

ÍNDICE

Prólogo	6
Presentación	7
Normas para el usuario	10
Percepción	15
Ejercicios de percepción Nivel 1	19
Ejercicios de percepción Nivel 2	31
Atención	42
Ejercicios de atención Nivel 1	47
Ejercicios de atención Nivel 2	58
Memoria	70
Ejercicios de memoria Nivel 1	81
Ejercicios de memoria Nivel 2	102
Lenguaje	121
Ejercicios de lenguaje Nivel 1	124
Ejercicios de lenguaje Nivel 2	143
Funciones ejecutivas	161
Ejercicios de funciones ejecutivas Nivel 1	164
Ejercicios de funciones ejecutivas Nivel 2	179
Soluciones	192

MEMORIA

¿Qué es la memoria?

La memoria es un proceso psicológico mediante el cual los individuos almacenan la información de tal forma que posteriormente pueden recuperarla en un momento dado.

Así, la memoria, podría conceptualizarse como un sistema donde se recogen las experiencias y la información que recordamos y como un proceso de retención de las experiencias aprendidas, asimismo, la memoria está involucrada en todas las actividades mentales que desarrollamos en nuestra vida cotidiana.

La memoria se pone de manifiesto en situaciones muy diferentes, por eso se habla de distintos tipos de memoria en función de la duración de la información (a corto o largo plazo), de la capacidad de los sistemas (limitada o ilimitada) y del tipo de contenido (hechos, palabras, acciones).

A veces ocurre que los olvidos que tenemos en la vida cotidiana no radican en problemas reales de memoria, sino en el desconocimiento de cómo funciona este sistema y las estrategias que podemos utilizar para mejorar el recuerdo.

Para entender cómo funciona la memoria es pertinente explicar tanto los sistemas de memoria como las fases de memoria.

En relación con los sistemas de memoria podemos distinguir:

Memoria sensorial que es el sistema de memoria encargado de mantener durante periodos muy breves de tiempo la información que llega a nuestros sentidos. Este sistema permite que la información recibida sea transferida al sistema de memoria a corto plazo.

Memoria a corto plazo es el sistema responsable de mantener la información de forma breve durante un periodo corto de tiempo. Tiene una capacidad limitada.

Memoria operativa o de trabajo es el sistema que nos permite manipular la información que queremos memorizar o recuperar realizando un esfuerzo mental consciente. Por ejemplo, cuando realizamos operaciones aritméticas de forma mental.

Memoria a largo plazo es el sistema responsable de mantener la información de forma duradera a lo largo del tiempo. Tiene una capacidad ilimitada. Y en función del tipo de contenido podemos hablar de:

Memoria episódica: es el sistema que permite recordar de forma consciente acontecimientos previamente experimentados. Estos recuerdos tienen una referencia en el espacio y en el tiempo, por ejemplo, el día de nuestra boda, el día que nació nuestro primer hijo o lo que comimos ayer.

Memoria semántica: es el sistema que se refiere al conocimiento de las palabras y de su significado, de los conceptos, de sus relaciones y de las reglas para su

utilización, así como al conocimiento general acerca del mundo. Por ejemplo, saber el significado de la palabra *mesa* o que *París es la capital de Francia*.

