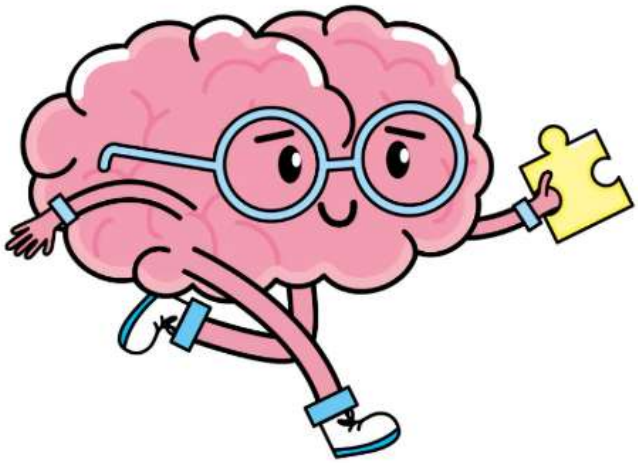
CUADERNO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA VERBAL

Área de Psicología



Instrucciones generales para la aplicación de actividades de Estimulación Cognitiva Verbal

La estimulación verbal debe plantearse como una **interacción cercana, respetuosa y significativa**, adaptada al nivel cognitivo y emocional de la persona usuaria. A continuación, se detallan las pautas básicas para su correcta implementación:

1) **Adaptación al nivel cognitivo:**
   - Ajustar el grado de dificultad de las preguntas al nivel del usuario.
   - Utilizar apoyos visuales o gestuales si es necesario (imágenes, objetos, gestos).
   - Ofrecer la posibilidad de cambiar de tema si se observa bloqueo o malestar.
2) **Progresión estructurada:**
   - Iniciar con ejercicios simples (por ejemplo, preguntas de atención).
   - Incorporar progresivamente actividades más complejas que trabajen la memoria, el lenguaje, la orientación o las funciones ejecutivas, en función del rendimiento observado.
   - Modificar la dificultad de manera flexible, adaptándola al estado y motivación del momento.
3) **Ritmo y comprensión:**
   - Dar tiempo suficiente para que la persona piense y responda sin presión.
   - En caso de no comprensión, repetir o reformular la consigna con lenguaje sencillo.
4) **Refuerzo positivo y acompañamiento emocional:**
   - Reforzar cualquier intento de respuesta, incluso si es incompleto o erróneo, con elogios sinceros y adecuados.

- Corregir errores de forma amable y no confrontativa, ofreciendo la respuesta correcta como parte del aprendizaje.
- Finalizar la sesión con una actividad emocionalmente positiva, como compartir un recuerdo agradable o una anécdota reconfortante.

5) **Ambiente adecuado:**
   - Realizar las actividades en un espacio tranquilo, sin ruidos ni interrupciones.
   - Evitar realizar la actividad con prisa o en momentos en que la persona esté fatigada o agitada.
6) **Presentación lúdica y significativa:**
   - Introducir la tarea como un juego o conversación relajada, no como una prueba o examen.
   - Personalizar los contenidos: utilizar ejemplos, recuerdos o temas de interés que sean relevantes para la historia de la vida del usuario.
7) **Frecuencia y duración óptima:**
   - Priorizar sesiones breves y frecuentes (ejemplo: 15 minutos, varias veces por semana) en lugar de intervenciones largas y esporádicas.
   - Observar y respetar los signos de cansancio o desinterés, adaptando la duración en consecuencia.

Recuerda que el objetivo de estas actividades es estimular y acompañar, no corregir ni exigir. El respeto por el ritmo y la dignidad de la persona es esencial para lograr un impacto positivo.

📝 Ejemplos de Actividades para la Estimulación Cognitiva Verbal

🧠 MEMORIA

1. **🔷 Memoria episódica** (recuerdos de eventos personales específicos)

Estas preguntas ayudan a activar recuerdos autobiográficos y promueven la conversación emocionalmente significativa.

- ¿Recuerdas qué hiciste en tu último cumpleaños?
- Cuéntame algo que te haya pasado el verano pasado.
- ¿Qué hiciste el fin de semana pasado?
- ¿Dónde estuviste el día de Año Nuevo?

