



Foro Centroamericano y del Caribe de
Esclerosis Múltiple y otras Enfermedades
Desmielinizantes del Sistema Nervioso Central.

www.focem.org

Con apoyo de



NOVARTIS

MÓDULO V

“Atiende con calma, piensa de prisa”

Estimulando atención, memoria y procesamiento



**Taller de estimulación
cognitiva para pacientes
con Esclerosis Múltiple**

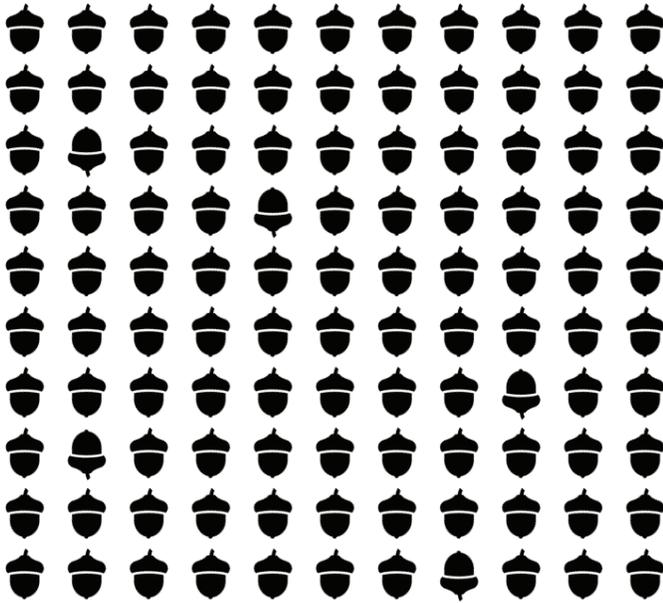
Ejercicio 2: Encontrar todas las "A" (anotar tiempo)

A	F	G	W	F	E	G	C	R	X	R	P	D	I
T	R	E	S	X	T	F	B	N	M	E	W	S	O
S	X	Z	Y	V	M	A	Q	D	T	A	D	I	P
F	A	V	N	Y	X	G	T	A	C	R	C	B	R
W	Q	F	V	N	T	Q	H	Y	C	B	U	N	O
L	K	I	U	V	G	R	A	A	R	Y	T	Y	I
D	Q	W	C	M	N	R	T	D	A	E	F	X	S

Encontrar todas las "W" (Reducir 10 segundos al tiempo anterior)

E	Q	W	V	G	D	T	H	J	F	S	X	R	T
C	A	S	F	W	H	N	B	V	F	G	H	K	O
F	J	W	M	W	B	D	H	T	X	W	U	I	P
I	R	Z	A	X	R	W	R	D	B	T	U	Y	K
H	G	N	W	H	O	T	C	V	W	T	Y	Z	U
B	W	H	R	O	A	I	Y	X	V	U	R	T	W
I	R	Y	E	C	H	S	W	B	G	U	W	A	C

Ejercicio 3: Encontrar las bellotas que NO encajan



Ejercicio 4: Encontrar el elemento que no tiene pareja

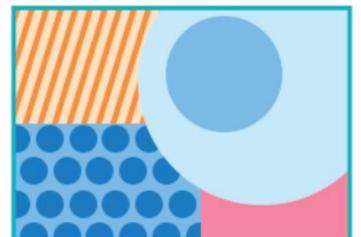
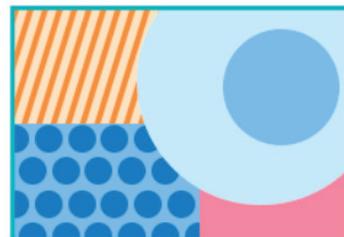
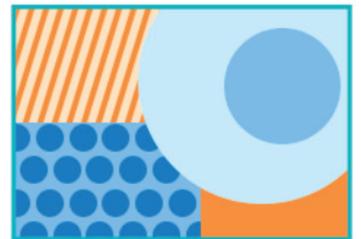
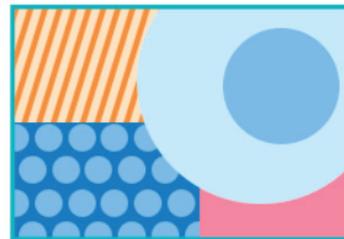
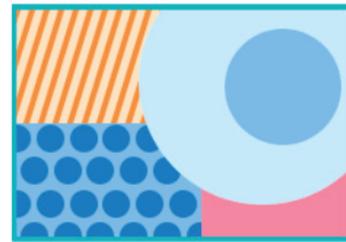
Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