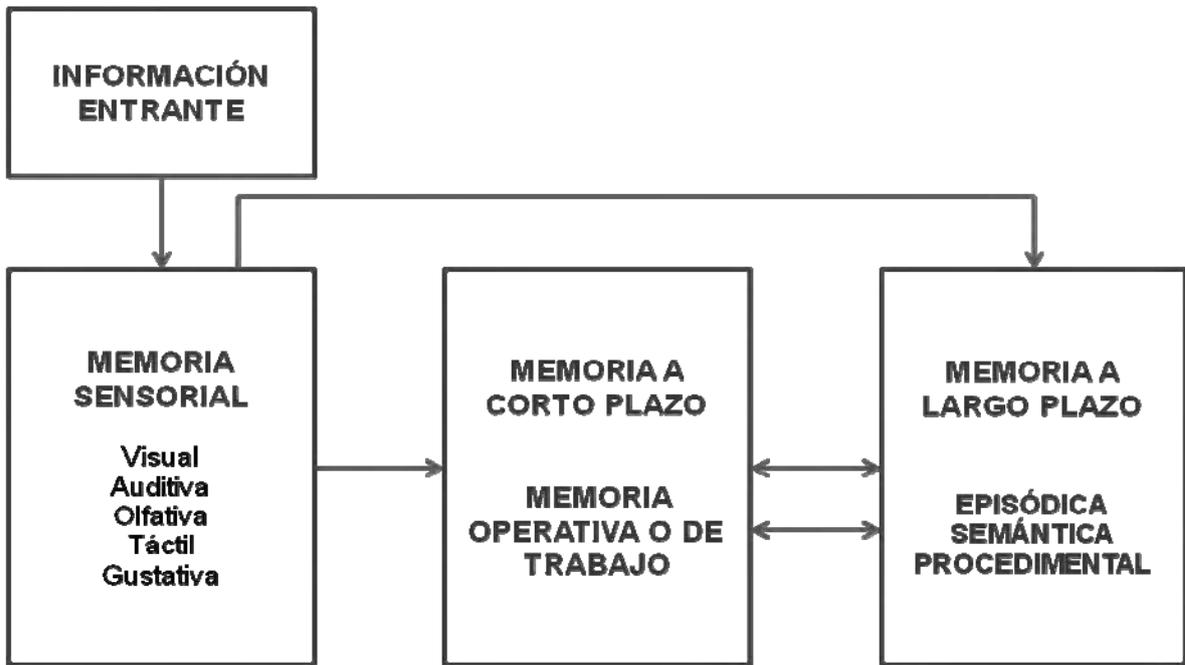
Memoria procedimental: es el sistema que interviene cuando adquirimos o realizamos actividades o destrezas motoras. Por ejemplo, preparar una cafetera, montar en bicicleta o conducir.

Otra forma de clasificar los tipos de memoria puede ser atendiendo a la conciencia que tengamos de nuestros recuerdos, de esta forma podemos hablar de:

Memoria explícita o consciente: está en relación con lo intencional, es decir, con el recuerdo consciente de experiencias previas. Por ejemplo, recordar dónde hemos puesto las llaves o que tenemos que comprar el pan.

Memoria implícita o inconsciente: la memoria implícita en contraste, no requiere el recuerdo consciente de las experiencias previas, por ejemplo, saber montar en bicicleta.

Para una clarificación de la explicación, se presenta el siguiente esquema:



Adaptado del modelo de Atkinson y Shiffrin (1968).

La memoria es un proceso cognitivo complejo en el que se ponen en marcha una serie de procesos o fases, que se citan a continuación:

ADQUISICIÓN (CODIFICACIÓN)

En esta primera fase la información debe ser codificada.

ALMACENAMIENTO

La información adquirida es almacenada de forma más o menos permanente en el sistema a largo plazo.

RECUPERACIÓN

En esta fase se produce el recuerdo o recuperación de la información almacenada.

¿QUÉ DIFICULTA EL RECUERDO?

Las quejas subjetivas de memoria y/o la disminución consciente de las habilidades mnésicas respecto al nivel cognitivo previo es uno de los aspectos que más preocupan a las personas mayores. No obstante, existen diferentes factores, como la falta de atención o el desinterés, los déficits sensoriales, la dificultad en la comprensión de las tareas, la falta de estimulación, los estados de ansiedad y/o depresión e incluso la excesiva exigencia en la propia actuación o la percepción inadecuada de nuestro rendimiento que dificultan el recuerdo. Por tanto, tenemos que tener en cuenta estos factores al referirnos a nuestras capacidades cognitivas, especialmente, a la memoria.

La memoria es una habilidad, y como tal podemos ejercitarla. Así, la memoria se puede mejorar aplicando una serie de técnicas o estrategias que se describen a continuación:

Estrategias de memoria

VISUALIZACIÓN

Es una estrategia de memoria que consiste en crear una imagen en nuestra mente de aquello que queremos recordar. Por ejemplo, un objeto o un suceso.

