

PRESENTACIÓN

Me cautiva observar cómo evolucionamos y qué significa la vida como camino singular. Por eso me he propuesto, con la colaboración del **Instituto de Psicología EOS**, desarrollar materiales especializados para las personas mayores con el fin de estimular las capacidades cognitivas desde una perspectiva científica, en base a las más novedosas teorías neuropsicológicas, para ser trabajadas en casa, o en la residencia, o en los centros de día. El programa se ha titulado **Vivir con Calidad**. Y está pensado para que se puede hacer de forma autónoma por el interesado, o con la ayuda de familiares, o con la colaboración de los profesionales que se dedican a atender a las persona mayores. ■

El autor

¿QUÉ ES EL PROGRAMA VIVIR CON CALIDAD?

Consta de cuatro áreas de desarrollo, o CUADERNOS DE ACTIVIDADES. Cada uno contiene 64 páginas de ejercicios, con su solucionario, al precio de 6,5 euros cada cuaderno (*hacer click aquí en cada uno de ellos*):

1. RAZONAMIENTO
2. MEMORIA
3. ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN
4. ORIENTACIÓN, MOTRICIDAD Y REPRESENTACIÓN

Cada obra muestra, como corresponde a las escalas de evaluación cognitiva, a tres niveles de dificultad (**Inicial, Medio y Alto**) y constituyen unos cuadernos de ejercicios que van graduado en base a factores de motivación y de dificultad mezclada para la ejecución de las tareas. El programa VIVIR CON CALIDAD introduce además un área complementaria, o cuaderno, que denominamos:

5. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN PERSONAS MAYORES

En las librerías o en EOS, o en la web del autor, se encuentran a disposición el NIVEL MEDIO de tres cuadernos (RAZONAMIENTO, MEMORIA y ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN) y el de ORIENTACIÓN, MOTRICIDAD Y REPRESENTACIÓN, e irán sucesivamente saliendo los NIVELES INICIAL y ALTO. ■

CUADERNO DE RAZONAMIENTO



Actividades de razonamiento en el plano lógico, verbal y numérico.

**RAZONAMIENTO
NIVEL MEDIO (2.1)
ISBN: 978-84-9727-418-0
Editorial EOS - 6,5 €**



64 páginas por obra - 6,5 € cada cuaderno. Lo puedes adquirir en la Editorial EOS, librerías o en esta web haciendo [click aquí](#)

Se presentan ejercicios amenos y adaptados, según un planteamiento neuropsicológico, a lo largo de 64 páginas, se estimula el razonamiento lógico, el verbal y lo numérico. Se contemplan muchos planos cognitivos desde el ángulo matemático, lógico y en conjunto desde la perspectiva neurolingüística. Y con el SOLUCIONARIO se facilita las tareas, ya que consultando las soluciones las personas mayores pueden activar igualmente su cerebro.



Debido a la diversidad de situaciones y necesidades que muestran las personas mayores, hemos organizado las actividades en «series», y no en «sesiones», por la dificultad que representa establecer un programa temporalizado. Los ejercicios se agrupan en las

tres áreas antes citadas: verbal, lógica y numérica, y dentro de ellas, se muestran tandas de ejercicios. Así cada «sesión» puede ser organizada libremente por el especialista, por la persona mayor o quien le acompañe. De esta manera logramos una mejor adaptación al ritmo, al número de personas a las que se aplica y a la capacidad de resolución que se posea para solventar los ejercicios que aquí planteamos.

Asimismo cada «serie» se inicia con una frase «eslogan» que la identifica. El «SOLUCIONARIO» constituye una herramienta fundamental dentro del proceso de estimulación que apoya la ejecución correcta de los ejercicios, bien cuando hay dudas o imposibilidad para afrontarlos adecuadamente. Una advertencia muy útil es que muchas de las actividades propuestas pueden ser generalizadas para diseñar otros ejercicios semejantes, y que no están en la obra, lo que nos permite extender el programa a la propia iniciativa personal.

