

# Estimulación cognitiva en el domicilio

---

## MENTE EN FORMA

2



Frente a usted tiene el bloque de actividades de estimulación cognitiva en el domicilio número 2. Estas actividades están orientadas a estimular sus capacidades cognitivas, como la atención, memoria, lenguaje, percepción y otras funciones de la inteligencia. Intente poner todo su empeño en las mismas, tratando de disfrutar al mismo tiempo.

Y ahora... ¡comencemos!

## 1. EL HOMBRE QUE NO PODÍA OLVIDAR.

Se llamaba Solomon Shereshevski, pero le han llamado sencillamente “S”. Era un reportero ruso que cuando su redactor-jefe indicaba el trabajo a los periodistas que estaban a su cargo: dónde debían ir, a quién entrevistar, qué tipo de preguntas hacer,... mientras sus compañeros tomaban notas, el sólo escuchaba, aunque estas indicaciones fueran complicadas. Al preguntarle por qué no escribía nada, contestó que no le hacía falta, que lo recordaba todo. Extrañado, el jefe lo llevó a **Alexander Luria**, médico y neuropsicólogo (1902-1977) para que lo examinase. Era el año 1920 y Luria estudió su memoria durante cerca de 30 años; algunos de los resultados los ha dejado escritos en el libro “Pequeño libro de una gran memoria” (Taller, ediciones, 1973).

Luria comenzó a investigar su memoria y relata cómo se encontraba perplejo. Comenzó con cifras y palabras para que las recordase: su memoria no tenía límites. “S” las escuchaba, 20, 30, 100,... hasta grupos de 1000 números. Todo lo recordaba. Cuando pasados unos años le preguntaba de nuevo por un bloque de números o palabras, se detenía un momento y lo recitaba todo completo.

“S” dejó el periodismo y se dedicó a la profesión de mnemonista, yendo por teatros y lugares de espectáculos haciendo gala y maravillando a todos con su prodigiosa memoria.

### ¿Cómo sucedía esto?

Al principio “S” convertía las palabras y los números en **imágenes visuales**: “veía” la pizarra en la que estaban escritos los números y después los leía al derecho al revés, de arriba abajo,... Pero además de verlos se producían en él “**sinestesias**”. Sinestesia es la activación de una vía sensorial distinta a la normal que produce un estímulo; por ejemplo, una imagen estimula nuestra retina y reproduce la imagen en nuestro cerebro, pues bien, una imagen puede también estimular nuestro oído o nuestro olfato, eso es una sinestesia. A “S”, a un sonido le hacía sentir un color, un relámpago, un sabor. “Si alguien dice una palabra yo la veo, pero si hay otra que interfiere puedo sentir que surgen manchas, salpicaduras,...” Las palabras le generaban inmediatamente una imagen y este aspecto visual era fundamental para el recuerdo. Cuando quería olvidar algo, lo colocaba en una zona oscura de difícil visión o la “borraba” mentalmente y desaparecía para siempre.

Sin embargo, todos estos procesos de memoria a veces le dificultaban la **adaptación a la vida diaria**: le costaba recordar lo que se repetía casi igual que

en otros momentos, por ejemplo los rostros, le era difícil organizar sus ideas, esto le repercutió en que perdió algunos procesos judiciales por la imposibilidad de decir lo que era más favorable para él,...

### ¿Conclusiones prácticas de la vida de “S”?

Una conclusión es el **gran poder de nuestra memoria**, intervienen: factores **genéticos**, el esfuerzo y **ejercicio** de memoria realizado en los primeros años de la vida y, además, **puede mejorarse** de modo notable. Otra conclusión es la potencia de la **visualización** (“ver” las palabras, los relatos, lo que nos dicen como si fuera una película) y que cuantos más sentidos y recursos cognitivos utilicemos para recordar algo, mejor lo recordaremos.

