

UNIDAD DIDÁCTICA

“Estimulo mi mente”

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.

En este caso nos centraremos en la memoria como capacidad indispensable en la realización de actividades diarias de las personas. Según la revista Neuron academy “la memoria es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar de manera efectiva información aprendida o un suceso vivido. Dentro de memoria distinguimos entre:

- **Memoria episódica:** hace referencia a información sobre hechos y experiencias vividas, todos ubicados en el espacio y en el tiempo.
- **Memoria semántica:** hace referencia a conocimientos de carácter general.
- **Memoria procedimental:** hace referencia a acciones o secuencia de actos aprendidos, la mayoría de los cuales hacemos de manera automática sin necesidad de pensar en cada gesto o movimiento que hacemos (suele resultar difícil verbalizarlos).”

Por lo cual se identifica la necesidad de los usuarios frente a la estimulación de dicho proceso al ser eje fundamental del desarrollo de la persona en el ámbito en el que se desenvuelve.

1. OBJETIVO

Educar a los usuarios en actividades practicas que les permita interiorizar la estimulación de la memoria de manera continua en la realización de sus actividades diarias

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

Los participantes logran potencializar su activación cognitiva de manera integral y generando nuevas perspectivas frente a la practica de actividades relacionadas con los tipos de memoria.

3. METODOLOGÍA



@AssbasaludESE

Fase inicial: actividad rompe hielo “memorizando ando” la profesional dirá 5 objetos, 5 números, 5 ciudades, o 5 objetos en particular, con el fin de que los usuarios repitan en el mismo orden que se dijeron, buscando identificar sus habilidades frente a la memoria de trabajo e introducirlos en el tema de manera lúdica y práctica.

Fase central: la profesional presenta el desafío de la memoria, el cual consiste en que el grupo de adultos se divide en sub grupos con el fin de entregar una serie de actividades encaminadas a la estimulación de la memoria, la primera consiste en adivinar la pareja, en este caso se les muestra a los usuarios una serie de cartas que posteriormente son volteadas y se les enseña una de las parejas previamente observada, así cada participante deberá memorizar evocar donde está su pareja. La segunda actividad consiste en la realización de la figura compleja de Rey. Una vez los participantes hayan finalizado se quitará la muestra y se les brindará una nueva hoja con el fin de que realicen la copia del dibujo sin mirar la muestra, el participante que realice la figura lo más completa posible ganará.

Fase final: Posteriormente los usuarios realizan el juego la escalera que recuerda palabras, en este clásico juego de la escalera, cada participante tendrá una ficha y se facilitará un dado por equipo, cada usuario lanzará el dado y avanzará el número de casillas que corresponda encontrando sílabas que le permitirán recordar y expresar una palabra que contenga dicha sílaba, si no logra decirlo, deberá regresar al punto de partida. El primer usuario en subir toda la escalera, ganará. Finalmente se realiza el strop de palabras, el cual consiste en enseñarle una plantilla con palabras que dicen colores a los usuarios, pero a su vez están escritas con un color diferente al que representa. Ellos deberán decir el color con el que está escrita la palabra más no palabra, el usuario que logre completar la plantilla sin equivocarse ganará.

4. MATERIALES:

Hojas de papel, marcadores, escalera de sílabas, fichas, dados, plantilla figura compleja de Rey, cartas y plantilla de strop.

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/>
<https://www.neuronup.com/areas-de-intervencion/funciones-cognitivas/memoria/>



@AssbasaludESE

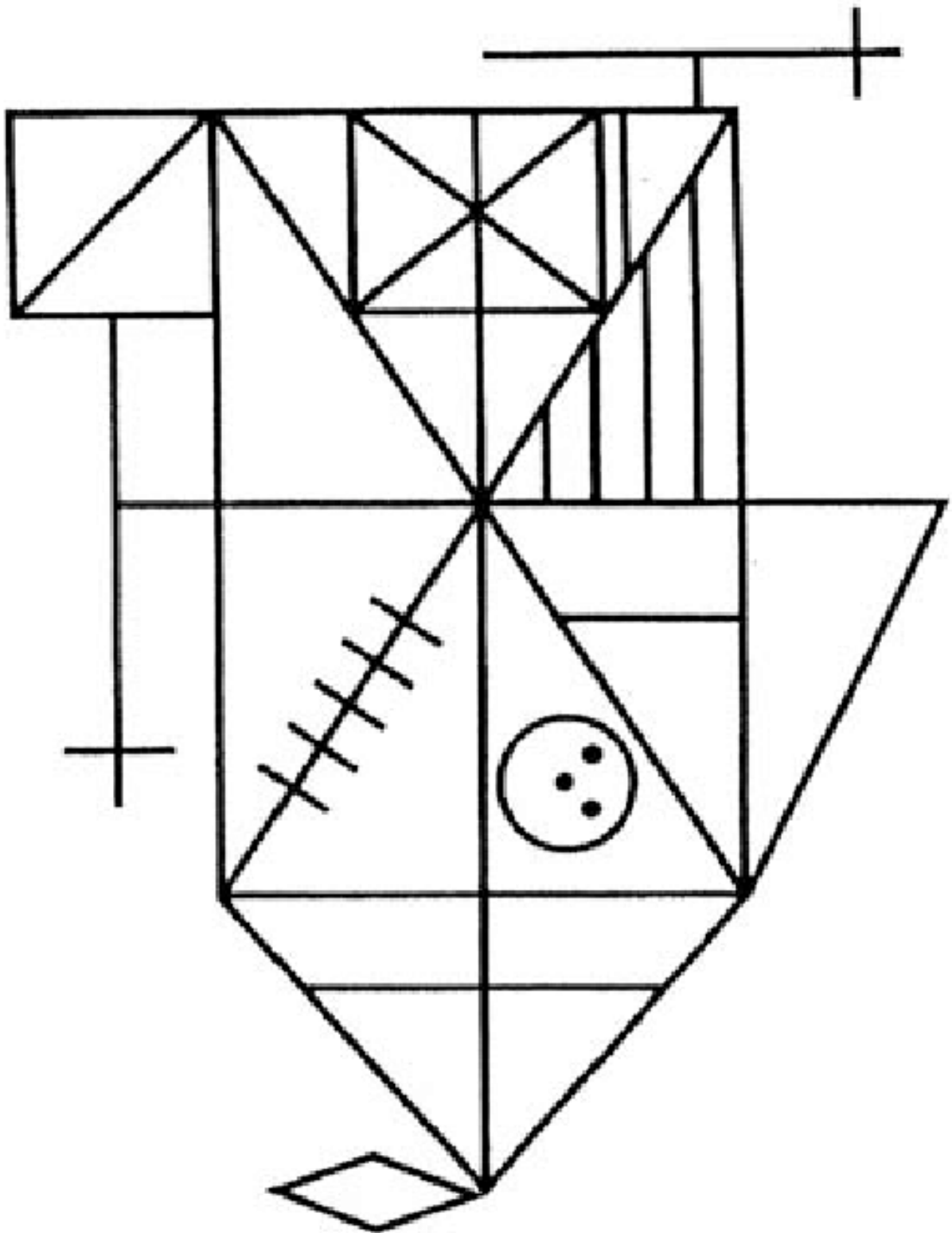
7.ELABORADA POR:
Vanessa Franco Castro
Psicóloga Estrategia PIC

8. ANEXOS

GRIS NEGRO AZUL
AMARILLO AZUL NEGRO
NARANGA VERDE ROJO
AZUL AMARILLO
ROSA AZUL GRIS
ROJO AMARILLO
NEGRO



@AssbasaludESE



@AssbasaludESE