

UNIDAD DIDÁCTICA

“Estimulo y fortalezco mi atención”

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.
- 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

Fortalecer en los usuarios su atención sostenida y dividida

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

Los participantes logran identificar la importancia de estimular la atención en su día a día como la implementación de actividades cotidiana para practicarla.

3. METODOLOGÍA

Fase inicial: “palo palito palo” la profesional explicara a los usuarios la dinámica, mostrándoles la secuencia a seguir, promoviendo la atención sostenida y la participación activa de los participantes, se practicará la melodía y secuencia hasta que los usuarios logren realizar completamente la actividad.

Fase central: se les entregara a los usuarios una plantilla con círculos de colores y fichas que guarda relación con el orden y colores de la primera, con el fin de que los participantes puedan buscar a que parte de la plantilla pertenece las fichas entregadas, siguiendo la secuencia de colores. El participante que primero logre acomodar todas las piezas correctamente en la plantilla ganara. Posteriormente se les entregara dos plantillas a los participantes donde deberán identificar a la persona que esta señalada como ejemplo y en la



@AssbasaludESE

siguiente la cantidad de objetos según su forma y característica. El primer usuario que logre hacerlo correctamente, ganara.

Fase final: cada usuario realizará la actividad veo veo, la cual consiste en que cada participante describirá un objeto que identifica en el espacio, nombrando sus características y utilidad, y los demás participantes deberán adivina cual es el objeto. El participante que más objetos logre adivinar ganara.

4. MATERIALES:

Hojas de papel, marcadores, colorines, objetos.

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







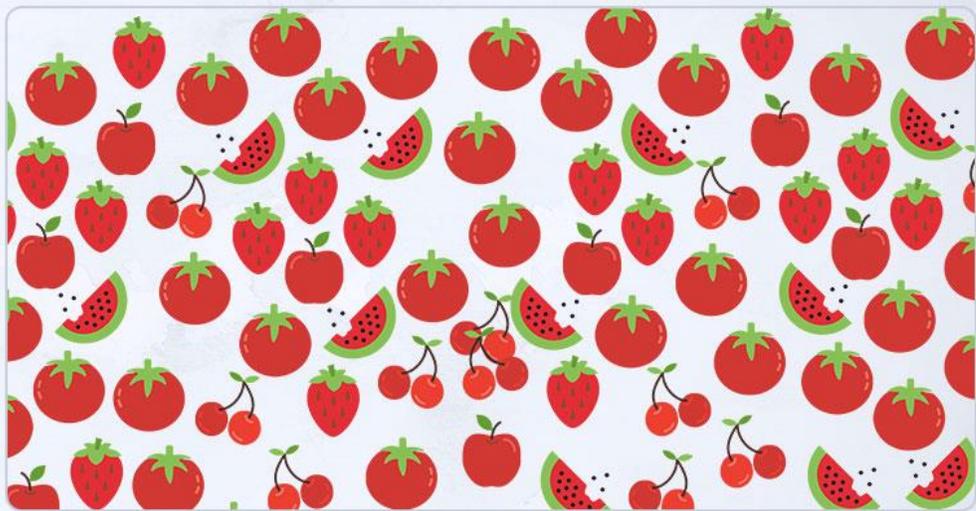
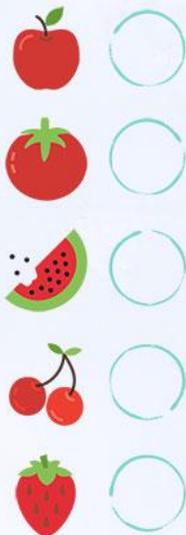
SEÑALA LA PERSONA



						1	4						
						2	5						
						3	6						



CANTIDAD DE OBJETOS



@AssbasaludESE



@AssbasaludESE

Assbasalud ESE
Calle 27 # 17 – 32
PBX: 57(6) 872 21 13
NIT. 800.044.967-8
www.assbasalud.gov.co