**Nota:** Entre las obras de escritores famosos sobre el tema de la memoria, tenemos la obra de J.L. Borges: “**Funes el memorioso**”, donde también se relata la vida de un joven que lo recordaba todo y había creado sistemas de recuerdo “infinito”. Si le interesa el tema: pueden ver también “**El síndrome del sabio**” o “**...del savant**”, **Hipertimesia o Hipermnesia**,...).

**PREGUNTAS Y DISCUSIÓN:** (si quiere puede escribir las respuestas; también puede comentarlas con alguien de su casa o por teléfono con amigos o familiares).

¿Cómo se dio cuenta el redactor jefe de que “S” tenía una gran memoria?  
Explique con algún ejemplo, diferente al que está en el escrito, qué son las “sincinesias”.

¿Por qué cree que las palabras se recuerdan mejor si se asocian a imágenes?

¿Por qué supone que algunas cosas en la vida le iban mal?

## 2. EJERCICIO DE MEMORIA MEDIANTE CATEGORIZACIÓN.

**Técnica utilizada:** Categorización

¿En que consiste la **categorización**? Esta estrategia permite organizar el material a aprender, así al recordar parte de la información el resto se hace más accesible. Por otro lado, relaciona el material que se acaba de aprender con otros más antiguos.

**Instrucciones:** Observe bien las siguientes palabras. Vamos a crear grupos con ellas y ordenarlas dentro de esos grupos para después recordarlas. Las palabras

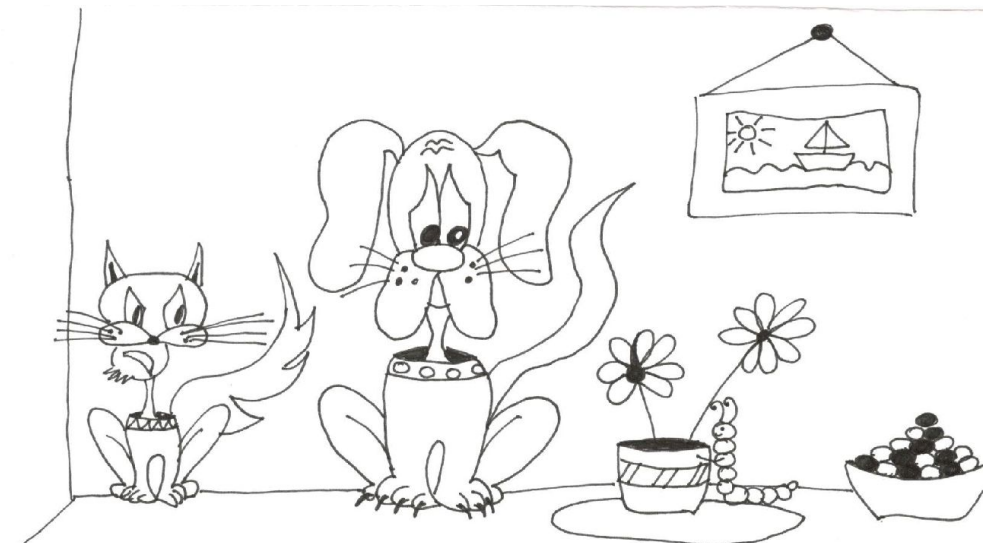
para ordenar son las siguientes; *móvil, gaseosa, ensalada, aparador, televisión, mesa, agua, paella, ordenador, armario, tarta, vino, anís, radio, sopa, cama.*

Bebida			

Una vez organizada la información, trate de leerlo una última vez ya que en un rato se le va a preguntar. Hemos ordenado 16 palabras en 4 categorías diferentes.

### 3. EJERCICIO DE ATENCIÓN.

Encuentre y señale las 10 diferencias que hay entre estas dos imágenes.



### 4. EJER

Ahora intente recordar las cuatro categorías que englobaban nuestras palabras.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Una vez hemos recordado las categorías escribamos las 4 palabras que había dentro de cada categoría:



Tal y como hemos dicho en un principio el hecho de ordenar la información en categorías con sentido nos permite mejorar el recuerdo. Para entrenar esta estrategia en la vida diaria podemos trabajarlo con la lista de la compra.