CUADERNO DE RAZONAMIENTO

El presente CUADERNO sobre RAZONAMIENTO forma parte del Programa de Estimulación de las Capacidades Cognitivas «VIVIR CON CALIDAD» para personas mayores: NIVEL MEDIO.

Los ejercicios están organizados en «SERIES» y subdivididos en ejercicios para estimular el razonamiento VERBAL, LÓGICO y NUMÉRICO. Este cuaderno puede ser aplicado tanto individualmente como en grupo, y se ha tenido presente el nivel evolutivo de las personas a las que va dirigido.





Los ejercicios son moderadamente sencillos para las personas mayores a nivel medio, y con la ayuda del solucionario potenciamos asimismo la motivación por la tareas a la vez que se facilita la estimulación neuronal.



Las personas mayores encarnan una pluralidad, como sucede en cualquier otro período ontogenético. La «involución», debido a la edad, también es un proceso natural ciertamente dispar. Por esta causa, nuestros cuadernos, se agrupan para cada área del programa en tres grados de dificultad: «INICIAL», «MEDIO» Y «ALTO».

El grado INICIAL implica que existe un nivel «difícil», lo que supone que el cerebro ha perdido parte de la flexibilidad neural que le era habitual en otro período de la vida. A nadie le debe extrañar que la edad nos reste «habilidad» y «frescura», y que tarde o temprano aparezcan disfunciones. Esto es más frecuente en personas que no realizan ejercicios mentales con cierta asiduidad. Pero asimismo también sabemos que si hacemos «gimnasia cognitiva», el «mapa cerebral» puede recuperar parte de sus circuitos extinguidos, volviéndonos más ágiles, retrasando así cualquier deterioro que aparezca por la edad.

El grado MEDIO, en el que estamos ahora con este cuaderno, implica que aún se puede enfrentar retos cognitivos moderados para la edad, favorece mantener estimulado el cerebro, ya que es un órgano «plástico», receptivo a la estimulación, como indica la neurociencia. Con la edad se va perdiendo un gran volumen de neuronas e incluso la propia capacidad de conectarse con agilidad y variedad («flexibilidad») y otras funciones neurológicas y psicológicas. Con el cuaderno de grado MEDIO podemos potenciar nuevos circuitos que permiten un estado mental de más calidad, partiendo del nivel evolutivo neuronal que cada persona posee actualmente, y retrasando de este modo cualquier problema o disfunción. El cerebro es un órgano que necesita ser estimulado continuamente. Por último, el nivel de dificultad ALTO, está constituido por actividades para personas que han llegado a ser mayores con una excelente capacidad de conservación cognitiva y, por lo tanto, la dificultad de la tareas propuestas son mayores. Los problemas de matemáticas y cálculo, de lógica y verbales, son moderadamente sencillos. Cuando se presenta alguno con cierta dificultad, como ya dijimos, el propio SOLUCIONARIO es una estupenda herramienta de consulta para facilitar cómo resolver esas tareas, y es un método natural de modelado, pues, lo que deseamos es que la persona mayor razone, no que se haga un experto en nada, únicamente se trata de potenciar el razonamiento y mantener viva lo que a otra edad se hacía más fácilmente. En estas actividades hay implícito un razonamiento muy graduado y sutil.

El cuaderno sigue unos objetivos y una metodología precisa, no se ha confeccionado al azar sino en base a una fundamentación científica. En primer lugar, no hemos organizado las actividades según el modelo de dificultad creciente (propio de los test psicológicos) pues la «motivación» progresa cuando alternamos ejercicios fáciles y más difíciles. Así podemos dejar una tarea que se nos presenta ardua (en la que supuestamente hemos «fracasado») pero seguidamente aparece otra que superamos con cierta facilidad (representa el «alivio del éxito»), lo cual es fuente de estimulación para enfrentarnos al siguiente «reto». Este criterio está presente en todos los cuadernos. También hay ejercicios que precisarán del uso del «solucionario» lo que estimulará también al cerebro.