2. **🔷 Memoria semántica** (conocimientos generales, vocabulario, hechos aprendidos)

Estas preguntas estimulan el acceso a información que no está ligada a un momento concreto de la vida.

- ¿Cómo se llama el presidente o la persona que gobierna ahora?
- ¿Qué es una manzana?
- ¿Para qué sirve un paraguas?
- ¿Cuántos días tiene la semana?
- ¿Cómo se llama la capital de tu país?

- ¿Qué animales viven en una granja?
- ¿Cuáles son los colores del semáforo?

3. **🔶 Memoria reciente** (recuerdos de información o hechos ocurridos hace poco)

- ¿Qué comiste en el desayuno hoy?
- ¿Con quién hablaste hace un rato?
- ¿Qué ropa llevabas cuando llegué?
- ¿Recuerdas la noticia que escuchaste esta mañana?

4. **🔶 Memoria inmediata** (capacidad para retener información durante segundos o minutos)

- Repite estas palabras: *sol, mesa, libro*.
- Escucha esta frase y repítela: "El perro está corriendo".
- Dime los números que te voy a decir y repítelos: 4, 7, 2.

5. **🔶 Memoria remota** (recuerdos de hechos o experiencias muy antiguos)

- ¿Dónde naciste?
- ¿Cómo era tu escuela cuando eras niño/a?
- ¿Cuál era tu profesión cuando trabajabas?
- ¿Recuerdas alguna tradición que se celebraba cuando eras joven?

6. **🔶 Memoria de trabajo** (capacidad para manipular y usar información temporalmente)

- Te voy a decir tres palabras, y luego dime cuál era la segunda: *casa, flor, río*.
- Cuenta hacia atrás desde el número 20 restando de tres en tres: 20, 17, 14...
- Dime los números que te voy a decir al revés: 5, 9, 2.
- Dime los días de la semana al revés.
- Escucha esta frase y dime qué palabras recuerdas, pero sin decir la última: "El gato negro duerme en la silla".

🧠 ORIENTACIÓN

---

1. **□ Orientación temporal**

Objetivo: Estimular la percepción del tiempo (día, mes, año, estación, etc.).

- ¿Qué día de la semana es hoy?
- ¿En qué mes estamos?
- ¿Qué estación del año es ahora?
- ¿Qué fecha es hoy? (día, mes y año)
- ¿Qué hora es aproximadamente? ¿Es por la mañana o por la tarde?
- ¿Sabes qué se suele hacer en esta época del año? (ej.: vacaciones, Navidad…)
- ¿Qué hiciste esta mañana/al levantarte?
- ¿Qué solemos hacer después de comer?

▶ Se puede usar un calendario y/o el reloj como apoyo visual.

2. **Orientación espacial** (identificación del entorno y ubicación actual)

Objetivo: Trabajar el reconocimiento del entorno físico y geográfico.

- ¿Dónde estás ahora?
- ¿Cómo se llama esta ciudad/pueblo?
- ¿Sabes en qué barrio o calle vivimos?
- ¿Dónde está el cuarto de baño/la cocina en tu casa?
- ¿Cómo llegarías al supermercado desde aquí?
- ¿Dónde naciste tú? ¿Dónde viviste de joven?
- ¿Cómo es el lugar donde vives ahora?
- ¿Has salido hoy? ¿A dónde?

3. **Orientación personal**

Objetivo: Reforzar el conocimiento de la propia identidad.

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿Cuándo es tu cumpleaños?
- ¿Cómo se llama tu hijo/a, nieto/a...?
- ¿Con quién vives?
- ¿Recuerdas cómo se llama tu auxiliar? ¿Y el médico?
- ¿Qué cosas te gustan hacer en casa?
- ¿Cómo eras de joven?

▶ Se pueden utilizar fotografías o álbumes familiares como apoyo emocional y cognitivo.

🧠 LENGUAJE

1. 🗣️ Descripción y expresión verbal

Objetivo: Mejorar la organización del discurso y la fluidez verbal.

- Describe cómo es tu casa.
- ¿Qué sueles desayunar?
- ¿Qué te gusta hacer cuando estás en casa?
- ¿Cómo preparas un café?
- ¿Qué ves cuando miras por la ventana?
- ¿Cómo es una persona simpática?
- ¿Qué película o programa de televisión te gusta?