Ejercicio 5: Contar cuántas veces aparece el 3

4	1	9	7	6	5	7	1	7	2	5	1
8	1	4	0	5	3	2	2	5	6	4	7
7	8	7	6	7	8	7	2	0	8	9	6
9	7	7	5	2	2	7	1	9	8	4	3
0	1	2	3	8	9	1	0	0	1	0	9
5	2	5	8	6	7	3	7	1	1	8	6
8	1	8	5	2	8	3	0	9	0	0	2

Ejercicio 6: ¿Cuál de estas imágenes es igual al modelo?



Ejercicio 7: Encontrar el trozo faltante



**Taller de estimulación
cognitiva para pacientes
con Esclerosis Múltiple**

**Taller de estimulación
cognitiva para pacientes
con Esclerosis Múltiple**

Ejercicio 8: Encontrar en la sopa de letra las definiciones de las frases

C	M	V	K	V	S	V	N	W	J	A	M	O	N	K	O	U	C	U	J	X
O	N	Z	J	U	D	L	I	Y	I	Y	J	B	Q	C	E	T	A	T	L	I
C	S	J	Q	P	U	B	U	V	F	B	J	U	F	N	B	U	B	B	N	B
H	C	C	Z	F	F	U	Q	R	M	O	C	Z	O	L	L	F	E	B	W	G
E	U	G	X	L	V	Z	I	X	M	L	K	N	U	F	P	B	L	T	Z	W
Z	K	C	P	P	A	S	T	A	M	I	Y	G	O	Y	V	C	L	N	I	Q
W	C	M	A	C	E	N	O	G	M	G	G	R	L	F	U	Q	O	F	P	Q
T	O	B	Z	S	J	O	B	E	P	R	C	J	O	K	Q	R	B	G	O	O
I	F	Q	C	W	A	N	P	B	G	A	K	S	R	Z	D	L	H	C	I	F
E	Q	K	L	U	H	F	L	V	C	F	Q	B	A	A	X	J	M	N	J	L
N	Z	C	L	A	D	R	O	N	O	O	K	U	L	L	H	T	G	U	Z	A
D	M	M	Y	C	Q	E	L	O	P	O	O	D	K	B	V	C	A	J	A	A
A	P	P	R	E	C	I	O	M	S	O	P	L	A	R	P	V	M	V	C	Q

1. Cantidad de dinero que vale una cosa.-----
2. Caja que tiene medicinas y otros objetos que sirven para curar.-----
3. Instrumento para escribir que tiene dentro un tubo con tinta.-----
4. Espacio en el que vive una persona.-----
5. Vehículo de cuatro ruedas y motor que sirve para que alguien vaya de un sitio a otro.-----
6. Parte trasera del cerdo que solemos comer como embutido.-----
7. Conjunto de pelos de la cabeza de una persona.-----
8. Recipiente con tapa, generalmente de cartón o plástico, que sirve para guardar cosas.-----
9. Persona que roba o coge cosas de otra persona sin permiso.-----
10. Masa de harina y agua que sirve para hacer macarrones, espaguetis, fideos.-----
11. Echar aire por la boca con fuerza.-----
12. Establecimiento en el que se venden productos.-----

Ejercicio 9: Completar los números en las fichas de abajo siguiendo el modelo

Υ	ϝ	II	☉	☾	♎	☾	☯	☸	☼
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☾	☼	♎	II	☉	☸	☸	☾	☾	II	II	☉	☾