Visualizar es “ver” un objeto o situación en nuestra mente con todos sus detalles. No se trata de reproducir el objeto o la situación como una copia fotográfica, sino todo lo que se necesita es imaginar algún aspecto especial cuyas características te resulten fáciles de memorizar.

Esta estrategia resulta muy útil para superar los olvidos cotidianos, en la lectura de textos o sucesos, y también, en el recuerdo de situaciones pasadas y futuras, como por ejemplo planes que se vayan a hacer próximamente.

Además, la visualización es un buen ejercicio para reforzar la parte visual de la memoria, así como para desarrollar y potenciar la capacidad de observación.

¿En qué consiste la visualización?

Imaginemos que quiere visualizar un objeto, por ejemplo, un cuadro.

- Observe el objeto durante algunos segundos con el objetivo de distinguir el mayor número de características posibles.
- Piense o deténgase en los detalles más sobresalientes del objeto.
- Ahora cierre los ojos y trate de visualizar este objeto con la mayor fidelidad posible.
- Intente situar el objeto en un contexto.
- Cuantas más características se visualicen más fácil será su recuerdo.
- A continuación, reproduzca el objeto con el mayor número de detalles posibles.

Puede llevar a cabo la visualización en cualquier contexto o lugar en el que se encuentre. Intente visualizar el lugar dónde se encuentra.

ASOCIACIÓN

Es una estrategia de memoria que consiste en relacionar una información nueva que queremos retener con otra que ya conocemos.

Consiste en establecer relaciones entre palabras, hecho o imágenes. Cada persona puede realizar distintos tipos de asociaciones en función de diferentes aspectos, por ejemplo, perceptivas, contextuales, semánticas, etc.

La asociación desempeña un papel sobresaliente en el desarrollo de la memoria. Es decir, la asociación es un mecanismo fundamental que favorece la retención de la información.

La asociación es efectiva, entre otras para el recuerdo de direcciones y lugares, para el recuerdo de números de teléfonos, contraseñas, para el recuerdo de nombres y caras, para el recuerdo de listas de objetos, etc., también, es efectiva para dar un significado personal a un material. Por ejemplo, podemos asociar el nombre de una persona que se llama Marisol, con una característica sobresaliente de ella, el color de su pelo que es rubio, o podemos asociarlo al nombre de una persona que se llame igual y nos es familiar. Pero, sobre todo, la asociación nos servirá para solventar diferentes olvidos cotidianos como por ejemplo, no olvidar cerrar la llave de gas por la noche, asociando esta conducta a la última acción que se realiza durante el día como puede ser lavarse los dientes.

La asociación se basa en la capacidad que tenemos para acceder al conocimiento almacenado en la memoria semántica y en la capacidad de imaginar y establecer relaciones. Está muy relacionada con el lenguaje y la visualización.

¿En qué consiste la asociación?

- Debemos dotar al evento o al objeto que queremos recordar de significado.
- Hay conceptos que van asociados con la frecuencia con la que aparecen, el lugar donde se hallan, la funcionalidad que comparten o el significado.
- Muy importante, las asociaciones son personales. Cada persona da un sentido a la relación.
- Cuantas más asociaciones realicemos sobre algo mejor lo recordaremos.
- Se pueden llevar a cabo junto con otras como la visualización y la repetición.

CATEGORIZACIÓN

Es una estrategia que nos permite organizar o agrupar estímulos diferentes bajo una misma categoría, entendiendo por categoría el conjunto de objetos que tienen en común algún rasgo o característica importante. Por ejemplo, la categoría de perro engloba todos los tipos de perros o razas que existen: pastor alemán, caniche, dalmata, etc.

Esta estrategia nos permite almacenar y usar el conocimiento que vamos adquiriendo a lo largo de la vida de un modo sencillo, rápido y eficaz. Nos permite percibir el mundo de una forma organizada. Por ejemplo, para memorizar estas palabras: lechuga, patata, llave inglesa, martillo, destornillador, tomate, taladradora y coliflor, podemos agruparlas en dos categorías, herramientas y alimentos. De esta forma conseguimos un mejor almacenamiento en nuestra memoria y una mejor recuperación de las mismas.