2. 🗣️ Vocabulario y denominación

Objetivo: Activar el acceso a palabras y categorías semánticas.

- ¿Puedes decirme cinco frutas?
- ¿Qué objetos hay en una cocina?
- Dime nombres de animales que vuelen.
- ¿Qué cosas usas para limpiar?
- ¿Qué necesitas para hacer una paella?
- ¿Qué palabras conoces que empiecen por la letra ‘‘P’’?

▶ También se pueden usar imágenes o pedir que describa objetos reales.

3. Fluidez verbal

Objetivo: Activar la creatividad lingüística y la rapidez verbal.

- Dime todas las palabras que se te ocurran que empiecen por la letra “P”.
- Dime nombres de personas que empiecen por “M”.
- Dime cosas que puedes encontrar en la calle.
- Dime cosas redondas.
- Dime palabras que terminen en ‘‘ón’’.
- Dime palabras relacionadas con la Navidad.
- Dime palabras que rimen con ‘‘sol’’.
- Forma una frase con la palabra ‘‘flor’’.

▶ Se puede poner un pequeño límite de tiempo (ej. 1 minuto) si el usuario está motivado.

4. Comprensión verbal

Objetivo: Estimular la atención al lenguaje y la capacidad de entender instrucciones.

- Si te digo ‘‘ponte los zapatos y después cierra la puerta’’, ¿qué harías?
- ¿Qué significa la palabra ‘‘alegría’’?
- Si vas al mercado, ¿qué puedes comprar allí?
- ¿Qué harías si alguien te pide ayuda?
- ¿Qué entiendes si te digo: ‘‘el perro está debajo de la mesa’’?

▶ Se pueden usar instrucciones sencillas como: “Toca tu cabeza y luego aplaude”.

5. 🗣️ Lenguaje narrativo

Objetivo: reforzar la capacidad para estructurar y relatar una historia.

- Cuéntame cómo era un día normal cuando ibas a la escuela.
- ¿Recuerdas un día especial de tu vida? ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué hacías cuando ibas al campo o a la playa?
- ¿Qué recuerdas de tu primer trabajo?
- ¿Cómo celebrabas tu cumpleaños cuando eras pequeño/a?

▶ Escuchar con atención y reforzar la organización del relato ("¿Y después qué pasó?").

🧠 ATENCIÓN

---

1. 🎯 Atención sostenida

Objetivo: Mantener la concentración durante una actividad verbal continua.

- Te voy a decir una serie de palabras, escucha con atención y repítelas:
  👉 *sol, silla, pan, zapato*
- Repite esta frase exactamente como la digo:
  👉 *"Hoy hace buen tiempo y salí a dar un paseo"*
- Cuenta en voz alta de 1 en 10, y luego de 10 a 1.
- Dime los días de la semana al derecho... ¿y ahora al revés?

2. 🎯 Atención selectiva

Objetivo: Focalizar la atención en ciertos estímulos verbales mientras se ignoran otros.

- Cuando diga una fruta, tú dices “sí”; si no es fruta, dices “no”:
  👉 *pera, zapato, plátano, mesa, melón, ventana*
- Escoge solo las palabras que sean colores:
  👉 *rojo, coche, azul, sol, verde, taza*
- ¿Cuál de estas palabras no encaja?:
  👉 *cuchara, tenedor, mesa, camisa*
- Dime solo los nombres de mujer:
  👉 *Rosa, Pedro, Ana, Marta, Juan*
- De estas palabras, dime solo las que empiecen por ‘‘C’’:
  👉 *casa, perro, cielo, silla, cama*

3. 🎯 Atención dividida

Objetivo: Realizar dos tareas verbales al mismo tiempo o alternarlas.

- Te iré diciendo números. Cada vez que diga un número par, tú di “sí”:
  👉 *3, 8, 5, 6, 2, 9, 4*
- Di un número y una palabra alternadamente:
  👉 *Ejemplo: 1 – sol – 2 – flor – 3 – casa…*
- Escucha atentamente esta secuencia y luego repítela al revés:
  👉 *casa, flor, zapato*

🧠 FUNCIONES EJECUTIVAS

1. 🧠 Razonamiento

Objetivo: Fomentar la capacidad de analizar, deducir y tomar decisiones de forma verbal.