II	☾	♎	☼	☼	ϝ	☾	☾	☾	II	☸	♎	☉

☼	☉	Υ	♎	II	☸	☾	II	☉	Υ	♎	ϝ	♎

Υ	☾	☸	Υ	☾	II	ϝ	II	☼	☯	II	☼	☯

☾	☉	♎	☼	♎	☾	☾	☾	ϝ	☯	☸	Υ	☾

Ejercicio 10: Discriminación visual. (Atención selectiva)

A	B	C	D	E	F
<hr/>					
1	2	3	4		
5	6	7	8		
9	10	11	12	13	
14	15	16			

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

EJERCICIOS DE MEMORIA

Ejercicio 1: Recuerdo de palabras faltantes
(Memoria a largo plazo)

Estímulo 1

En Corea hay una antigua leyenda sobre un guerrero que murió y se fue al cielo. Al llegar al cielo, le pidió al guardián que lo llevara primero de gira al infierno. El portero encontró una guía para llevar al guerrero de gira al infierno.

Cuando llegó al infierno, encontró una mesa grande llena de los alimentos más selectos, pero la gente en el infierno todavía estaba hambrienta. El guerrero se volvió hacia el guía y levantó las cejas. “Es así como lo ves”, dijo la guía.

“Todos los que vienen aquí reciben un par de palillos de cinco pies de largo y debes sostenerlos al final para poder comer con ellos. Pero no puedes comer con palillos de cinco pies de largo si los sostienes al final ¡Solo míralos! ¡Fallan la boca cada vez!” El guerrero estuvo de acuerdo en que era un verdadero infierno y pidió que lo llevaran de regreso al cielo a toda prisa.

Cuando llegó al cielo, para su sorpresa, encontró la misma mesa con la misma comida. Pero las personas en el cielo eran felices, radiantemente felices. El guerrero le dijo al guía: “¡No hay palillos aquí, supongo!”. El guía sonrió y respondió: “No, tienen los mismos palillos con la misma longitud y debes sostenerlos al final para poder comer con ellos. Pero verás, la gente aquí ha aprendido que si alimentas a tu vecino, tu vecino también te alimentará”.

Estímulo 2

En Corea hay una antigua _____ sobre un guerrero que murió y se fue al cielo. Al llegar al cielo, le pidió al guardián que lo llevara primero de gira al _____. El portero encontró una guía para llevar al guerrero de gira al infierno.

**Taller de estimulación
 cognitiva para pacientes
 con Esclerosis Múltiple**

Cuando llegó al infierno, encontró una mesa grande llena de los _____ más selectos, pero la gente en el infierno todavía estaba hambrienta. El guerrero se volvió hacia el guía y levantó las _____. “Es así como lo ves”, dijo la guía.

“Todos los que vienen aquí reciben un par de palillos de cinco pies de largo y debes sostenerlos al final para poder comer con ellos. Pero no puedes comer con _____ de cinco pies de largo si los sostienes al final ¡Solo míralos! ¡Fallan la boca cada vez!” El guerrero estuvo de acuerdo en que era un verdadero _____ y pidió que lo llevaran de regreso al _____ a toda prisa.

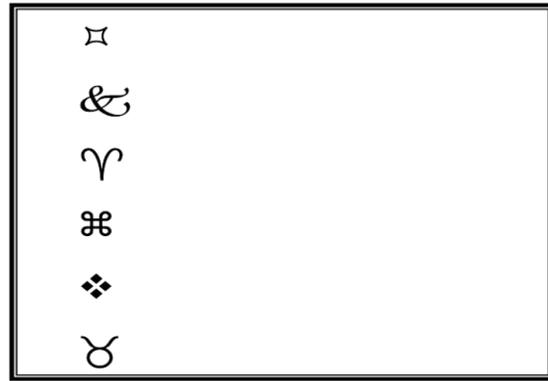
Cuando llegó al cielo, para su sorpresa, encontró la misma mesa con la misma comida. Pero las personas en el cielo eran _____, radiantemente felices. El guerrero le dijo al guía: “¡No hay palillos aquí, supongo!”. El guía sonrió y respondió: “No, tienen los mismos palillos con la misma longitud y debes sostenerlos al final para poder comer con ellos. Pero verás, la gente aquí ha aprendido que si alimentas a tu vecino, tu vecino también te _____”.

