresiva tanto en el número de sus componentes como en la complejidad de los ejercicios.

Disposicion del grupo y metodología

Recomendamos que el grupo no sea superior a 10 miembros, se dispondrá en formación semicircular frente al caballete o pared en el que estará situado el tablero (ver ilustración). Con el fin de garantizar un suficiente nivel de atención, recomendamos una especial iluminación de la zona en la que están el tablero y el director del grupo, manteniendo el resto de la sala en penumbra y con el mayor aislamiento acústico posible.



La función del director del grupo no será únicamente la de aplicar los ejercicios del tablero a los diferentes miembros del grupo, sino también la de mantener la tensión del grupo reforzando su nivel de atención mediante sus movimientos y su «actuación».

Se demandará respuesta de forma rotatoria a todos los miembros del grupo, procurando adaptar la dificultad de cada pregunta a las características o el grado de deterioro individual.

No se recomiendan sesiones superiores a 3/4 de hora, tiempo a partir del cual comienza a decrecer el nivel de atención.

Los diferentes grupos deberán ser jerarquizados en función de su respuesta cognitiva, y por tanto el nivel de los ejercicios será paralelo a su capacidad tratando de evitar frustraciones.

Se fomentará la competitividad entre los diferentes miembros del grupo.

Se recomienda la aplicación frecuente de los ejercicios de atención y concentración de la sección de ejercicios sin tablero, usándolos en muchos casos como introducción a sesiones mixtas.

Antes de la estimulación

Es preciso:

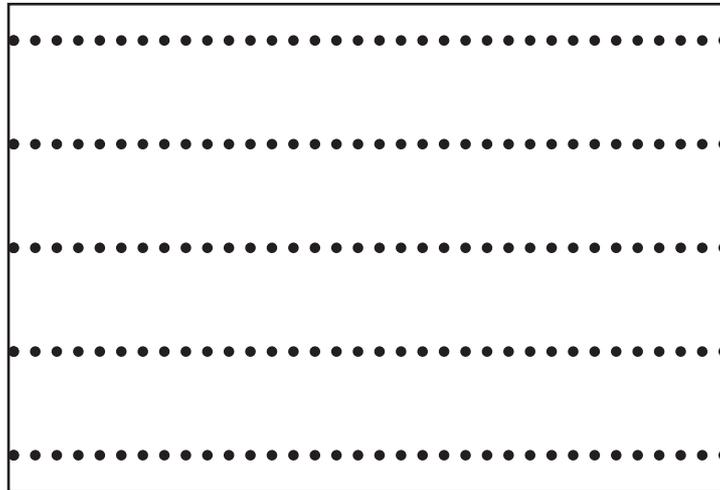
- Conocer las áreas afectadas para trabajar en ellas de forma más dirigida.
- Conocer grado de escolarización, nivel cultural, tipo de trabajo y categoría profesional.
- Uso de fármacos que pueden afectar el área cognitiva.
- Corrección de déficits visuales y auditivos.
- Control de patologías de base: diabetes, depresión, infecciones, insuficiencia cardíaca, desnutrición...
- Conocer el estadiaje del proceso que causa el déficit cognitivo.
- Conocer a grandes rasgos su historia personal, composición familiar, intereses y aficiones.

CONTENIDO

- 1 ilustración imprimible de 50 x 60 cm.
- 1 imprimible de 50 x 60 cm. Dividida en 6 cuadrantes
- 56 fichas con ejercicios.
- 10 hojas imprimibles tamaño folio, con seis cuadrantes en anverso y dieciséis en reverso.
- Serie 1.- 10 tarjetas imprimibles con números.
- Serie 2.- 4 tarjetas imprimibles con números / símbolos en anverso y números / letras en reverso. 4 tarjetas símbolos.
- Serie 3.- 6 tarjetas imprimibles con dados, 4 tarjetas blancas.
- Serie 4.- 35 tarjetas imprimibles abecedario en mayúsculas y minúsculas.
- Serie 5.- 6 imprimibles con tarjetas formas / objetos y 6 tarjetas imprimibles con colores / expresiones.
- Serie 6.- 10 tarjetas troqueladas, 100 piezas recortables (figuras geométricas).
- 4 figuras (ilustración) recortables.

INSTRUCCIONES

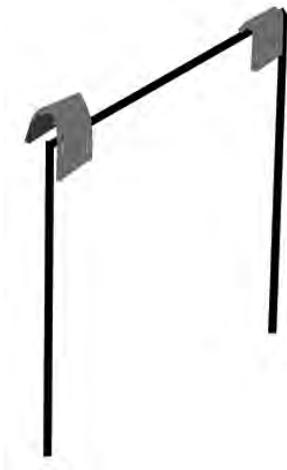
- Sobre un lado de una chapa de ocumen de 5mmts. 100 x 120 cms., se pegarán longitudinalmente 4 tiras de velcro (cara suave) a distancias regulares y comenzando a 5 cm. de los bordes exteriores.



- Sobre el otro lado, se pegará un adhesivo Velleda para rotuladores borrables.

TARJETAS

- Se recomienda que una vez impresas las tarjetas (a doble cara o con una tarjeta a cada lado), se plastifiquen.
- A cada tarjeta, junto a los dos vértices superiores se le pegarán trozos de velcro (áspero) para permitir su fijación a las tiras (suaves) del tablero.



ILUSTRACION

Una vez impresa (en impresora especial o por partes) y pegada sobre un cartón, se pegarán en ella trozos de velcro áspero en los siguientes puntos (violetas):



FIGURAS

Igualmente las figuras, se recortarán y pegarán sobre cartón. En el reverso se pegará un trozo de velcro suave.

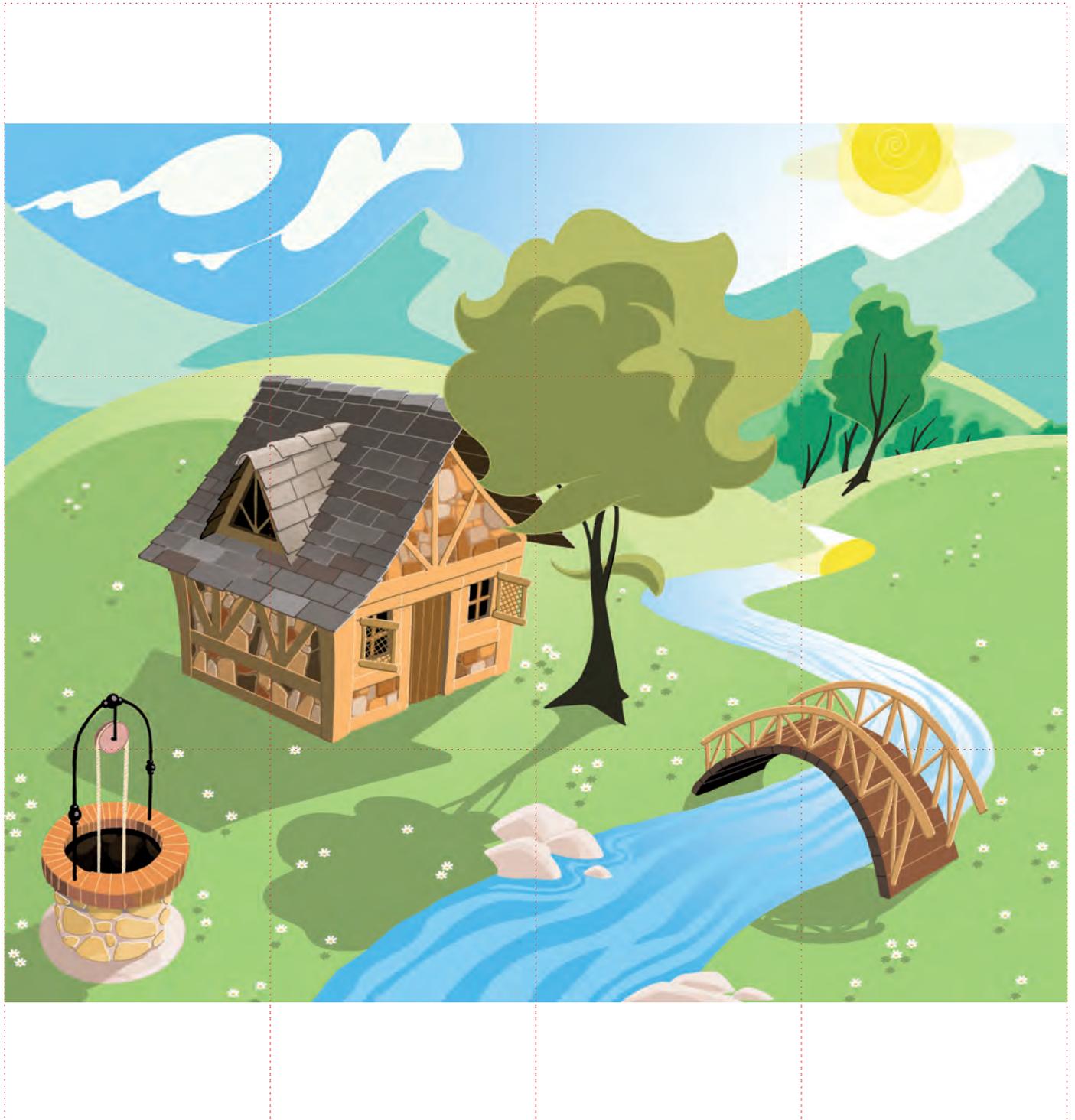


PIEZAS

Se imprimirán y pegarán sobre cartón, para ser recortadas.



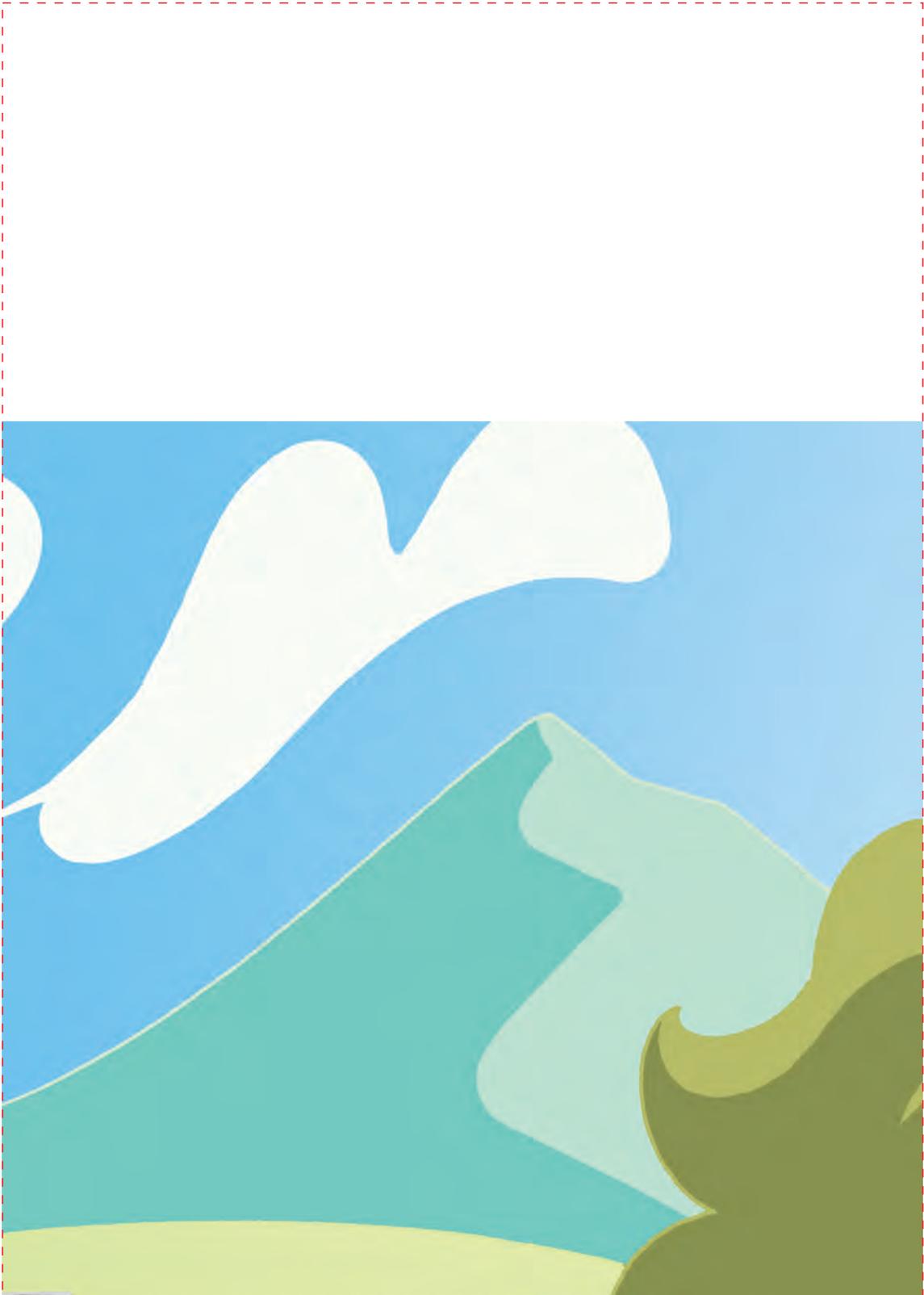
ILUSTRACIÓN 50 X 60 cm
DIVIDIDA EN 12 FICHAS



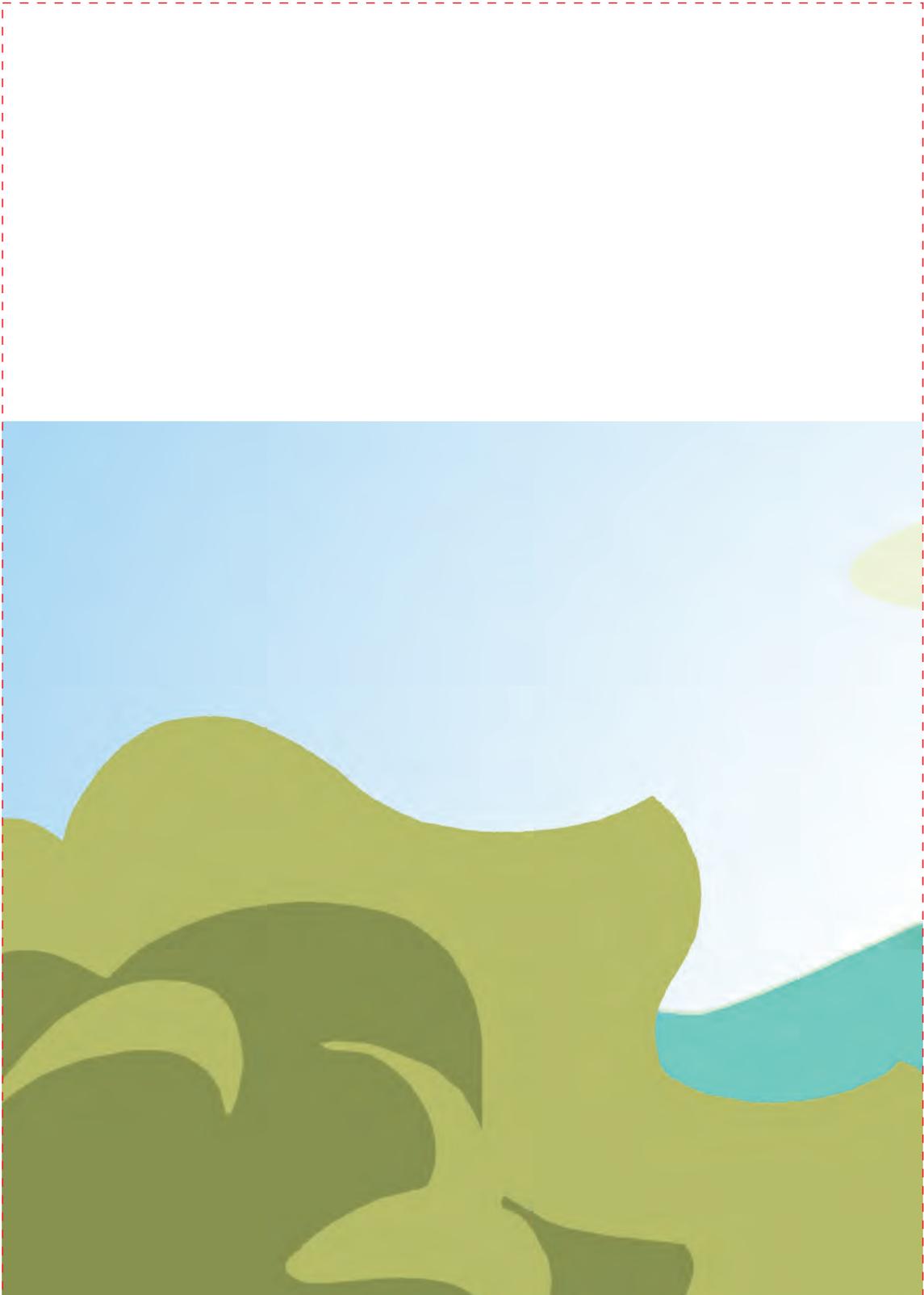
FICHA 1



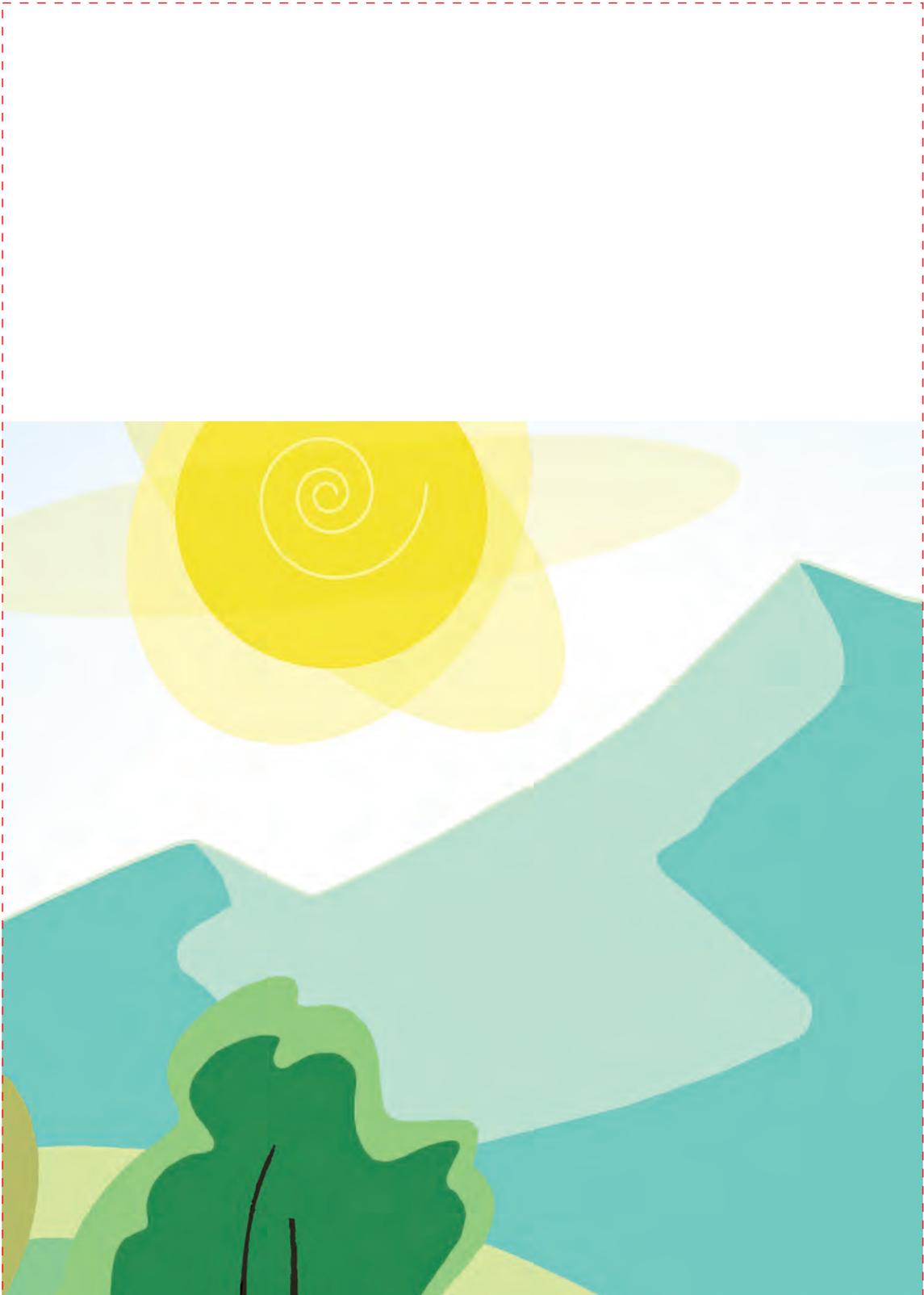
FICHA 2



FICHA 3



FICHA 4



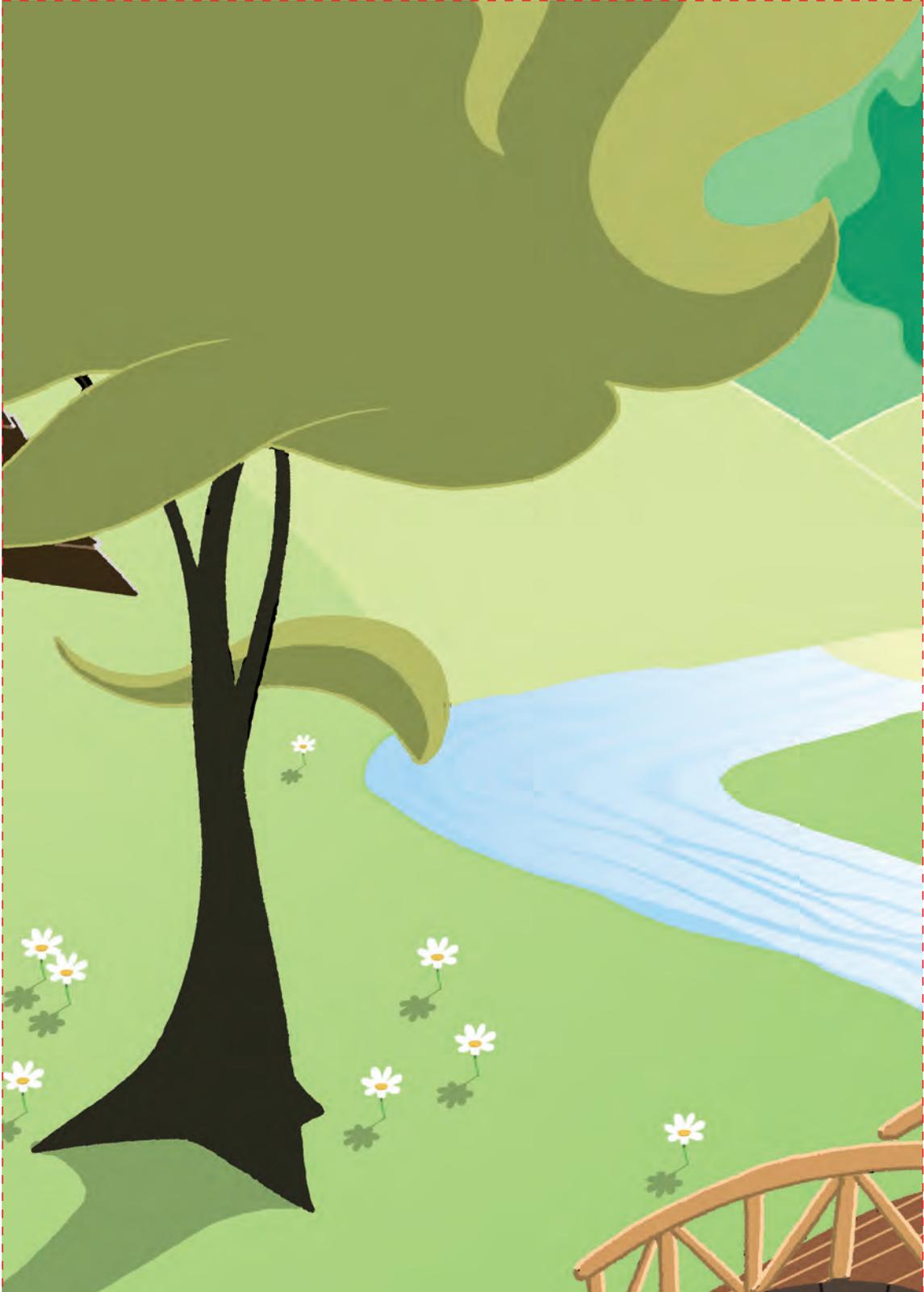
FICHA 5



FICHA 6



FICHA 7



FICHA 8



FICHA 9



FICHA 10

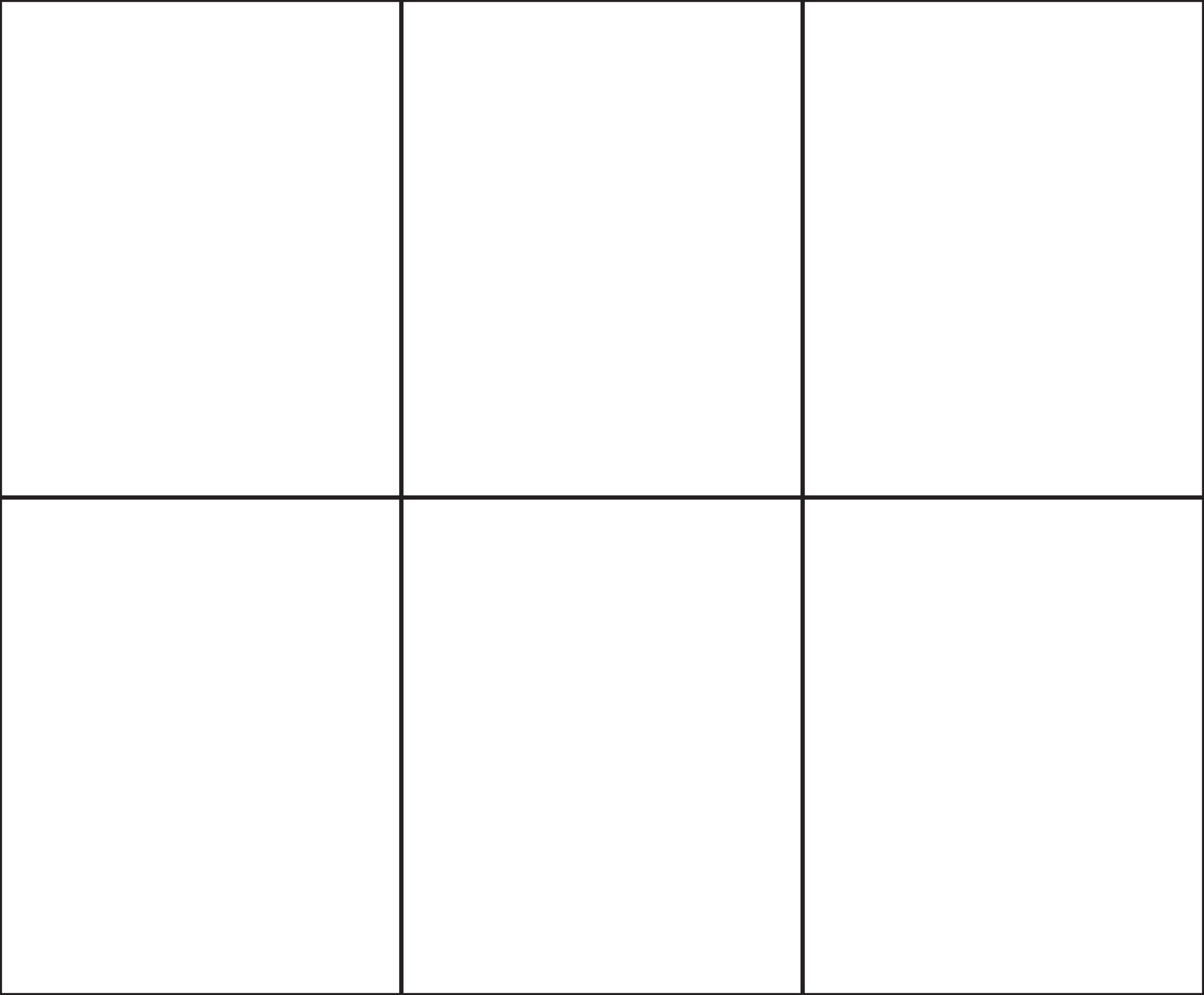


FICHA 11

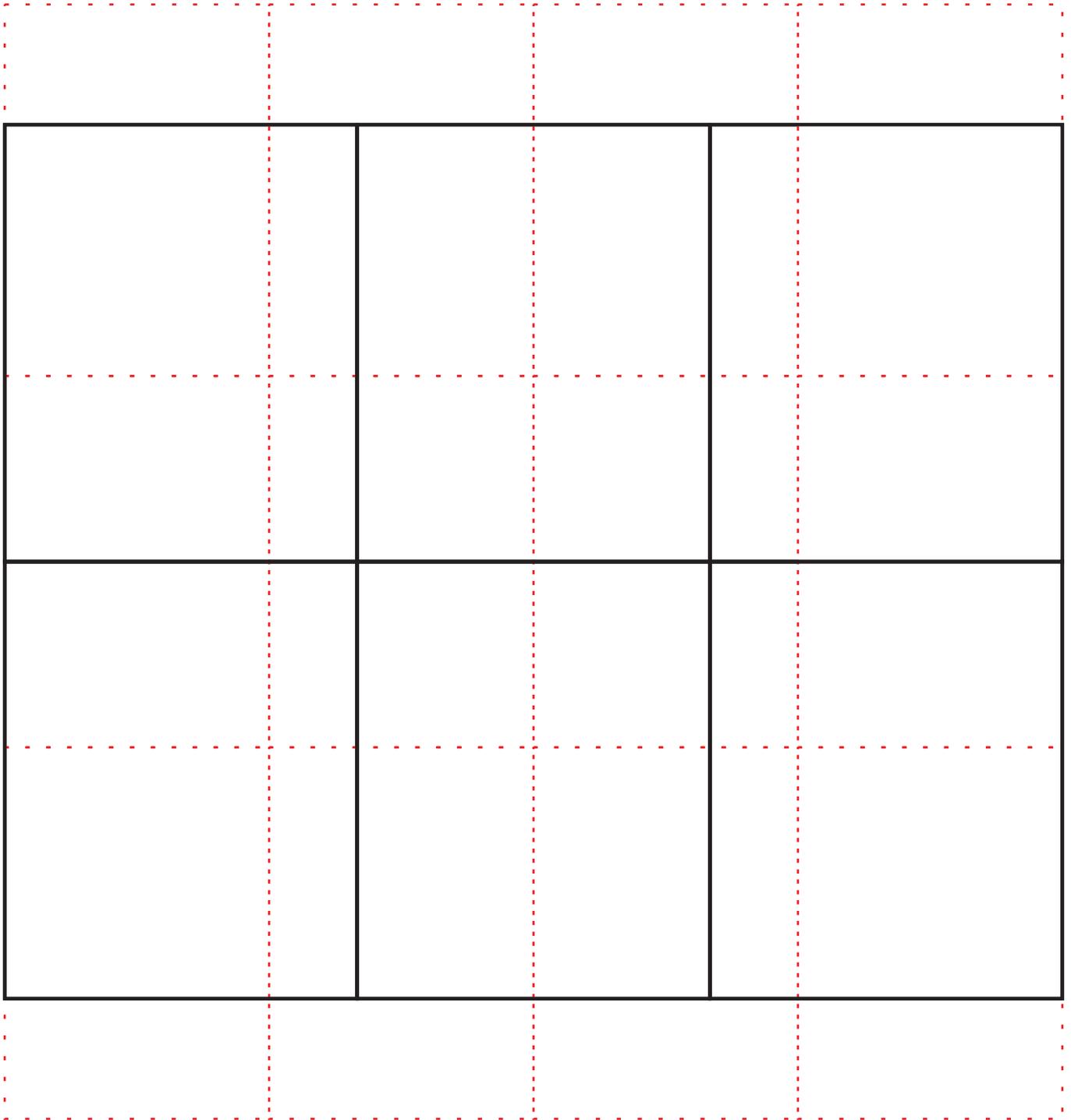


FICHA 12





PANEL DE 6 CUADRANTES 50 X 60 cm
DIVIDIDA EN 12 FICHAS



FICHA 1

The image shows a large rectangular area intended for content. It is bounded by a dashed red line. A solid black horizontal line is drawn across the top of this area, approximately one-third of the way down from the top of the dashed box. This layout is typical for a 'FICHA' (index card) where the top section is reserved for a title or header, and the main body is for the primary information.

FICHA 2

FICHA 3

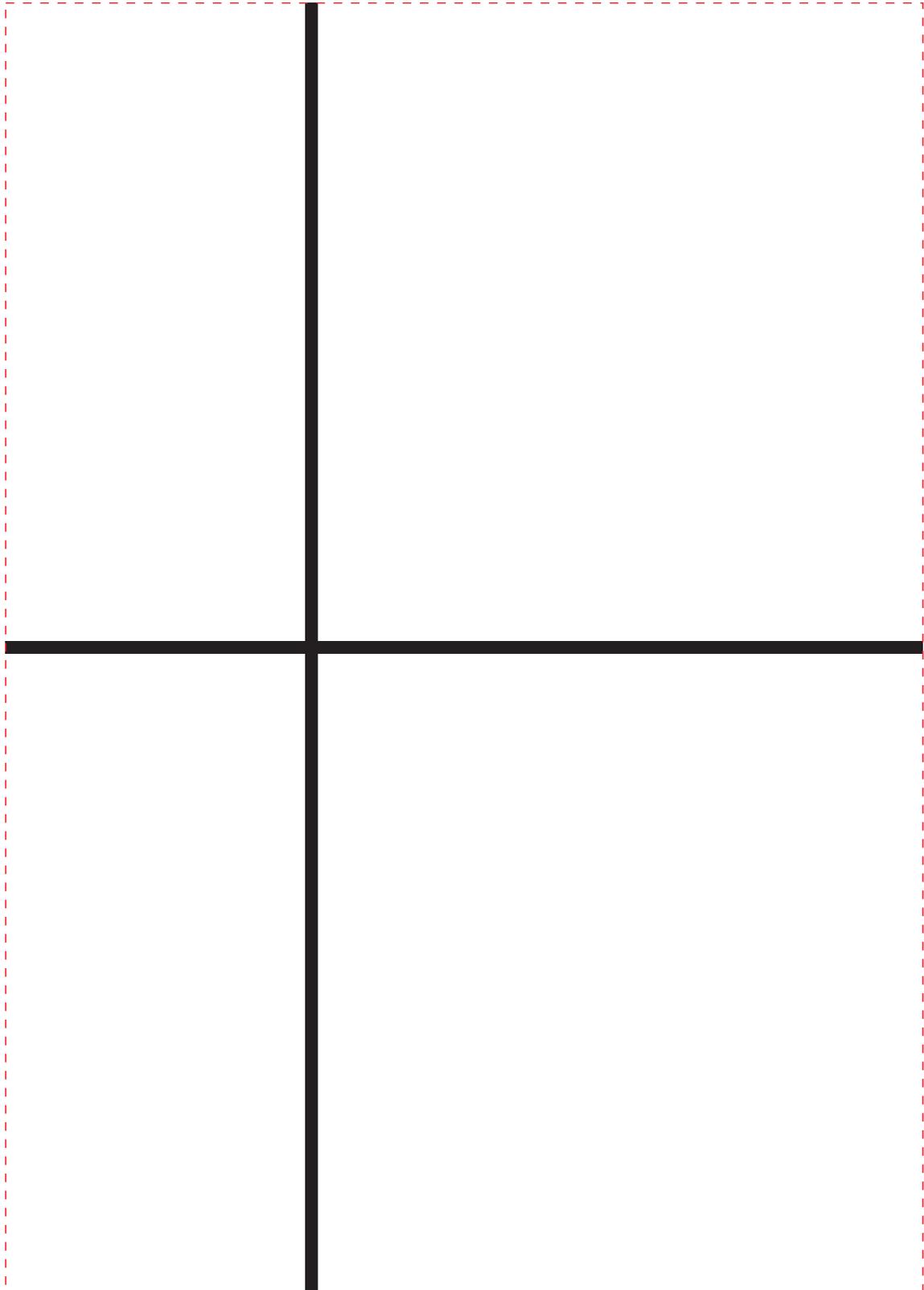
FICHA 4

The image shows a large rectangular area defined by a dashed red border. A solid black horizontal line runs across the middle of this area, dividing it into two equal vertical sections. This layout is typical for a card or form template where the top half might be for a title or header and the bottom half for the main content.

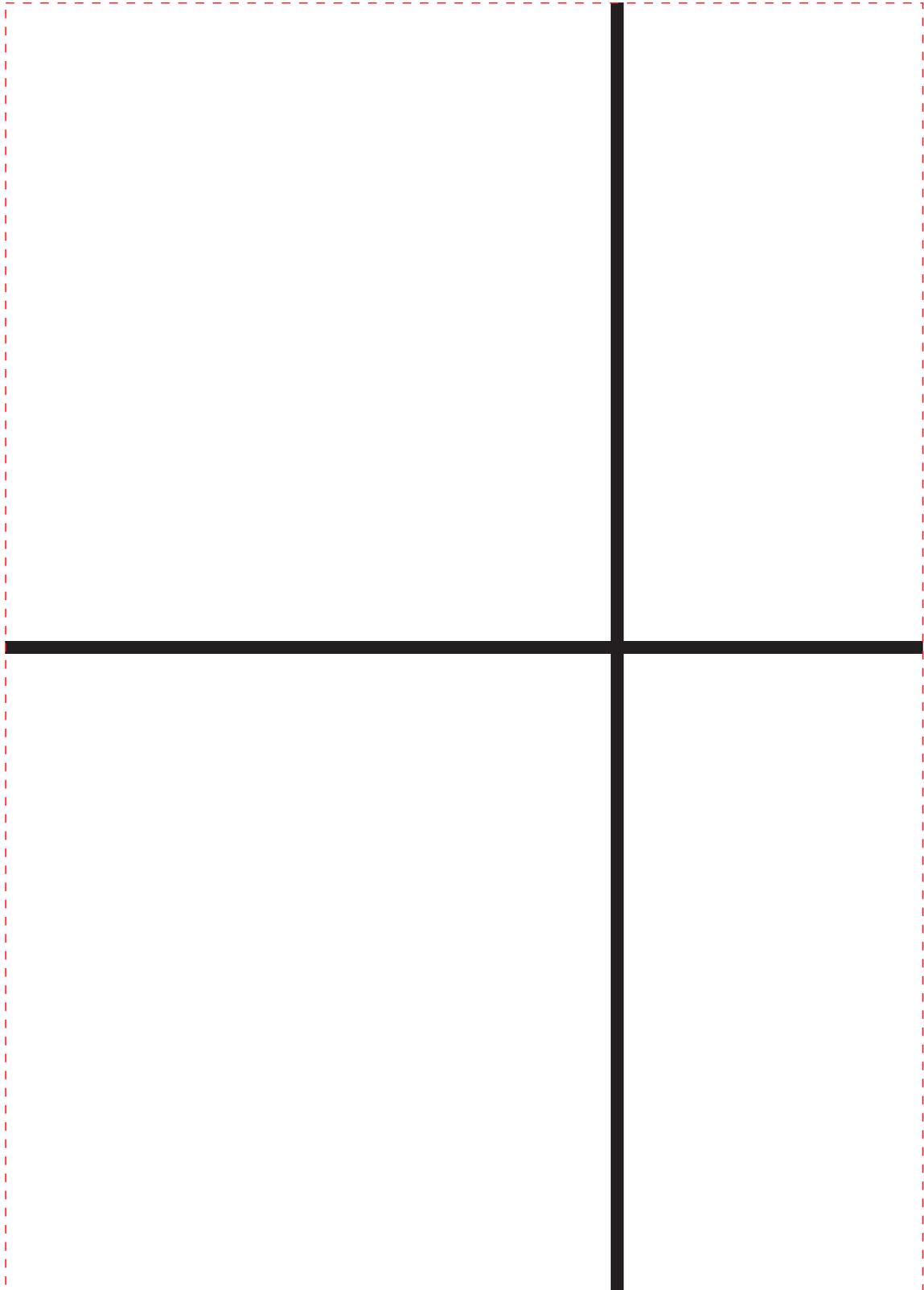
FICHA 5

The image shows a large rectangular frame. The left and bottom edges are solid black lines, while the top and right edges are dashed black lines. A solid black horizontal line divides the rectangle into two equal vertical sections. The interior of the rectangle is empty, serving as a template for text or diagrams.