✅ Situaciones cotidianas

- Si hoy llueve y no tienes paraguas, ¿qué harías?
- Si tienes frío y no encuentras tu chaqueta, ¿qué podrías hacer?
- Si vas al supermercado y no hay pan, ¿qué puedes comprar en su lugar?
- Si se va la luz en casa, ¿qué puedes hacer?
- ¿Qué harías si al salir de casa ves que dejaste el gas encendido?
- Si te invitan a una boda, pero no tienes ropa adecuada, ¿qué harías?

✅ Razonamiento lógico sencillo

- ¿Qué tienen en común una manzana y una naranja?
- ¿Por qué usamos paraguas?
- Si un perro es un animal, ¿un gato también lo es? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas hacen ruido? ¿Y qué cosas son silenciosas?

2. ➕ Cálculo

Objetivo: Activar el cálculo mental funcional, útil en la vida diaria.

✅ Suma y resta básica

- Si tienes 5 euros y compras algo de 3 euros, ¿cuánto te queda?
- ¿Cuánto es 7 más 2? ¿Y 10 menos 4?
- Si tienes 6 galletas y te comes 2, ¿cuántas quedan?

✅ Cálculo aplicado a la vida diaria

- Si cada barra de pan cuesta 1 euro, ¿cuánto pagas por 3 barras?
- Si tomas 2 pastillas al día durante 7 días, ¿cuántas tomas en total?
- Si en una mesa hay 4 platos y 4 vasos, ¿cuántos objetos hay en total?

✅ Cálculo con el tiempo

- ¿Cuántos minutos tiene una hora?
- Si son las 4 y pasan 2 horas, ¿qué hora será?
- Si te levantas a las 8 y desayunas a las 9, ¿cuánto tiempo ha pasado?

3. 🔄 Planificación y secuenciación

✅ Planificación

Objetivo: Fomentar la capacidad para organizar ideas o acciones antes de ejecutarlas.

- Si quieres preparar una tortilla, ¿qué pasos deberías seguir?
- ¿Qué necesitas hacer para salir a la calle?

- ¿Cómo organizarías un cumpleaños para un familiar?
- ¿Qué llevarías si vas a pasar el día en la playa?
- ¿Qué harías si hoy tienes que ir al médico a las 10 de la mañana?

✅ Secuenciación

Objetivo: Estimular la capacidad de ordenar acciones o eventos cronológicamente.

- ¿Cuál es el primer paso para vestirse? ¿Y después?
- Dime qué haces desde que te levantas hasta que sales de casa.
- Ordena estas acciones:

  👉 *echar azúcar, hervir agua, poner la bolsita de té*
- ¿Qué ocurre primero: poner la mesa o comer? ¿Y luego qué haces?
- Si tienes que hacer una receta, dime los pasos en orden.

✅ Orden lógico

Objetivo: Ayudar a estructurar verbalmente secuencias lógicas.

- ¿Qué haces primero: lavarte los dientes o comer?
- Ordena estos días de la semana: *miércoles, lunes, viernes*
- ¿Qué viene antes: la siembra o la cosecha?
- Dime los meses del año en orden.
- Si vas al supermercado, ¿qué haces al llegar? ¿Y después?

4. 🧠 Solución de problemas cotidianos

🔷 Preguntas tipo "¿Qué harías si...?"

Estas preguntas invitan a reflexionar sobre cómo actuar ante una situación concreta del día a día:

- ¿Qué harías si te quedas sin pan en casa?
- ¿Qué harías si el teléfono suena y estás en el baño?
- ¿Qué haces si te das cuenta de que no tienes leche para desayunar?
- ¿Qué harías si se va la luz por la noche?
- ¿Qué haces si te manchas la ropa justo antes de salir?

🔷 Preguntas para tomar decisiones

Fomentan la toma de decisiones razonadas entre varias opciones posibles:

- Si tienes frío, ¿qué podrías hacer?
- Si hoy llueve, ¿qué ropa te pondrías?
- Si te invitan a comer fuera y ya habías preparado comida, ¿qué decidirías?
- ¿Qué harías si tienes dos cosas que hacer a la vez?
- ¿Cómo eliges qué ver en la televisión?