Ejercicio 2: Recuerdo de palabras y símbolos.
 (Memoria a corto plazo)

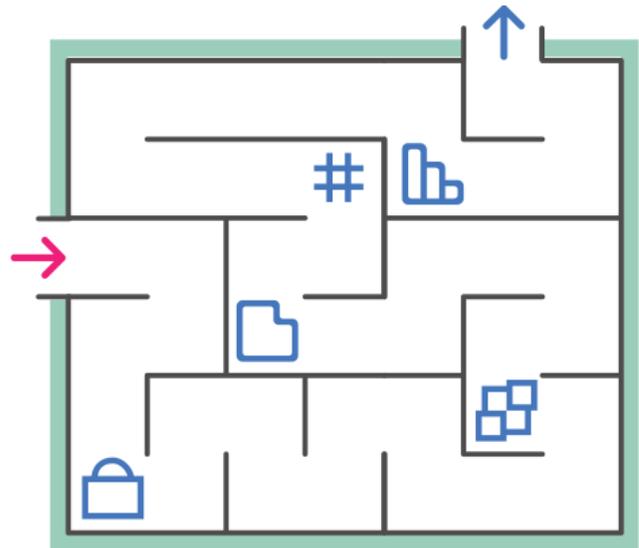
Observar por un minuto la primera lámina, luego tapparla y escribir las palabras correspondientes a cada símbolo.

&	PERRO
❖	MESA
♋	FLOR
⌘	MONEDA
♈	CAMISA
♏	BARCO

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple



Ejercicio 3: Realizar el laberinto, tapanlo y luego indicar el patrón recorrido. (Memoria visual)



-  ·  ·  ·  · 

-  ·  ·  ·  · 

-  ·  ·  ·  · 

**Taller de estimulación
cognitiva para pacientes
con Esclerosis Múltiple**

Ejercicio 4: Ordenar correctamente las siguientes frases. (Memoria de trabajo)

- EL QUE ABARCA MUCHO POCO APRIETA
- VALE PÁJARO EN VOLANDO MIL MANO QUE MÁS
- POR LADRÓN EL ARRESTADO POLICÍA EL FUE
- EN FUE BATALLA UNA HERIDO POR SOLDADO BALA EL

Ejercicio 5: Ordenar en orden alfabético las siguientes frases. (Memoria de trabajo)

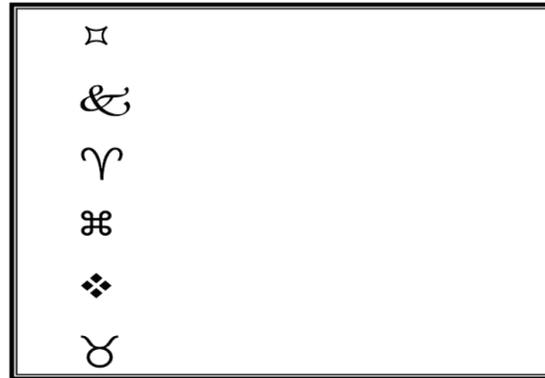
- LA TIERRA GIRA ALREDEDOR DEL SOL.
- LA CASA DE MI ABUELA ES AZUL.

Ejercicio 6: Recordar un hecho especialmente importante relacionado al concepto, cuando tenía ... (memoria episódica)

	Una Navidad	Un cumpleaños	Una alegría	Una comida	Un evento
60 años					
30 - 60 años					
20 - 30 años					
10 - 20 años					
0 - 10 años					

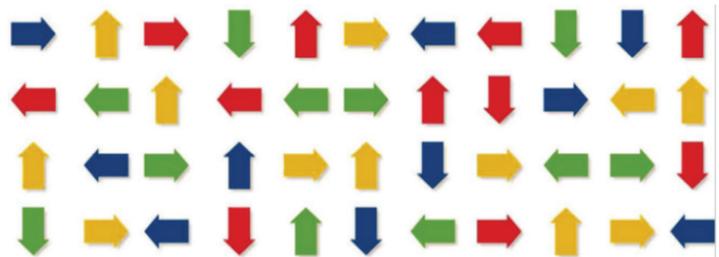
Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

Ejercicio 7: Recordar la asociación de palabras y símbolos del ejercicio número 2



EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE PROCESAMIENTO

Ejercicio 1: Flechas de colores. 3 fases. (Medir el tiempo para cada fase y repetir reduciendo el tiempo de ejecución)



Fase 1: Mencionar los colores.