FICHA 6



FICHA 7



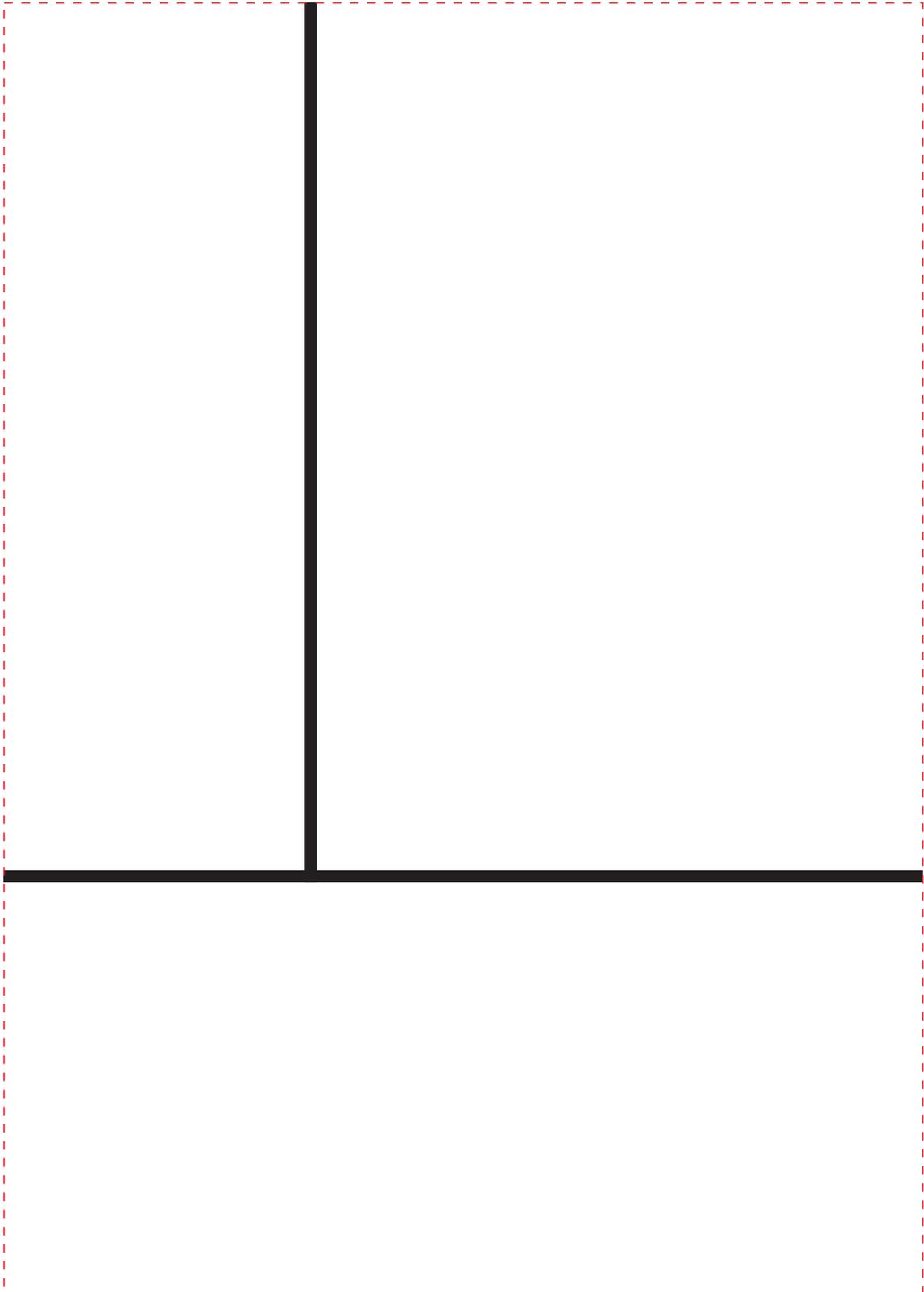
FICHA 8

The image shows a large rectangular frame. The left and bottom edges are defined by a dashed red line, while the top and right edges are defined by a solid black line. A thick, solid black horizontal line runs across the middle of the frame, dividing it into two equal vertical sections. The interior of the frame is completely blank white space.

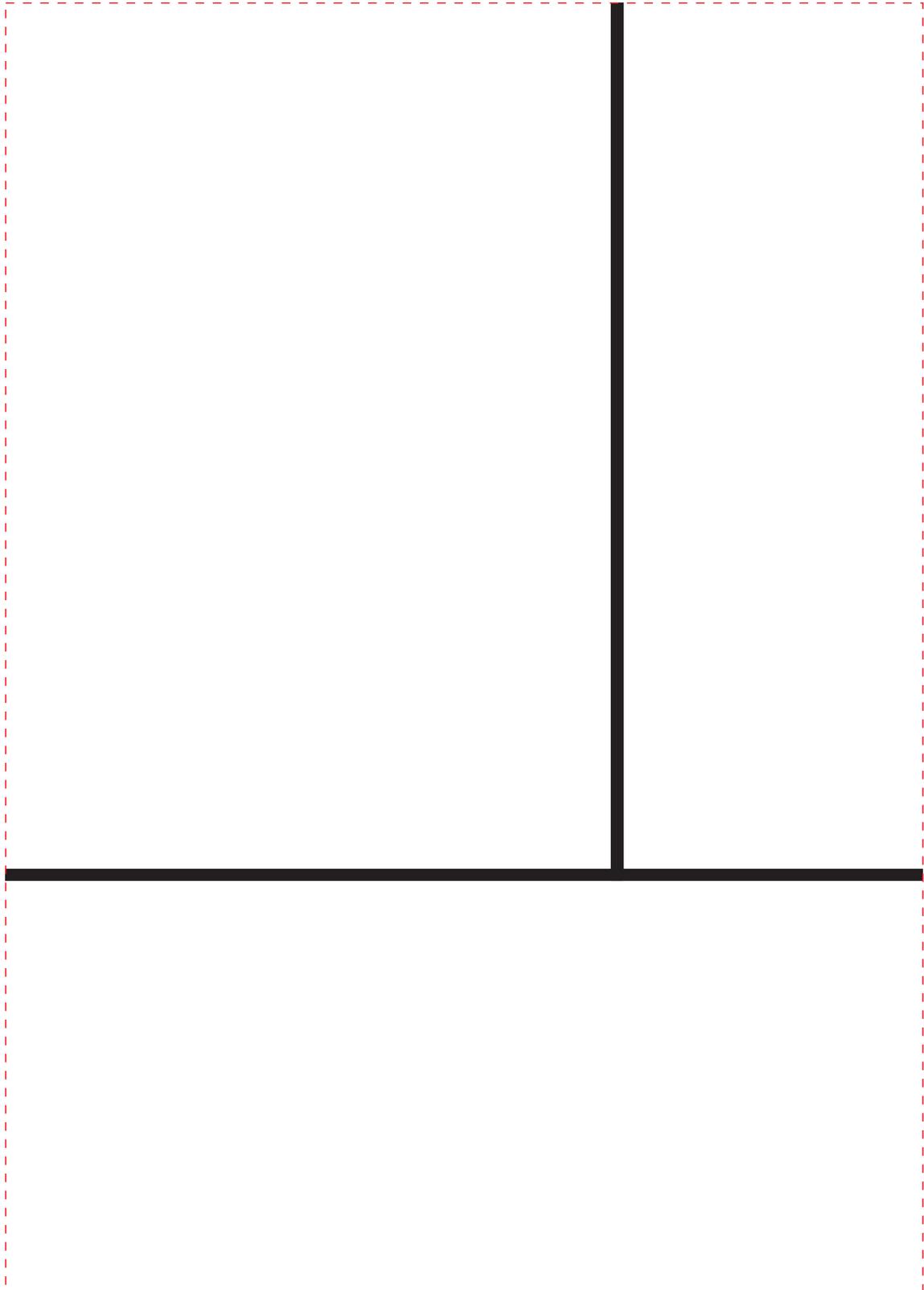
FICHA 9

The image shows a large rectangular area defined by a dashed red border. A solid black horizontal line is drawn across the lower portion of this area, approximately one-third of the way from the bottom edge. The rest of the area is empty, suggesting a space for writing or drawing.

FICHA 10



FICHA 11



FICHA 12

The image shows a large rectangular area divided into two sections by a thick black horizontal line. The top section is enclosed by a solid black border, and the bottom section is enclosed by a dashed red border. The entire area is currently blank.

Ejercicios de psicoestimulación

MEMORIA EPISÓDICA ANTERÓGRADA

Ejercicio n°: 1

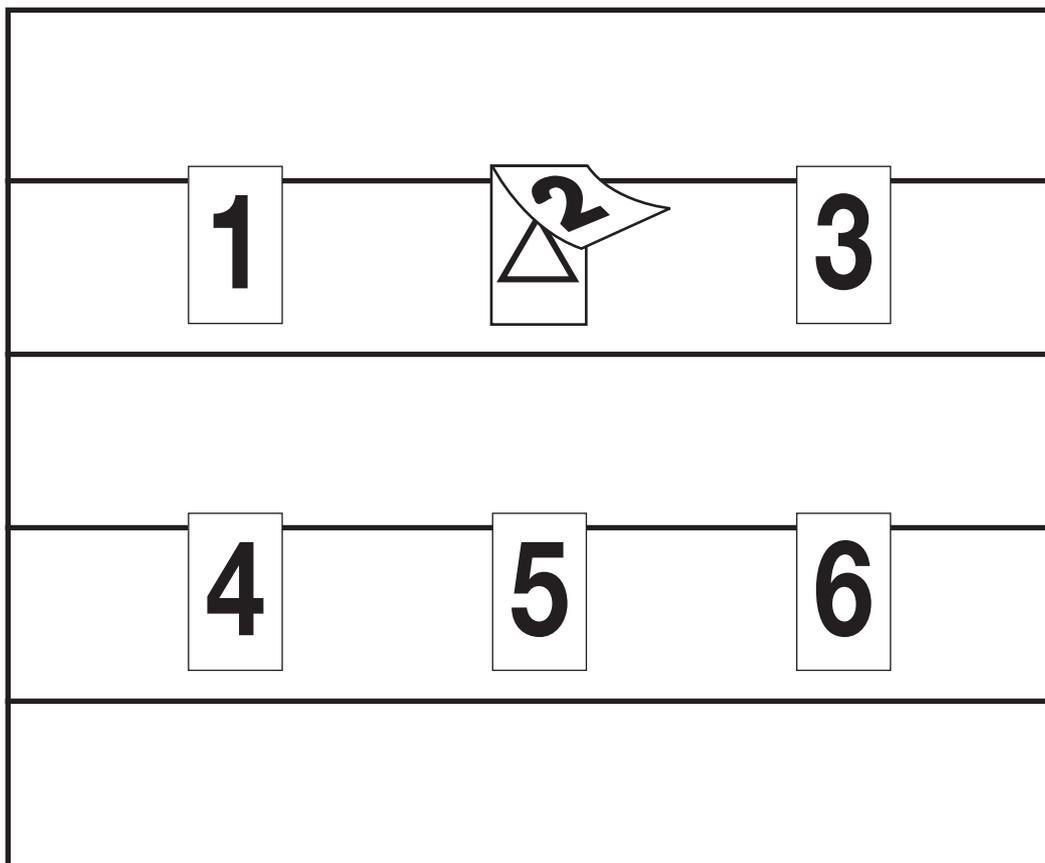
Áreas: **Memoria episódica anterógrada**

Material: Memorizador geométrico.

Método: Se colocan en dos filas de tres tarjetas las figuras geométricas, cubiertas por los números (1-6). Primero, se descubren (dos veces consecutivas) las tres tarjetas de la fila superior (1-3) mostrando lo que tienen debajo, asegurándonos de que los pacientes reconocen verbalmente cada figura. Dejamos 30" de lapso desviando la atención hacia otro tema. Posteriormente, comenzamos a preguntar lo que hay debajo de cada número, de forma ordenada (1-2-3), tras lo cual, pasamos a hacerlo de forma aleatoria.

Una vez asegurada la cristalización de las tres primeras tarjetas, pasamos a hacer lo mismo con las tres siguientes (4-6) actuando de la misma manera. Finalmente, se trabaja aleatoriamente con las seis tarjetas.

Es muy importante descubrir la tarjeta cada vez que es acertada para reforzar su fijación tanto en el espacio que ocupa en el tablero como en el número que la cubre.



Ejercicio n°: 2

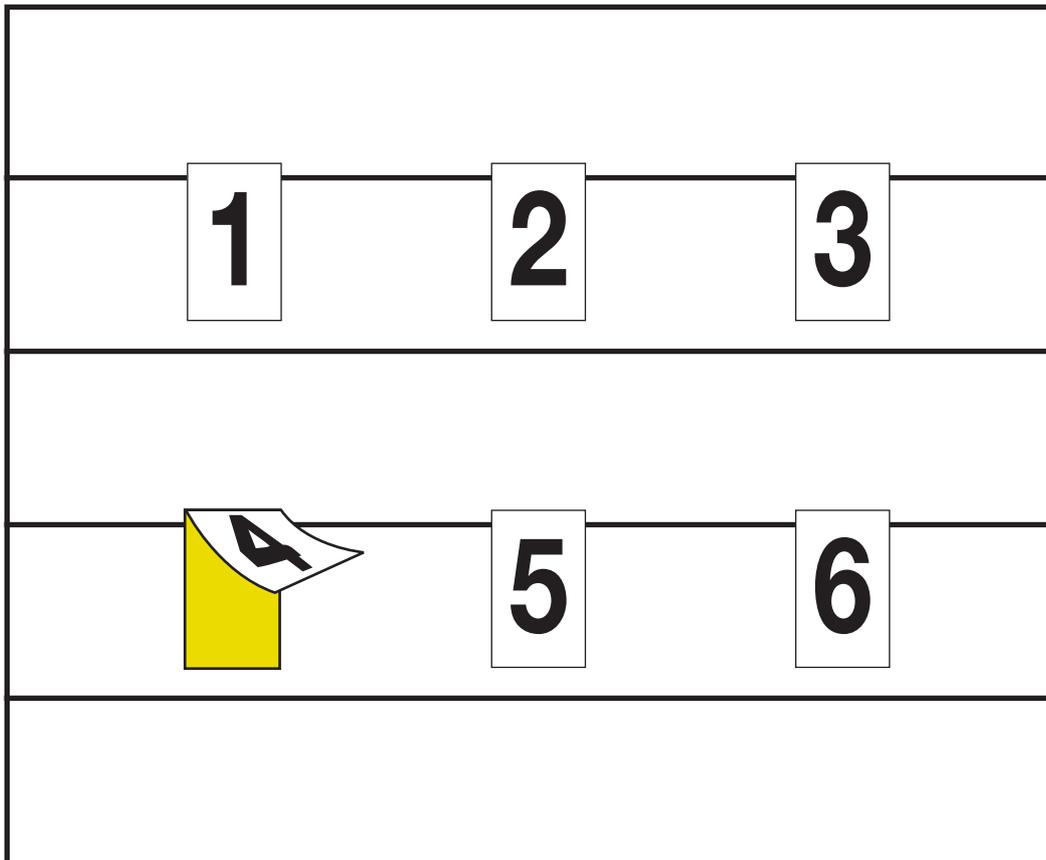
Áreas: **Memoria episódica anterógrada**

Material: Memorizador cromático.

Método: Se colocan en dos filas de tres tarjetas los colores, cubiertos por los números (1-6). Primero, se descubren (dos veces consecutivas) las tres tarjetas de la fila superior (1-3) mostrando lo que tienen debajo, asegurándonos de que los pacientes reconocen verbalmente cada color. Dejamos 30" de lapso desviando la atención hacia otro tema. Posteriormente, comenzamos a preguntar lo que hay debajo de cada número, de forma ordenada (1-2-3), tras lo cual, pasamos a hacerlo de forma aleatoria.

Una vez asegurada la cristalización de las tres primeras tarjetas, pasamos a hacer lo mismo con las tres siguientes (4-6) actuando de la misma manera. Finalmente, se trabaja aleatoriamente con las seis tarjetas.

Es muy importante descubrir la tarjeta cada vez que es acertada para reforzar su fijación tanto en el espacio que ocupa en el tablero como en el número que la cubre.



Ejercicio n° 3

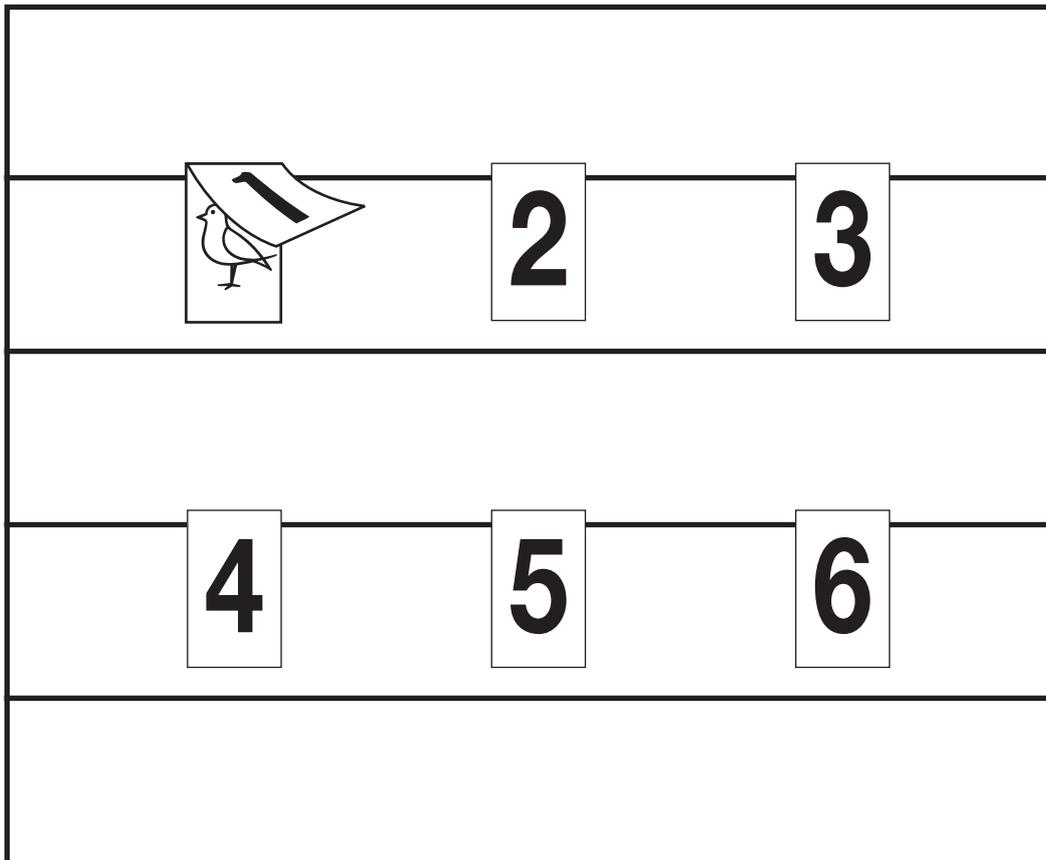
Áreas: **Memoria episódica anterógrada**

Material: Memorizador objetos.

Método: Se colocan en dos filas de tres tarjetas los objetos, cubiertos por los números (1-6). Primero, se descubren (dos veces consecutivas) las tres tarjetas de la fila superior (1-3) mostrando lo que tienen debajo, asegurándonos de que los pacientes reconocen verbalmente cada objeto. Dejamos 30" de lapso desviando la atención hacia otro tema. Posteriormente, comenzamos a preguntar lo que hay debajo de cada número, de forma ordenada (1-2-3), tras lo cual, pasamos a hacerlo de forma aleatoria.

Una vez asegurada la cristalización de las tres primeras tarjetas, pasamos a hacer lo mismo con las tres siguientes (4-6) actuando de la misma manera. Finalmente, se trabaja aleatoriamente con las seis tarjetas.

Es muy importante descubrir la tarjeta cada vez que es acertada para reforzar su fijación tanto en el espacio que ocupa en el tablero como en el número que la cubre.



Ejercicio n° 4

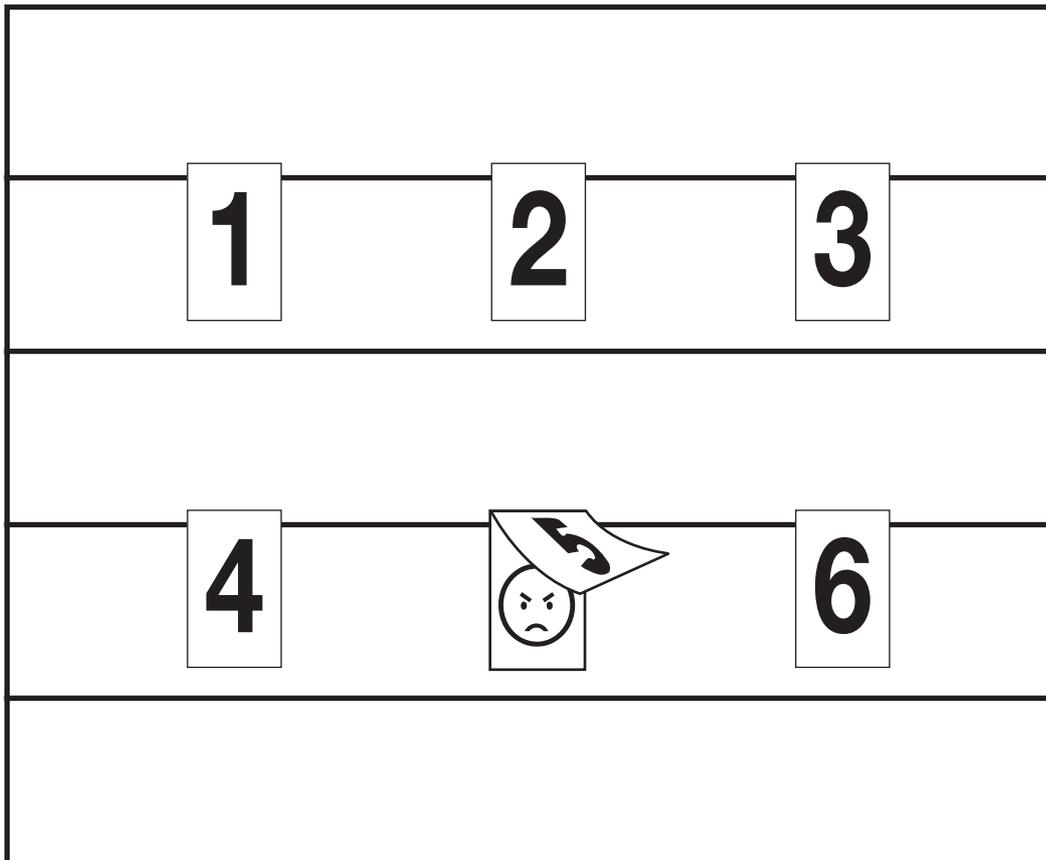
Áreas: Memoria episódica anterógrada

Material: Memorizador expresiones.

Método: Se colocan en dos filas de tres tarjetas las expresiones, cubiertas por los números (1-6). Primero, se descubren (dos veces consecutivas) las tres tarjetas de la fila superior (1-3) mostrando lo que tienen debajo, asegurándonos de que los pacientes reconocen verbalmente cada expresión. Dejamos 30" de lapso desviando la atención hacia otro tema. Posteriormente, comenzamos a preguntar lo que hay debajo de cada número, de forma ordenada (1-2-3), tras lo cual, pasamos a hacerlo de forma aleatoria.

Una vez asegurada la cristalización de las tres primeras tarjetas, pasamos a hacer lo mismo con las tres siguientes (4-6) actuando de la misma manera. Finalmente, se trabaja aleatoriamente con las seis tarjetas.

Es muy importante descubrir la tarjeta cada vez que es acertada para reforzar su fijación tanto en el espacio que ocupa en el tablero como en el número que la cubre.



Ejercicio n° 5

Áreas: **Memoria episódica anterógrada**

Material: Cartón con paisaje y figuras de personajes.

Método: Se coloca el cartón del paisaje sobre el tablero, y se muestra a todos los pacientes los diferentes lugares clave (zonas en las que hay un punto para prender un personaje) como la puerta de una casa, el tejado, un árbol, un puente, etc.

Posteriormente se elige uno de los 4 personajes y se coloca sobre uno de los puntos clave del paisaje (por ejemplo, el perro sobre el puente), dejando que los pacientes lo observen atentamente durante 5". Se retira el personaje y se espera un lapso de 20" (se puede hablar de otra cosa) antes de preguntar a los pacientes en qué sitio estaba colocado el personaje.

Se va elevando progresivamente el nivel de la sesión añadiendo personajes al paisaje, y sumando 5" de tiempo de observación por cada personaje que se introduzca hasta llegar a 20" por los 4. Dejar siempre 20" de lapso tras retirarlos.



Ejercicio n° 6

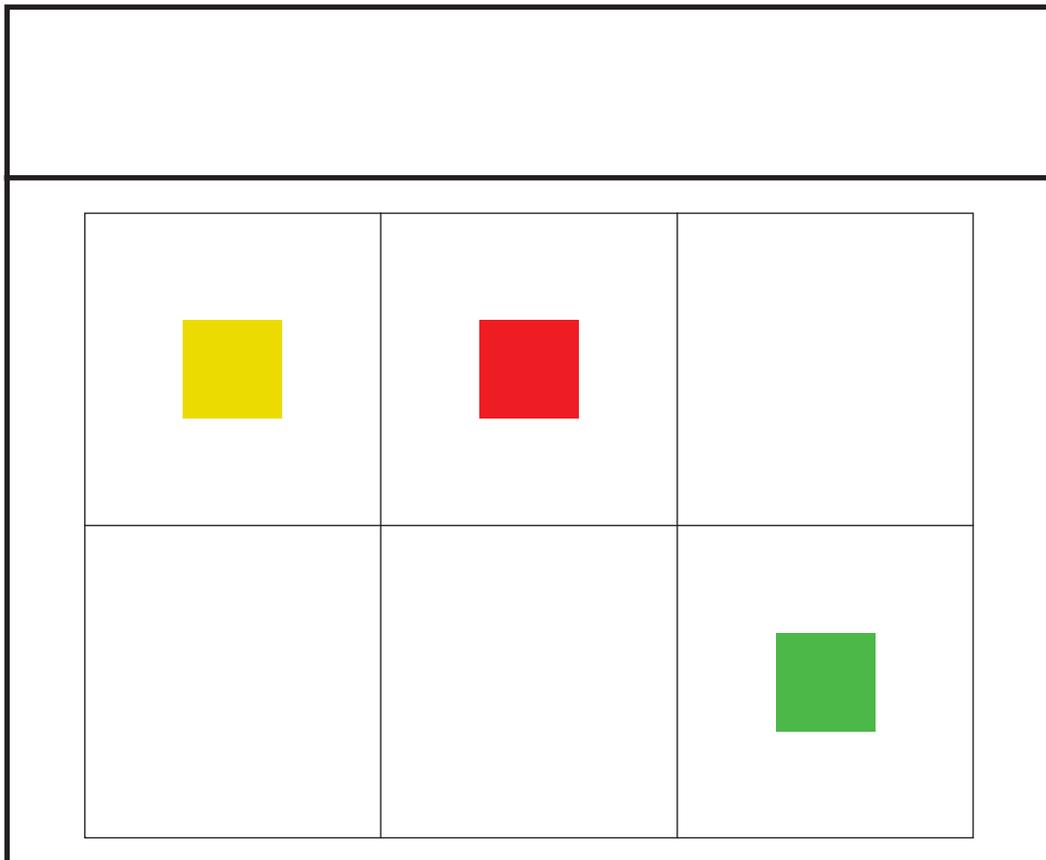
Áreas: **Memoria episódica anterógrada**

Material: Cartón y folios de seis casillas con cuadrados de colores.

Método: Se coloca sobre el tablero el cartón de seis casillas, repartiendo a cada paciente el folio de seis casillas y una ficha cuadrada de cada color.

Se comienza (con un color) colocando un cuadrado en una casilla, haciendo que observen (sin hacer nada) su disposición en la tabla durante 5-10".

Luego se retira y se les pide que coloquen la ficha del color que han visto en la casilla correspondiente. Posteriormente se va aumentando el número de fichas a memorizar (hasta 4).

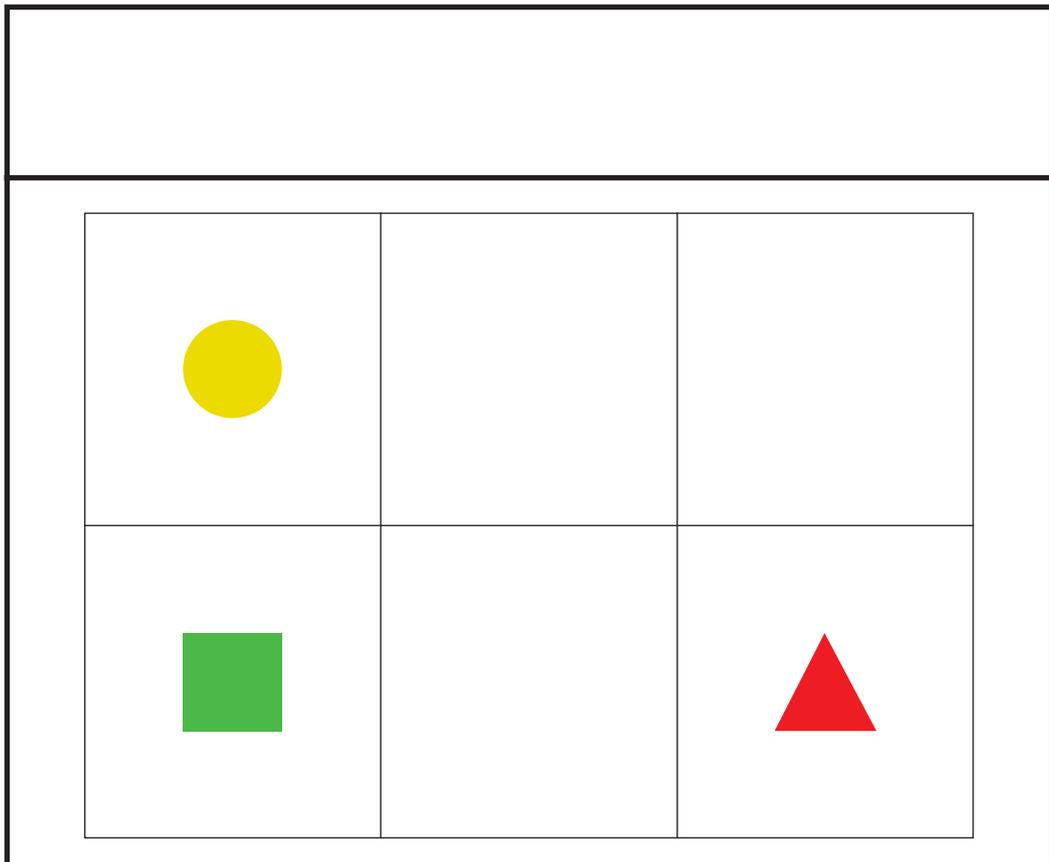


Ejercicio n°: 7

Áreas: **Memoria episódica anterógrada**

Material: Cartón y folios de seis casillas con formas geométricas (cuadrados, triángulos y círculos) de colores.

Método: Se opera igual que en el ejercicio anterior, pero elevamos el nivel usando no sólo colores, sino también formas geométricas. Así tendrán que memorizar que, en determinada casilla, hay un triángulo de color rojo.



MEMORIA SEMÁNTICA

Ejercicio n°: 8

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se coloca una letra en el centro del tablero y se pide a cada paciente que diga una palabra que empiece o que termine por esa letra. Si se quiere elevar el nivel de la sesión, se hace la misma operación pero con dos letras.

B O

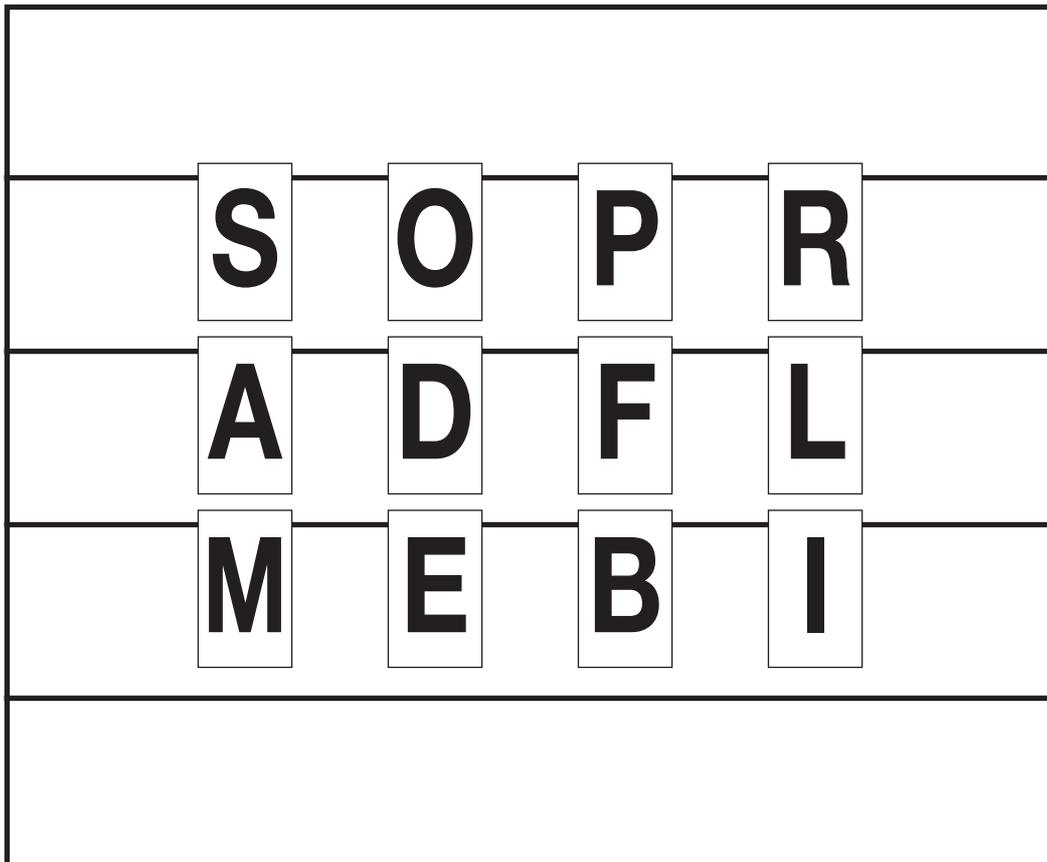
Ejercicio n°: 9

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se colocan sobre el tablero doce letras de forma desordenada (procurando que entre ellas haya un mínimo de cuatro vocales), y se pide a los pacientes que vayan construyendo palabras con las letras que tienen delante.

En caso de querer disminuir el nivel de dificultad de la sesión, se añaden letras, y en caso de querer aumentarlo, se les pide que construyan palabras sobre géneros concretos (animales, frutas, flores, etc.).



Ejercicio nº 10

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se construye una palabra (p. ej.: primavera) sobre el tablero. Se pide a cada paciente que diga: "Cómo se leería esa palabra si le quitáramos la...", y posteriormente se hace la demostración práctica, quitándola. Posteriormente, podemos pedir que supriman (mentalmente) dos letras obrando de la misma manera.

Si queremos elevar el nivel de la sesión, pediremos que sustituyan unas letras por otras: "Si sustituimos la V por la T, ¿cómo se leería la palabra?".

P R I M A V E R A

Ejercicio n°: 11

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se construyen sobre el tablero palabras-sonidos sin sentido, algunos de ellos con dificultad de lectura por la disposición de vocales y consonantes (p. ej.: **OESAIF**), y se les pide que las lean del derecho y del revés.

O E S A I F

Ejercicio n°: 12

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se coloca sobre el tablero una sílaba cualquiera (p. ej.: te) y se pide a cada paciente que nombren palabras que la contengan (en cualquier orden). P. ej.: **TESORO-RATERO-TOMATE**. Se repite con otras sílabas.

T E

Ejercicio n°: 13

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se construye sobre el tablero una palabra (p. ej.: **TENEDOR**) y se pide a cada paciente que nombre palabras que rimen con ella. Se repite con otras terminaciones.

T E N E D O R

Ejercicio n°: 14

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se construyen palabras con faltas ortográficas (p. ej.: **CAVEZA**) y se les pide que las corrijan.

C A V E Z A

Ejercicio n°: 15

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Tarjetas con letras.

Método: Se construyen sobre el tablero palabras incompletas y se les pide que las completen (p. ej.: **_OLI_RAF**).