¿En qué consiste la categorización?

- Debemos agrupar el material en virtud de alguna de sus características comunes.
- En primer lugar, se analiza el material a recordar (objetos, palabras, imágenes, etc.).
- A continuación, se organiza en grupos según los elementos en común (su utilidad, letra de inicio, etc.).

El criterio para hacer categorías está relacionado con lo que ya conocemos o nos interesa personalmente. Cada persona puede establecer distintos tipos de categorías. La etiqueta de la categoría facilita el aprendizaje así como el recuerdo posterior de las palabras.

La categorización es efectiva para el aprendizaje y recuerdo de una lista de palabras o cosas a realizar, para aprender y recordar una determinada información, para guardar los objetos en casa, preparar una maleta, etc.

Una vez concluida la breve explicación teórica de la memoria y los conceptos relacionados con ella, se presentan una serie de actividades relacionadas con la memoria. Se incluyen diferentes tipos de ejercicios que le ayudarán, entre otros aspectos, a estimular y mejorar el recuerdo de la información visual, de las localizaciones espaciales, del recuerdo de objetos presentes en la vida diaria. Además, se incluyen actividades en las que tendrá que poner en práctica las estrategias de memoria como la visualización, asociación y categorización para el recuerdo de formas, rostros, listas de palabras, etc.

Cada una de las actividades consta de una explicación que le facilitará la realización del ejercicio. Se recomienda que lea con atención cada una de las instrucciones.

Y recuerde *“el entrenamiento cognitivo mejora su rendimiento”*

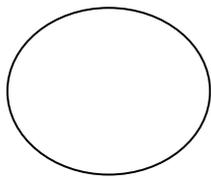
EJERCICIOS DE MEMORIA

NIVEL 1

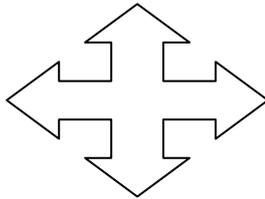
Nivel 1

Ejercicio 1. Memoria visual de formas

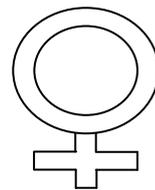
Durante unos segundos observe atentamente las siguientes formas. Trate de memorizar las formas en el orden que tienen asignado. A continuación pase a la página siguiente.



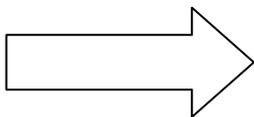
1



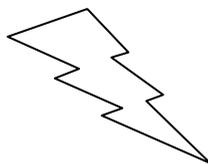
2



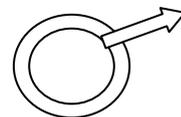
3



4

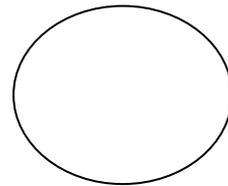
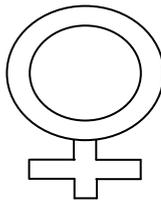
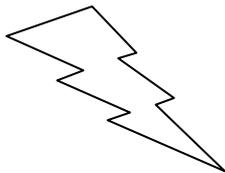
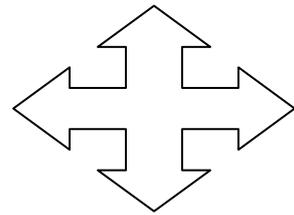
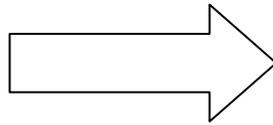
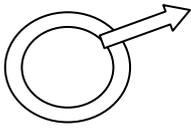