🔷 Preguntas para anticipar y prevenir problemas

Estimulan la capacidad para prever consecuencias y planificar alternativas:

- ¿Qué haces si vas a salir y ves que el cielo está muy nublado?
- ¿Qué harías para no olvidar una cita médica?
- ¿Cómo te aseguras de no quedarte sin medicación?
- ¿Qué puedes hacer para no tropezarte en casa?
- ¿Cómo te organizas si tienes que preparar la comida y recoger la casa?

◈ Preguntas abiertas para fomentar el razonamiento

Permiten reflexionar libremente y buscar soluciones personales:

- ¿Qué problema tuviste esta semana y cómo lo resolviste?
- ¿Qué harías si un vecino necesita ayuda y tú estás ocupado?
- ¿Qué haces si te llaman y no puedes oír bien?
- ¿Qué harías si no puedes dormir por la noche?
- ¿Cómo reaccionarías si se te olvida dónde pusiste las llaves?

5. 🔄 Flexibilidad cognitiva

◈ Cambiar de reglas o criterio

- Ahora vamos a jugar: dime palabras que empiecen con la letra “M”. (Después de varias respuestas) Ahora dime palabras que terminen con la letra “M”.
- Si te digo “nombra animales”, ¿puedes decirme solo los que viven en el agua?
- Dime cosas que puedas usar para escribir, pero no sean bolígrafos ni lápices.
- Te voy a decir un color, y tienes que decirme cosas que tengan ese color. Luego cambiamos el color.

◈ Resolver situaciones con varias opciones

- Si planeabas salir y de repente empieza a llover, ¿qué podrías hacer en vez de salir?
- Si tienes hambre, pero no hay pan ni galletas, ¿qué otras opciones tienes para comer?

- ¿Qué harías si quieres ver tu programa favorito y alguien más quiere usar la televisión?
- Si un camino está cerrado, ¿cómo podrías llegar a tu destino por otro lado?

◈ Buscar similitudes y diferencias

- ¿En qué se parecen una manzana y una naranja? ¿En qué son diferentes?
- ¿Qué diferencias encuentras entre una silla y un sofá?
- ¿Qué tienen en común un perro y un gato? ¿Y en qué son distintos?
- Dime dos objetos que usas en la cocina y di qué los hace iguales y diferentes.

◈ Cambiar de perspectiva o punto de vista

- ¿Cómo crees que se sentiría un niño si pierde su juguete?
- Si fueras un pájaro, ¿qué harías en un día?
- ¿Qué podría pensar un vecino si te ve muy feliz en la calle?
- ¿Cómo explicarías a alguien que nunca ha visto nieve qué es y cómo se siente?

6. 🛑 Inhibición

◈ Ejercicios de respuesta inhibida

- Cuando diga la palabra **“verde”** tú no digas nada, pero si digo otra palabra, di lo que te diga:

  👉 *rojo, azul, verde, amarillo*

- Dime la palabra opuesta a estas, pero no digas la primera que se te ocurra, piensa un poco antes:

  👉 *frío, día, alto, rápido*
- Te voy a decir una lista de palabras y tú solo dices “sí” si la palabra es un animal:

  👉 *gato, mesa, perro, silla, caballo*
- Cuenta hasta 10, pero cada vez que digas un número múltiplo de 3, di “stop” en vez del número.

◈ Ejercicios de cambio de respuesta

- Cuando diga “sí”, tú responde “no”. Cuando diga “no”, responde “sí”.
- Dime las letras del abecedario, pero cuando llegues a la letra “E”, salta esa letra y sigue.
- Dime colores, pero cada vez que diga un color, tú debes decir otro que no tenga esa letra.
- Di “sí” cuando te diga una palabra que no termine en “a”, y “no” cuando termine en “a”.

◈ Situaciones para pensar antes de actuar

- Si estás cortando verduras y alguien llama a la puerta, ¿qué harías primero?
- Si ves que alguien se ha caído pero no sabes qué pasó, ¿cómo actuarías?
- ¿Qué harías si un ruido fuerte te sorprende mientras estás leyendo?
- ¿Cómo reaccionarías si te preguntan algo que no quieres responder?