O L I R A F

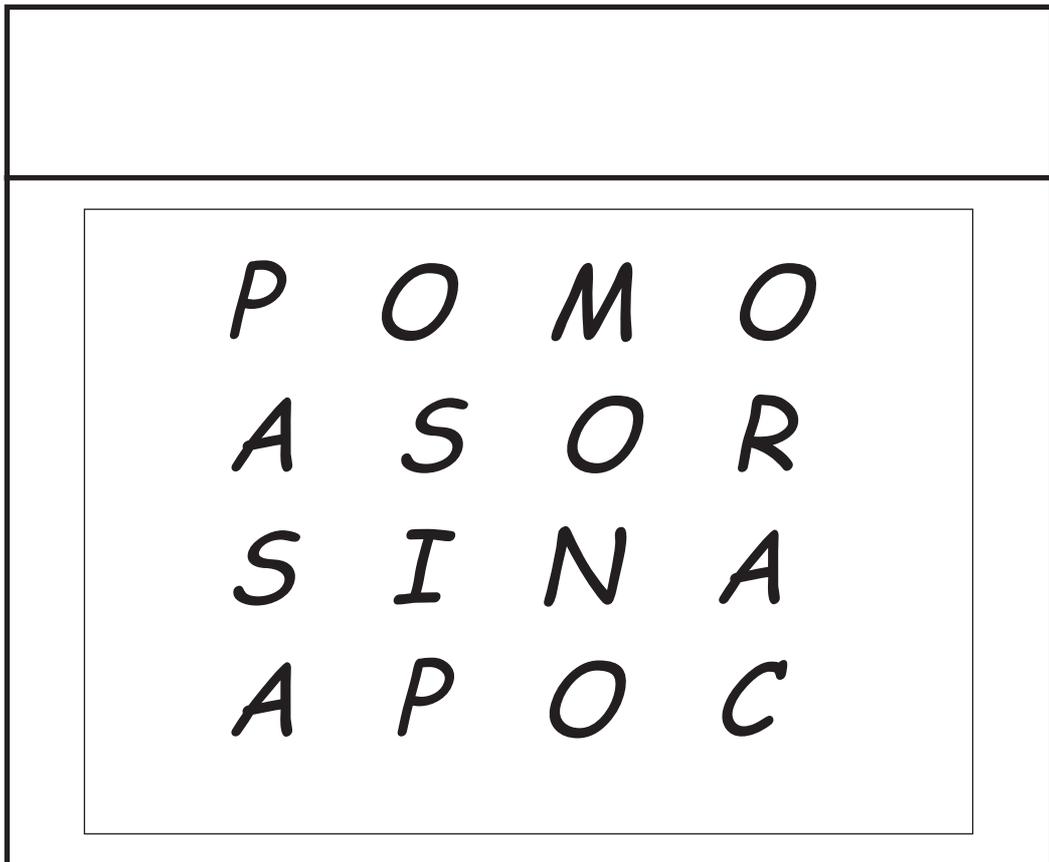
Ejercicio n°: 16

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Dibujamos sobre la pizarra blanca una tabla de cuatro filas y cuatro columnas de letras, dentro de las cuales, de izquierda a derecha y viceversa, se introducen palabras con sentido. Se pide a los pacientes que encuentren las palabras ocultas. P. ej.:

P O M O
A S O R
S I N A
A P O C

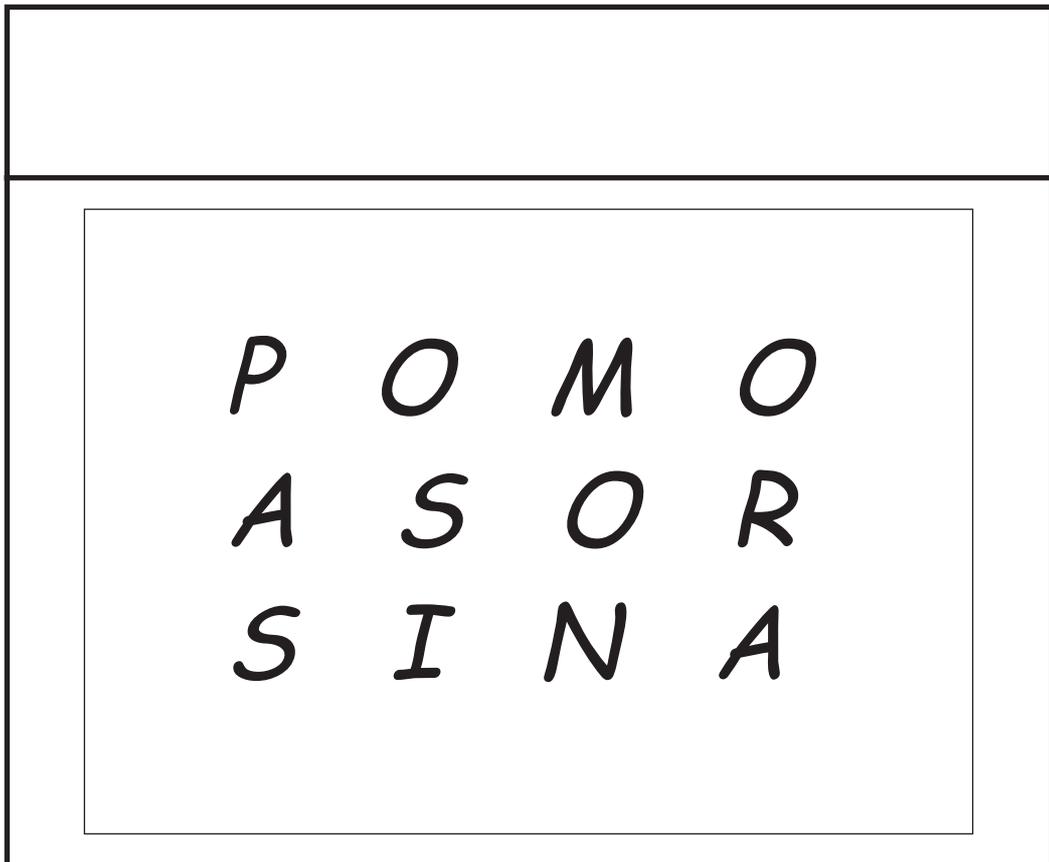


Ejercicio n°: 17

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: En la misma tabla del ejercicio anterior, se les pide que lean las palabras (con y sin sentido) dictando coordenadas: "3ª fila de derecha a izquierda" o "2ª columna de abajo arriba", sin señalarlas sobre el tablero.



Ejercicio nº 18

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se escriben palabras con las letras al revés y se pide que las lean hacia delante y hacia atrás. P. ej.: CABANA ANABAC



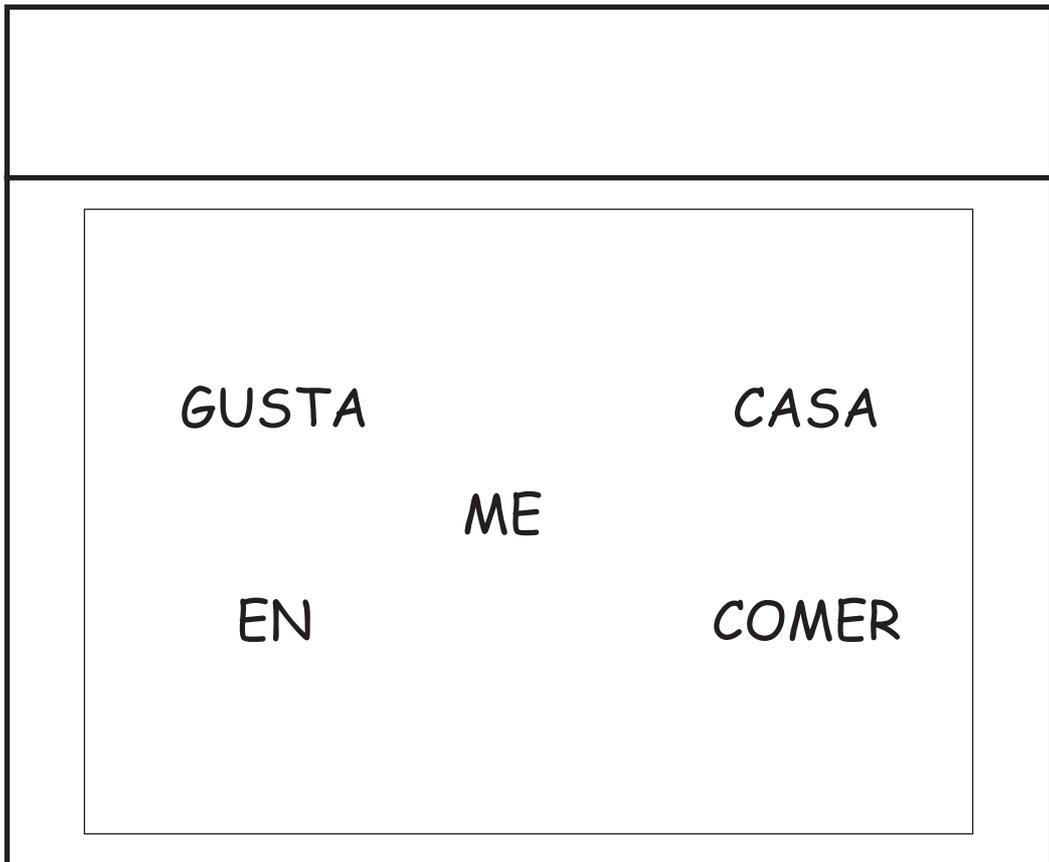
Ejercicio n°: 19

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se escribe una frase completa de cinco palabras (p. ej.: Me gusta comer en casa), colocando las palabras al azar en la disposición del número 5 de un dado, y se pide al grupo que la reconstruya:

GUSTA **CASA**
 ME
EN **COMER**



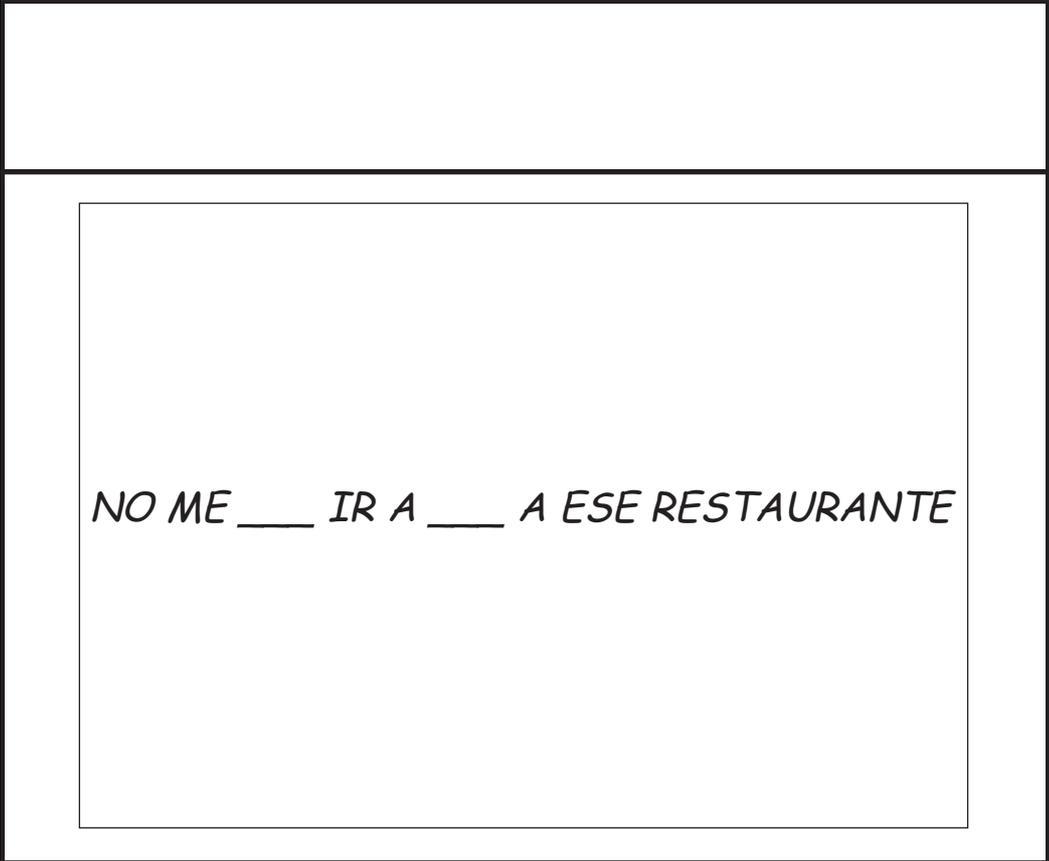
Ejercicio n°: 20

Áreas: **Memoria semántica**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se escribe sobre la pizarra una frase en la que faltan varias palabras, y se pide al grupo que la complete:

NO ME _____ IR A _____ A ESE RESTAURANTE.



NO ME _____ IR A _____ A ESE RESTAURANTE

Ejercicio n°: 21

Áreas: **Memoria semántica**

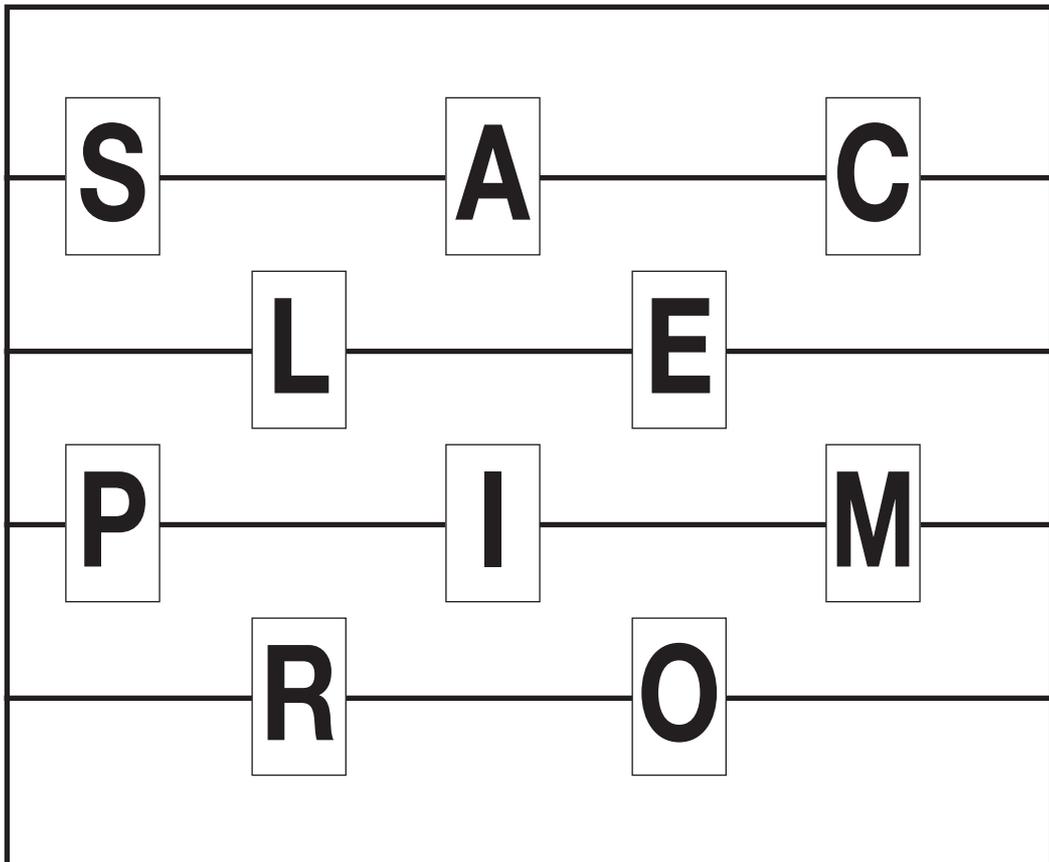
Material: Tarjetas con letras o números.

Método: Se colocan sobre el tablero de forma desordenada, 10 tarjetas (con letras o números). Con un puntero, se van señalando (golpe sonoro sobre la tarjeta) tarjetas que los miembros del grupo han de seguir visualmente y "leer" la palabra o número que se les está indicando.

Puede empezarse con palabras de dos letras o números de dos dígitos, e ir progresivamente aumentando la dificultad de la sesión.

Es importante el estímulo visual (señalar claramente las tarjetas) y el auditivo (reforzar por medio de un golpe con el puntero o regla).

Con letras, se pueden incorporar más de 10 tarjetas al tablero.



CÁLCULO

CÁLCULO

Ejercicio n°: 22

Áreas: **Cálculo**

Material: Tarjetas con números.

Método: Se colocan sobre el tablero números de dos a cinco cifras (progresivamente) y se les pide que los lean hacia delante y hacia atrás, en vertical (hacia arriba y hacia abajo), y en diagonal.

5 6 5 9 5
5 6 5 9
5 6 5 9
5 6 5 9
5 6 5 9

5 6 5 9

Ejercicio n°: 23

Áreas: **Cálculo**

Material: Tarjetas con números.

Método: Se coloca sobre el tablero un número de tres o cuatro cifras (p. ej.: **1437**) y se les pide: "¿Cómo se leería el número si pusiéramos el 3 delante del 1?" o "¿Si cambiáramos el 4 por el 7?". Se puede hacer con varios números.

1 4 3 7

Ejercicio n°: 24

Áreas: **Cálculo**

Material: Tarjetas con números.

Método: Usando progresivamente desde dos hasta cuatro cifras, se escriben números en los que una de las cuatro cifras no es un dígito, sino que está escrito con letras (p. ej.: **1TRES7**) y se les pide que lo interpreten: "Ciento treinta y siete". Progresivamente, se van disminuyendo los dígitos, y aumentando los números escritos con letras: **DOSCINCOCERO**= doscientos cincuenta.

DOS 5 UNO

Ejercicio n°: 25

Áreas: **Cálculo**

Material: Tarjetas con números.

Método: Se coloca sobre el tablero un número de cuatro o cinco cifras con dos espacios vacíos (p. ej.: **1_4_7**) y se les pregunta: "¿Qué números hacen falta y dónde hay que colocarlos para escribir el 15.407?".

1 5 0

Ejercicio n°: 26

Áreas: **Cálculo**

Material: Tarjetas con números.

Método: Con la misma disposición que en el anterior ejercicio (pero, para comenzar, se puede dejar un solo espacio vacío), se les pregunta: "¿Qué número/s hay que colocar para que la suma de las cifras sea 18?", se utilizará el ejemplo siguiente: "**1**2**4**3**7** ó **1**5**4**1**7**", tratando de agotar la máxima cantidad de opciones posible.

1 4 7

Ejercicio n°: 27

Áreas: **Cálculo**

Material: Tarjetas con números.

Método: Usando la cara de la tarjeta que tiene el número escrito con letras, hacer que operen con ellos: "¿Cuánto suman estas cifras?: DOS+CINCO+TRES. En el caso de que el nivel del grupo sea alto, se pueden realizar los ejercicios anteriores.

	DOS	
	CINCO	
	TRES	

Ejercicio n°: 28

Áreas: Cálculo

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Sobre la pizarra se construye un cuadro de cuatro barras y cuatro columnas de números, y se les pide (sin señalar) que lean p. ej.: "El número que está en la 2ª fila de la 3ª columna". (En el cuadro del ejemplo sería el número 7).

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

Para facilitarlo, se puede enunciar: "El tercer número de la segunda fila", o "el segundo número de la cuarta columna".

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

Ejercicio n°: 29

Áreas: Cálculo

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: En el mismo cuadro del anterior ejercicio, se les pide que lean: "El número de la 2ª fila de derecha a izquierda (9.756)" o "El de la 4ª columna de arriba abajo (4.967)", o "¿En qué fila está el 6.380?".

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

Ejercicio n°: 30

Áreas: Cálculo

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: En el mismo cuadro del anterior ejercicio se les pide que "sumen la 2ª columna o la 3ª fila". No importa repetir, puesto que hay un rápido olvido de resultados anteriores.

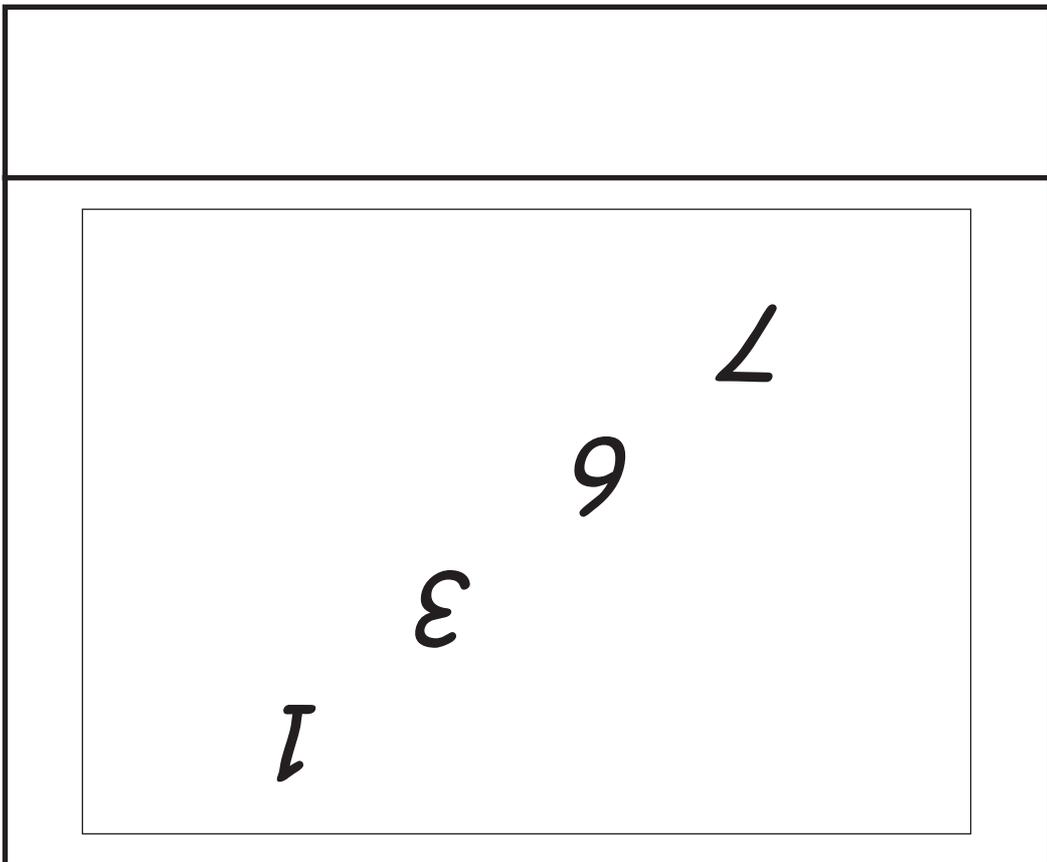
1	3	2	4
6	5	7	9
0	8	3	6
1	5	4	7

Ejercicio n°: 31

Áreas: Cálculo

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se escriben sobre la pizarra números con las cifras colocadas hacia abajo, y se les pide que las lean en cualquier dirección (horizontal, vertical y diagonalmente).



INTELIGENCIA ABSTRACTA

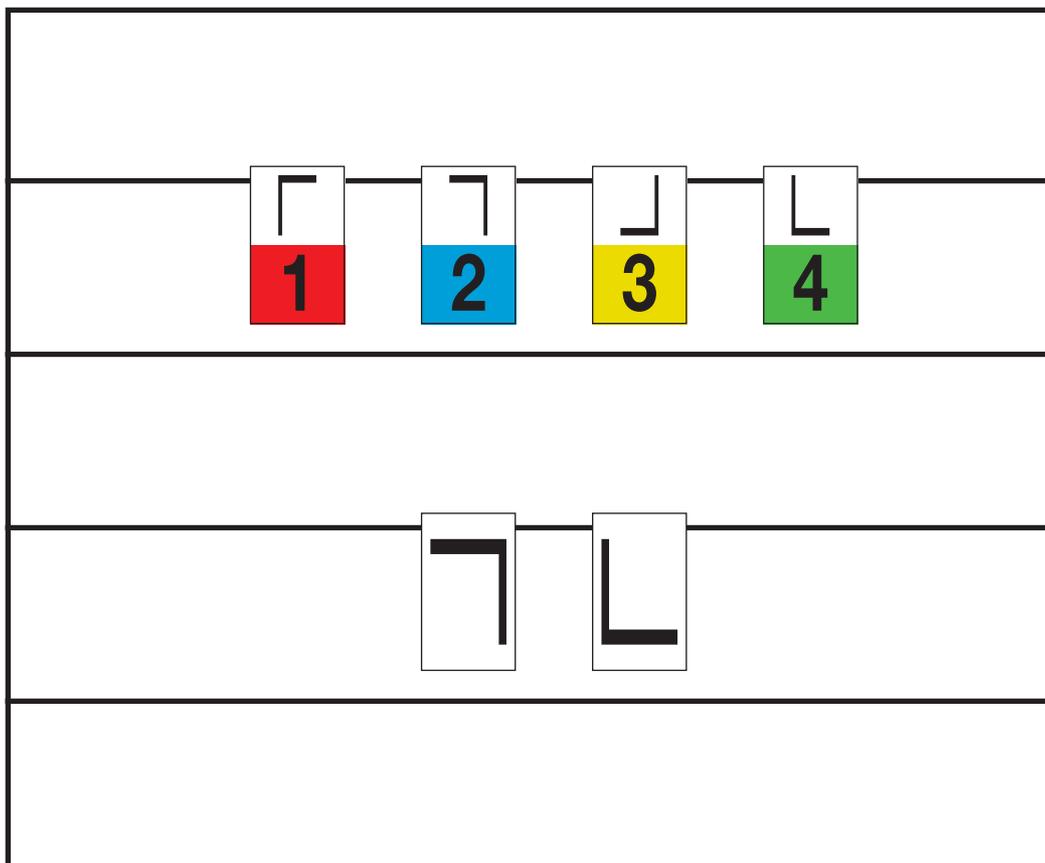
INTELIGENCIA ABSTRACTA

Ejercicio n°: 32

Áreas: **Inteligencia abstracta**

Material: Tarjetas con número coloreado y símbolo.

Método: Se colocan en la línea superior del tablero los cuatro números con el símbolo. Posteriormente, se van enseñando las tarjetas con símbolos una a una, haciendo que los identifiquen con el número correspondiente. Luego, se van colocando los símbolos en la línea central del tablero en series progresivas de dos, tres o cuatro números a lo largo de la sesión, haciendo que los decodifiquen. P. ej. $\Gamma \perp : = 24$.

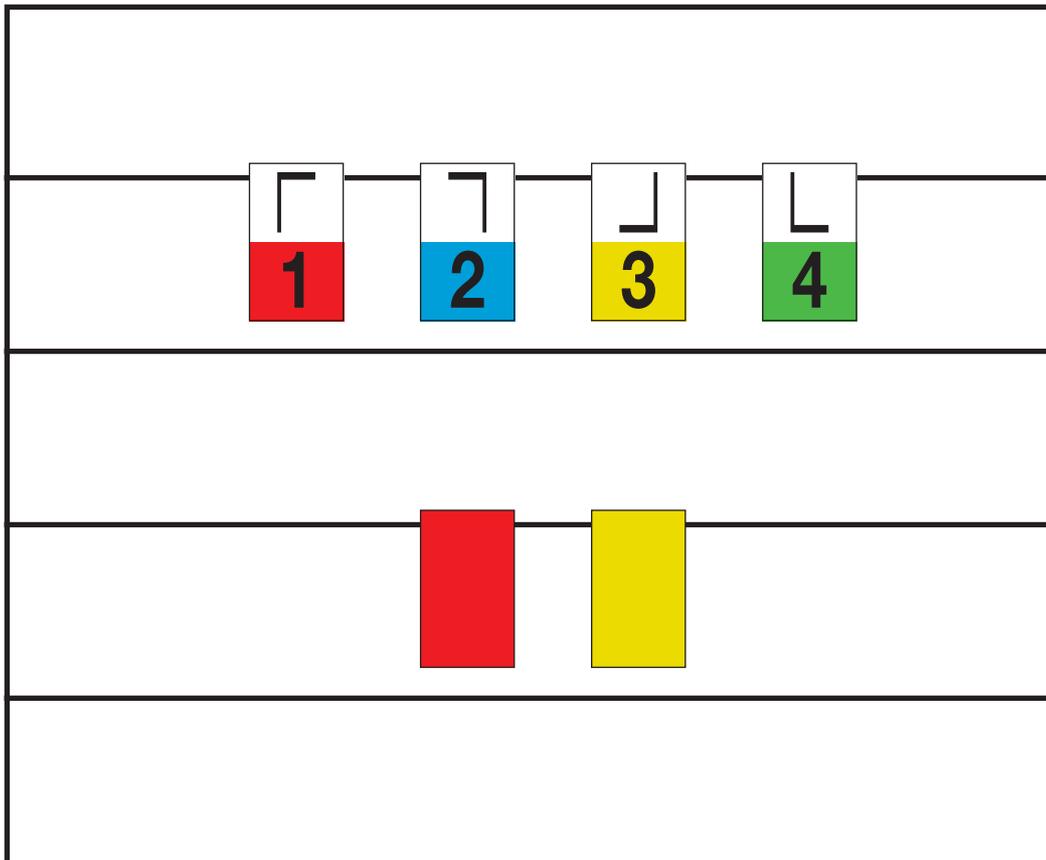


Ejercicio n°: 33

Áreas: Inteligencia abstracta

Material: Tarjetas con número coloreado y símbolo.

Método: Actuamos exactamente igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez, en lugar de llamar la atención del grupo hacia los símbolos, lo hacemos hacia el color correspondiente de cada número. Para ello, nos valemos de las tarjetas coloreadas, haciendo que las identifiquen con el número correspondiente. P. ej.: rojo + amarillo = 13.

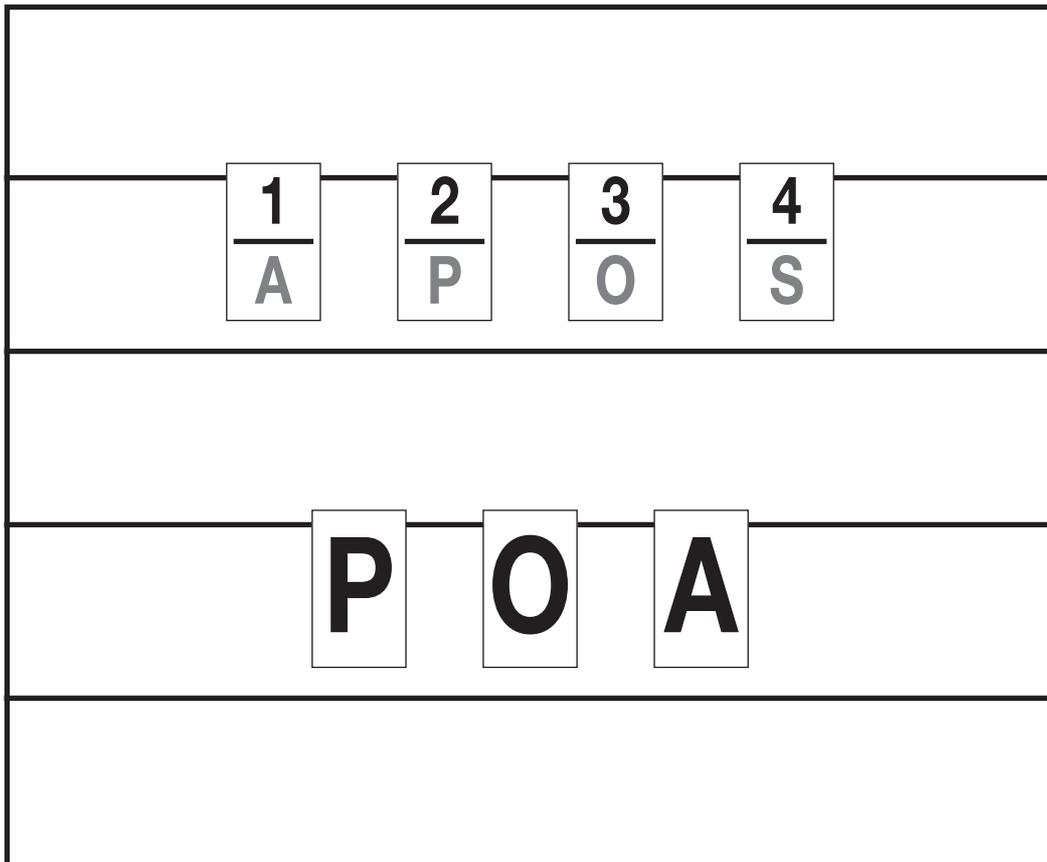


Ejercicio n°: 34

Áreas: Inteligencia abstracta

Material: Tarjetas con letra y número.

Método: Se colocan alineadas en la línea superior del tablero las cuatro tarjetas que tienen el número en la parte superior y la letra debajo. Posteriormente, en la línea central del tablero vamos construyendo palabras haciendo que las trasladen a su valor numérico, y viceversa. P. ej.: POA = 231. O 14 = AS.

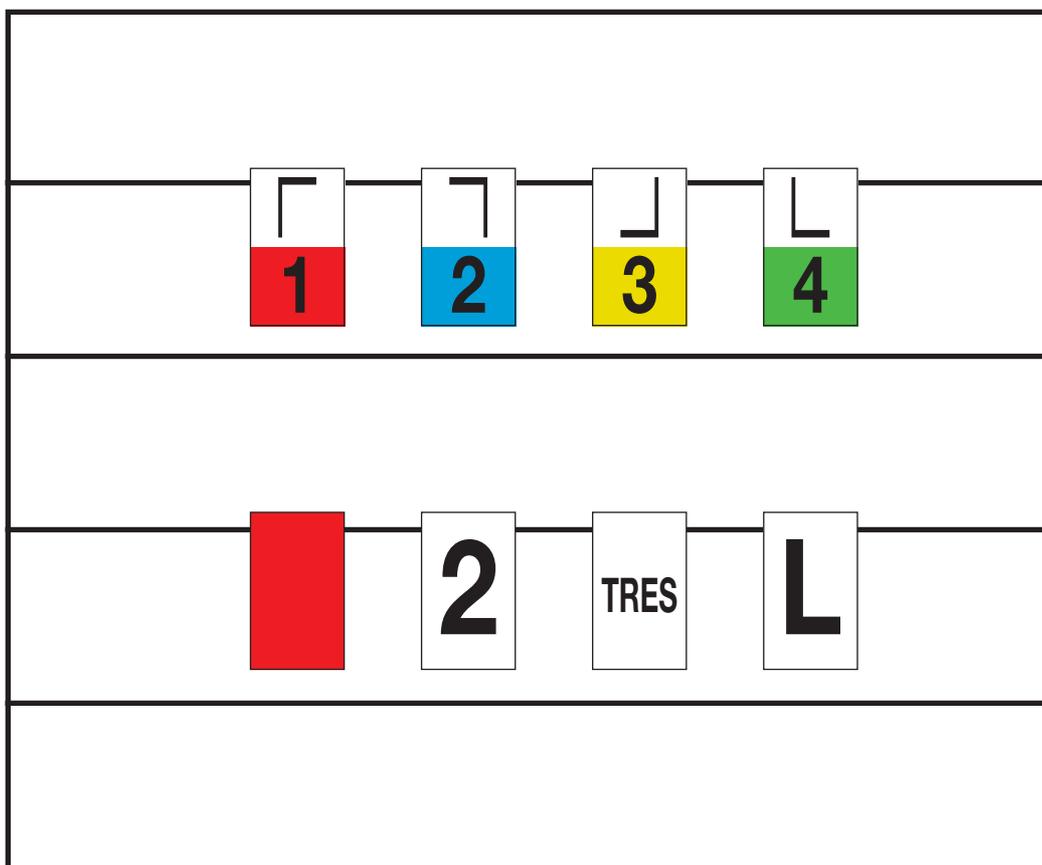


Ejercicio n°: 35

Áreas: Inteligencia abstracta

Material: Tarjetas con número coloreado y símbolo, y con números escritos en dígitos y en letras.

Método: Usando el mismo sistema que en los dos ejercicios anteriores, se combinan colores, símbolos y números en dígitos y letras para que los interpreten sobre el tablero. P. ej.: rojo + 2 + tres + L = 1.234.

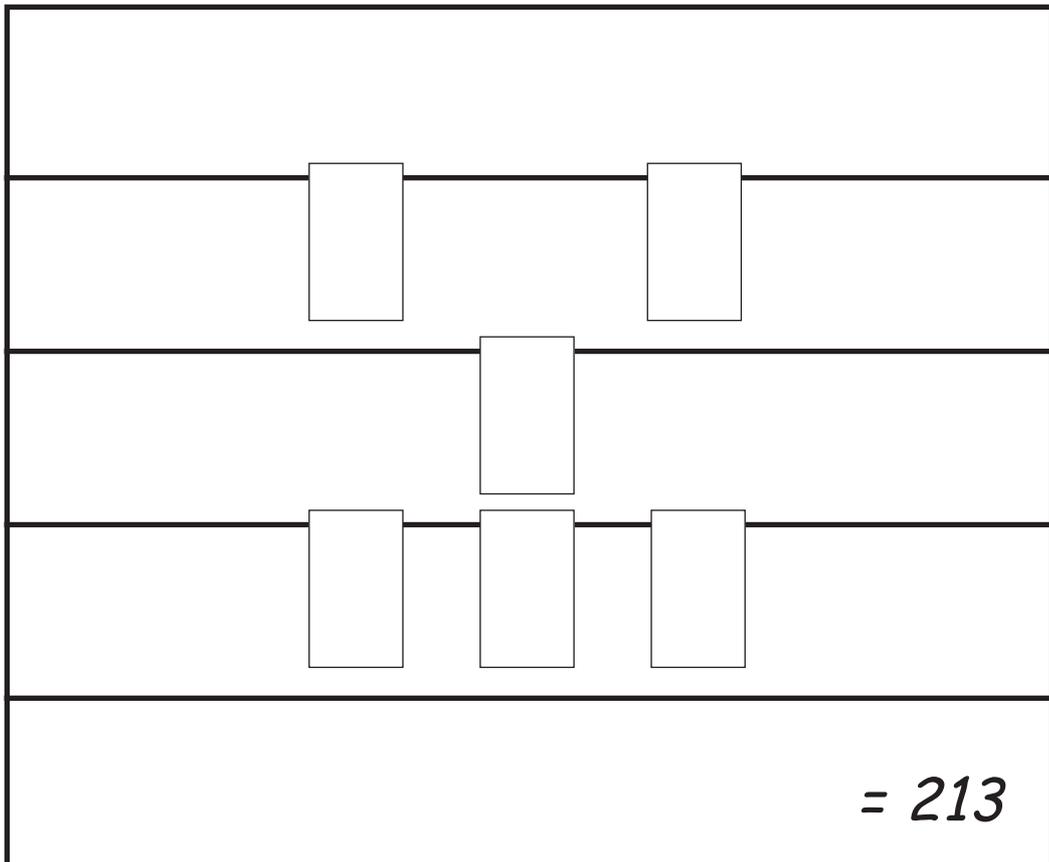


Ejercicio n°: 36

Áreas: Inteligencia abstracta

Material: Tarjetas en blanco.

Método: Con las tarjetas en blanco se construyen cifras sobre el tablero, haciendo que el primer dígito sea la fila superior, y colocando en cada fila tantas tarjetas como valor numérico queramos representar. Se les pide que lo interpreten (de arriba abajo y viceversa).



ESPACIAL (VISUOPERCEPCIÓN COMPLEJA)

ESPACIAL (VISUOPERCEPCIÓN COMPLEJA)

Ejercicio n°: 37

Áreas: **Espacial (visuopercepción compleja)**

Material: Tarjetas con letras.

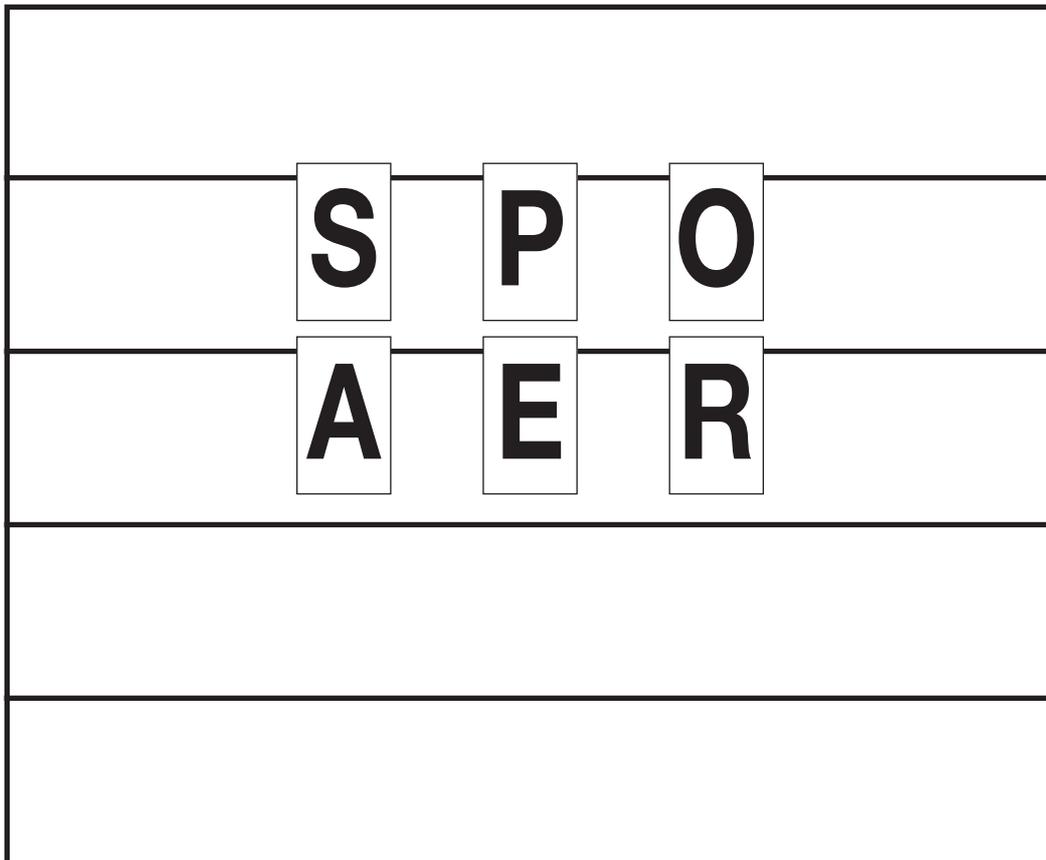
Método: Hay que colocar seis letras sobre el tablero, alineadas en dos filas de tres letras cada una. Pueden elegirse las letras que se quiera, siempre que haya un equilibrio entre vocales y consonantes y den opción a crear diferentes palabras con sentido. En nuestra experiencia, éstas son las letras que más usamos habitualmente con este ejercicio:

S P O
A E R

La primera parte de la sesión se dedica a dictar coordenadas para que los pacientes busquen la letra P. ej.: "¿Qué letra está arriba a la derecha?" o "¿Abajo en el centro?".