5



6

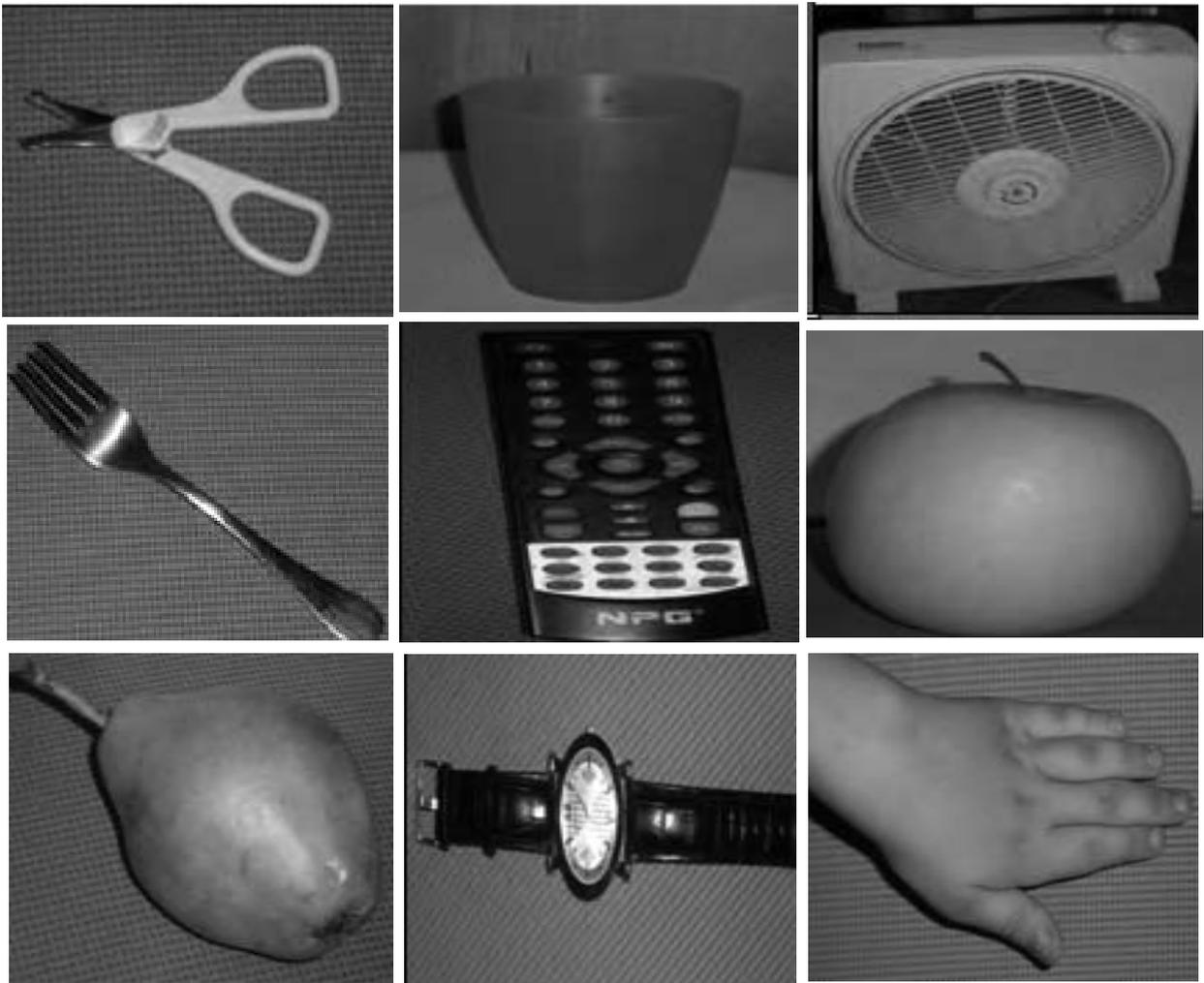
Indique el orden en el que aparecieron las figuras que se mostraron en la página anterior.



Nivel 1

Ejercicio 2. Memoria visual de fotografías de objetos

Intente memorizar los siguientes objetos en el orden en el que aparecen y a continuación pase a la página siguiente.



Conteste a las siguientes preguntas en relación con la página anterior.

1. ¿Cuántos elementos hay en total?
2. Nombre las dos frutas que aparecen entre los objetos.
3. ¿Dónde aparece el utensilio que se utiliza para comer?
4. ¿Cuántos aparatos eléctricos es capaz de recordar?
5. ¿Cuántos elementos hay de madera?
6. ¿Entre qué objetos se encuentra el reloj?
7. ¿Dónde se localizan las tijeras?