Las personas mayores encarnan una pluralidad, como sucede en cualquier otro período ontogenético. La «involución», debido a la edad, también es un proceso natural ciertamente dispar. Por esta causa, nuestros cuadernos, se agrupan para cada área del programa en tres grados de dificultad: «INICIAL», «MEDIO» Y «ALTO».

El grado INICIAL implica que existe un nivel «difícil», lo que supone que el cerebro ha perdido parte de la flexibilidad neural que le era habitual en otro período de la vida. A nadie le debe extrañar que la edad nos reste «habilidad» y «frescura», y que tarde o temprano aparezcan disfunciones. Esto es más frecuente en personas que no realizan ejercicios mentales con cierta asiduidad. Pero asimismo también sabemos que si hacemos «gimnasia cognitiva», el «mapa cerebral» puede recuperar parte de sus circuitos extinguidos, volviéndonos más ágiles, retrasando así cualquier deterioro que aparezca por la edad.

El grado MEDIO, en el que estamos ahora con este cuaderno, implica que aún se puede enfrentar retos cognitivos moderados para la edad, favorece mantener estimulado el cerebro, ya que es un órgano «plástico», receptivo a la estimulación, como indica la neurociencia. Con la edad se va perdiendo un gran volumen de neuronas e incluso la propia capacidad de conectarse con agilidad y variedad («flexibilidad») y otras funciones neurológicas y psicológicas.

Con el cuaderno de grado MEDIO podemos potenciar nuevos circuitos que permiten un estado mental de más calidad, partiendo del nivel evolutivo neuronal que cada persona posee actualmente, y retrasando de este modo cualquier problema o disfunción. El cerebro es un órgano que necesita ser estimulado continuamente. Por último, el nivel de dificultad ALTO, está constituido por actividades para personas que han llegado a ser mayores con una excelente capacidad de conservación cognitiva y, por lo tanto, la dificultad de la tareas propuestas son mayores. Los problemas de matemáticas y cálculo, de lógica y verbales, son moderadamente sencillos. Cuando se presenta alguno con cierta dificultad, como ya dijimos, el propio SOLUCIONARIO es una estupenda herramienta de consulta para facilitar cómo resolver esas tareas, y es un método natural de modelado, pues, lo que deseamos es que la persona mayor razone, no que se haga un experto en nada, únicamente se trata de potenciar el razonamiento y mantener viva lo que a otra edad se hacía más fácilmente. En estas actividades hay implícito un razonamiento muy graduado y sutil.

Expresadas estas ideas metodológicas y de contenido, exponemos seguidamente algunos conceptos más sobre el modelo teórico en el que basamos el procedimiento y que justifica nuestra propuesta ante las personas y profesionales que se responsabilizan del trabajo diario con los mayores. Según tenemos más edad es conveniente reforzar las conexiones neuronales que ya hemos adquirido a lo largo de la vida en procesos de pensamiento, en lo verbal, lo lógico y lo numérico-matemático para que se conserven el mayor tiempo posible en el cerebro, y evitar así la aceleración de una pérdida de ese potencial.

Nuestra hipótesis de trabajo se basa en la neurociencia que considera que el cerebro es un órgano flexible (plástico) que puede ser reforzado y modificado, mejorado en sus conexiones mediante la estimulación cognitiva. La inteligencia se cristaliza a lo largo de la vida y presupone un sistema nervioso que reacciona en base a una estimulación interna y externa que puede también programarse en contextos de aprendizaje. Las estructuras lingüísticas se proyectan en el cerebro desde edades muy tempranas. Cuando el niño escucha sonidos y los organiza en su mente asociándolos a su significado; y no solo eso, sino que se unen también a los estados emocionales; luego, la conciencia fonológica avanza y la proyección entre pensamiento y lenguaje resultan inseparables. Los procesos cognitivos más sofisticados son posibles cuando estimulamos el lenguaje en todas sus formas y manifestaciones.