Posteriormente se dicta la letra y son ellos los que han de decir las coordenadas: respuesta... "La o está arriba a la derecha".

Finalmente, elevamos el nivel de la sesión dictando series concatenadas de coordenadas (con un ritmo cadencioso), creando palabras de dos, tres y más letras que ellos han de decodificar. P. ej.: "¿Qué palabra forman las letras de: abajo derecha, arriba derecha, arriba centro y abajo izquierda?" = **ROPA**.



Ejercicio n°: 38

Áreas: Espacial (visuopercepción compleja)

Material: Tarjetas con números.

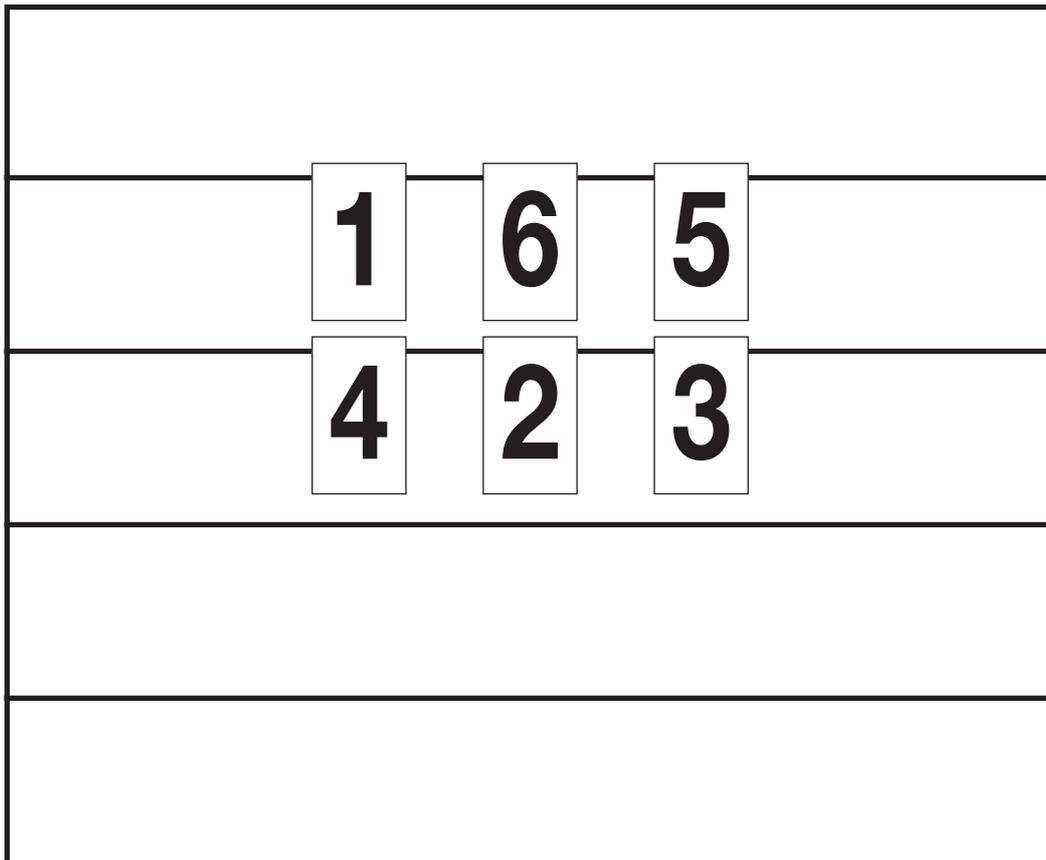
Método: Hay que colocar seis números sobre el tablero, alineados en dos filas de tres números cada una. Se puede elegir las cifras que se quieran, aunque recomendamos la serie de valores más bajos (del 1 al 6), colocándolos desordenadamente y tratando de no usar el 0, que a veces es confundido con la o, y viceversa.

1 6 5
4 2 3

La primera parte de la sesión se dedica a dictar coordenadas para que los pacientes busquen el número. P. ej.: "¿Qué número está arriba a la derecha?" o "¿Abajo en el centro?".

Posteriormente se dicta el número, y son ellos los que han de decir las coordenadas: respuesta... "El 5 está arriba a la derecha".

Finalmente, elevamos el nivel de la sesión dictando series concatenadas de coordenadas (con un ritmo cadencioso), creando números de dos, tres y más cifras que ellos han de decodificar. P. ej.: "¿Qué cifra forman los números de: abajo derecha, arriba derecha y arriba centro?" = **356**.



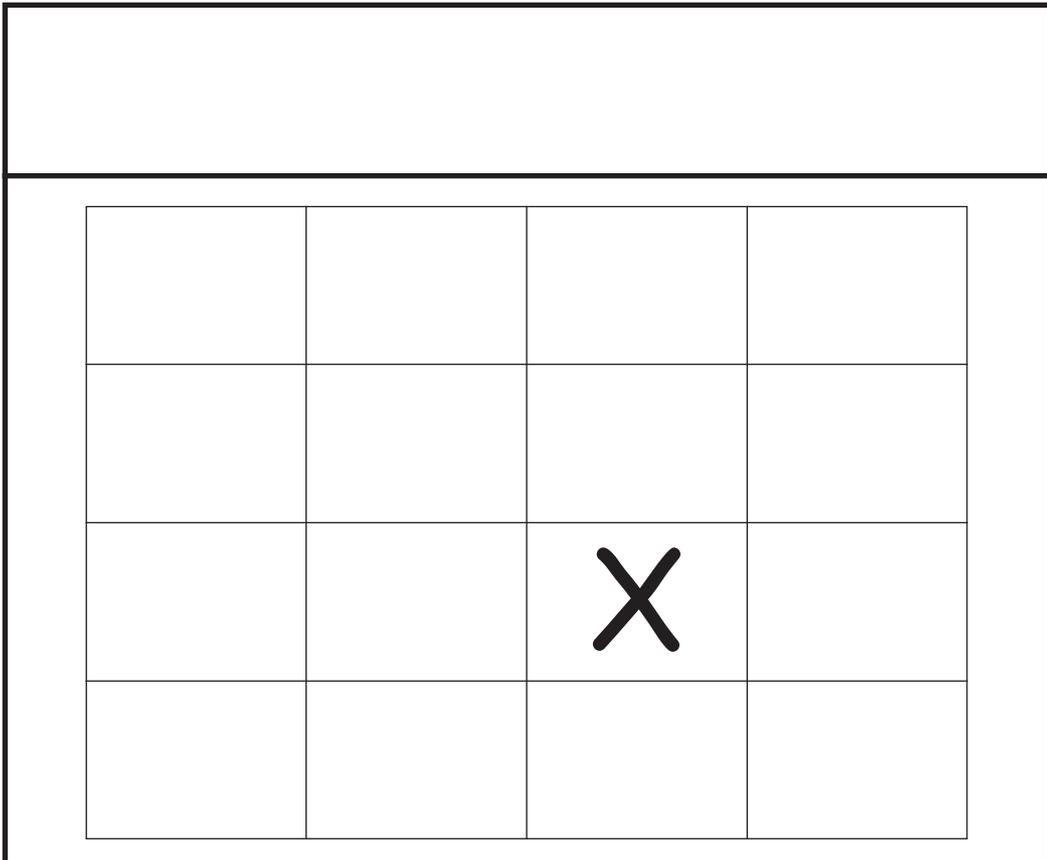
Ejercicio n°: 39

Áreas: **Espacial (visuopercepción compleja)**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se dibuja sobre la pizarra un rectángulo con 16 subdivisiones, repartiendo a cada paciente el folio de 16 casillas que viene en la caja, junto a cualquier elemento móvil (recomendamos una moneda).

Se marca una cruz sobre cualquiera de las 16 casillas del tablero, y se les pide que coloquen la moneda sobre la misma casilla de su folio. Se puede aumentar el número de monedas dependiendo del nivel del grupo.



Ejercicio n°: 40

Áreas: **Espacial (visuopercepción compleja)**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se opera igual que en el anterior ejercicio, pero en vez de marcar una cruz sobre la tabla, se pide verbalmente que localicen el sitio. P. ej.: "Coloquen la moneda en la 3ª fila de la 2ª columna". Posteriormente se muestra la solución marcándola sobre la tabla.

Ejercicio n°: 41

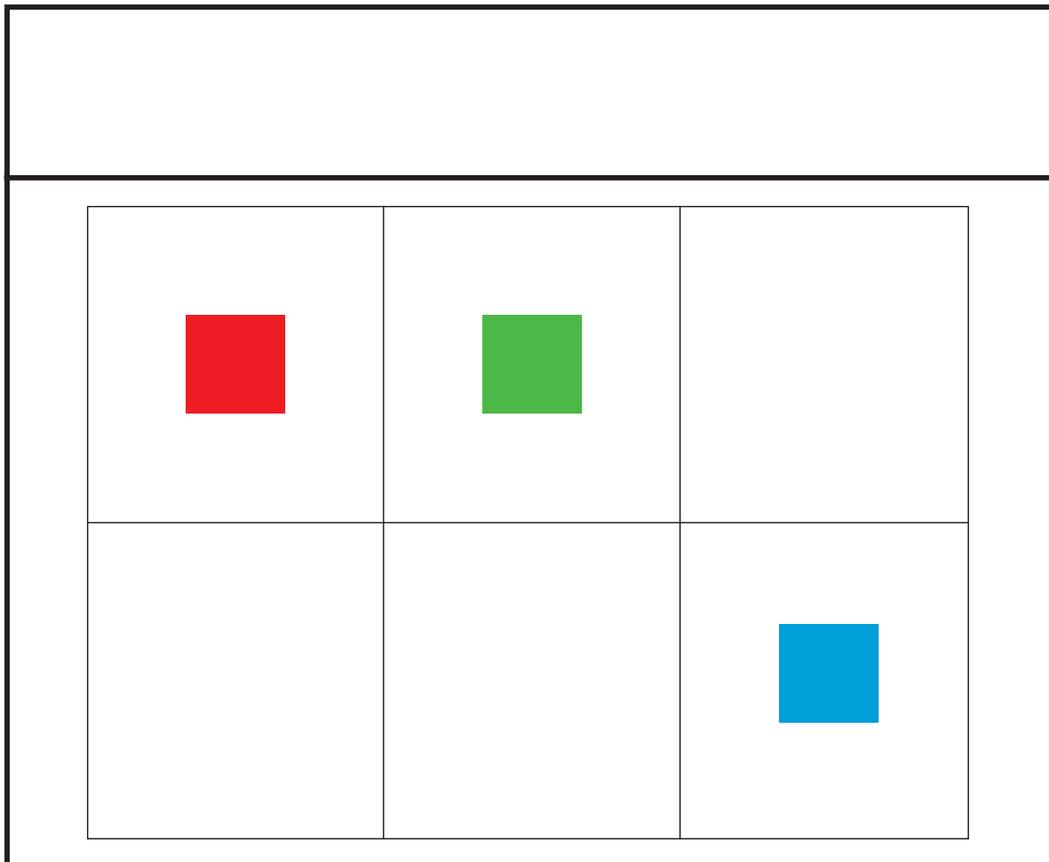
Áreas: **Espacial (visuopercepción compleja)**

Material: Cartón y folios de seis casillas con cuadrados de colores.

Método: Se coloca sobre el tablero el cartón de seis casillas. Repartiendo a cada paciente el folio con seis casillas y una ficha cuadrada de cada color.

Se comienza (con un color) a colocar una ficha sobre el cartón en la tabla, haciendo que cada paciente haga lo mismo sobre su material, identificando el color y colocándolo en la casilla correspondiente.

Progresivamente se van introduciendo más colores, cambiándolos de casilla y rotando la disposición del cartón vertical y horizontalmente.

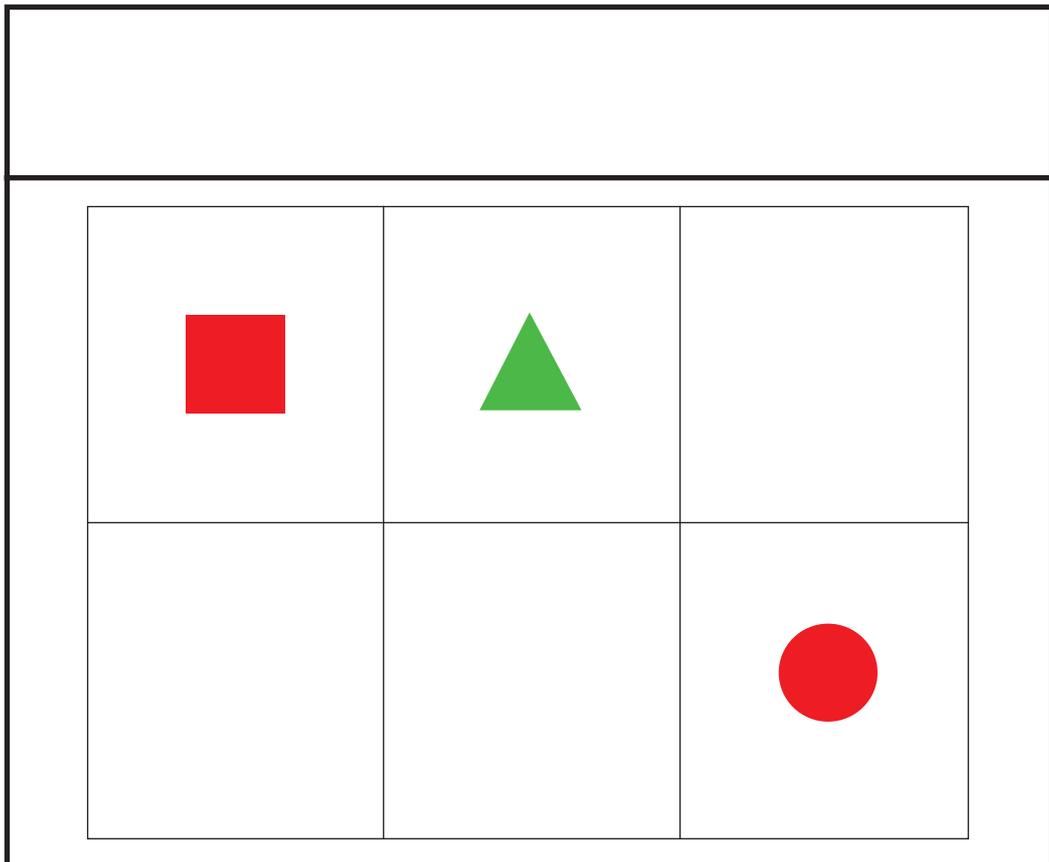


Ejercicio n°: 42

Áreas: **Espacial (visuopercepción compleja)**

Material: Cartón y folios de 6 casillas con formas geométricas de colores.

Método: Se opera igual que en el anterior ejercicio, pero en este caso elevaremos el nivel de la sesión introduciendo las fichas con formas geométricas (triángulos, cuadrados y círculos). Esto obligará a los pacientes a identificar y operar con tres parámetros diferentes: forma, color y ubicación espacial.



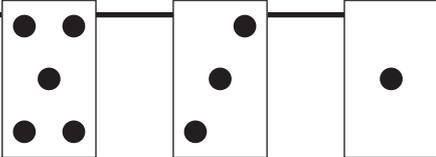
CÁLCULO
+
ABSTRACCIÓN

Ejercicio n°: 43

Áreas: **Cálculo + Abstracción**

Material: Tarjetas con dados.

Método: Con las tarjetas que tienen el valor numérico en forma de dado, se construyen números que han de interpretar. P. ej.:  = 531. Puede pedirse que se haga vertical, horizontal o diagonalmente y en cualquier dirección.

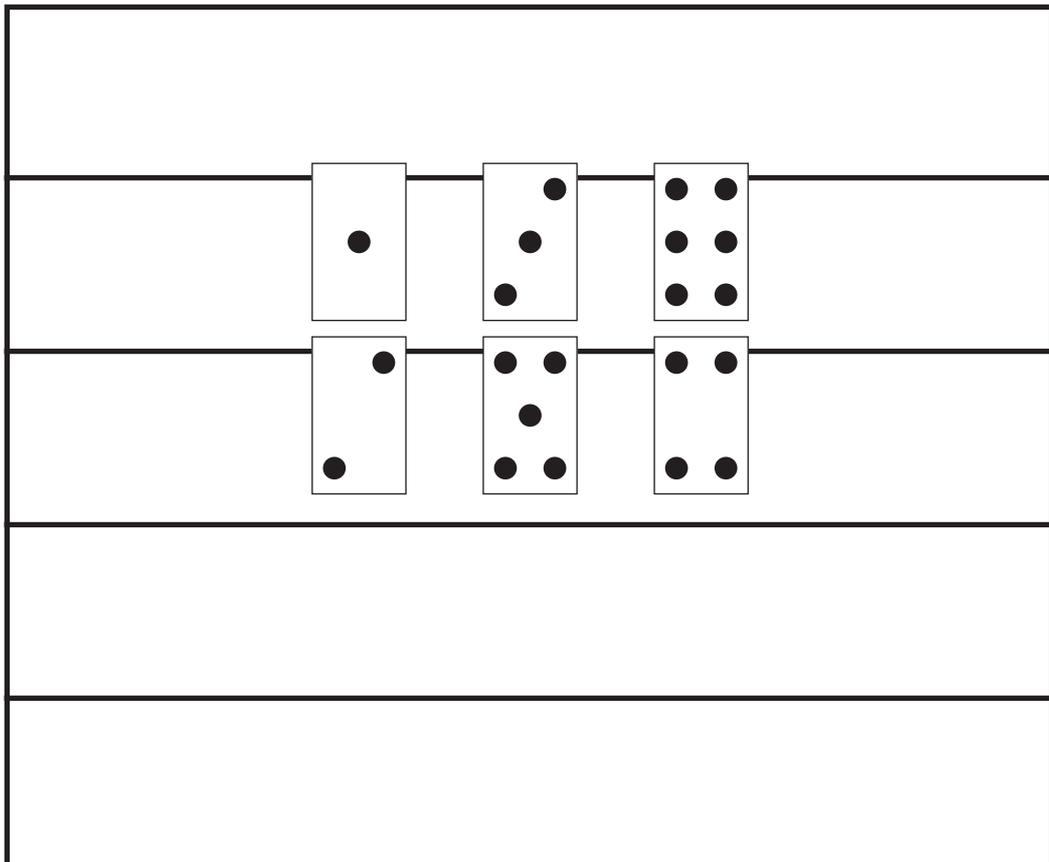


Ejercicio n°: 44

Áreas: **Cálculo + Abstracción**

Material: Tarjetas con dados.

Método: Se opera igual que en el ejercicio anterior, pero en este caso se pide que sumen el valor de los dados. También se pueden alinear en dos filas de tres dados, haciendo que operen sumando y restando, con y sin llevadas.

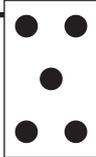


Ejercicio n°: 45

Áreas: **Cálculo + Abstracción**

Material: Tarjetas con dados y números (en dígitos y letras).

Método: Se combinan dados con números (en dígito y letras), pidiendo que los lean o que los sumen (operando igual que en los anteriores ejercicios).
P. ej.: 1  tres = 153 o (en caso de suma) 9.

1  TRES

ABSTRACCIÓN + VISUOPERCEPCIÓN COMPLEJA

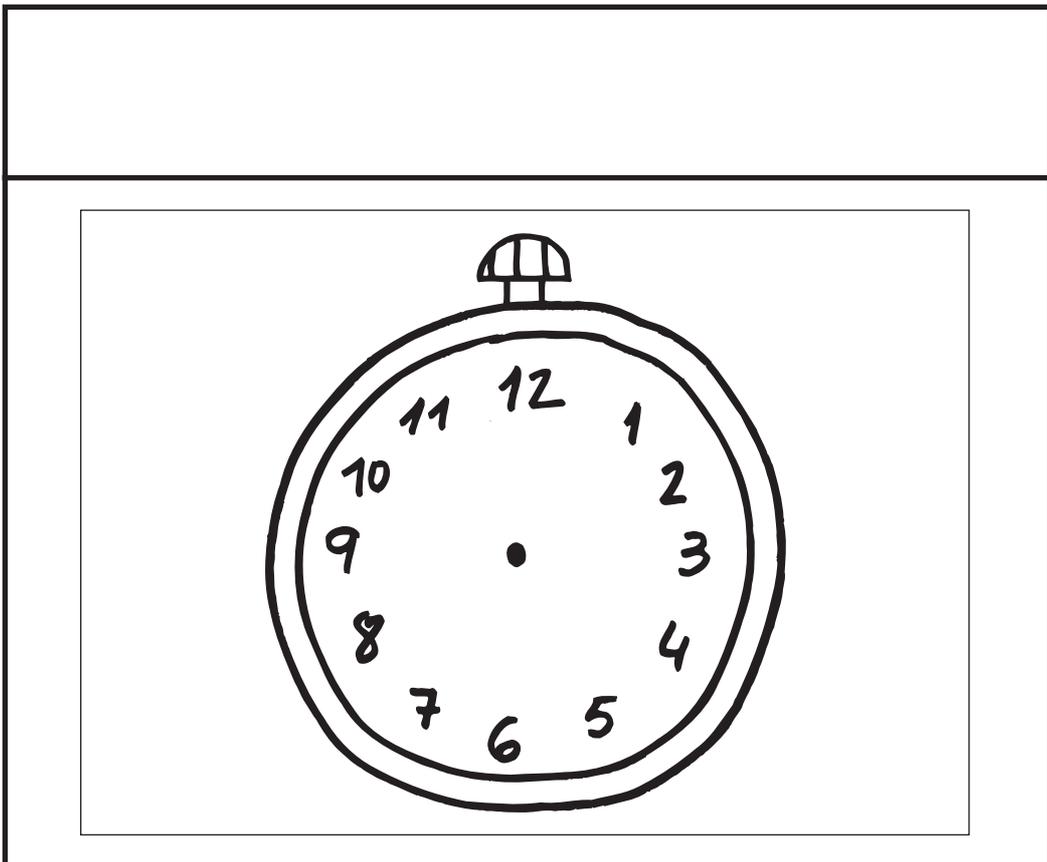
Ejercicio n°: 46

Áreas: **Abstracción + Visuopercepción compleja**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se dibuja sobre la pizarra una esfera de reloj tratando de detallar una corona de reloj en la parte superior de dos círculos concéntricos (ver fig.), colocando las horas por medio de dígitos ordinarios y marcando el punto central del que parten las agujas.

Se plantean a los pacientes preguntas como: "¿Para que este reloj marque las dos menos veinte a qué número tiene que señalar la aguja corta?, ¿y la larga?". Cada vez que acierten, se dibujará la aguja sobre el reloj. Así, podemos alargar la sesión tratando de agotar el mayor número de horas posible.



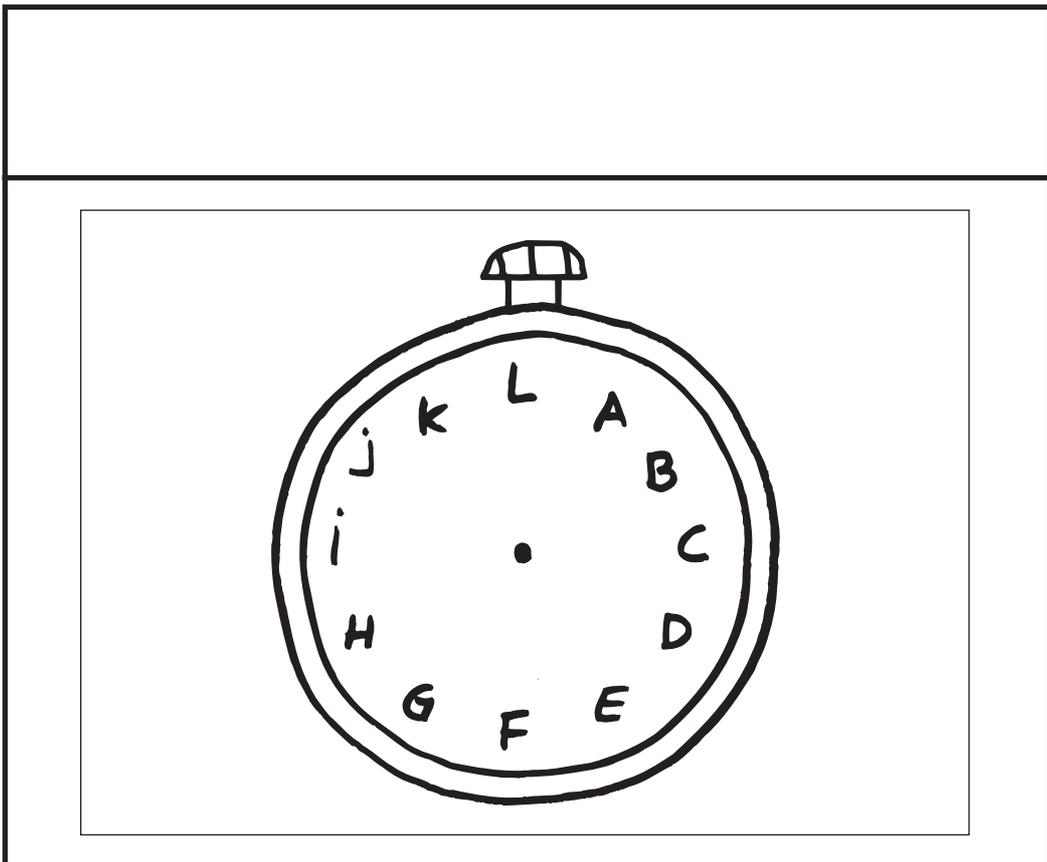
Ejercicio n° 47

Áreas: **Abstracción + Visuopercepción compleja**

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Se dibuja sobre la pizarra una esfera de reloj tratando de detallar una corona de reloj en la parte superior de dos círculos concéntricos (ver fig.), colocando las horas por medio de letras, y marcando el punto central del que parten las agujas.

Se plantean a los pacientes preguntas como: "¿Para que este reloj marque las dos menos veinte a qué letra tiene que señalar la aguja corta?, ¿y la larga?". Cada vez que acierten, se dibujará la aguja sobre el reloj. Este ejercicio se puede plantear como la segunda parte de una sesión iniciada con el reloj ordinario (ejercicio anterior).



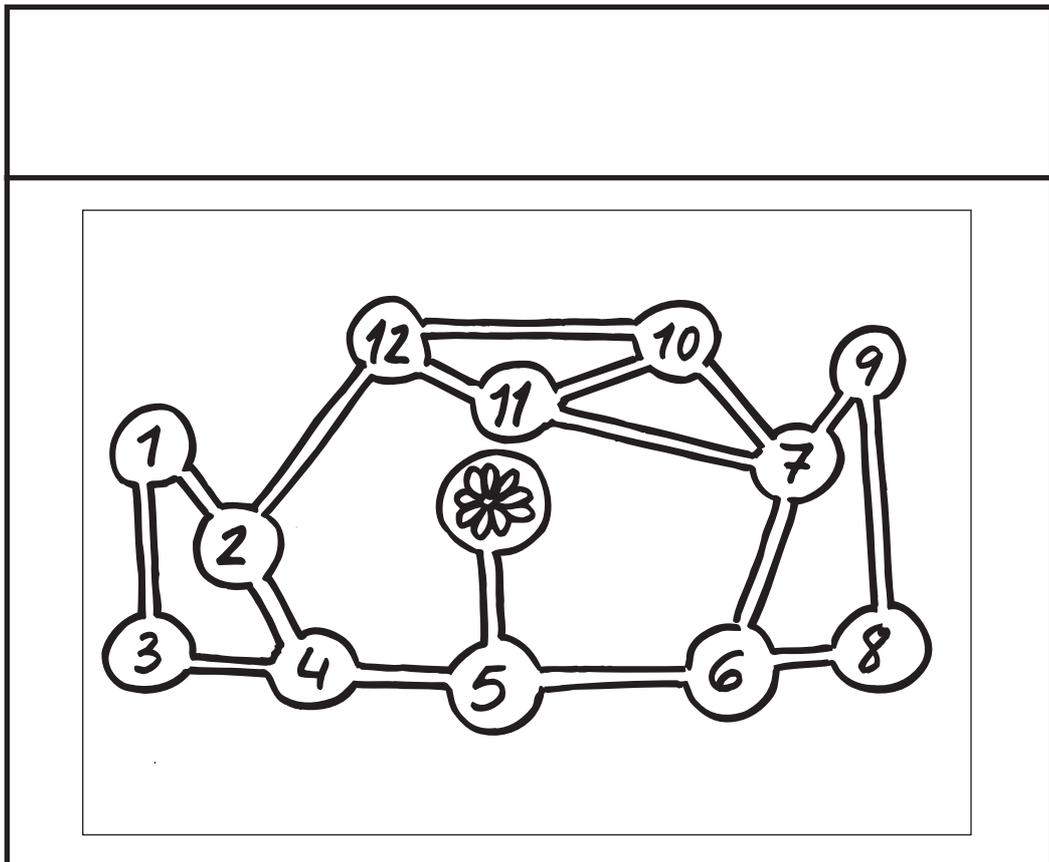
VISUOPERCEPCIÓN COMPLEJA + PLANIFICACIÓN + LÓGICA

Ejercicio n°: 48

Áreas: Visuopercepción compleja + Planificación + Lógica

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Sobre la pizarra, se presenta un dibujo parecido al de la figura. Se informa a los pacientes de que se trata de buscar un camino para llegar hasta la flor y, que para ello, hay que nombrar los números por los que hay que pasar. Así se les plantean preguntas como: "¿Saliendo del número 10 por dónde hay que pasar para llegar hasta la flor?", o "¿Saliendo del 2 cuál es el camino más corto (o más largo) para llegar hasta la flor?", o "¿Cuánto suman los números que hay desde el 8 hasta la flor?", o "Busca el itinerario que menos (o más) sume para llegar hasta la flor".



LÓGICA

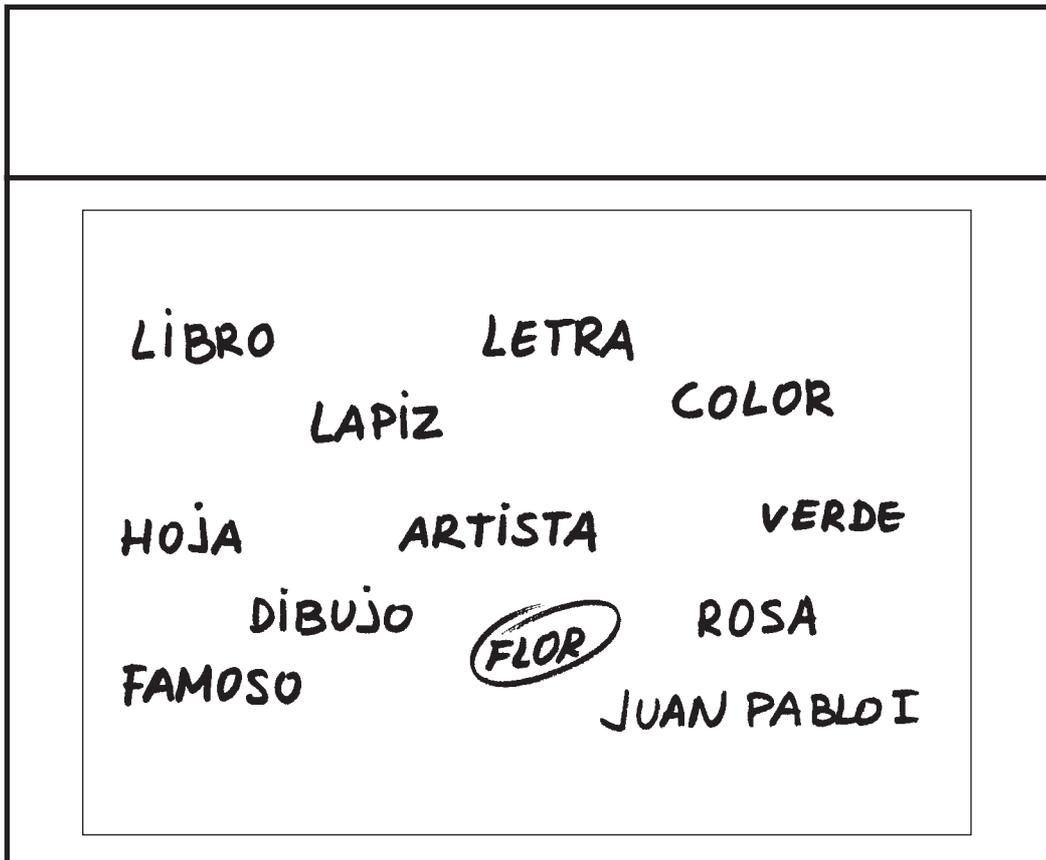
LÓGICA

Ejercicio n°: 49

Áreas: Lógica

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Sobre la pizarra se escriben, por ejemplo, las siguientes palabras de forma desordenada: LIBRO – COLOR – LÁPIZ – HOJA – FLOR – FAMOSO – VERDE – ARTISTA – ROSA – LETRA – DIBUJO – JUAN PABLO I, colocando la palabra flor en el centro, dentro de un círculo, y se pide a los pacientes que a partir de esa palabra, la asocien con otra de las que hay de forma lógica. El terapeuta dirigirá la serie de asociaciones tratando de hacer la máxima cantidad de comentarios al respecto y facilitando el procesamiento de la información. El resultado final de la asociación será: FLOR – ROSA – COLOR – VERDE – HOJA – LIBRO – LETRA – LÁPIZ – DIBUJO – ARTISTA – FAMOSO – JUAN PABLO I.



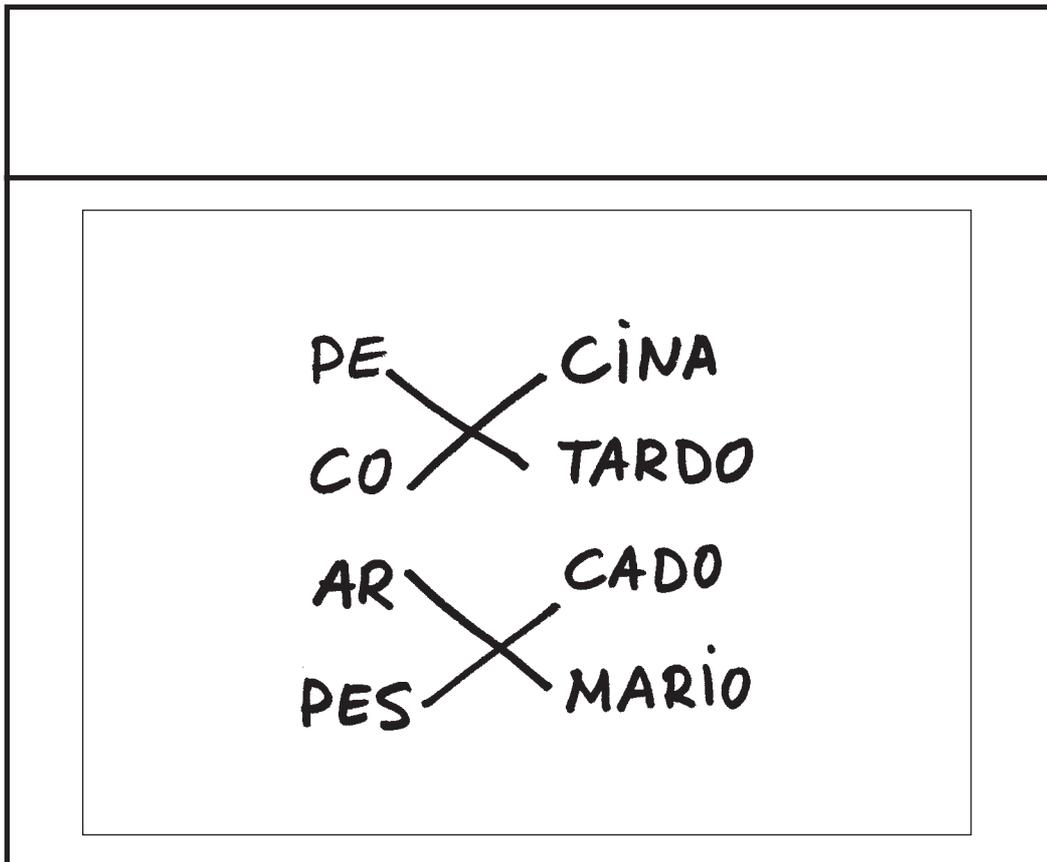
Ejercicio n°: 50

Áreas: Lógica

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Sobre la pizarra se escriben en dos columnas varias palabras de tres sílabas con la primera sílaba de cada palabra en la columna izquierda y las dos siguientes en la derecha de forma desordenada. Se pide a los pacientes que unan las palabras de forma coherente marcándolas con el rotulador. P. ej.:

PE CINA
CO TARDO
AR CADO
PES MARIO

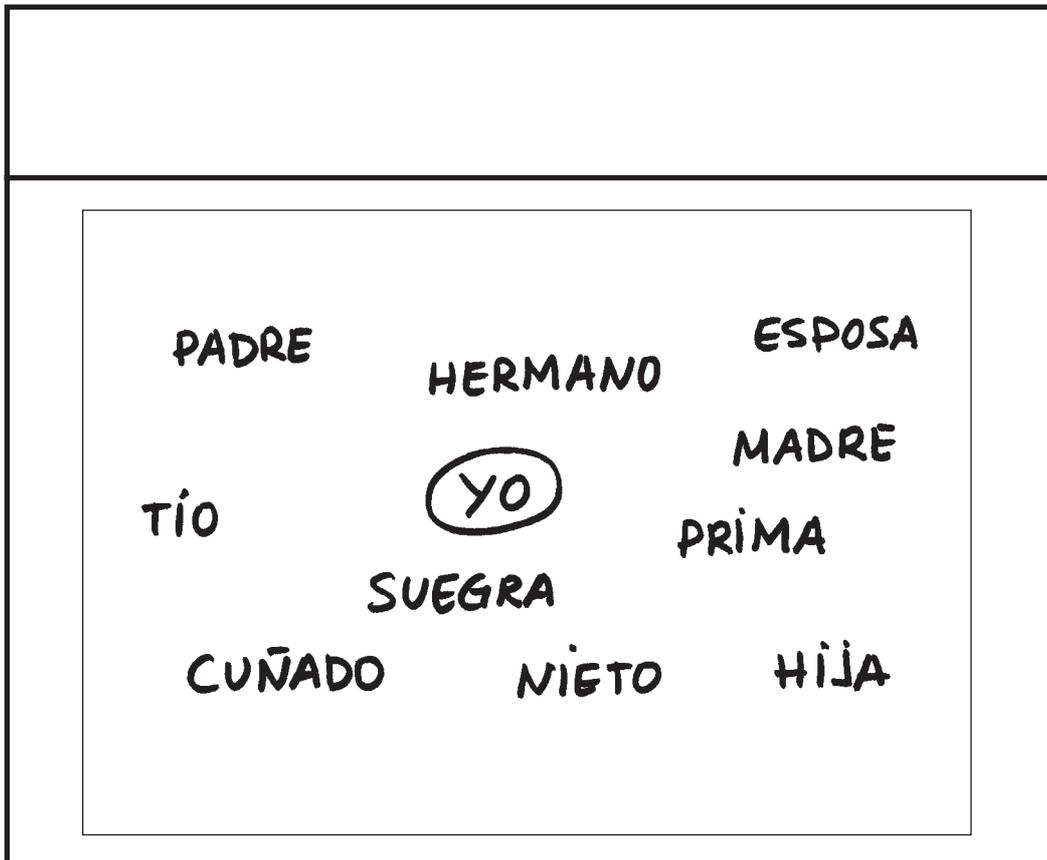


Ejercicio n°: 51

Áreas: Lógica

Material: Pizarra blanca y rotulador.

