

UNIDAD DIDÁCTICA

“Estimulo mi mente, en esta ocasión, mi concentración”

INTRODUCCIÓN

La estimulación cognitiva es grupo de acciones que se dirigen a mejorar o mantener las funciones cognitivas. De esta manera, haces ejercicio mental y mantienes activo el cerebro. Porque no sólo hay que ser activos físicamente, sino también mentalmente.

Funciones cognitivas a trabajar:

- Memoria. Es la capacidad de almacenar y recuperar información.
- Orientación. ser consciente de ti mismo, dónde te encuentras y en qué momento estás. Saber tu edad, el año en que vives o a dónde vas.
- Atención. diriges tu atención sobre alguna tarea.
- la concentración, que es primordial para focalizar la atención en el desarrollo de una actividad de manera prolongada.
- Lenguaje. Esta función cognitiva incluye la expresión, la comprensión, la fluidez o la capacidad de nombrar, entre otras.
- Funciones ejecutivas. Son actividades complejas que nos permiten organizar, planificar o por ejemplo revisar. Algunas de ellas son el razonamiento, la flexibilidad o la toma de decisiones

1. OBJETIVO

Generar un espacio de estimulación cognitiva que promueva la practica diaria de actividades relacionadas con la capacidad de concentración en una tarea determinada.

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

Los usuarios logran implementar actividades de su vida diaria en pro del fortalecimiento de su concentración y demás funciones cognitivas

3. METODOLOGÍA

Fase inicial: actividad rompe hielo “hoja de colores” a cada participante se le entregara una hoja de colores, la profesional dará la indicación, ejemplo: todos los que sean color verde, cogerán a los de color blanco. Así los participantes deberán estar concentrados al tipo de color que se diga y poder identificar el rol que ha de cumplir en la actividad, gana el ultimo participante que este de pie.



@AssbasaludESE

Fase central: la profesional diseña el laberinto humano, el cual tiene como finalidad que los participantes pasen de un extremo a otro del laberinto un vaso con una pelota encima con ayuda de unas tiras de lana, teniendo en cuenta que no podrán pisar el extremo del laberinto, dejar caer la pelota o el vaso ya que deberán empezar de nueva, dicha actividad busca promover el trabajo en equipo y la concentración en la realización de la actividad con el fin de realizarla con el menor numero de intentos.

Fase final: posteriormente se realizarán dos sesiones de bingo con el fin de promover la participación activa de los usuarios al ser una actividad de gran impacto para ellos, así como la promoción de la estimulación cognitiva desde la cotidianidad.

4. MATERIALES:

Laberinto humano, vaso, pelota, lana, juego de bingo, premio para el ganador.

5. EVALUACIÓN:

Se pide a tres de los asistentes expresar como se sintieron durante el encuentro y qué aprendieron sobre el tema. A partir de allí, se darán conclusiones pertinentes.

6. REFERENCIAS

Grupo mimosas recuperado de <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/estimulacion-cognitiva/>

7. ELABORADA POR

Vanesa Franco Castro
Psicóloga Estrategia PIC

8. ANEXOS



@AssbasaludESE



E
da