**Para casa:** Ahora en casa realiza una lista de la compra y categorízala en grupos. Tras esto ve a la compra e intenta recordar los elementos de tu lista. Una vez terminada la compra y antes de pagar comprueba que no te falta nada.

## 5. EJERCICIO DE LENGUAJE: LOGOGRAMA.

Forme nuevas palabras utilizando las letras de la palabra **COMPENSACIÓN**. Recuerde que solo puede usar estas letras. Ejemplo: mono, pena. Intente escribir 20 palabras como mínimo.

.....

.....

.....

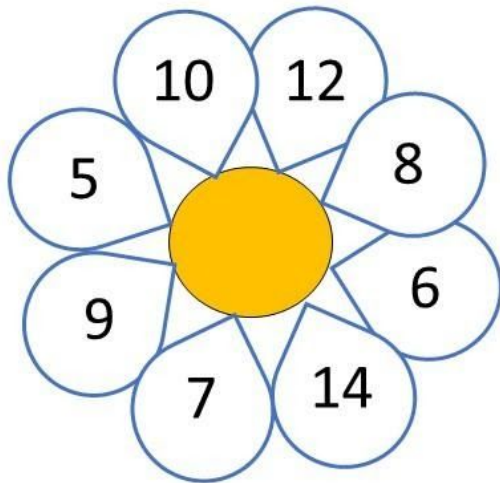
.....

.....

.....

## 6. EJERCICIO DE CÁLCULO.

Elija tres números de la flor, cuya suma de como resultado 25. Debe hacer cinco combinaciones.



<b>25</b>
A) _____ + _____ + _____
B) _____ + _____ + _____
C) _____ + _____ + _____
D) _____ + _____ + _____
E) _____ + _____ + _____

## 7. EJERCICIO DE FLUIDEZ IDEACIONAL.

Para la siguiente actividad le voy a decir cuatro objetos diferentes. Quiero que usted escriba diferentes posibles usos para esos objetos, aunque dicho uso no sea el habitual. Observe el ejemplo. Sea creativo, ¡adelante!

Posibles usos de una botella:

1. Para llenarla de líquido
2. Usarla como florero
3. Usarla para amasar pan
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Posibles usos de un papel:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Posibles usos de un sacacorchos:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Posibles usos de un libro:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 8. EJERCICIO DE ABSTRACCIÓN.

Ahora le voy a pedir que escriba objetos que cumplan las siguientes características:

Tres juguetes a los que les tengas que dar cuerda

- 1.
- 2.
- 3.

Tres cosas blancas que absorban

- 1.
- 2.
- 3.

Cosas hechas de lana que guardan calor

- 1.
- 2.
- 3.

Deportes en los que no se usa balón

- 1.
- 2.
- 3.

Cosas que sean de oro y no sean joyas

- 1.
- 2.
- 3.

Cosas que crecen bajo tierra

- 1.
- 2.
- 3.

Aparatos eléctricos con contador de tiempo

- 1.
- 2.
- 3.

Cosas que brillan por la noche

- 1.
- 2.
- 3.

Exploradores, conquistadores famosos

- 1.
- 2.
- 3.

Tipos de instrumento con teclado

- 1.
- 2.
- 3.

Ropa que viene en pares

- 1.
- 2.
- 3.

Tipos de bailes por parejas

- 1.
- 2.
- 3.

Animales grandes con manchas

- 1.
- 2.
- 3.

Cosas ásperas y redondas

- 1.
- 2.
- 3.

### **¡Y RECUERDE!**

Su tarea para casa consiste en preparar una lista de la compra organizada por categorías e intentar recordarla.

Es muy importante realizar otras actividades para estimular cada día su mente, como: leer, escribir (ej. diario, recados, etc.), realizar pasatiempos (crucigramas, sudokus, autodefinidos, etc.), charlar con sus familiares (en persona o por teléfono) acerca de lo que ha hecho, leído u oído en el día (ej. noticias), jugar a juegos de cartas o juegos de mesa, etc.

**Y por hoy está bien. Hasta el próximo día.**