Método: Sobre la pizarra se escriben de forma desordenada las siguientes categorías familiares: PADRE, HERMANO, MADRE, ESPOSO/A, TÍA/O, SUEGRA/O, CUÑADA/O, PRIMA/O, NIETA/O, HIJA/O, alrededor de la palabra **YO**. Ayudándonos de líneas de rotulador, plantearemos a los miembros del grupo ecuaciones como: "¿Quién es el padre de mi esposa/o?", o "¿Quién es el hijo de la hija de mi suegro?".



EJERCICIOS SIN TABLERO

Ejercicio n°: 52

Áreas: Mantenimiento de la atención

Se reparte a cada miembro del grupo un papel tamaño folio en el que se haya escrito de forma bien visible un color, un número (en dígitos) y un animal (P. ej.: rojo-47-oveja). Se hace que cada miembro lea en voz alta lo que le ha correspondido en el papel. Posteriormente, el director del grupo comienza a nombrar en voz alta, y de forma aleatoria, cualquiera de los colores, números o animales que hay en el grupo. El que lo tenga deberá avisarlo bien por voz o por un gesto. Se insistirá en la necesidad de estar atentos y responder lo más rápidamente posible.

Una vez que se haya logrado una buena dinámica de respuestas, se recogerán los papeles y se volverán a repartir de forma que cada componente del grupo tenga que reaprender tres nuevos datos tratando de que en su memoria no se crucen los previamente aprendidos.

Si se quiere elevar el nivel de la sesión, se pueden introducir más datos en los papeles (objetos, nombres propios, etc.), o se les puede pedir que respondan sin mirar al papel.

Ejercicio n°: 53

Áreas: Mantenimiento de la atención + cálculo

Se reparte a cada miembro del grupo un número del 0 al 9. La 1ª parte de la sesión se dedica a nombrar en voz alta, al azar, cada uno de esos números, indicándolo el miembro del grupo que lo posea por medio de la voz o de un gesto.

La 2ª parte se dedica a dictar en voz alta números superiores a 10 o a 100, haciendo que dos o tres componentes del grupo identifiquen su número como parte del que se ha dictado, y lo señalen. P. ej.: 147 – tendrán que indicarlo verbal o gestualmente los tres poseedores de estos números.

Ejercicio n°: 54

Áreas: Memoria semántica anterógrada

Se lee al grupo un cuento en voz alta, que contenga diferentes datos relevantes a memorizar. P. ej.:

"Pedro y Juan salieron de **Barcelona** en el tren de la **9'30** de la mañana, y viajaron hasta **Santander**. Al llegar estaba **lloviendo** y tuvieron que comprar un **paraguas azul** en la **tienda de la estación**. A la **noche, dejó de llover** y pudieron **pasear por la playa** antes de **ir a cenar al hotel**.

La lectura se ha de repetir dos veces, enfatizando especialmente los datos que interesa que memoricen. Posteriormente se va preguntando a los diferentes miembros del grupo:

"¿Cómo se llaman los personajes del cuento?" – "¿A dónde fueron?" – "¿En qué tren?" – "¿Qué pasaba al llegar?" – etc.

Se repite la lectura otras tres o cuatro veces, retomando la ronda de preguntas tras cada lectura. Finalmente, se pide a cada miembro del grupo que trate de contar el cuento de la forma más completa posible.

Ejercicio n^o: 55

Áreas: Esquema corporal + Cálculo

Comenzamos pidiendo al grupo la máxima atención a las instrucciones.

Primeramente les pediremos que saquen un puño cerrado tras lo cual dictaremos ejercicios como:

- "Sacad dos dedos / quitad uno / sacad tres más / ... ¿Cuántos dedos nos quedan sacados?"

Estos ejercicios compondrán la 1ª parte de la sesión. En la 2ª parte, se les pedirá el uso de los dos puños y se introducirá el concepto de lateralidad en los ejercicios:

- "Sacad dos dedos en la mano izquierda / sacad uno en la derecha / quitad un dedo de la mano izquierda / añadid dos dedos en la derecha / ... ¿Cuántos dedos nos quedan en la izquierda? / ¿cuántos en la derecha? / ¿cuántos en total?"

Ejercicio n°: 56

Áreas: Esquema corporal

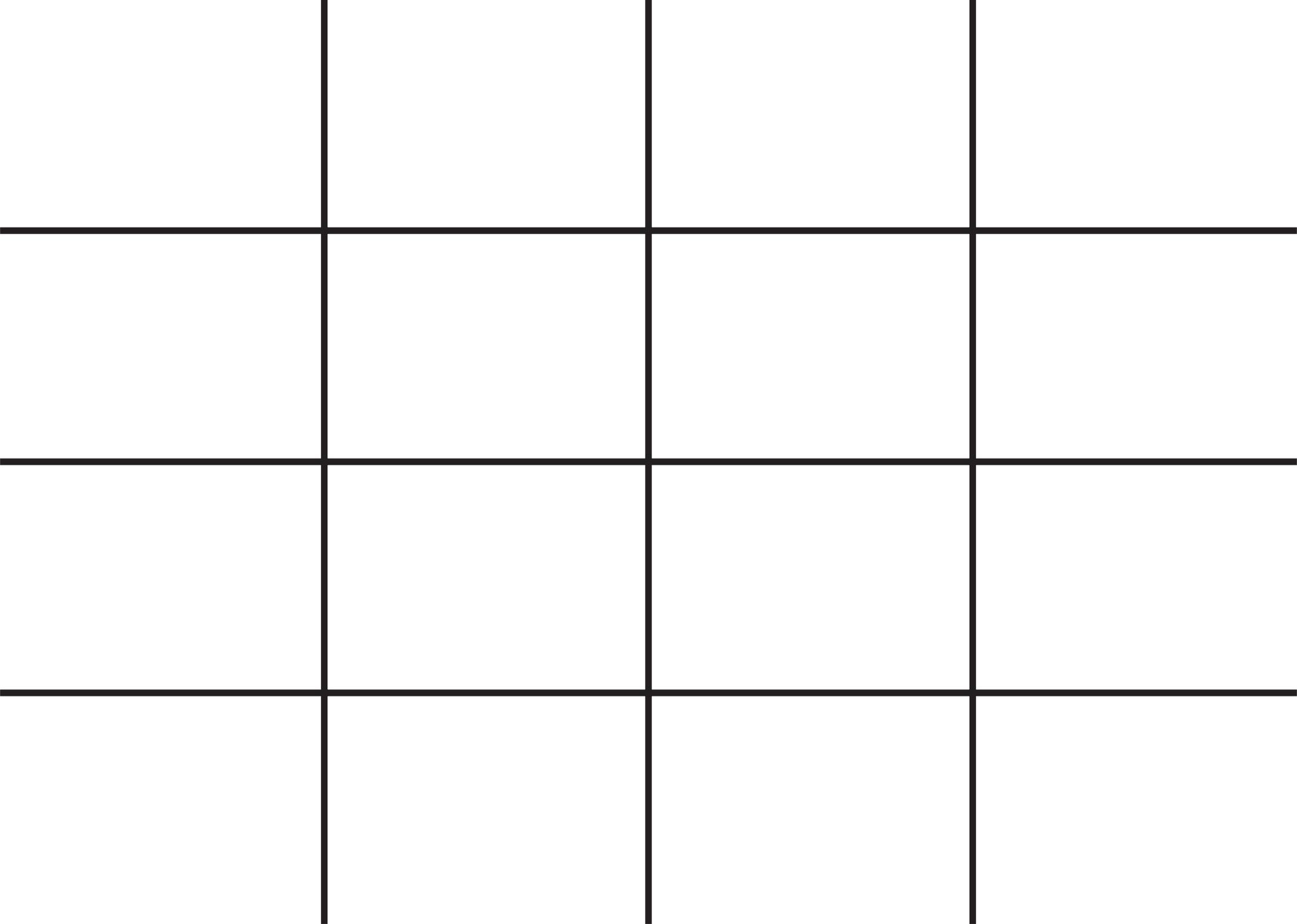
Este ejercicio está dirigido al autorreconocimiento de las diferentes partes del cuerpo y el mantenimiento del esquema corporal.

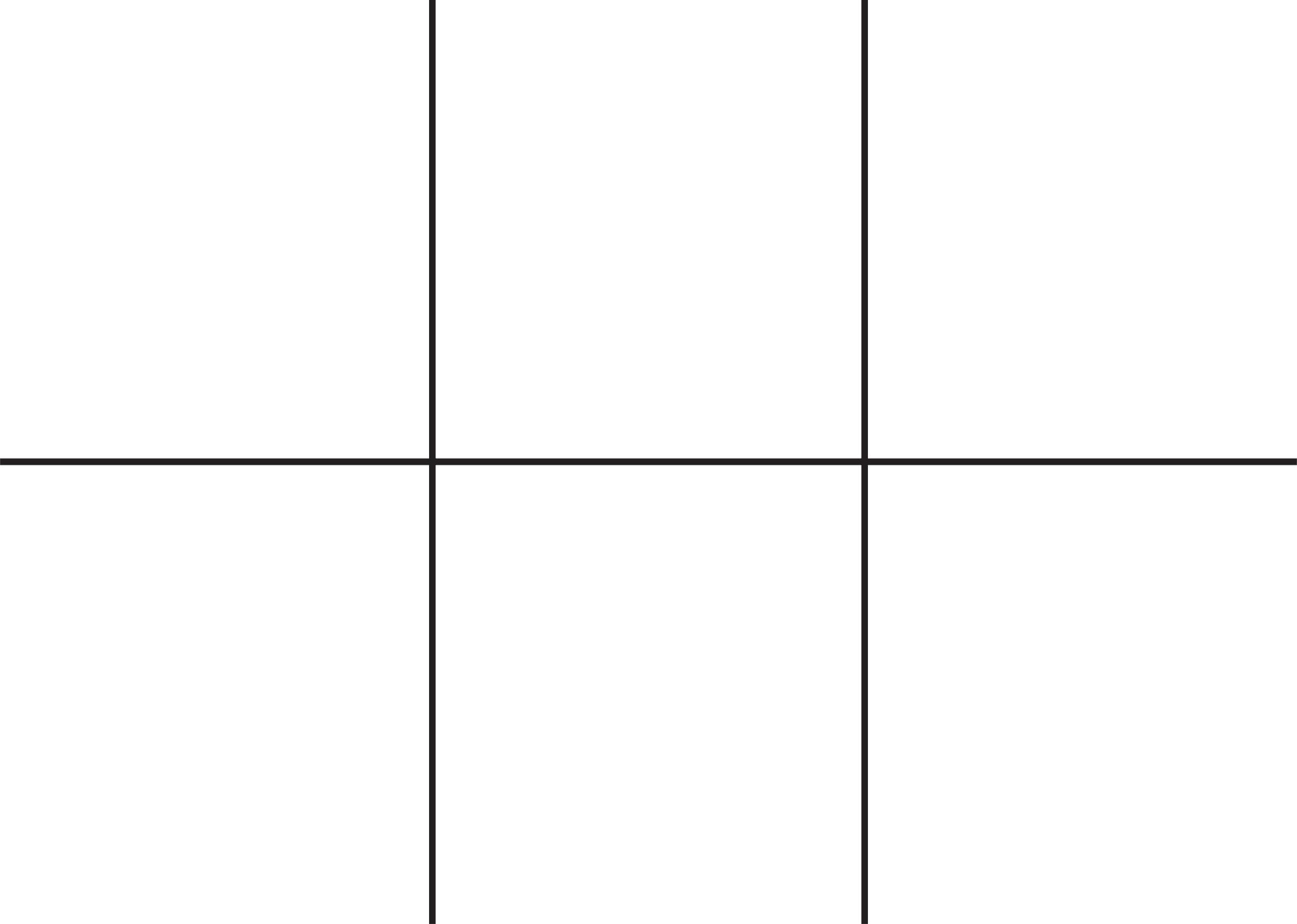
Se comienza dando **instrucciones para un solo brazo.**

- "Llevar la mano izquierda a la oreja derecha".
- "Llevar la mano derecha a la rodilla derecha".
- "Llevar la mano izquierda al hombro derecho".
- Etc.

En la 2ª parte de la sesión, se pedirá en una sola orden el **manejo de los dos brazos:**

- "Llevar la mano izquierda al hombro derecho y la mano derecha al codo izquierdo".
- "Llevar la mano derecha a la rodilla izquierda y la mano izquierda al hombro izquierdo".
- Etc.