Fase 2: Mencionar las direcciones de las flechas (arriba, abajo, izquierda, derecha).

Fase 3: Las flechas hacia arriba y abajo, decir dirección. Flechas hacia derecha e izquierda, decir el color.

Ejercicio 2: Leer los números de color rojo y verde, uno por uno, ignorando los demás colores. (Medir el tiempo)

112321312321312222311231231231312312312312
 312313123123123122312231231233123322323212
 321232122321231232123123123123123123123233322
 321212312321231123123211323123212323122232
 121222131221231221231231231112223232212222

Ejercicio 4: Encontrar las frutas y vegetales o verduras en cada línea lo más rápido posible.

1. H L A K N V L D M A N Z A N A Z V Z M N K
2. Q W C E R E Z A B N A U W E H L P O K B A
3. V J A R I Q U I A J O W I R H E R R Z G A L I
4. V N K U V A P E R U L R N C U R S K D R O Q
5. O M E L Q E Q H P M A N G O R I U G P W

Ejercicio 5: En la siguiente cuadrícula aparecen palabras e imágenes. Seleccionar lo más rápido posible aquellas que estén relacionadas con la playa. Para añadir un nivel superior de dificultad, se realiza el ejercicio a la vez que otra persona y se mide el tiempo que tarden en terminar

DELFIN		INVIERNO	CORBATA	CALOR
SEMÁFORO	COLCHONETA		CANGREJOS	
PIJAMA		ARENA		BARCA
SOMBRILLA		TRINEO	HAMACA	
	RENO	OLAS		PANADERÍA

Taller de estimulación cognitiva para pacientes con Esclerosis Múltiple

**Taller de estimulación
cognitiva para pacientes
con Esclerosis Múltiple**

**Ejercicio 6: Decir, lo más rápido posible
cuántos números hay en cada recuadro**

1	1	1	4	4	6	2	2	2
1	1	1						
3	3	1	1	1	6	6	4	4
3	3	1	1	1			4	4
	1	1	1	6	2	2	2	4
							4	4
2	2	5	5	3	3	4	4	4
2	2			3	3	4	4	4
	4	5	5	1	1	1	6	6
		5	5				6	6
1	1	5	5	3	3	5	5	5
1	1	5	5	3	3			
	3	1	1	2	2	4		
		1	1	2	2			
	5	5	2	2	6	6	3	3
							3	3
		2	2	6	6	3	3	3
6	6	6	2	2	2	3	1	1
	6	6					1	1
6	6	6					1	1

Ejercicio 7: Escribir 1 debajo de P y escribir 2 debajo de B lo más rápido posible. (Imprimir varias copias y realizar cada vez más rápido)

P	B	R	B	P
B	R	P	B	R
P	P	B	R	B
R	B	P	P	R
R	B	P	B	B
B	P	R	P	B
B	P	B	R	P

Hemos llegado a la parte final de este módulo. A continuación te sugerimos unas series de páginas donde se pueden descargar ejercicios gratuitamente que puedes imprimir y realizar en casa. Te recordamos que si bien hacer ejercicios por nuestra cuenta está muy bien, esto no reemplaza completamente la terapia neuropsicológica, esto es complementario. Lo ideal, es realizar los ejercicios en casa y vernos regularmente con nuestro neuropsicólogo.

- Ecognitiva:
<https://www.ecognitiva.com/>
- ImpulsoCórdoba:
<https://www.impulsocordoba.com/>
- NeuronUp:
<https://www.neuronup.com/>
- Orientación Andújar:
<https://www.orientacionandujar.es/>

Código: CC2109106797 Fecha: Agosto 2021

**Taller de estimulación
cognitiva para pacientes
con Esclerosis Múltiple**