Serie 1

CERO

O

UNO





DOS

2

TRES

3

CUATRO

4

CINCO



SEIS

6

SIETE

7

ОСНО

8

NUEVE

9

Serie 2

1

—

A



2

—

P

7

2

3

—

0

3

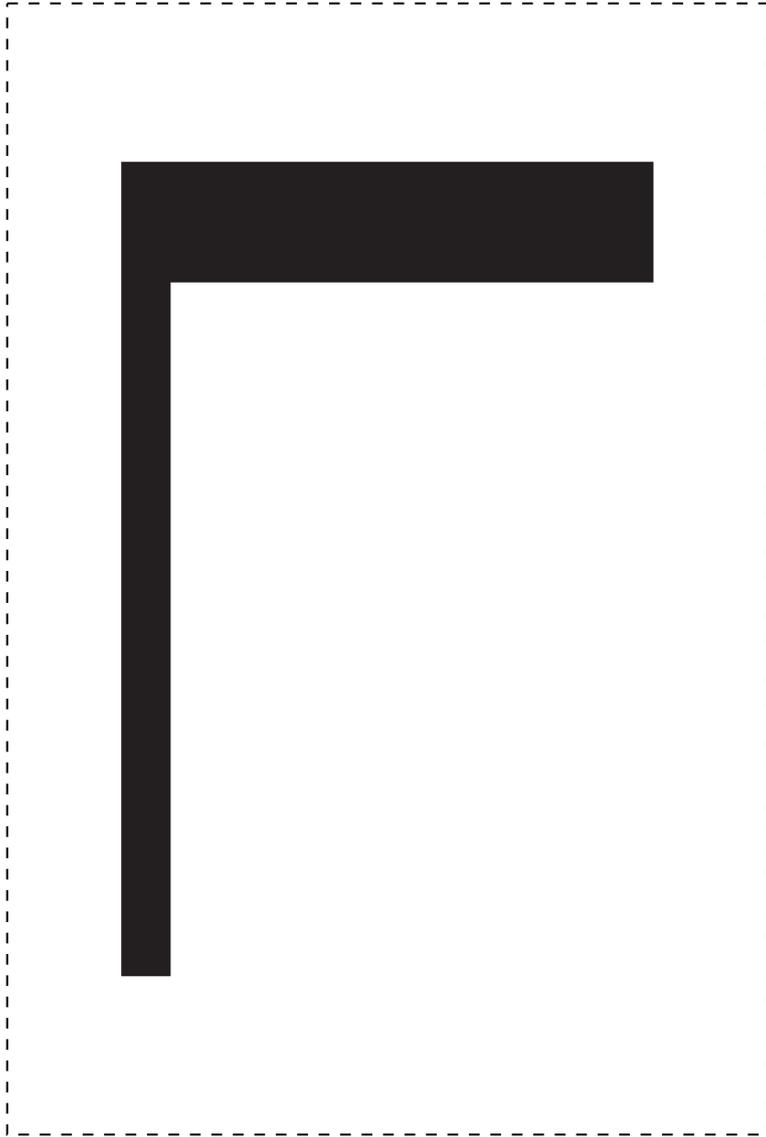
3

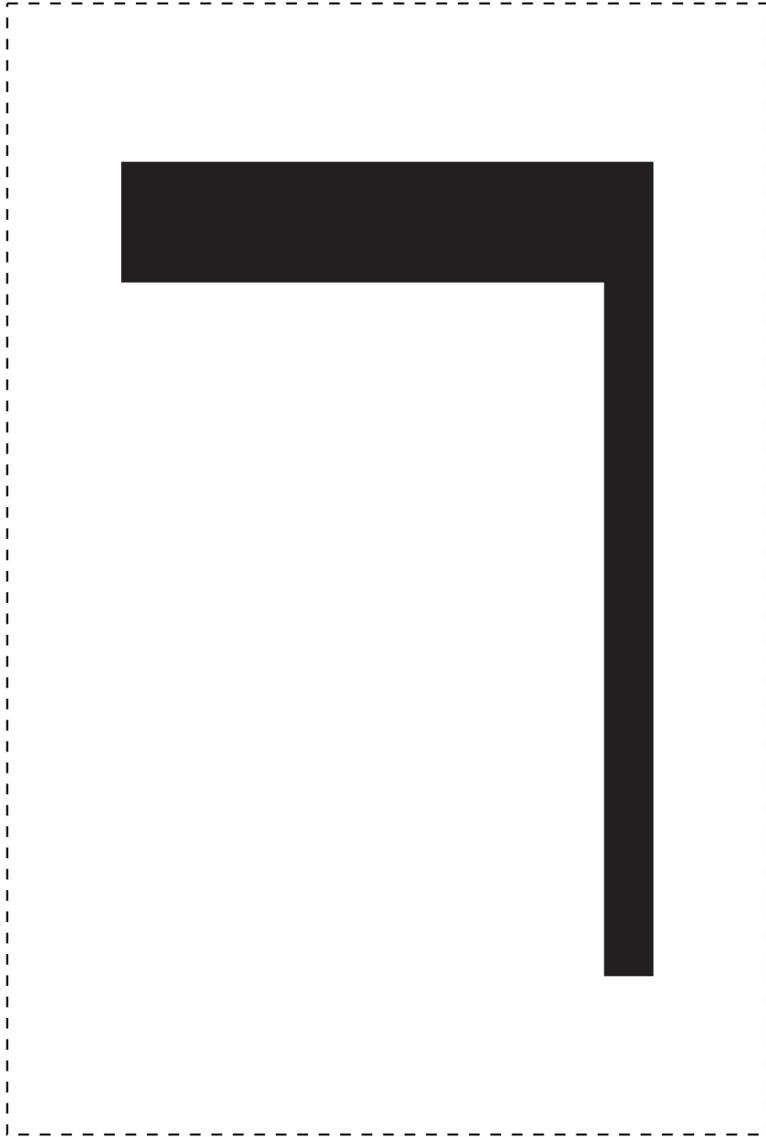
4

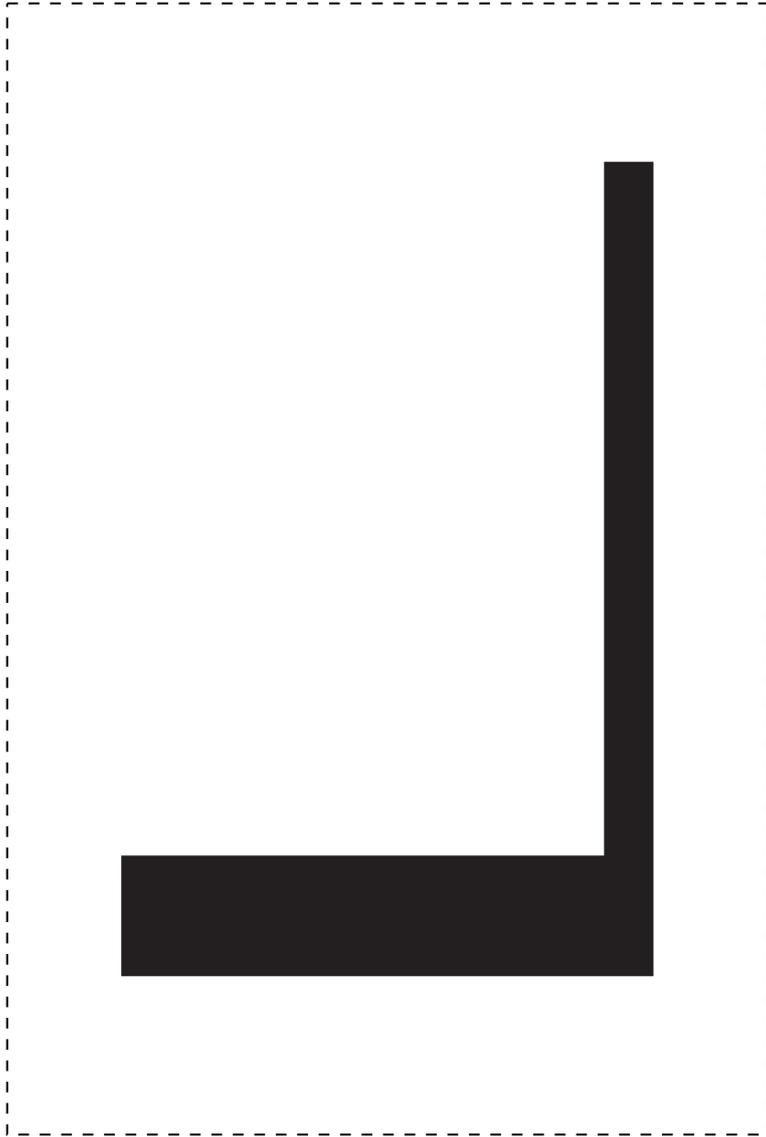
S

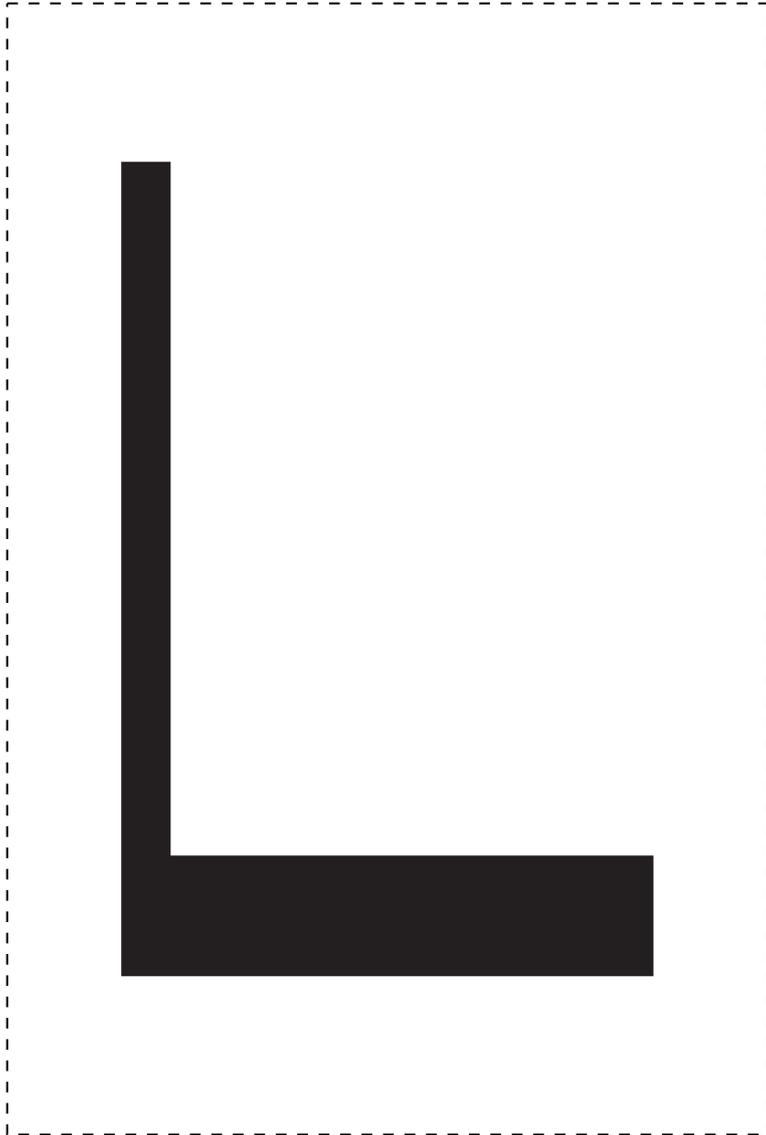
L

4

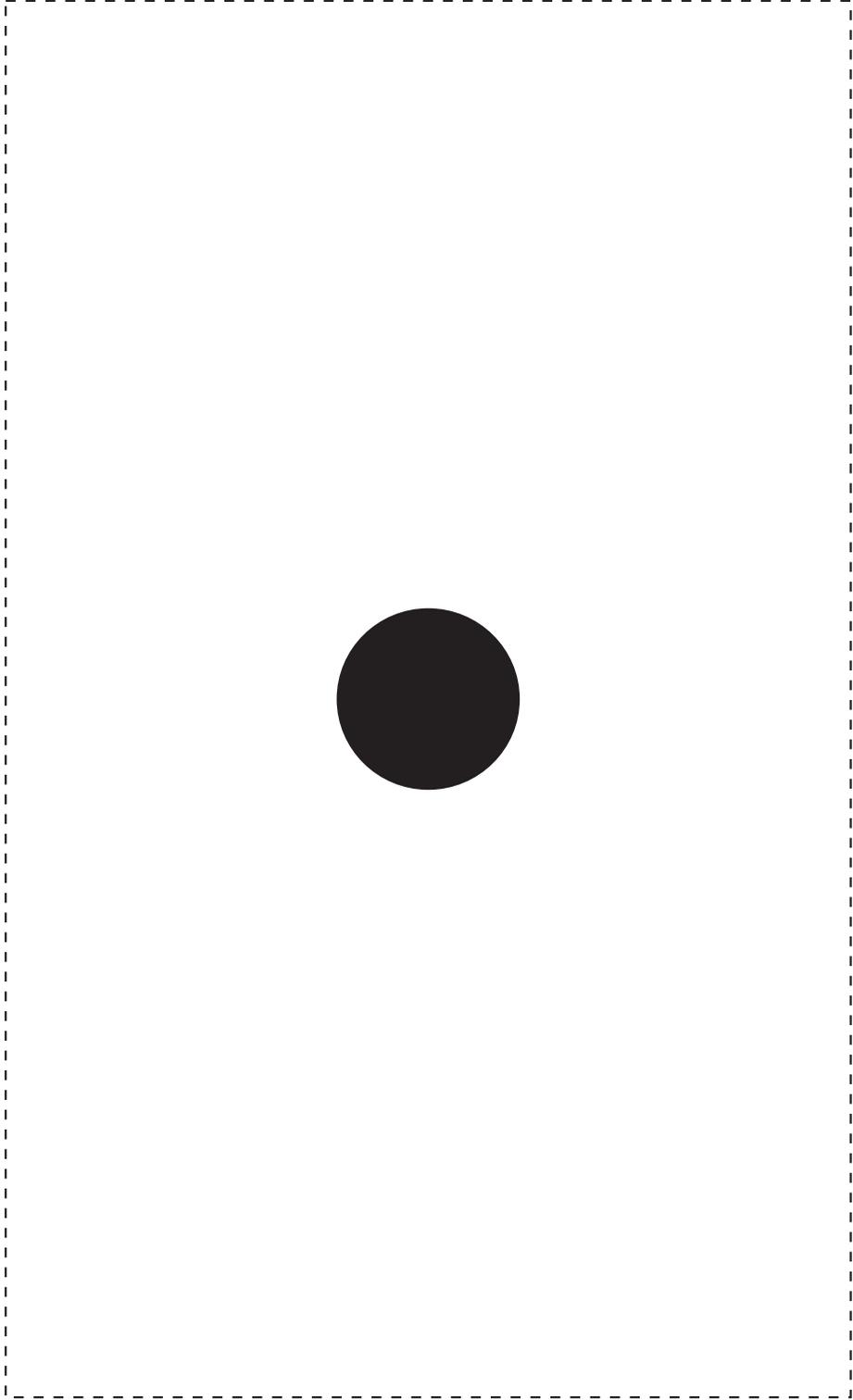


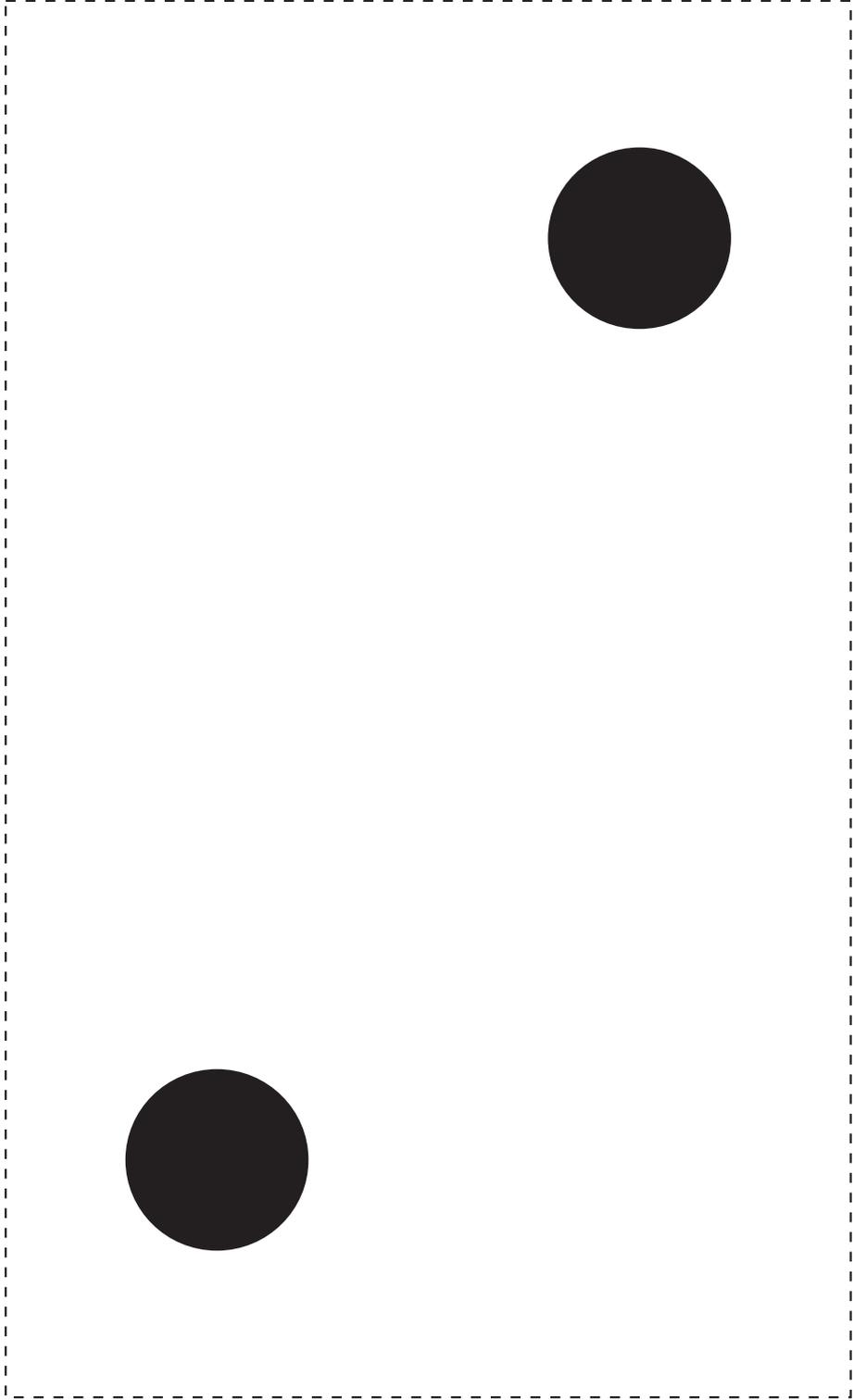


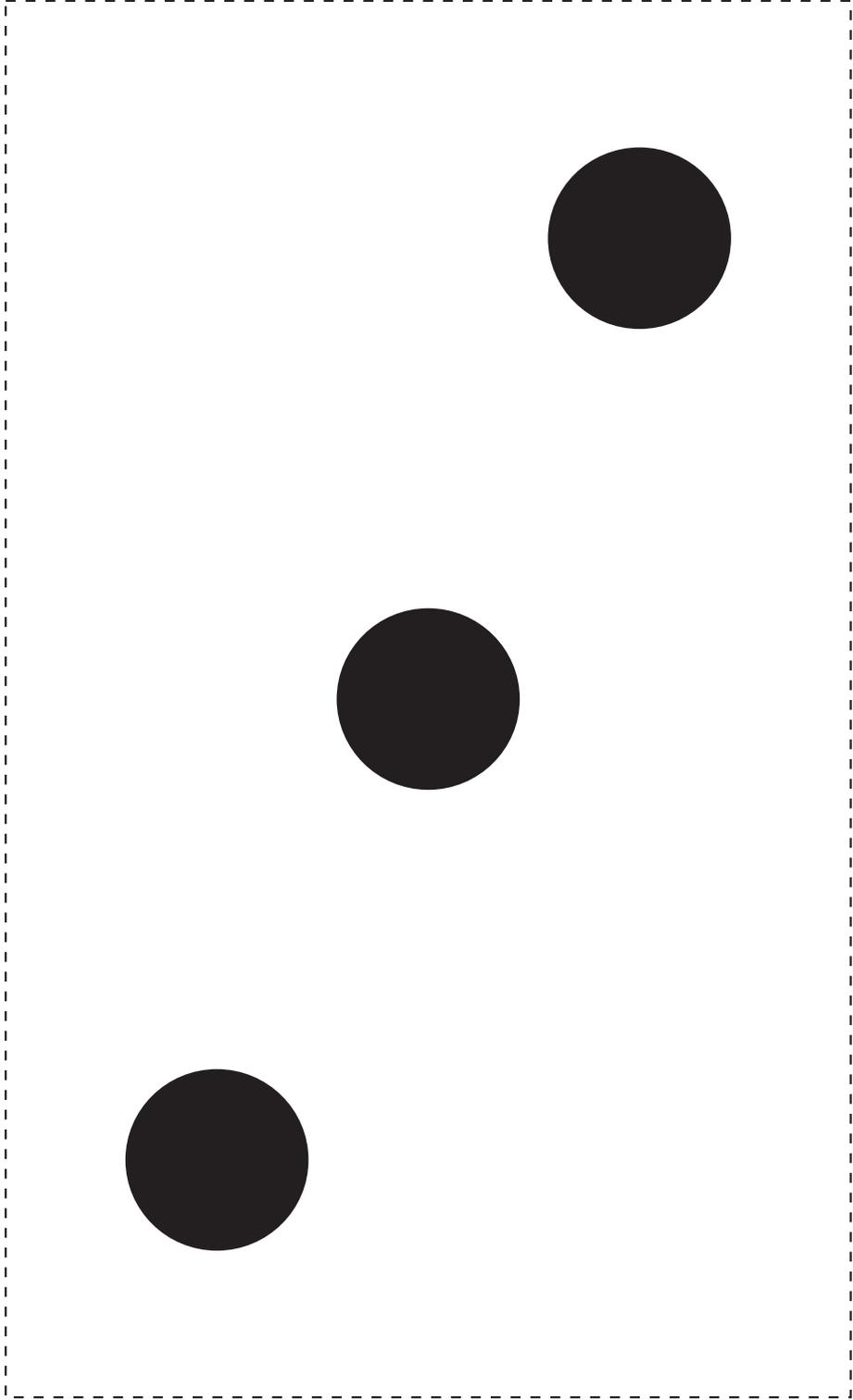


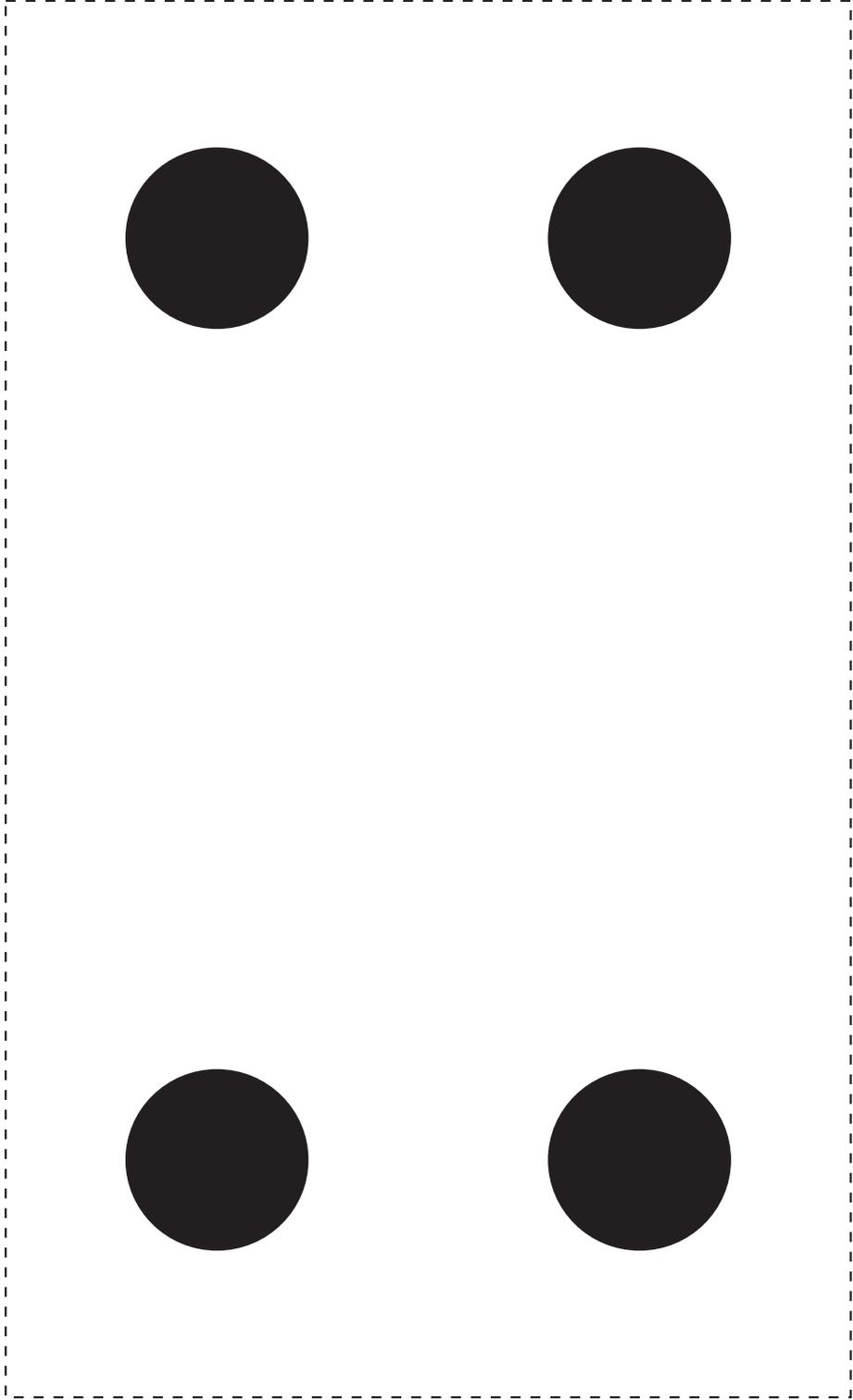


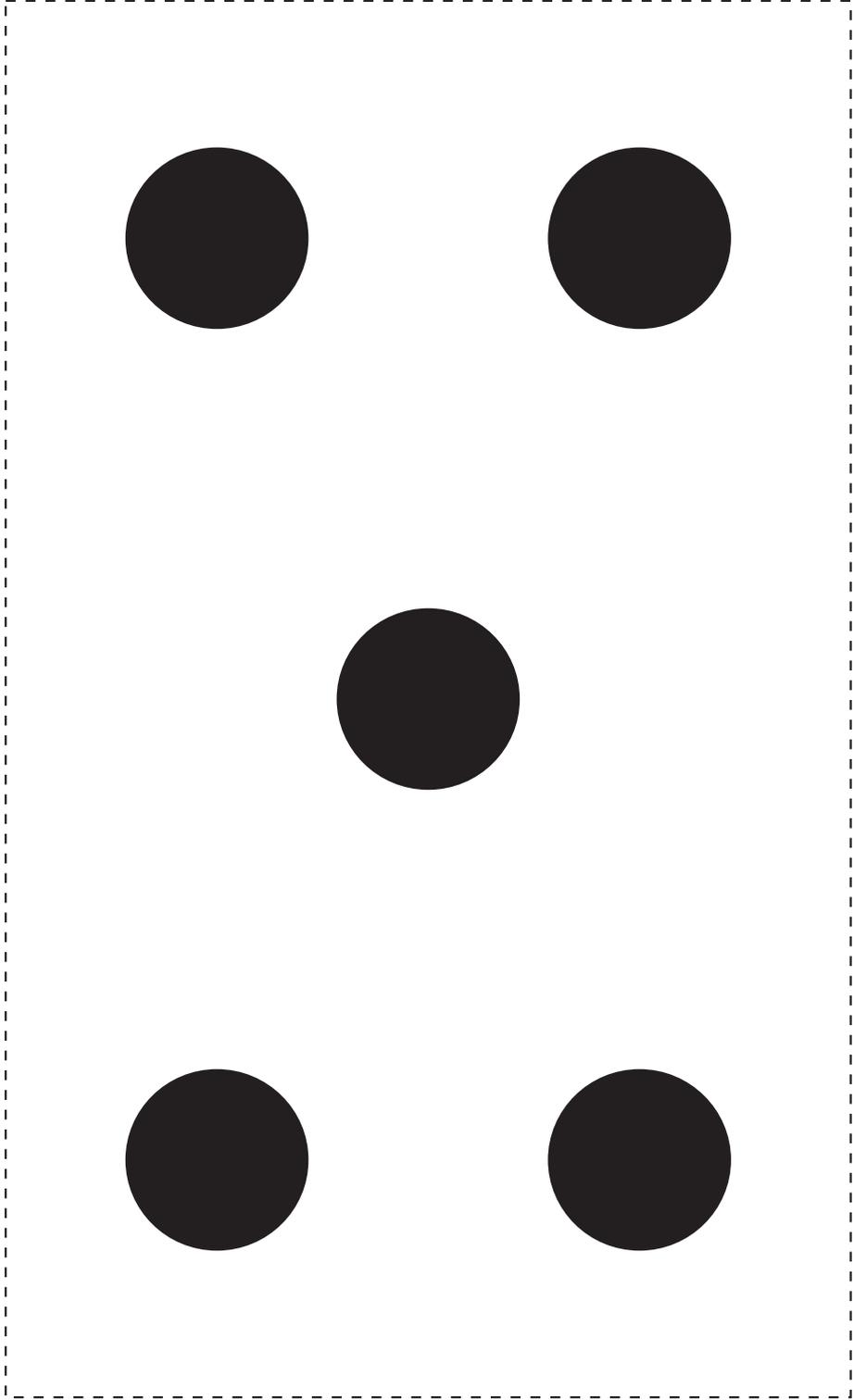
Serie 3

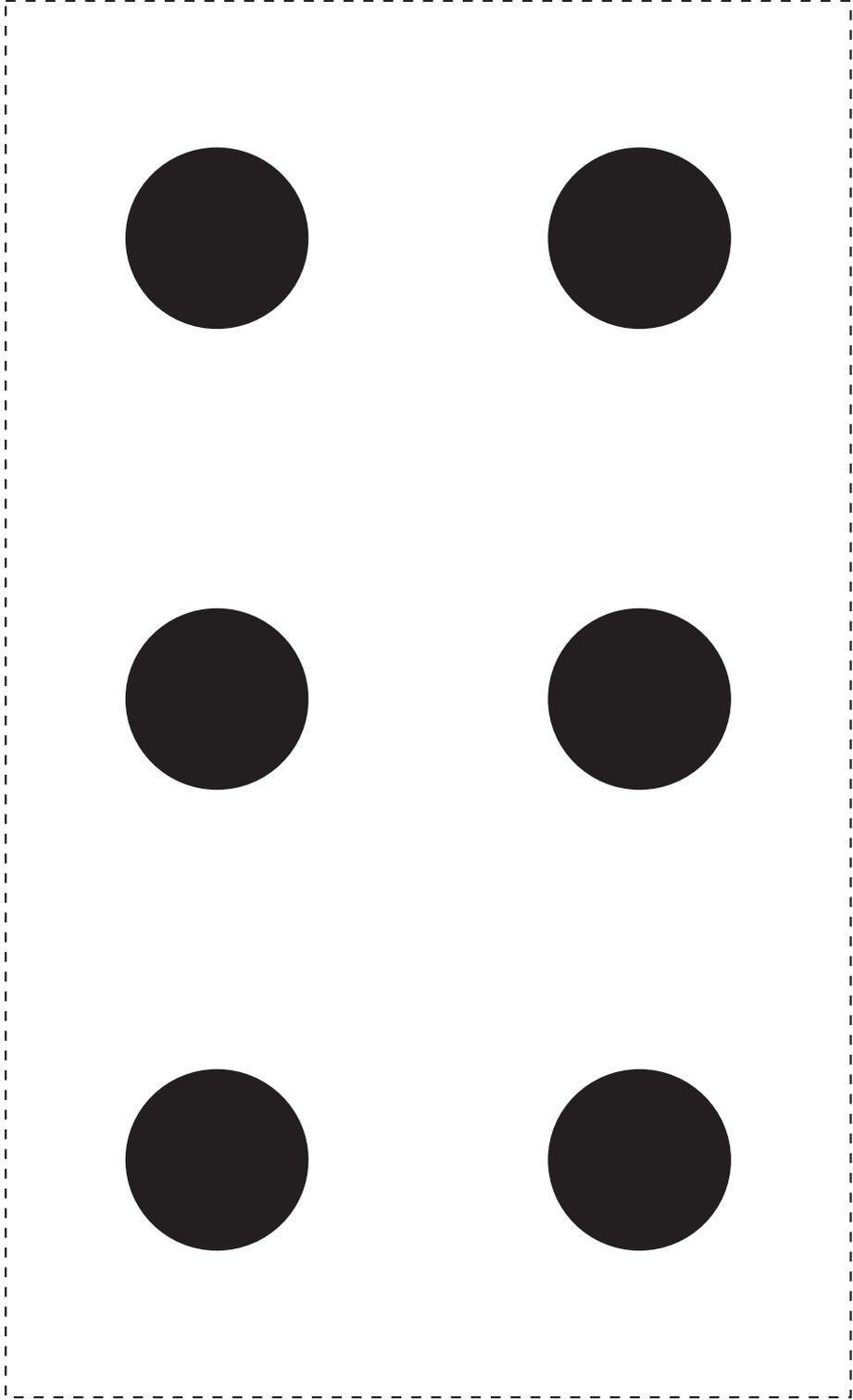




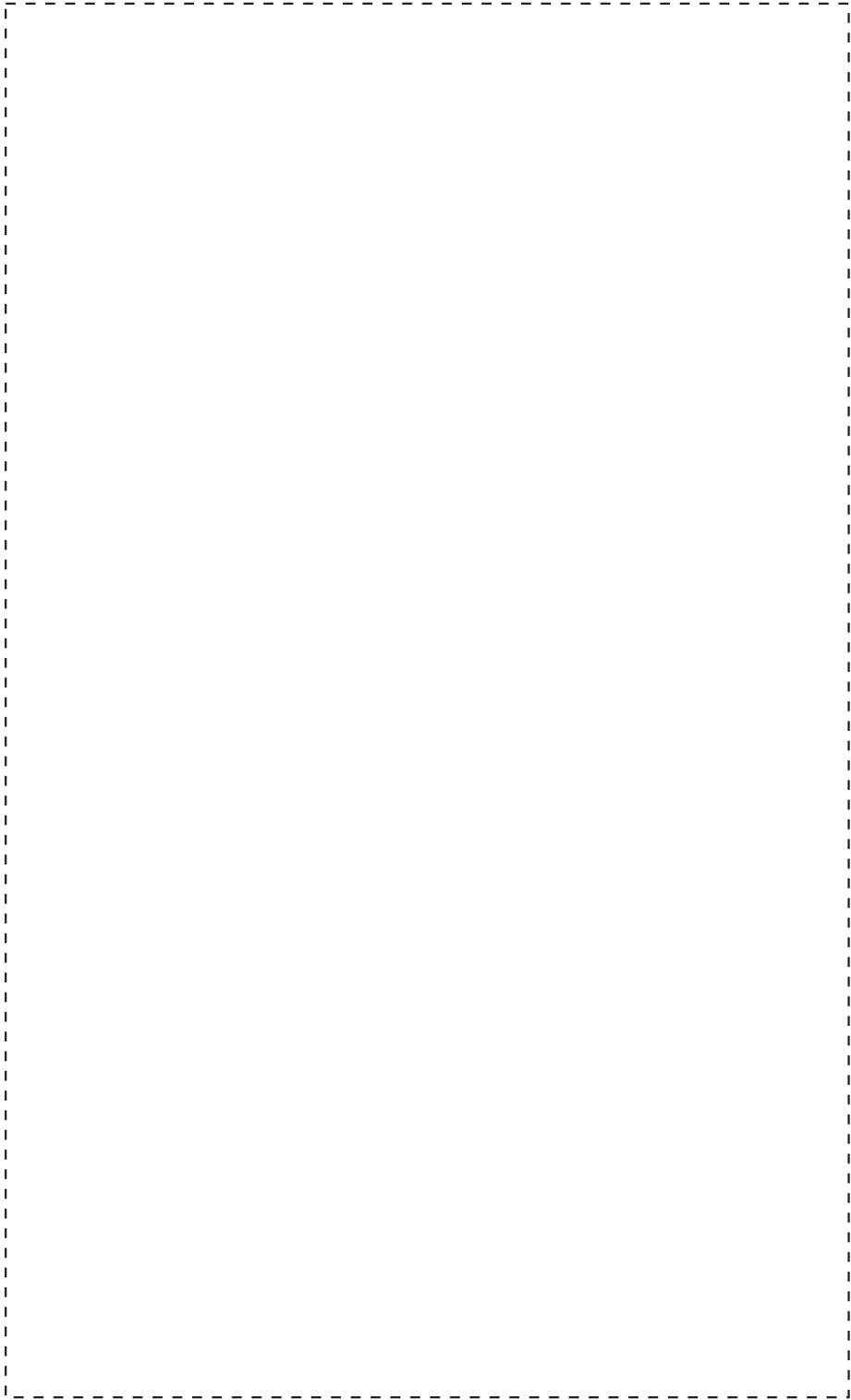


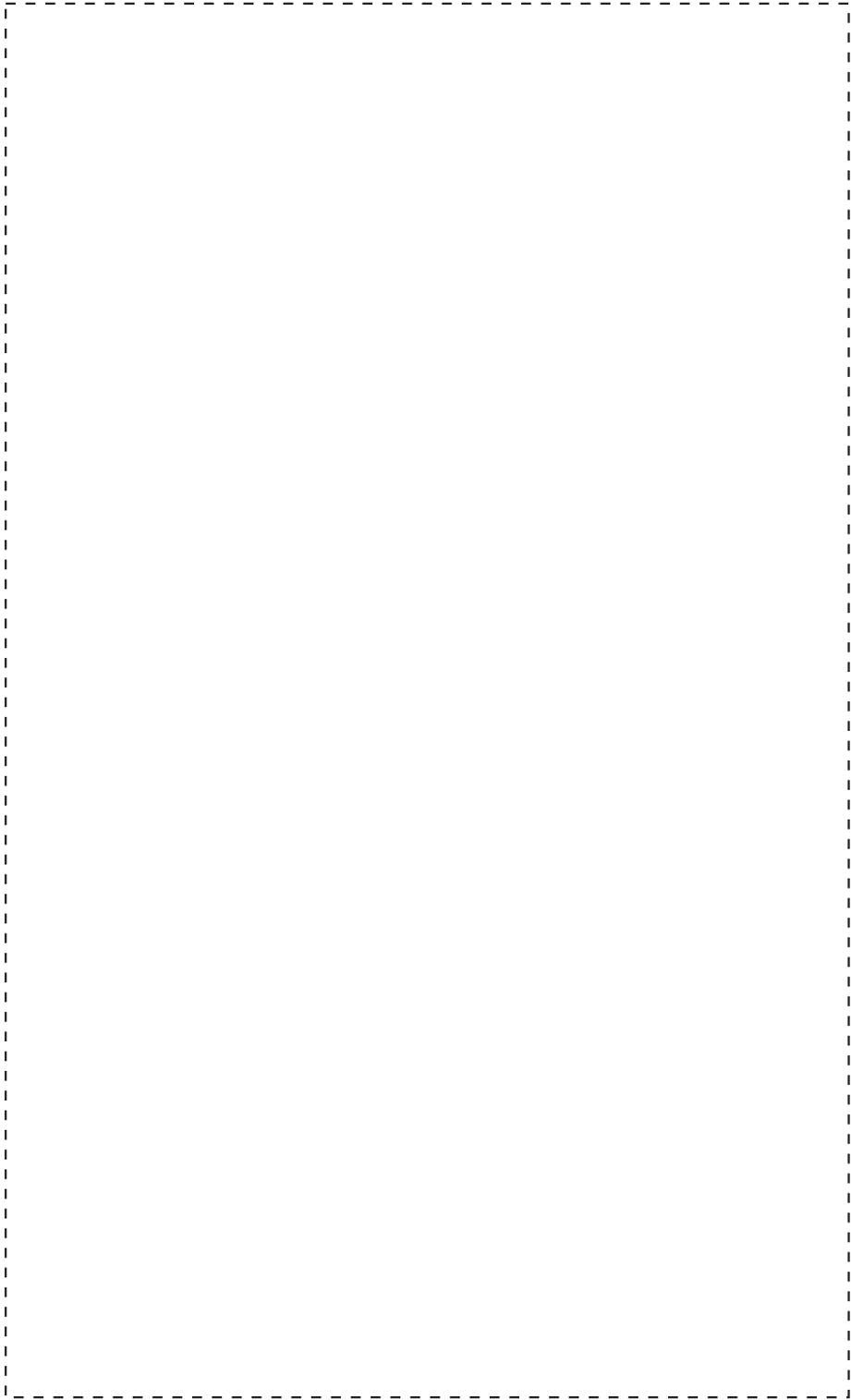














Serie 4

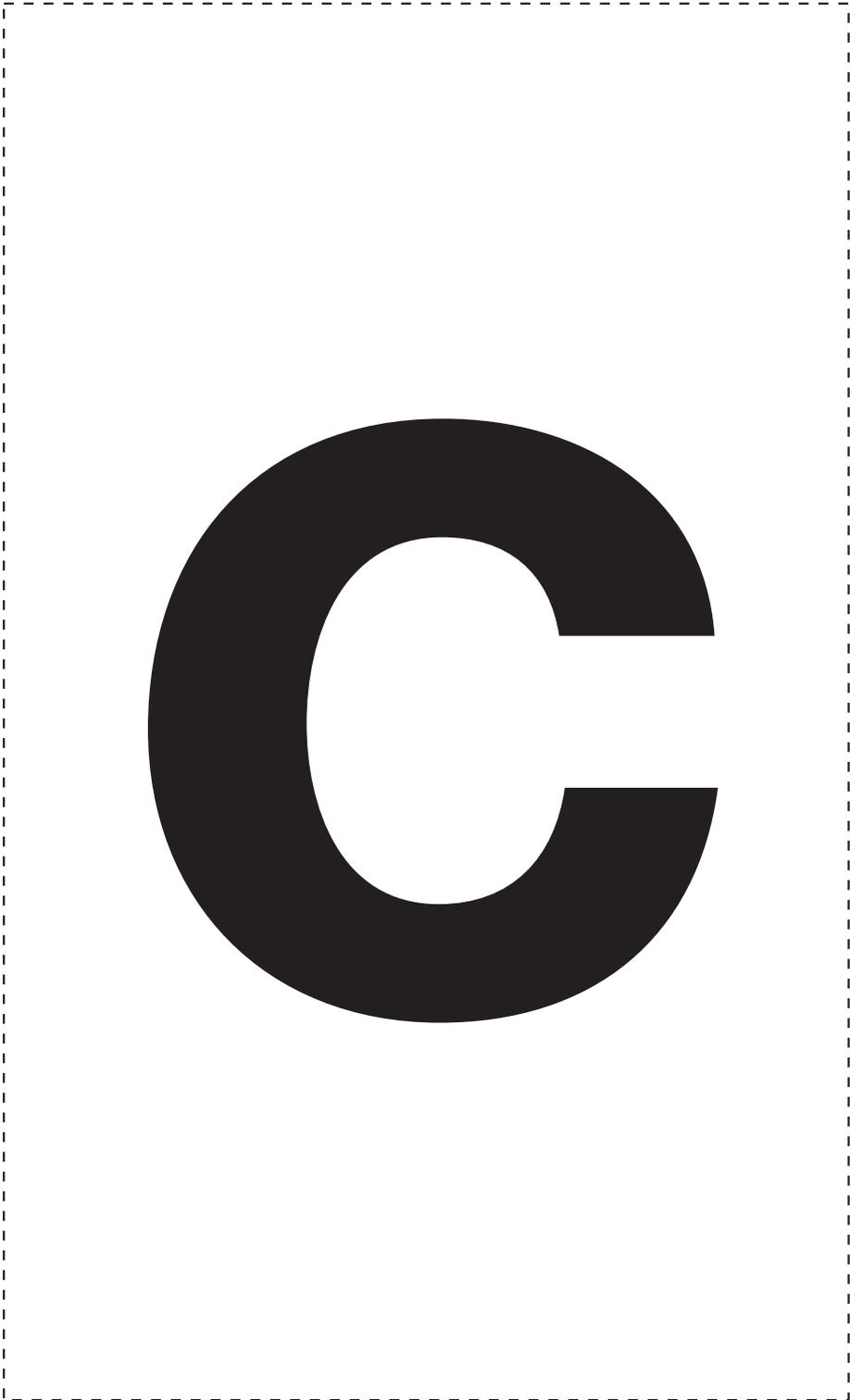
A

a

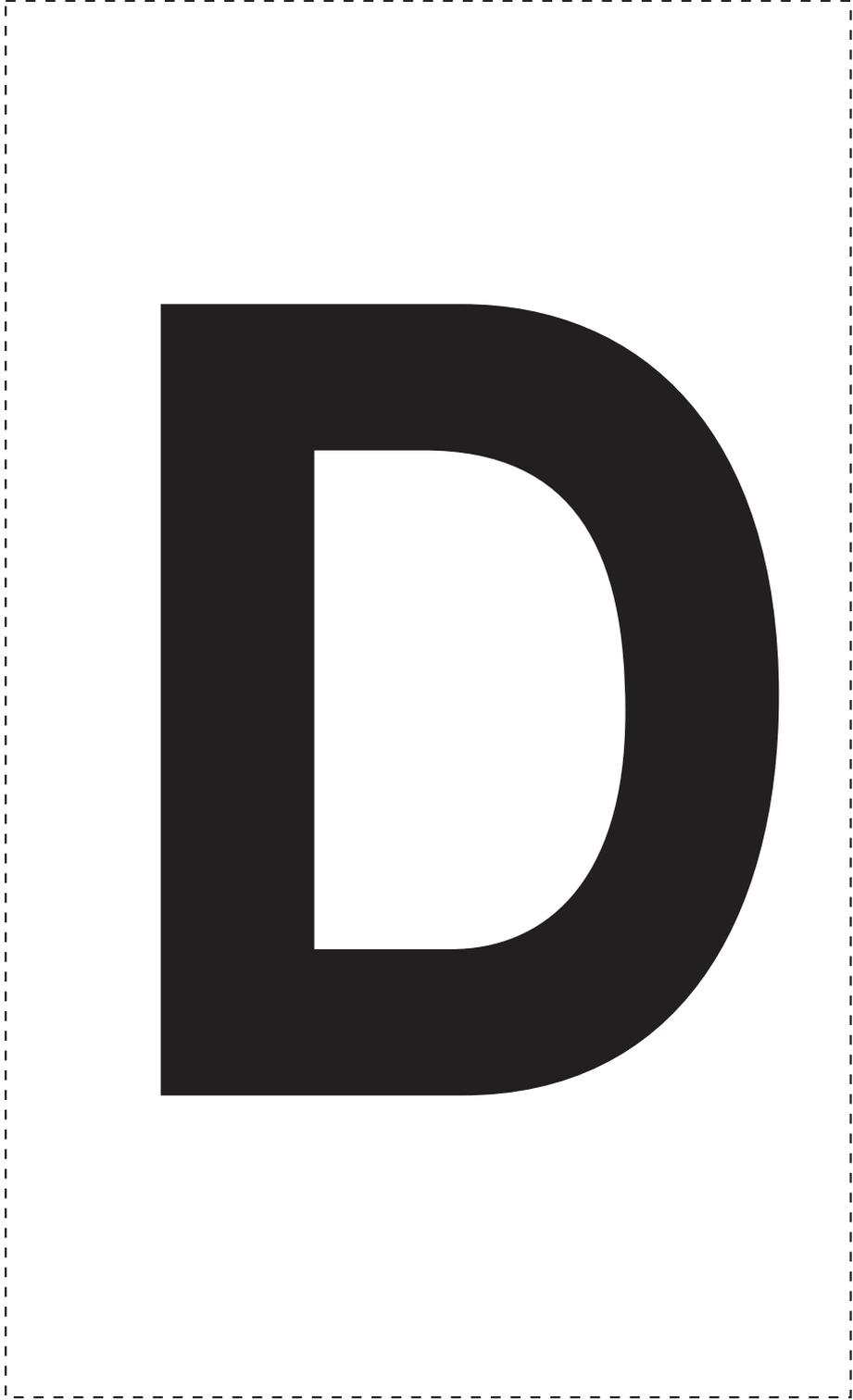
B

b

C



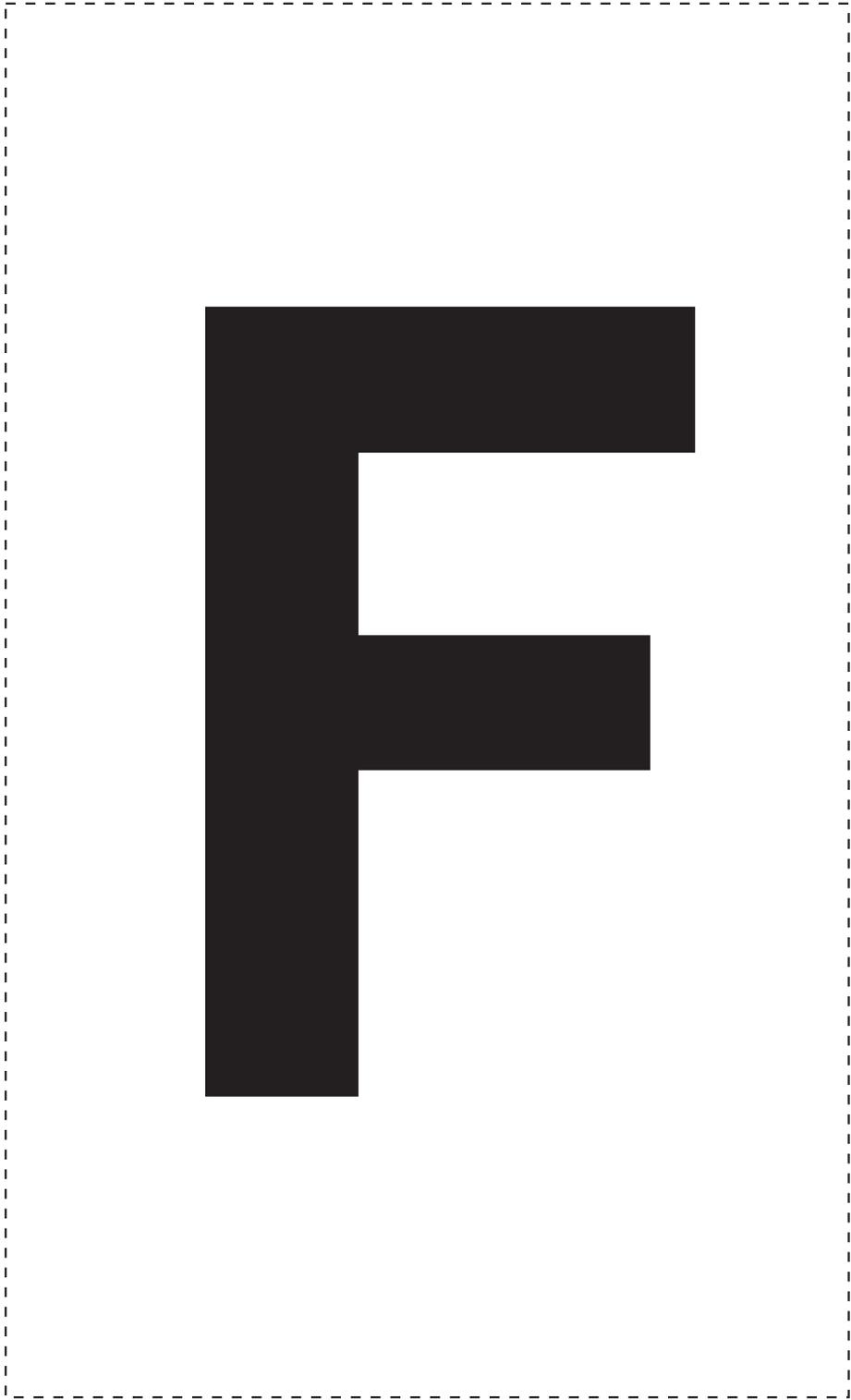
C



d

E

e





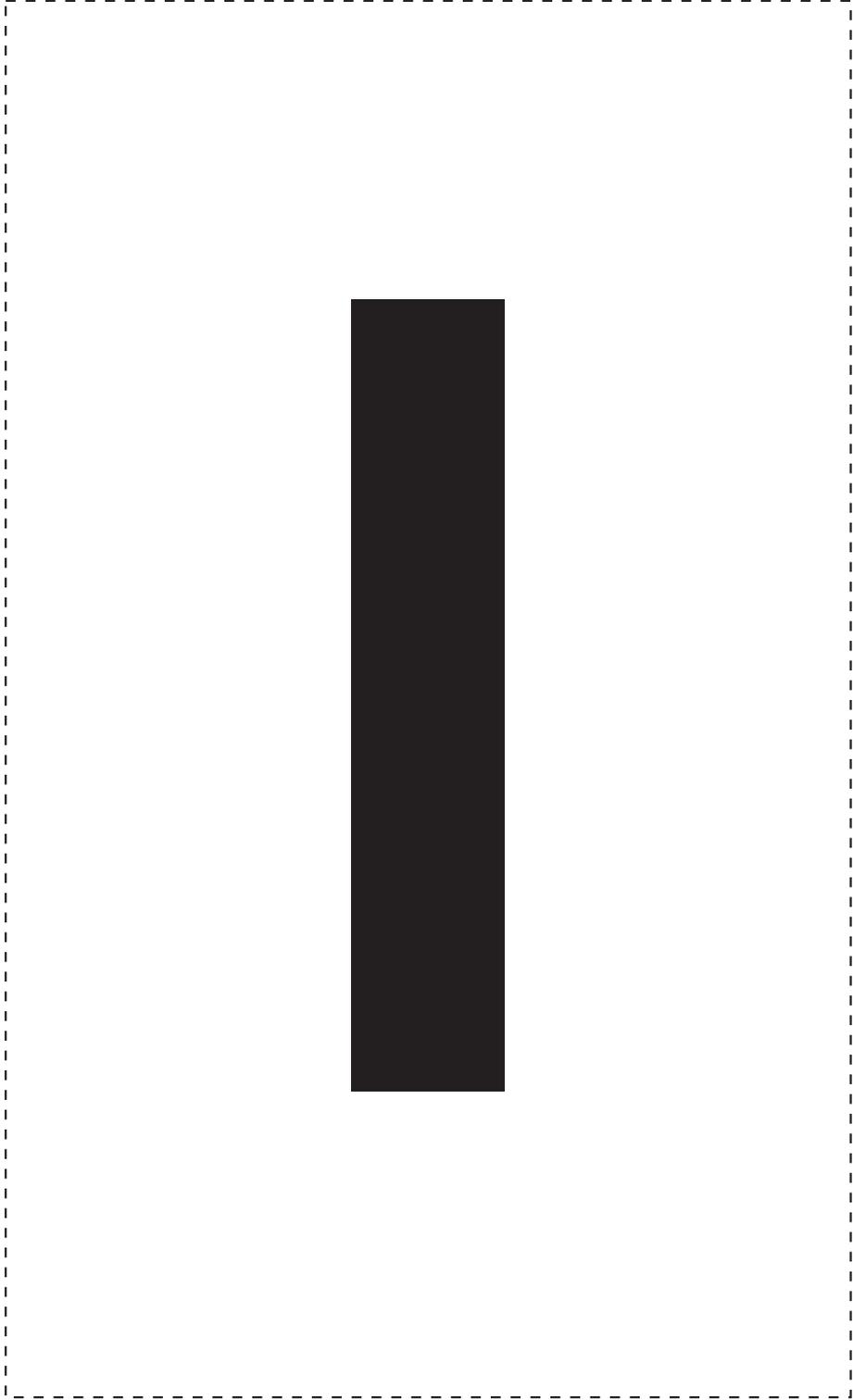
f

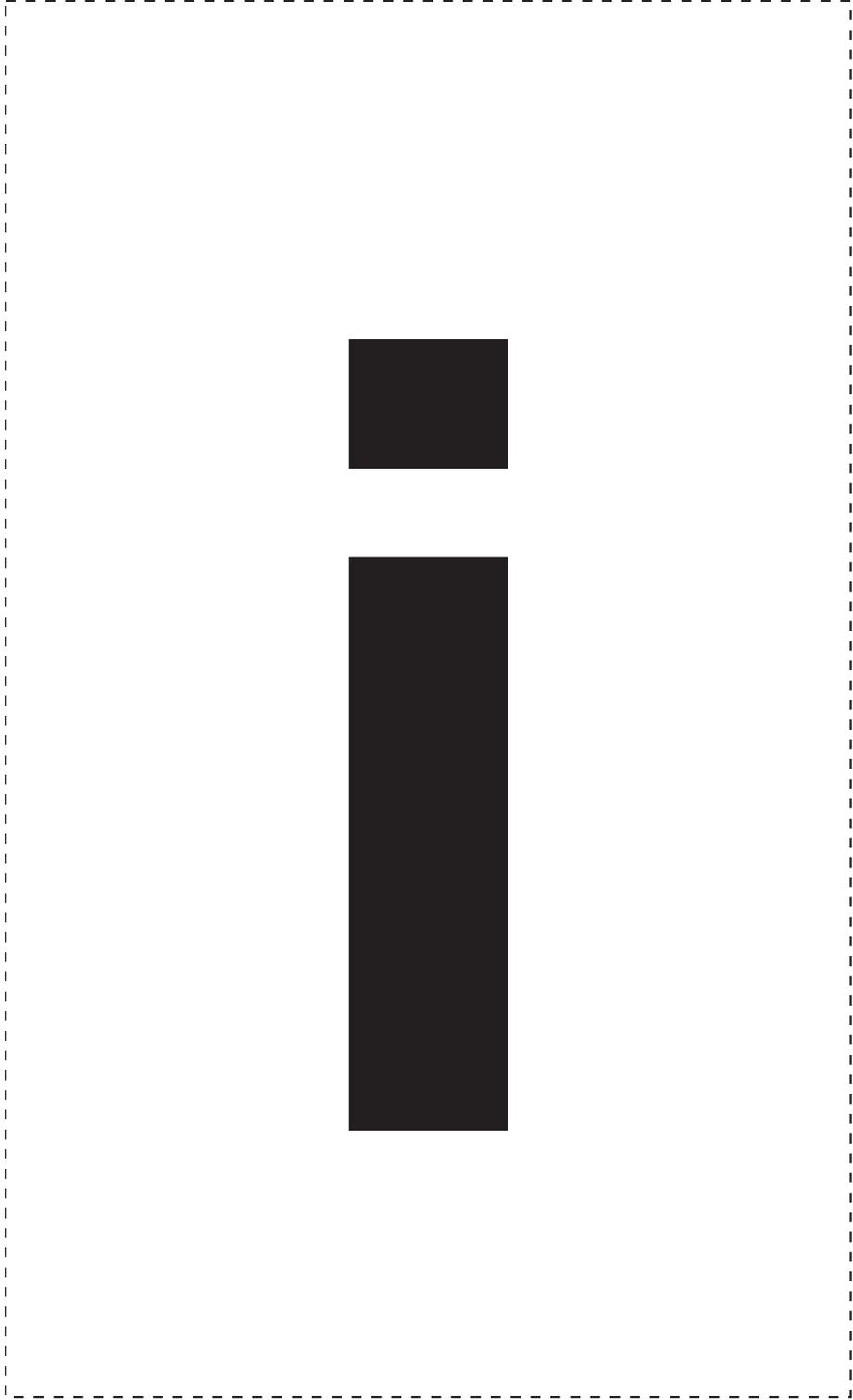
G

g

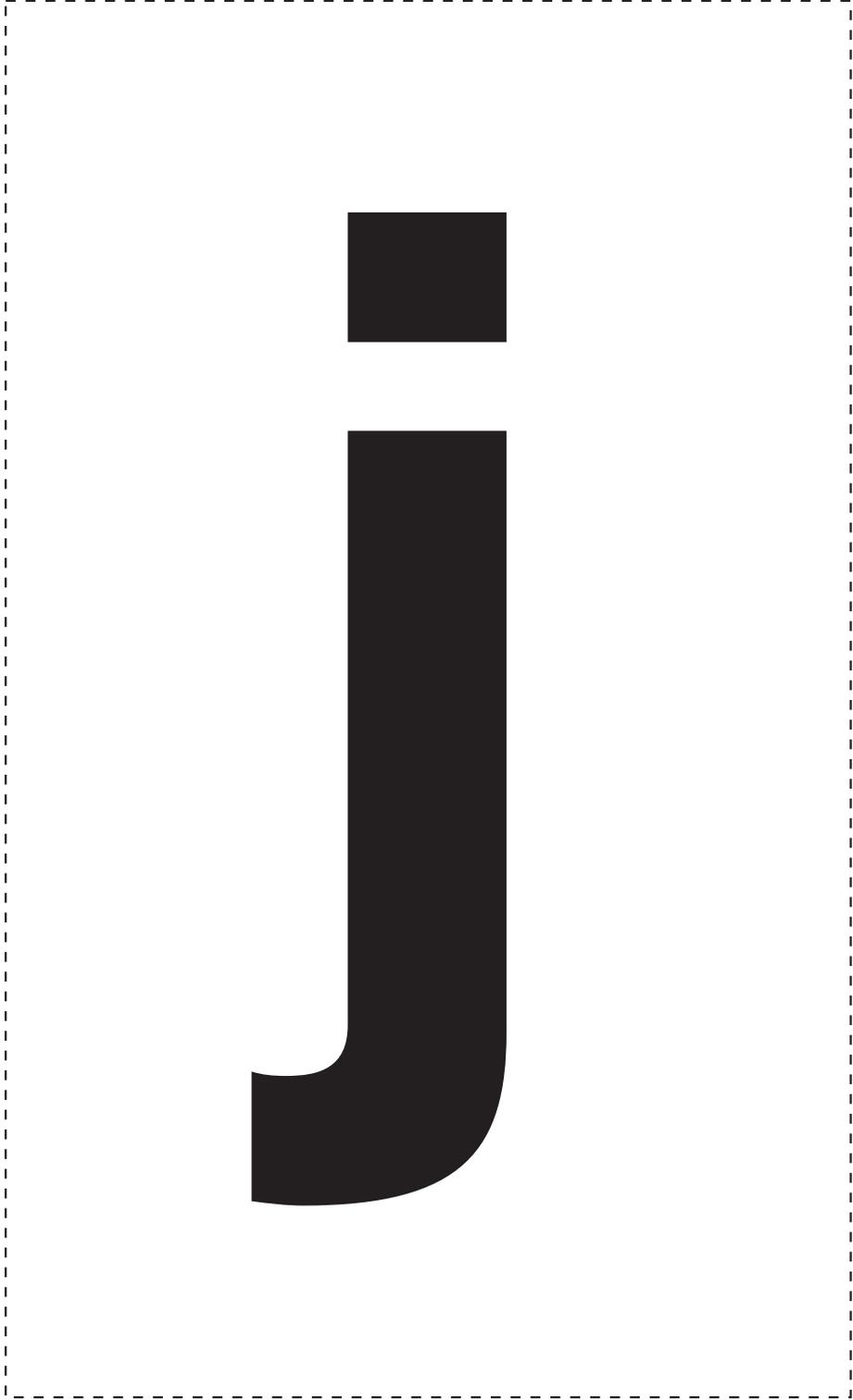
H

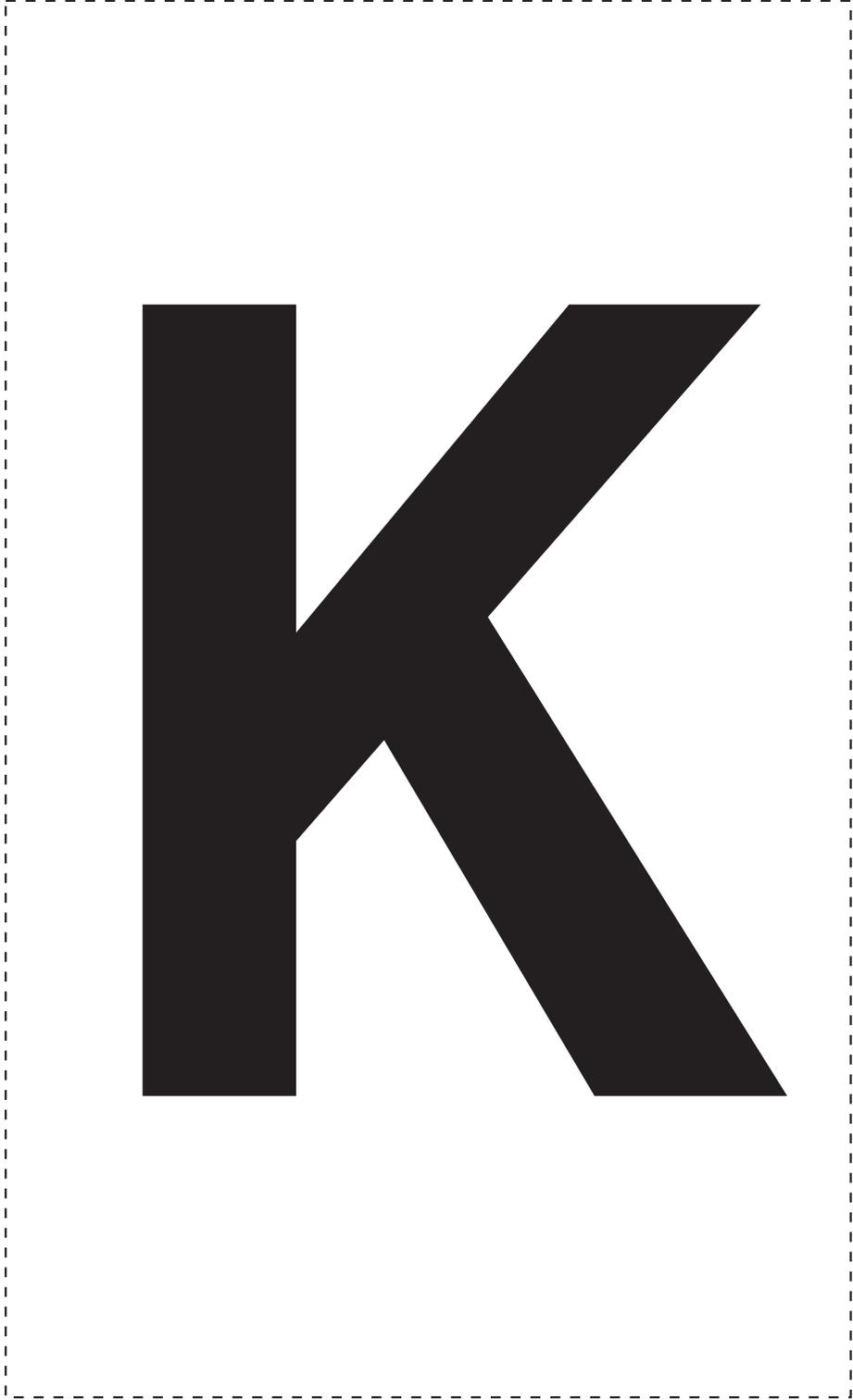
h

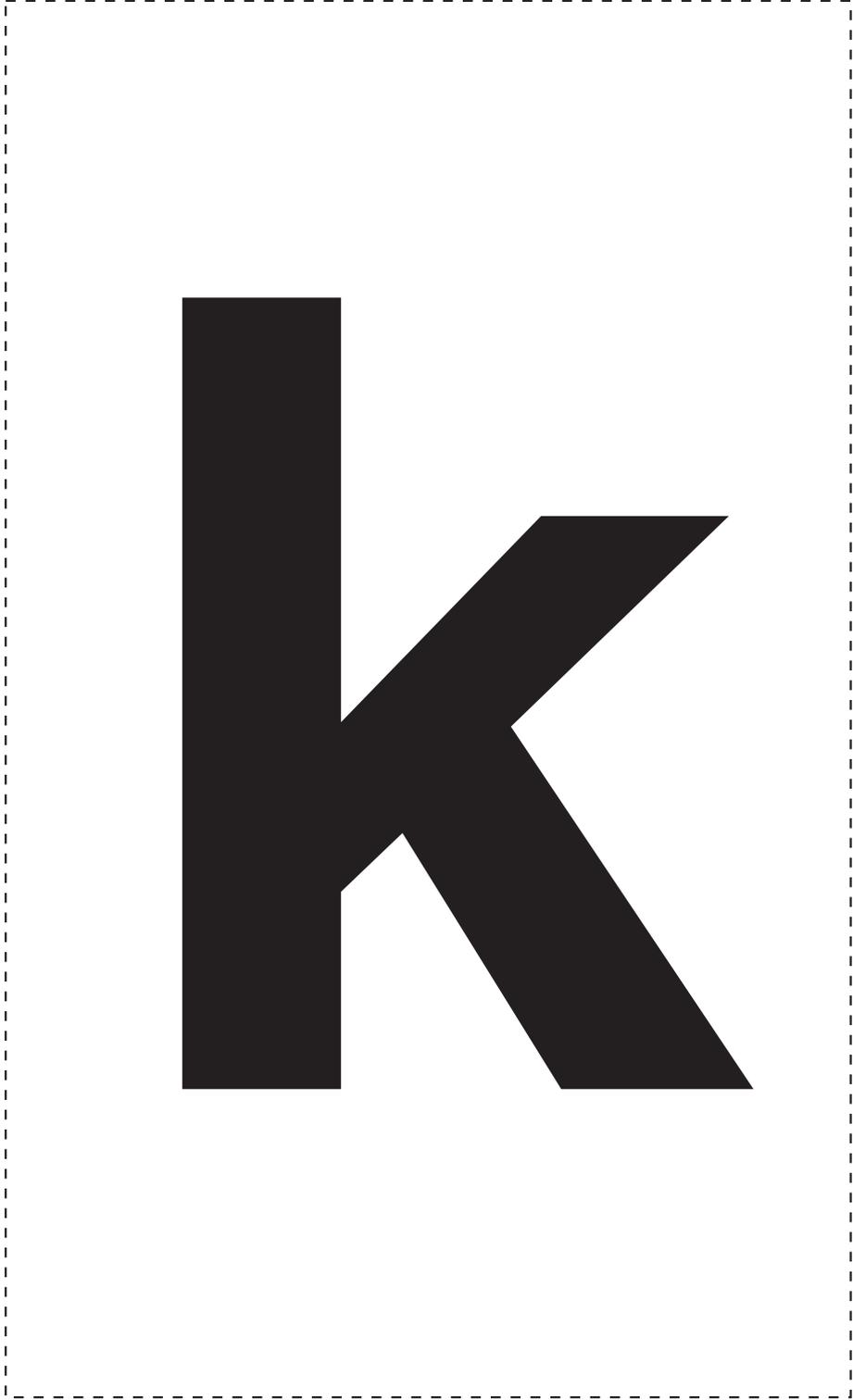


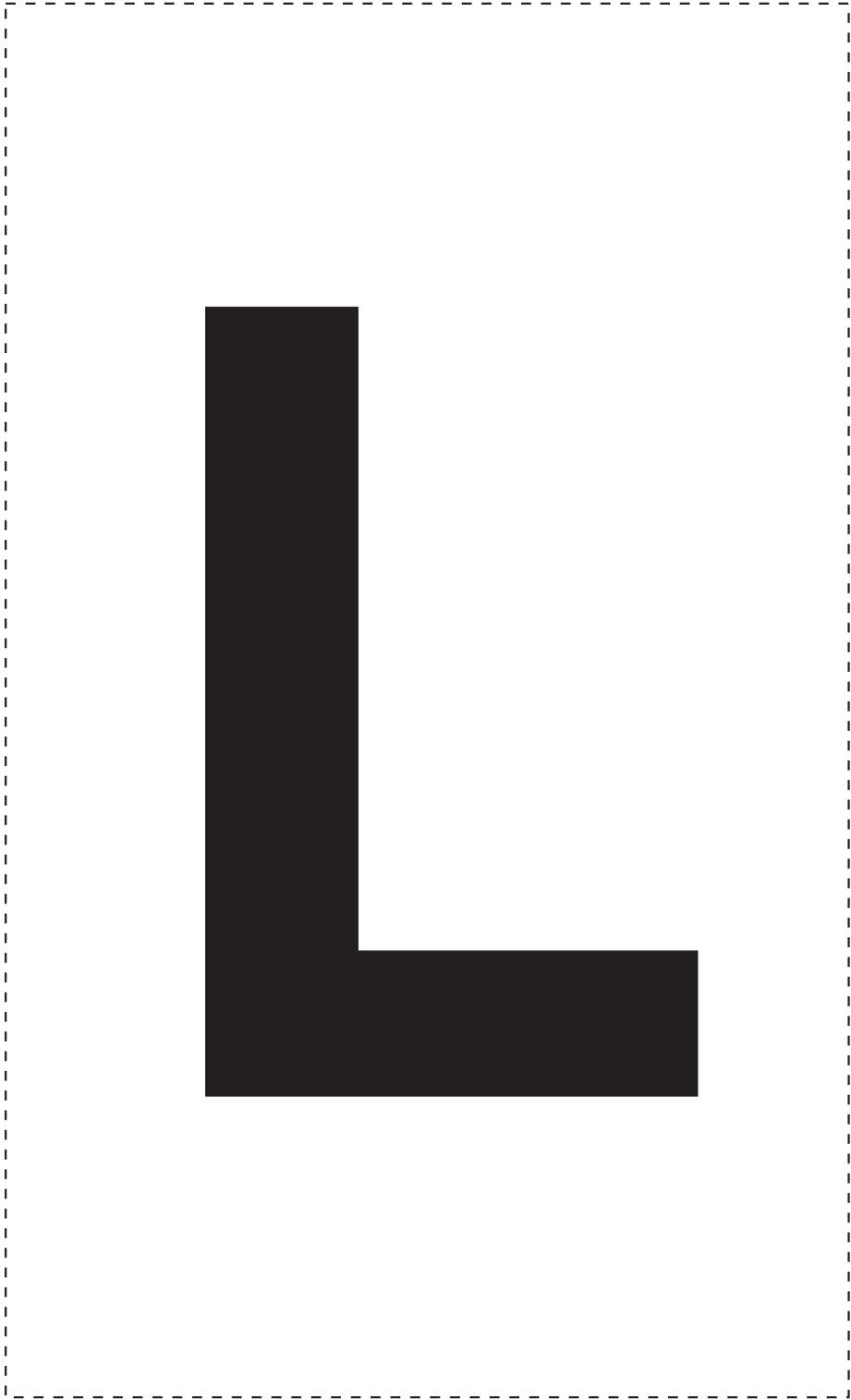


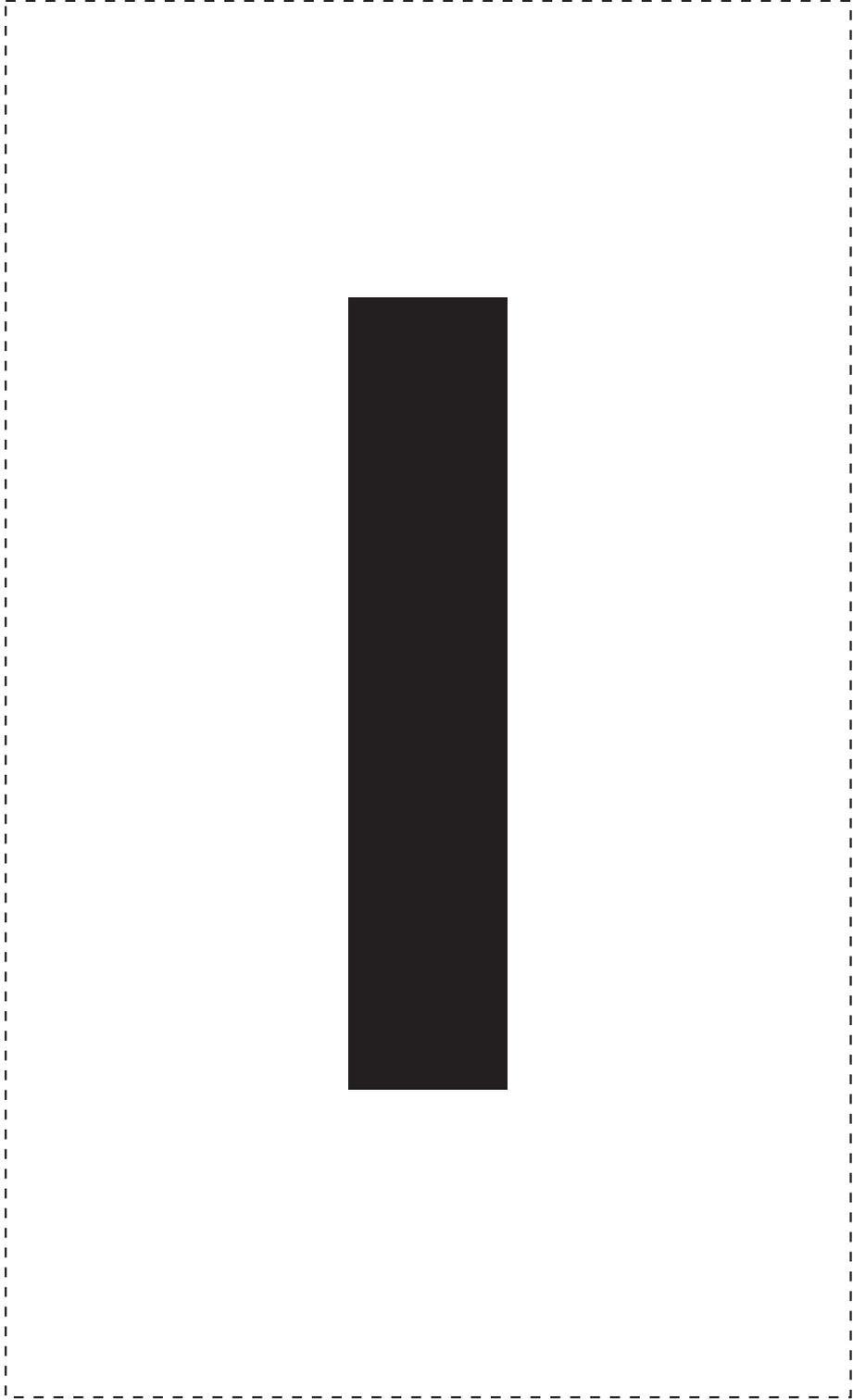
J

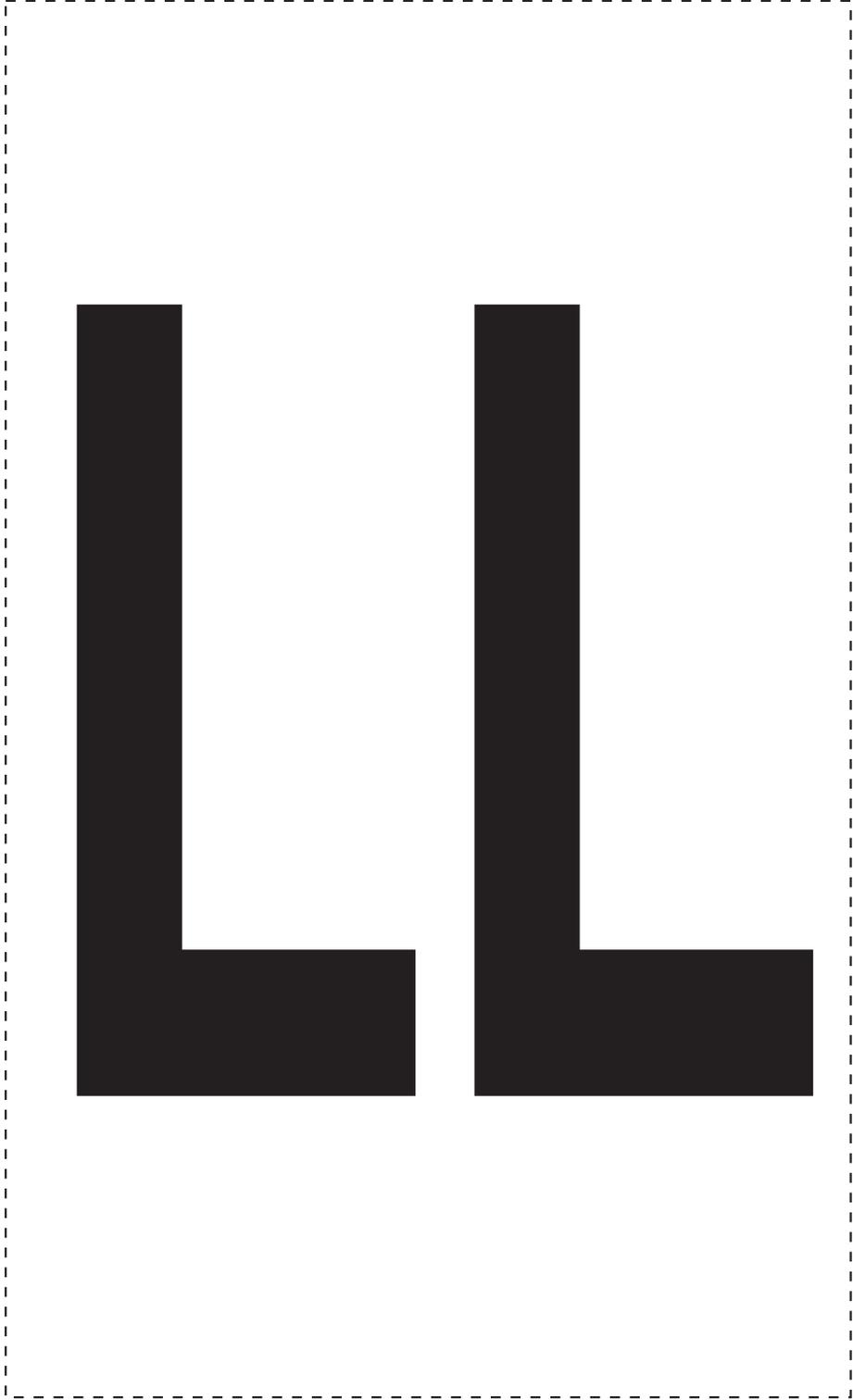
















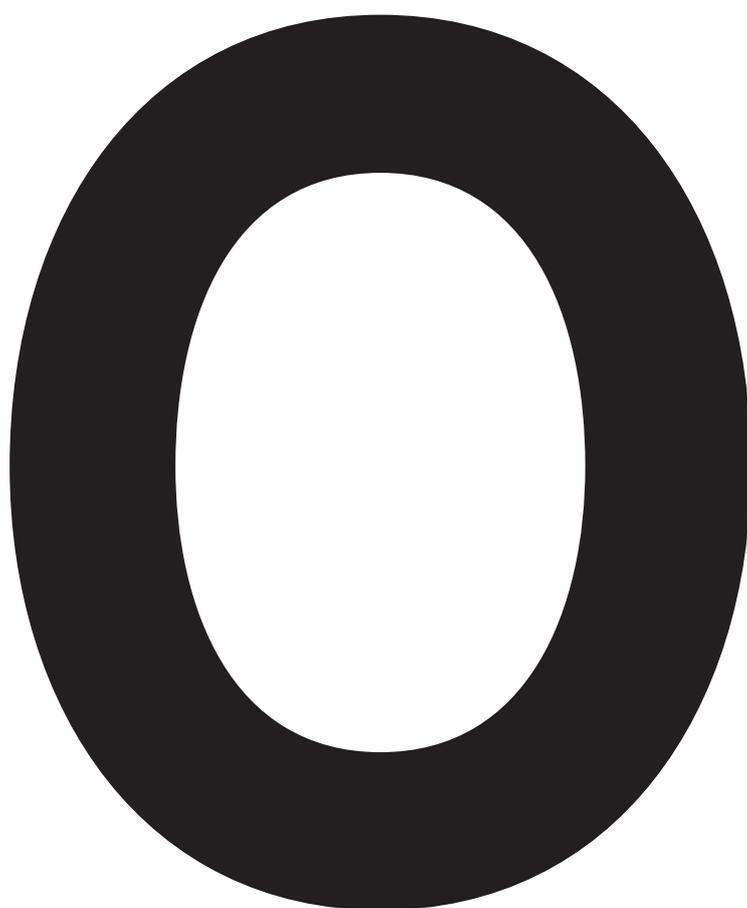
m m

N

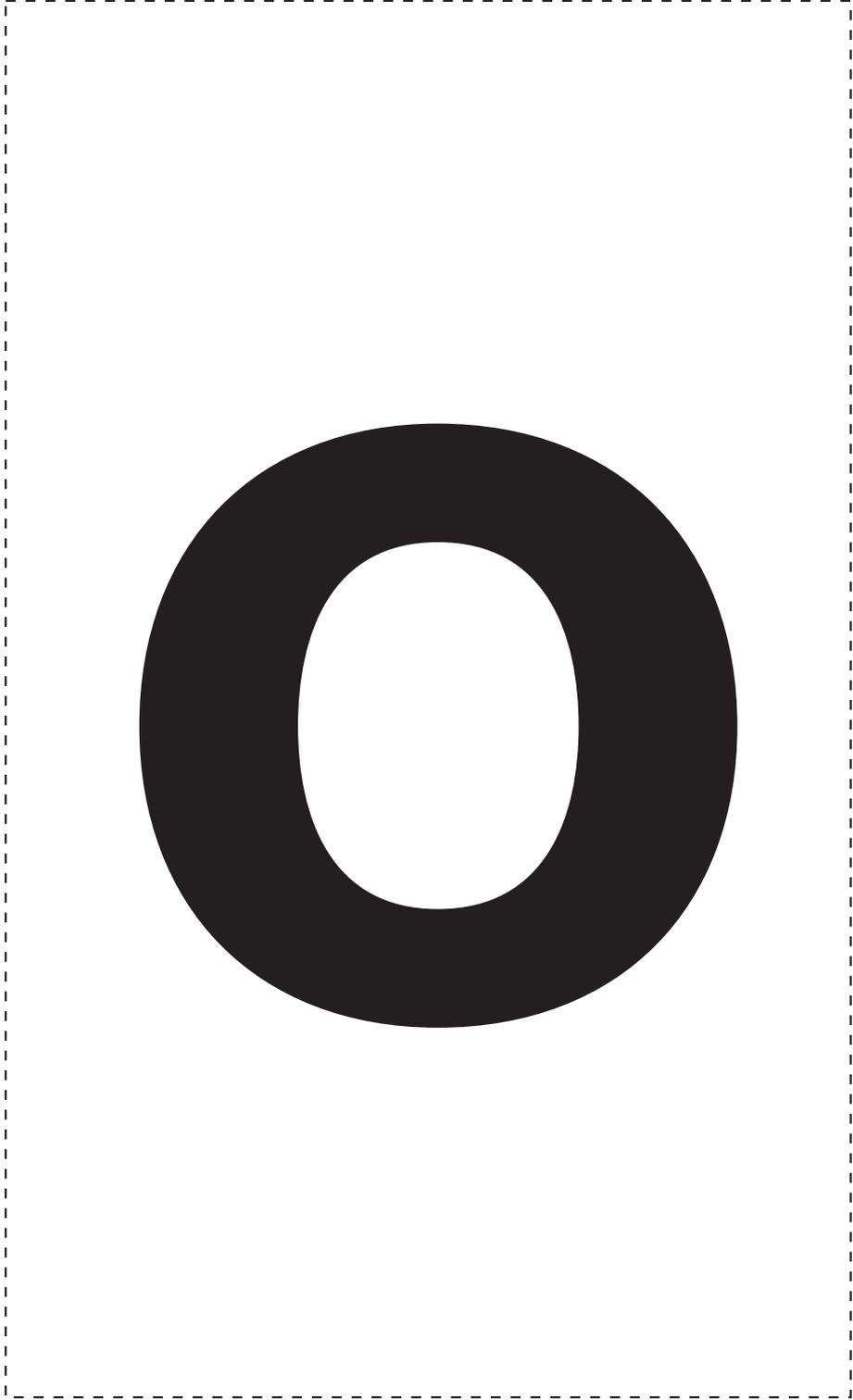
n



rn



O



P

p

Q

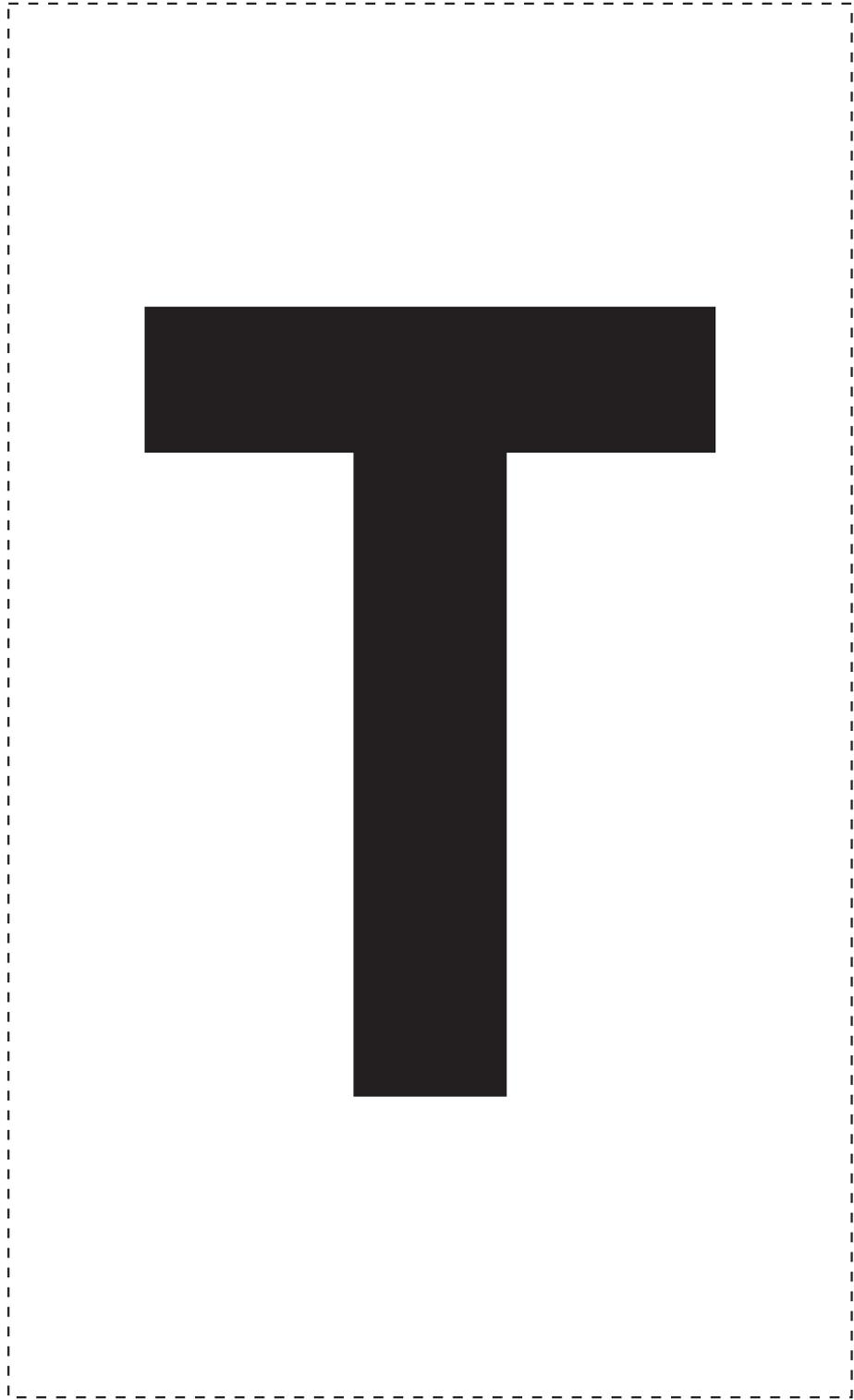
q

R

r

S

S



t

U

u

V

V



W

X

X



y

Z

Z

A

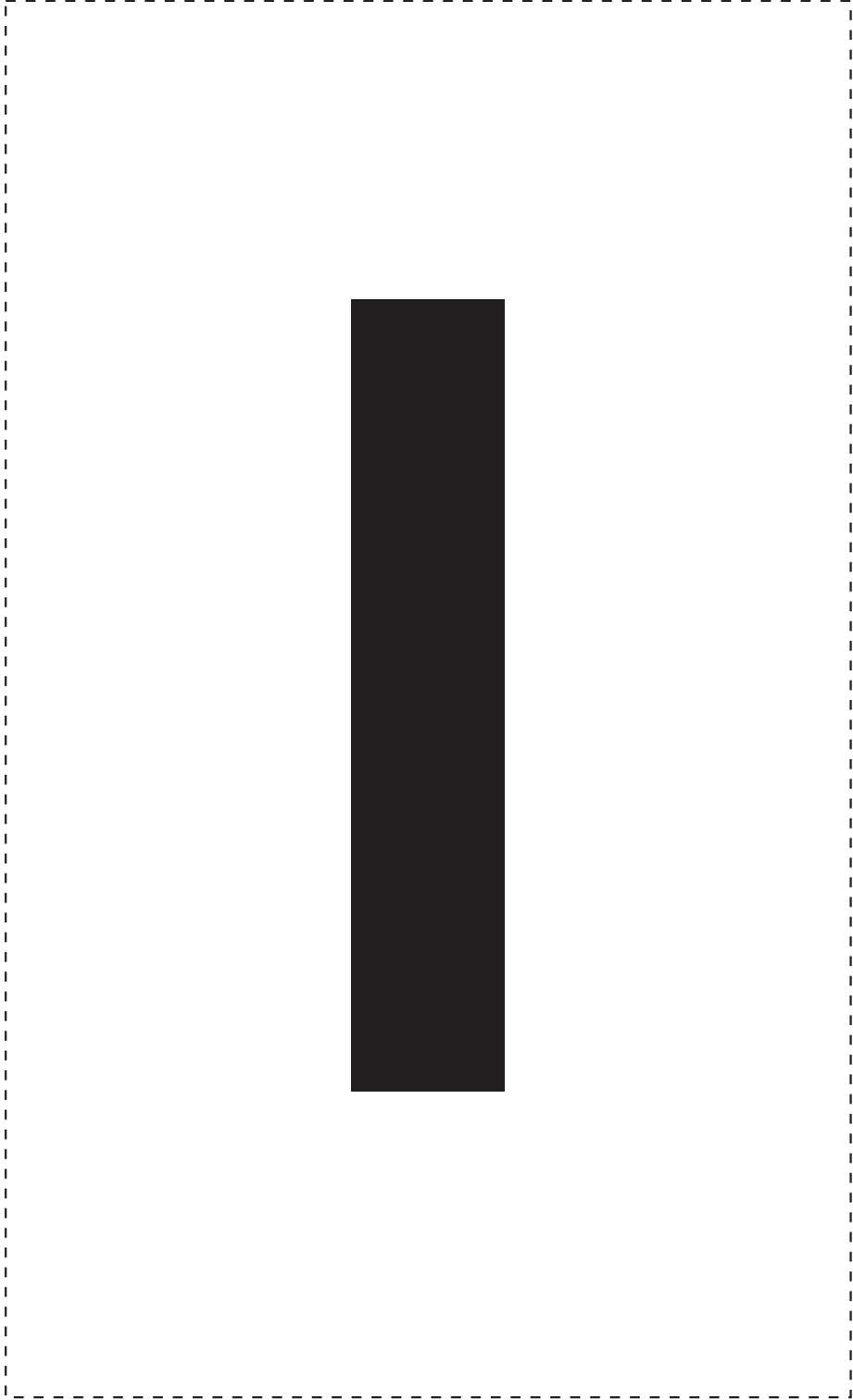
a

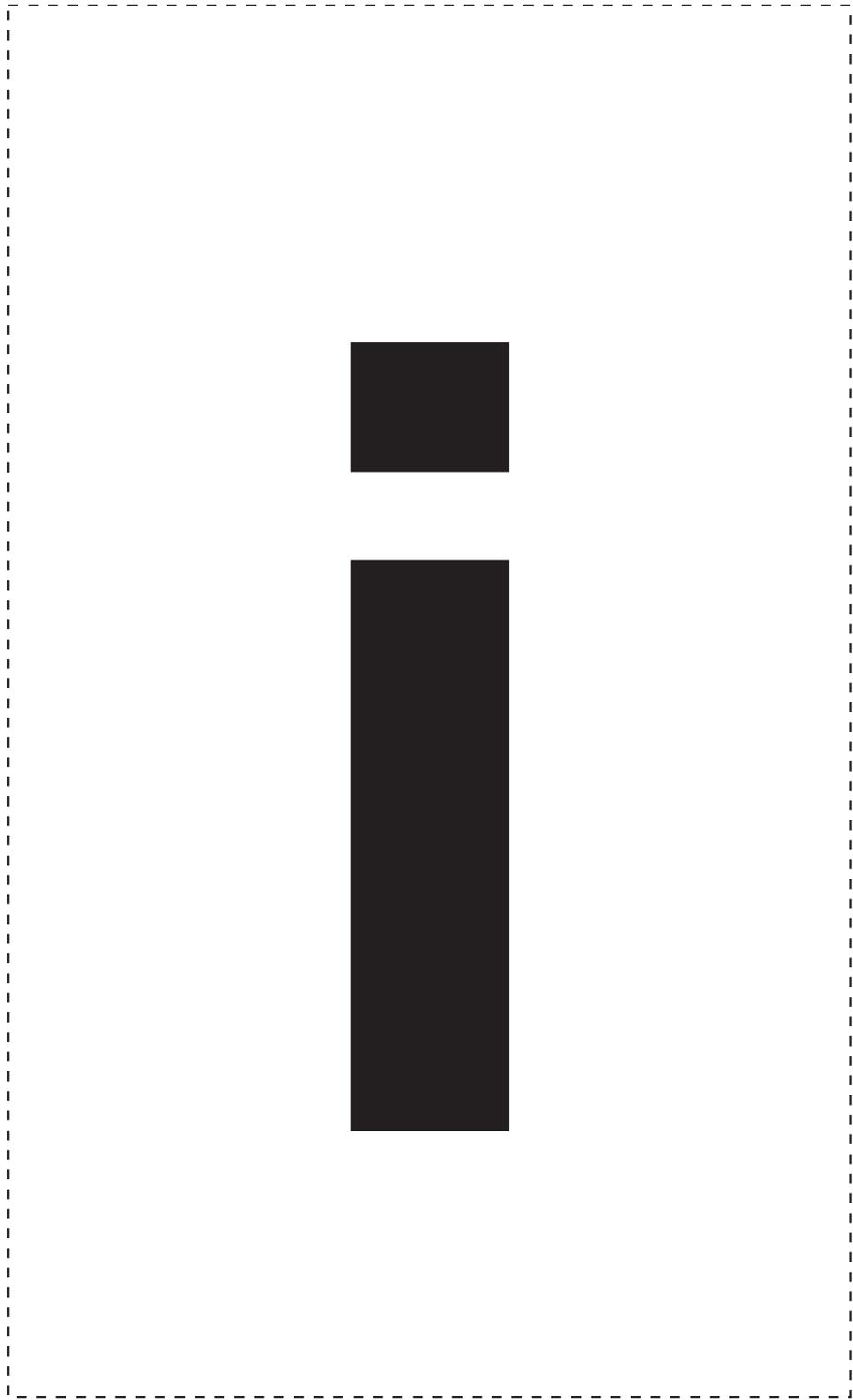
C

C

E

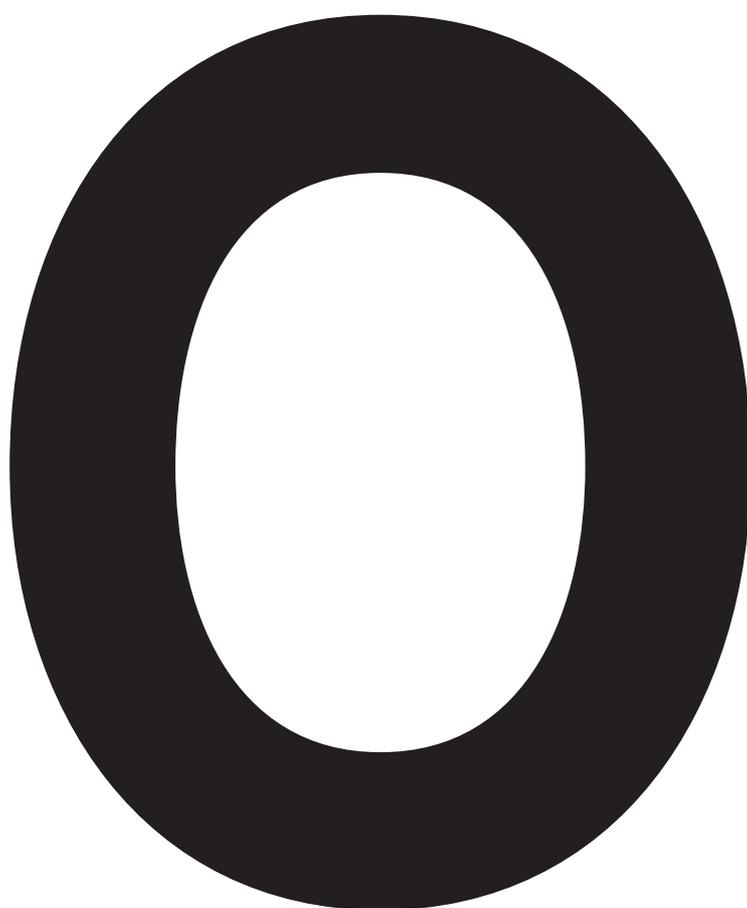
e



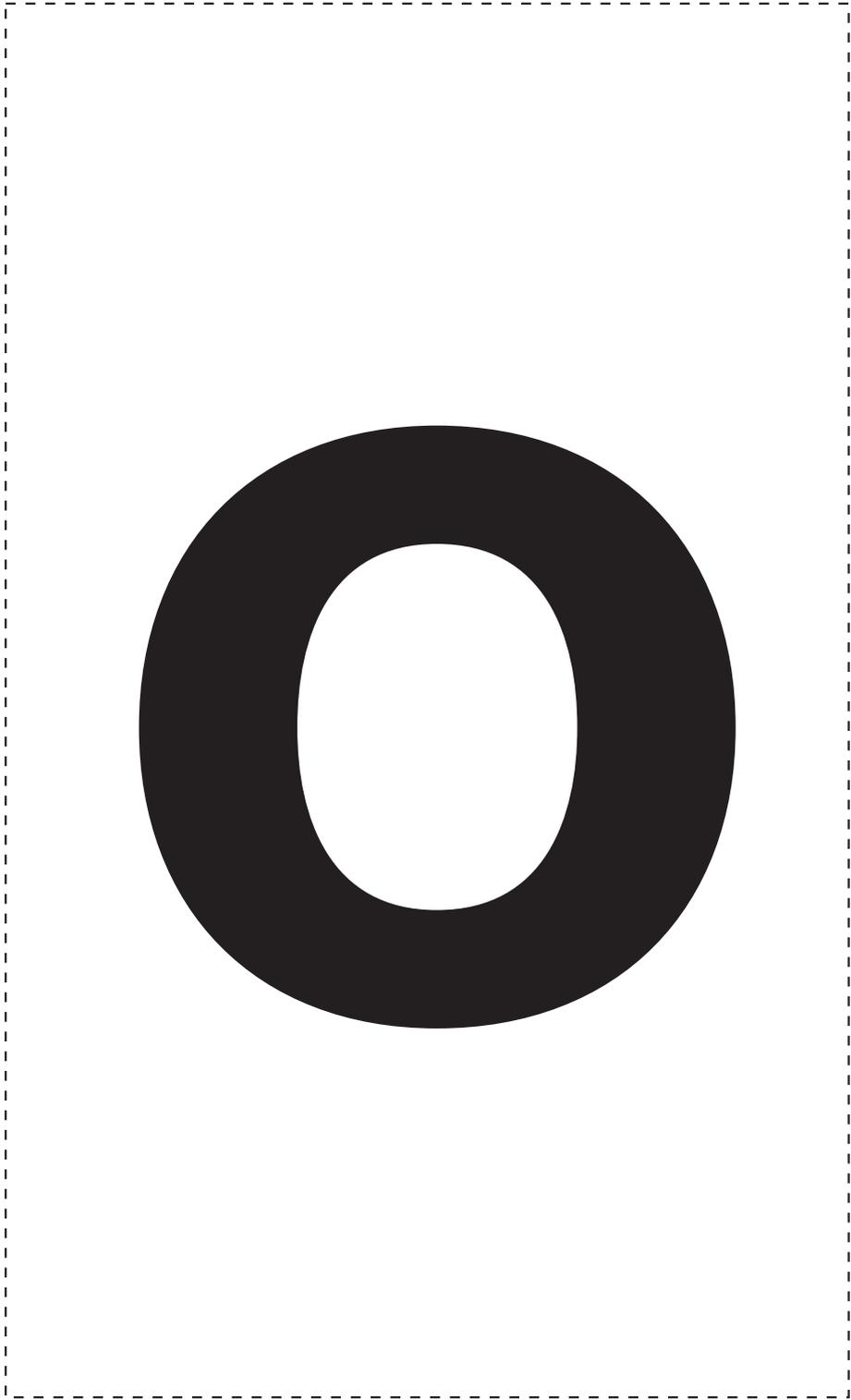




m m



O



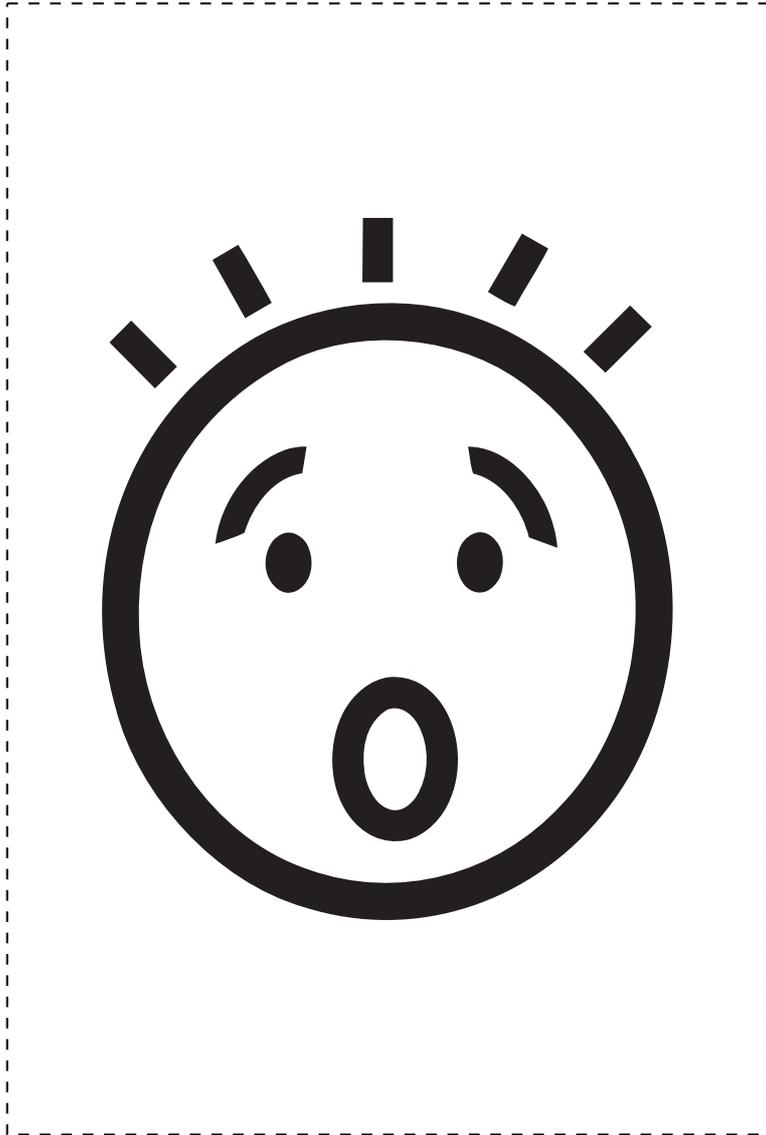
R

r

S

S

Serie 5



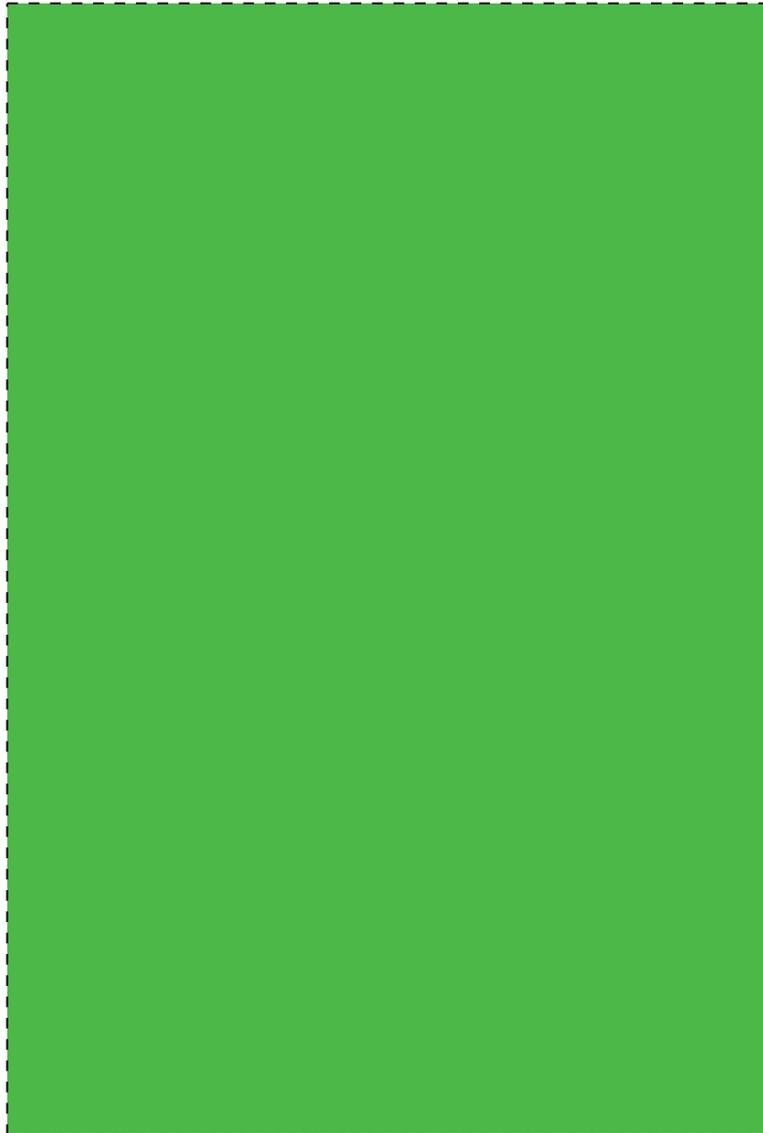




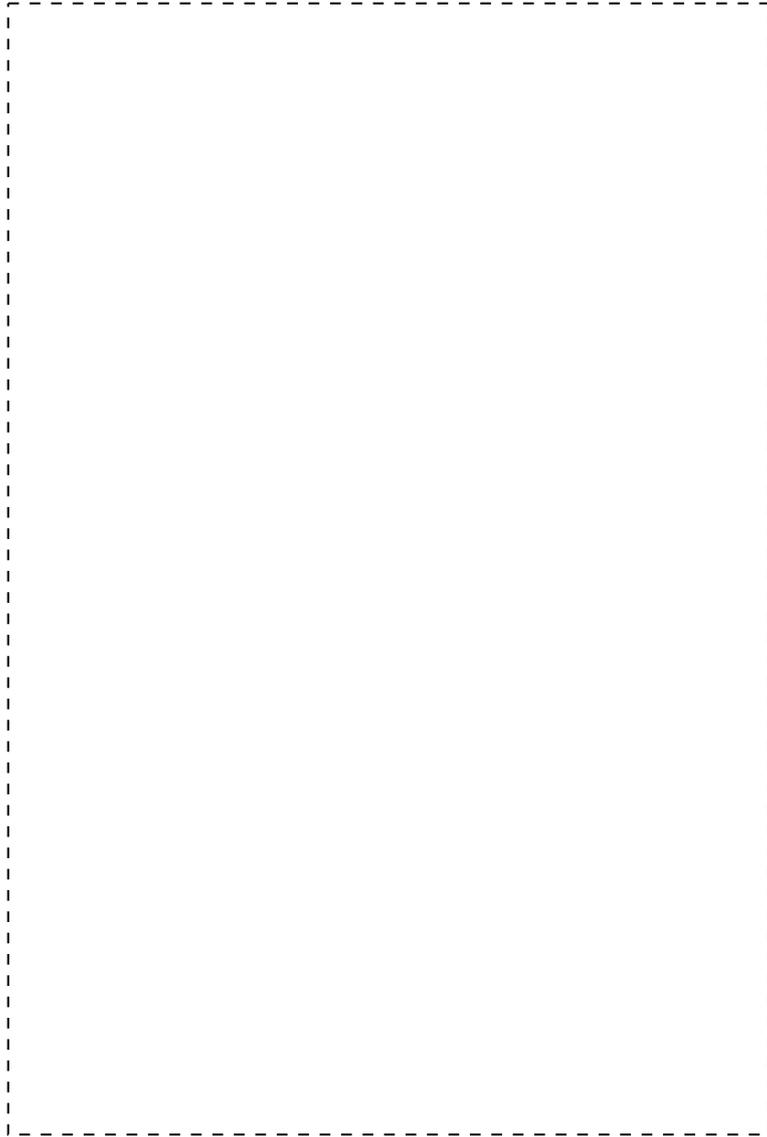






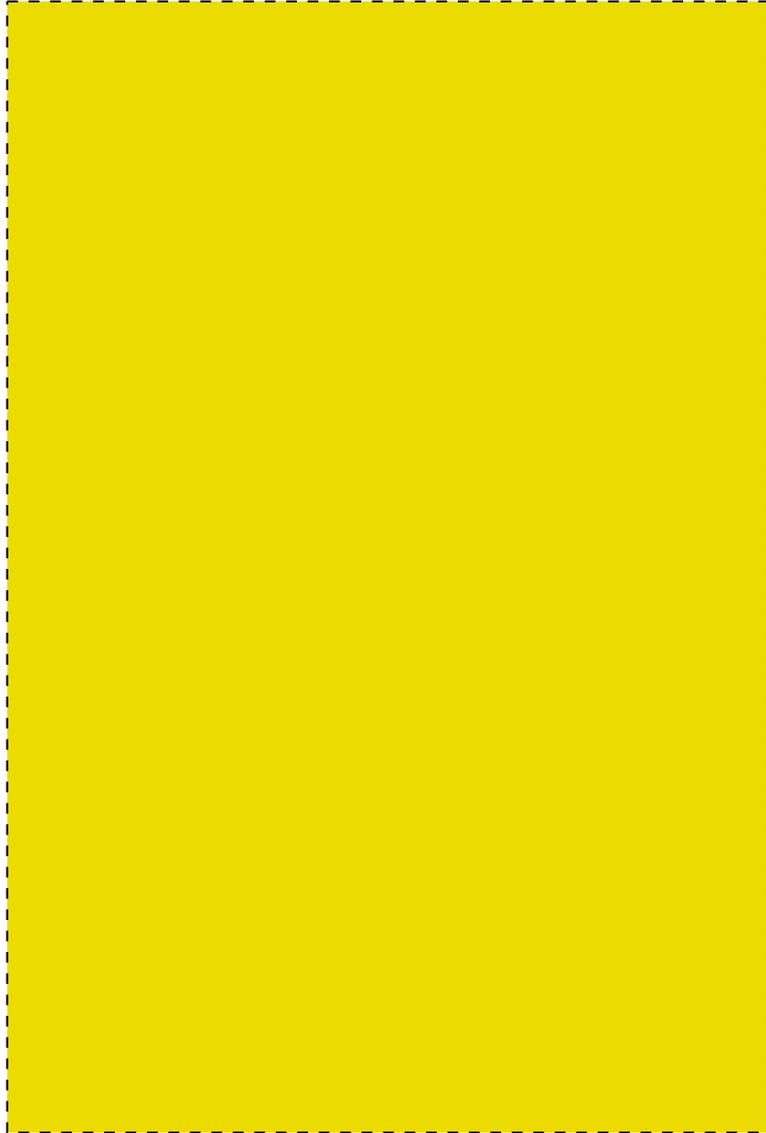


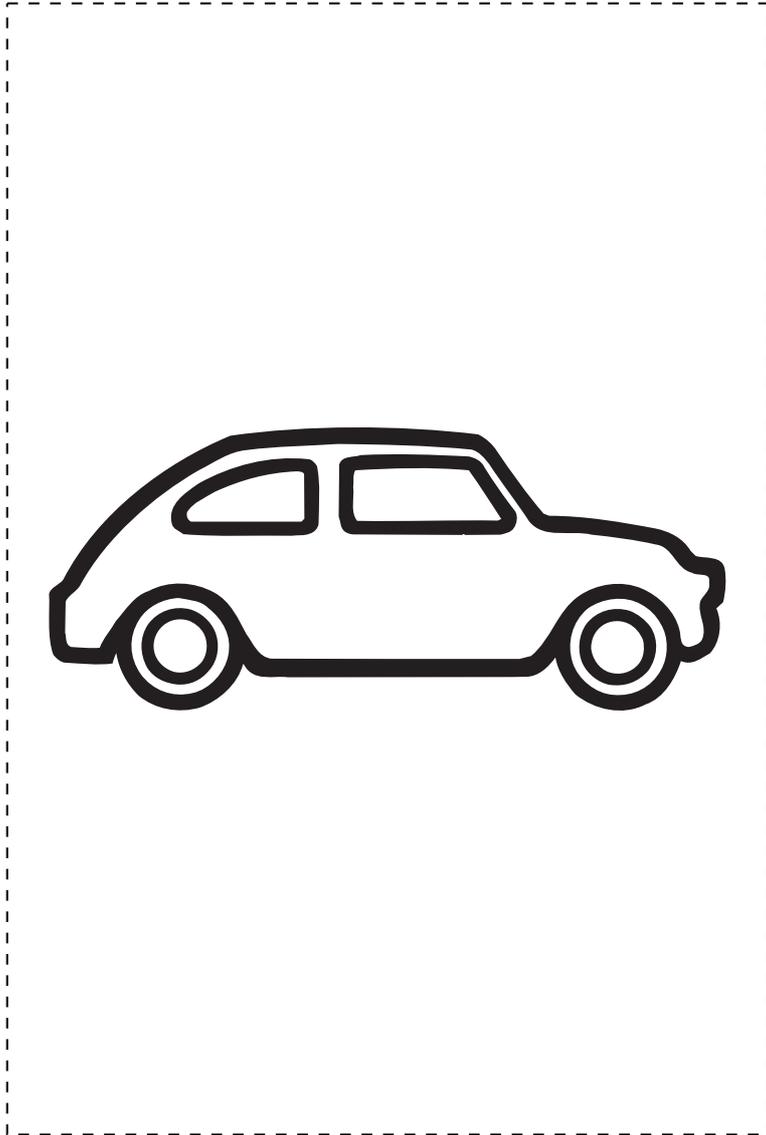


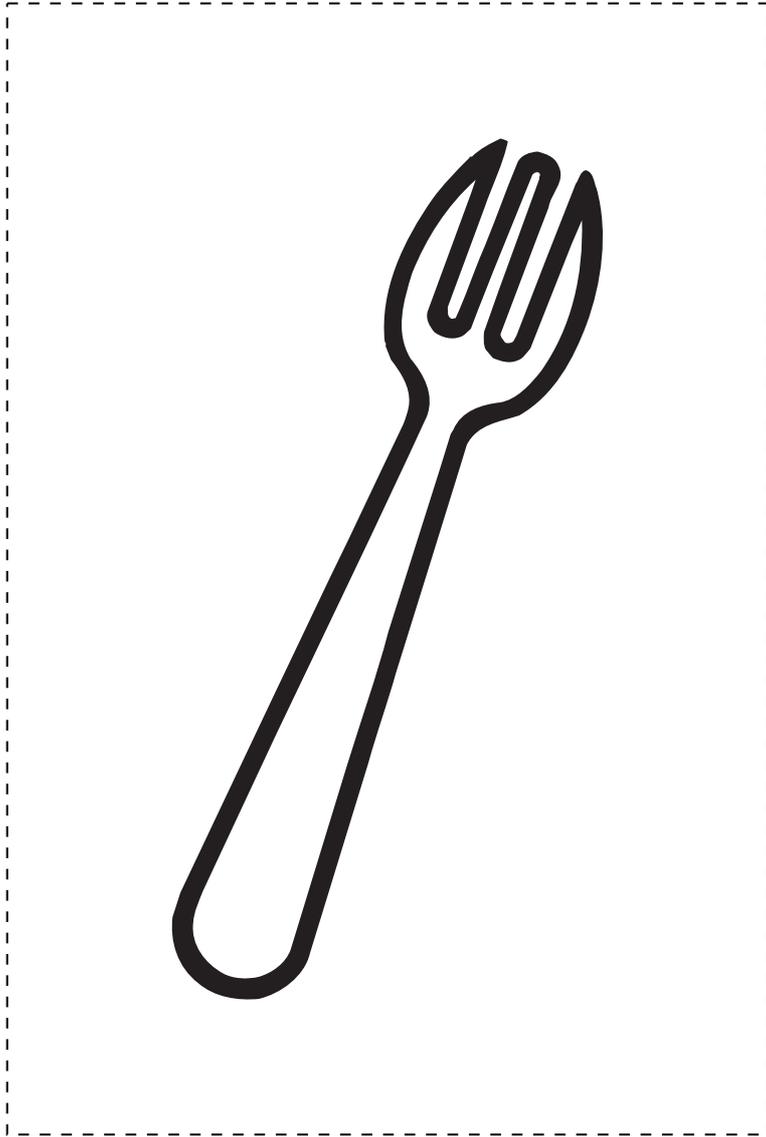


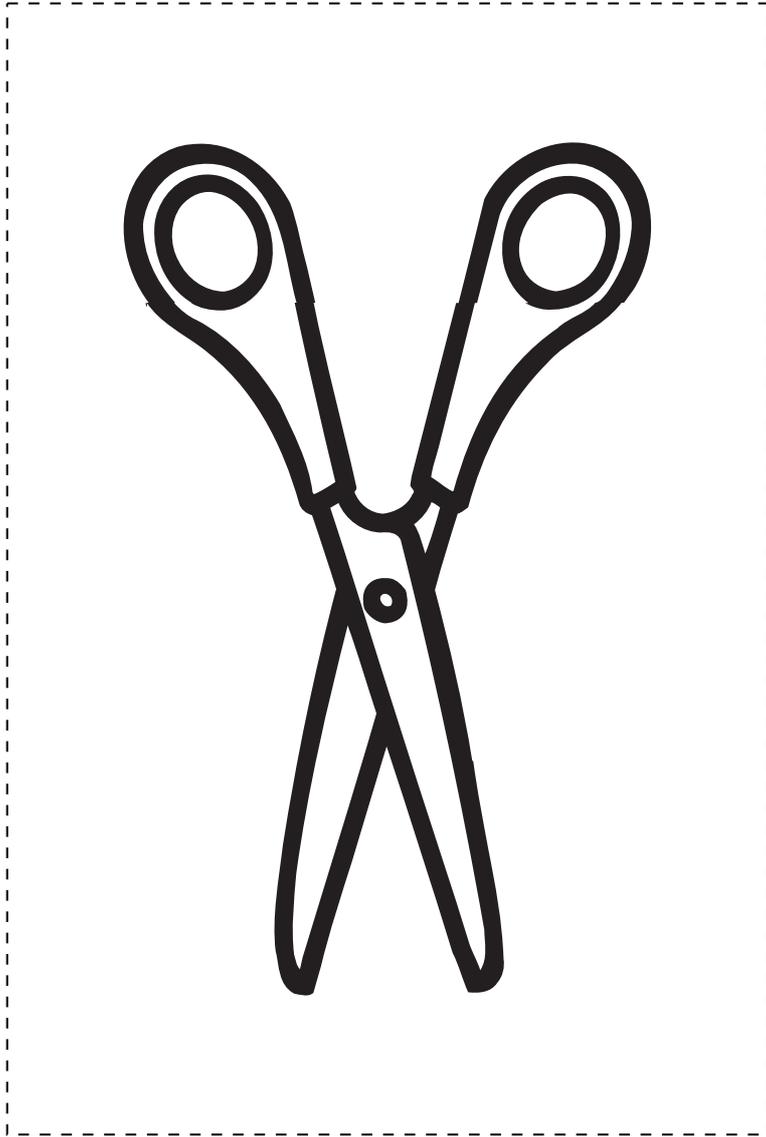




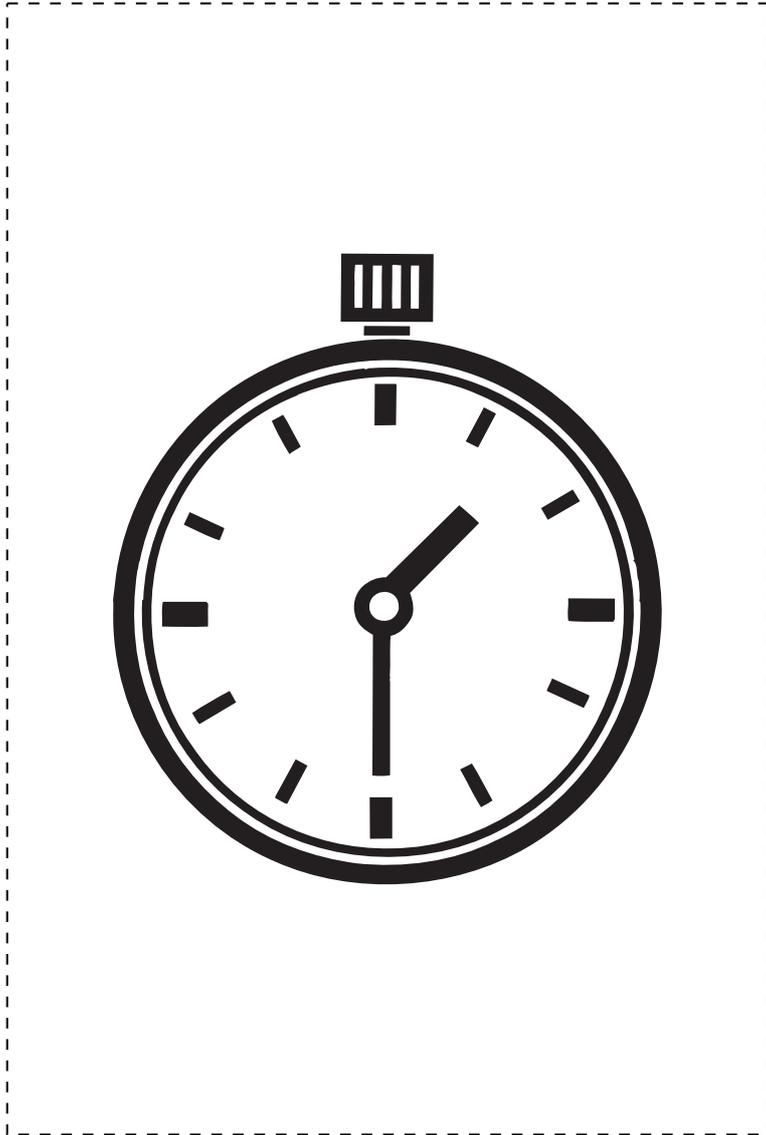


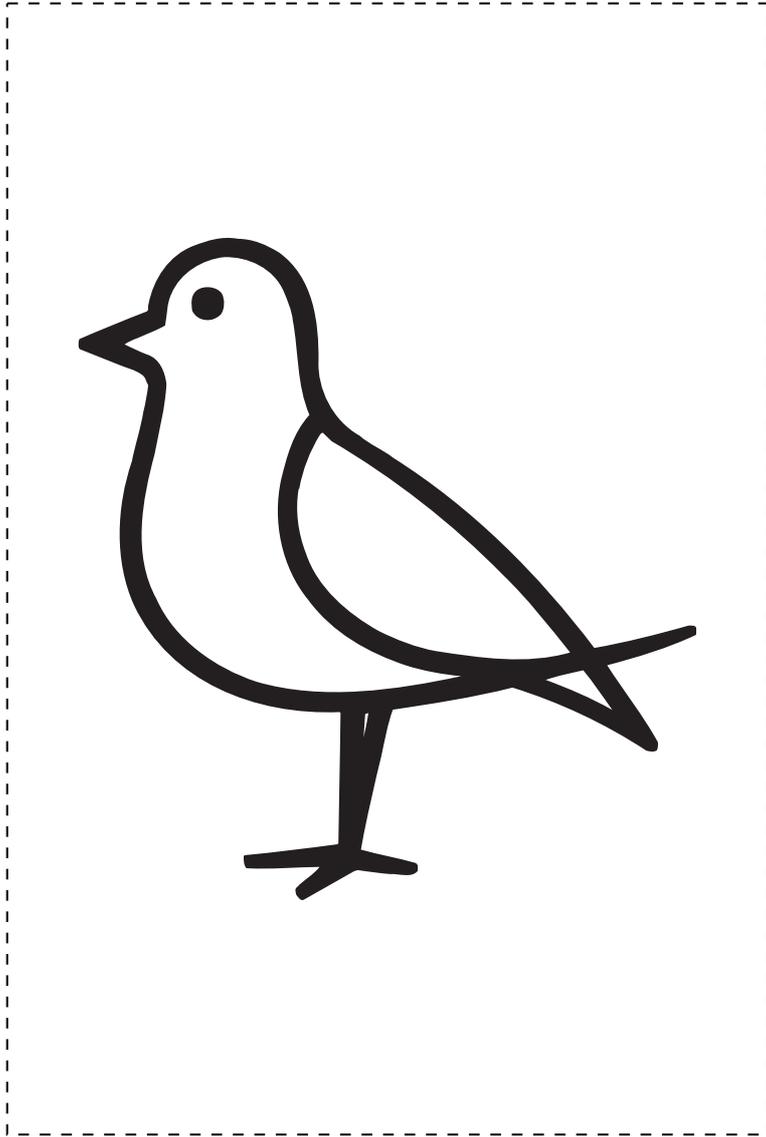


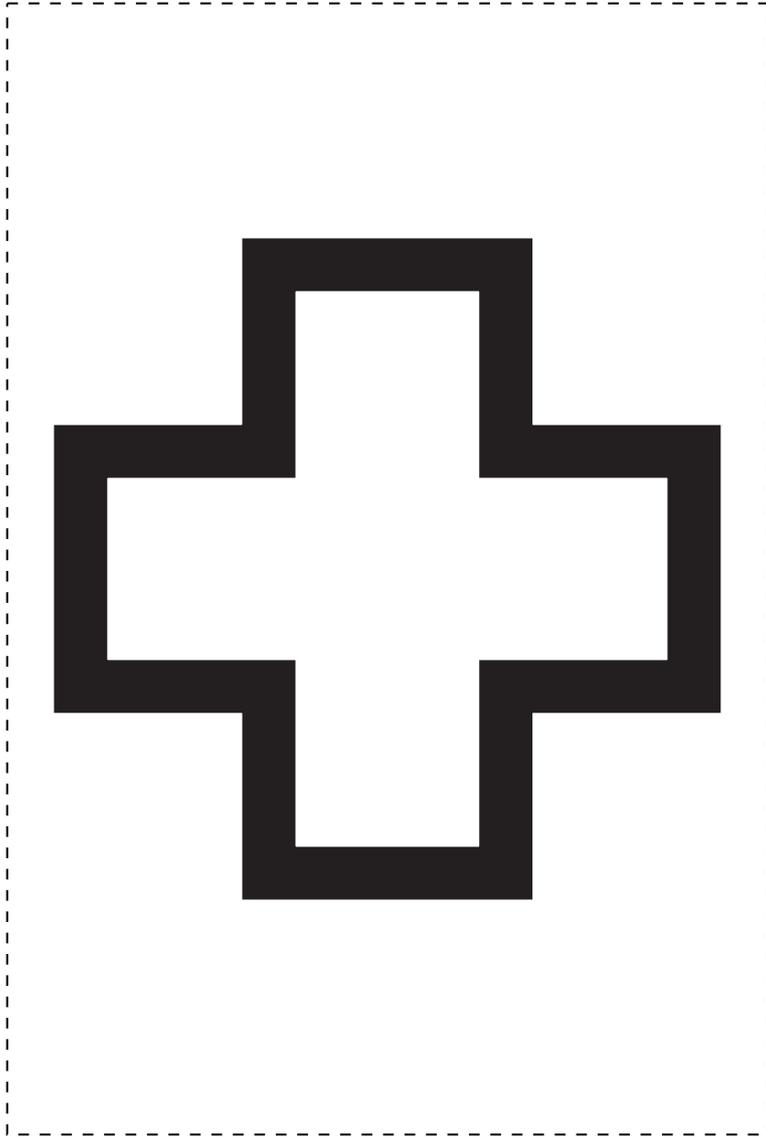


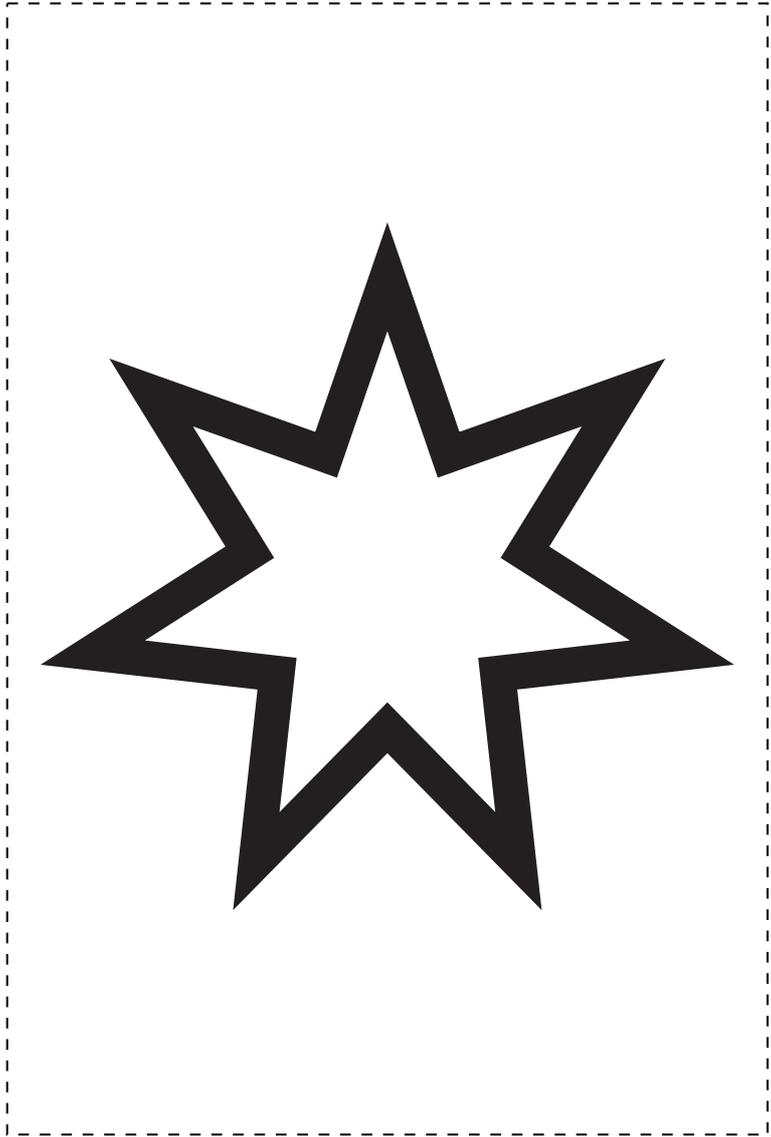


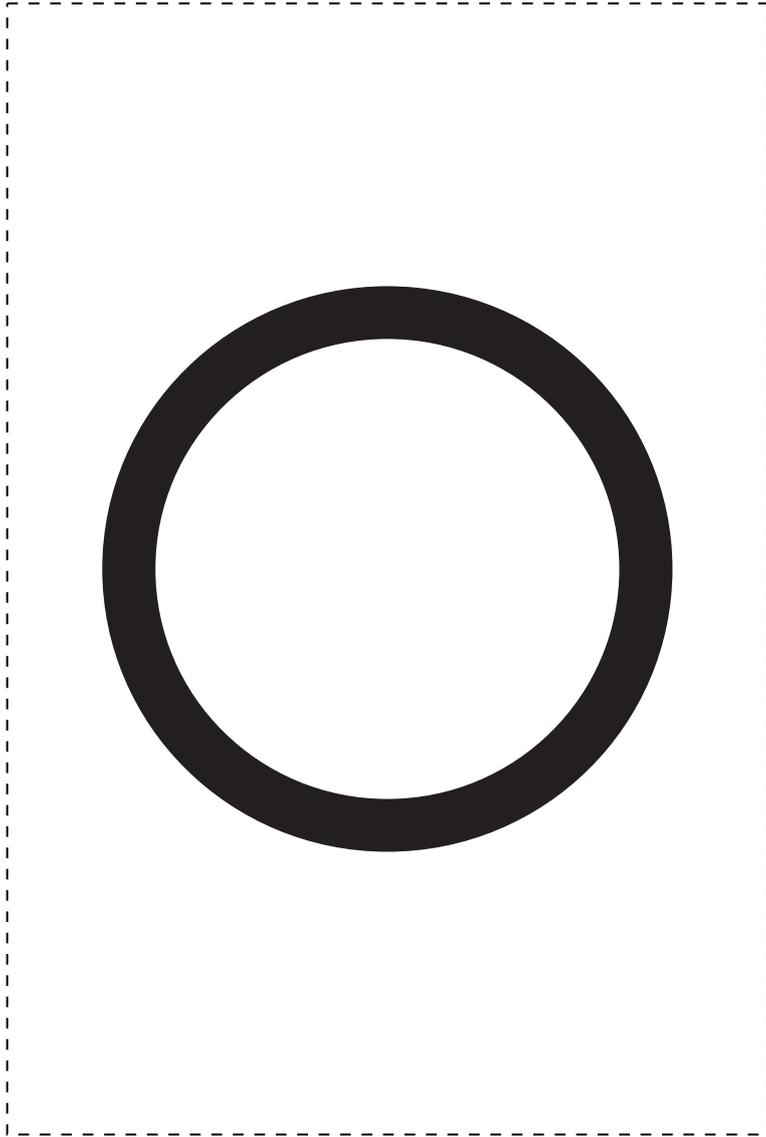


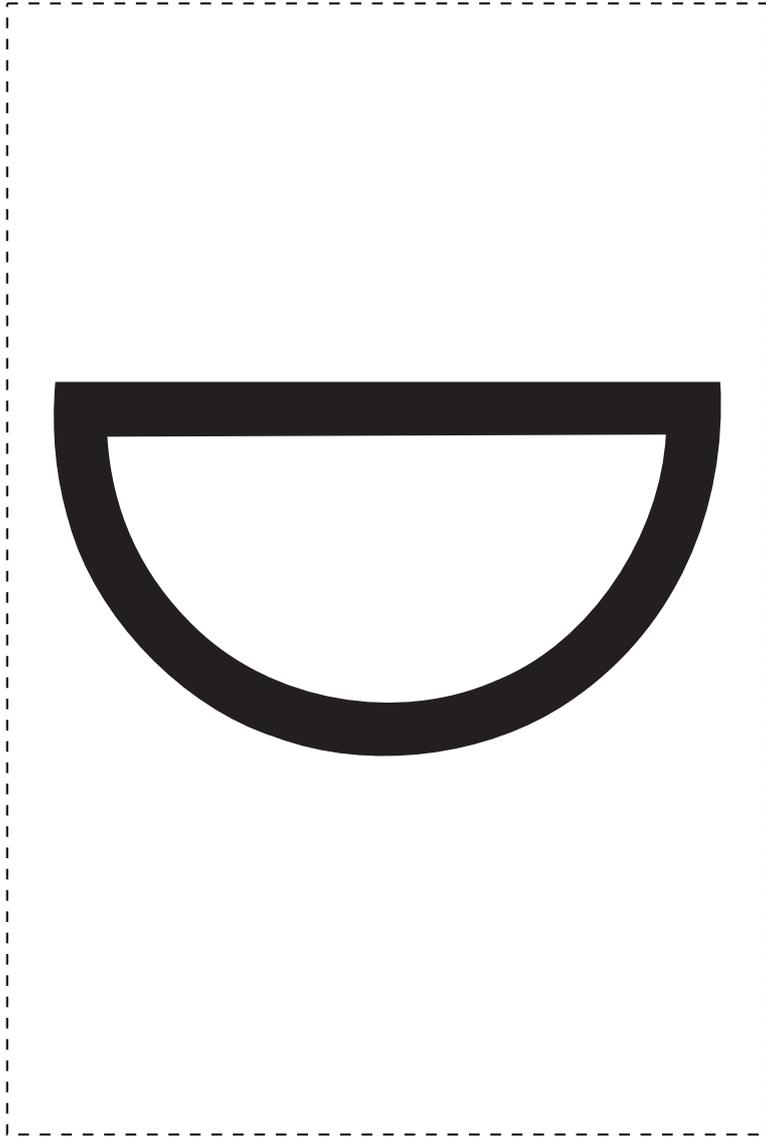


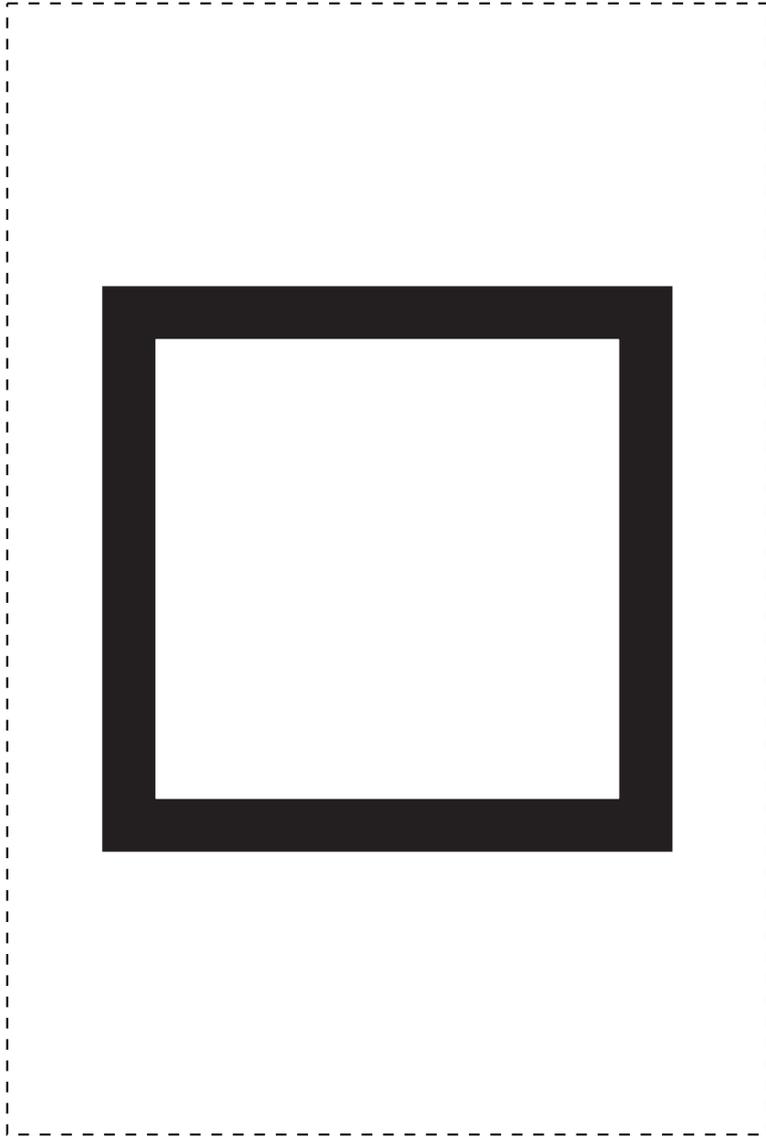


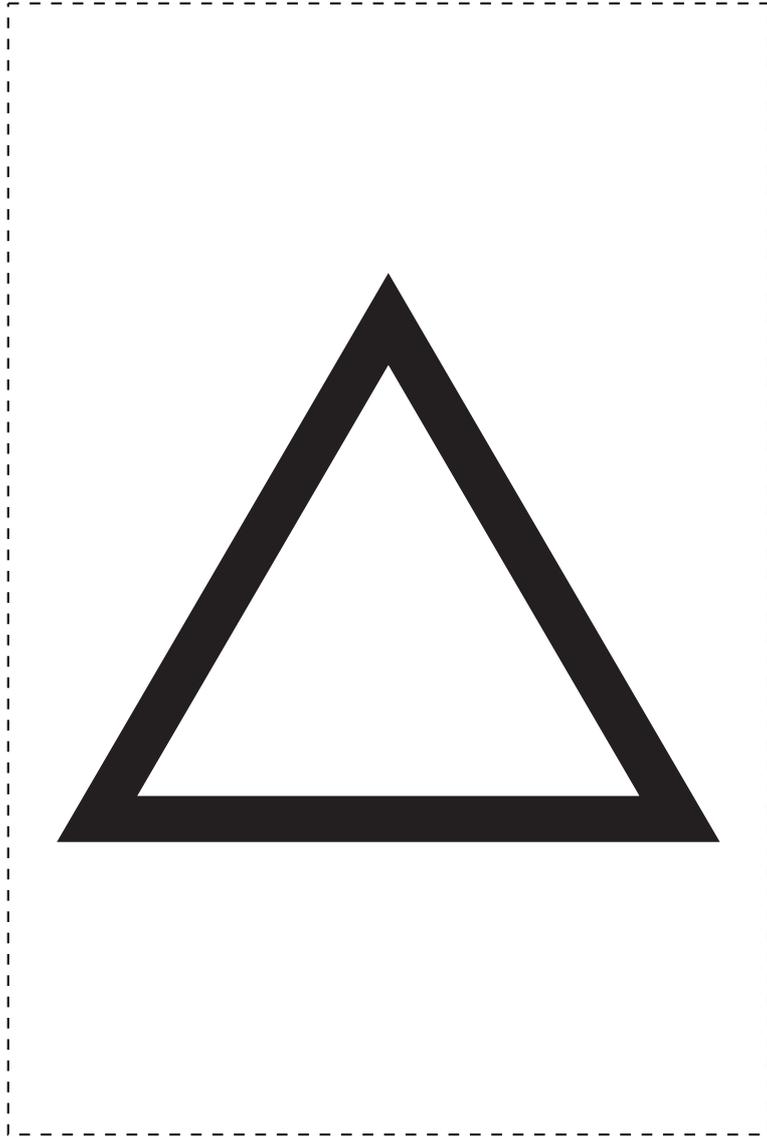












Serie 6