Todo indica que en algún nivel recuperamos algo de lo que pudo ir desapareciendo si nos esforzamos en ello. Eso es una esperanza para las edades más tardías, y si trabajamos convenientemente, las «disfunciones» y la «involución» neurofuncional puede retrasarse, especialmente si no hay alteraciones graves. ■ [Volver a la página 1](#)



CUADERNO DE MEMORIA



Ejercicios para estimular la MEMORIA, a largo y corto plazo, visual, numérica, auditiva, de texto, kinestésica y otras expresiones (64 páginas - 6,5 euros)

MEMORIA
NIVEL MEDIO (2.1)
ISBN: 978-84-9727-419-7
Editorial EOS - 6,5 €



64 páginas por obra - 6,5 € cada cuaderno. Lo puedes adquirir en la Editorial EOS, librerías o en esta web haciendo [click aquí](#).

En 64 páginas de ejercicios proponemos muchas actividades para estimular la memoria, esos mismos ejercicios sirven para elaborar de forma autónoma cuantas actividades se precisen. Sabemos que la MEMORIA es una capacidad cognitiva muy compleja que prácticamente totaliza a la persona. Nos hemos centrado en trabajar la memoria visual, la memoria a corto y largo plazo, la memoria de texto, de números y figuras o imágenes, y otras expresiones. El SOLUCIONARIO permite siempre un control positivo de la tareas y una motivación para trabajar sin frustraciones.



CUADERNO DE MEMORIA

El presente CUADERNO pertenece al Programa de Estimulación de las Capacidades Cognitivas «VIVIR CON CALIDAD» para personas mayores: NIVEL MEDIO. Los ejercicios se organizan en «SERIES», subdivididos en grados, que valen para estimular la MEMORIA: visual, de

texto, numérica, gráfica, auditiva, kinestésica, sensitiva, etc., tanto de modo inmediato como a medio y largo plazo. El cuaderno puede ser aplicado individualmente o en grupo, y se ha tenido presente el nivel evolutivo de las personas a las que va dirigido. Hemos organizado los ejercicios en «series» y no en «sesiones», por la dificultad de establecer una temporalización en la dinámica de trabajo, al ir dirigido a personas mayores. Las actividades las hemos agrupado en tres apartados que incluyen los aspectos de la memoria antes mencionados: 1: TEXTO-NUMÉRICA, 2: VISUAL-GRÁFICA, 3: LOS SENTIDOS Y OTRAS MEMORIAS. Cada «sesión» puede ser organizada libremente por el especialista, por la persona mayor, o quien le acompañe, para adaptarla mejor al ritmo, al número de individuos a los que se aplica y a la capacidad de resolución que se posea para resolver los ejercicios que aquí se proponen. Cada «serie» se inicia con una frase «eslogan» que la identifica. El SOLUCIONARIO constituye una herramienta fundamental que apoya la



ejecución de los ejercicios bien cuando hay dudas o imposibilidad para afrontarlos. Una advertencia muy importante es que muchos de los ejercicios aquí presentados enseñan una estrategia específica para memorizar, por lo que podemos hacer otras actividades semejantes (o paralelas) que no estén en la obra. Este cuaderno puede así extenderse cuanto queramos, y es deseable que así sea pues estaremos estimulando más eficazmente la memoria.

El cuaderno sigue unos objetivos y una metodología precisa, no se ha confeccionado al azar sino en base a una fundamentación científica. En primer lugar, no se ha seguido el criterio de organizar las actividades según el modelo de dificultad creciente (propio de los tests psicológicos) pues la «motivación» progresa cuando alternamos ejercicios fáciles y más difíciles. Así podemos dejar una tarea que se nos presenta ardua (en la que supuestamente hemos «fracasado»), pero seguidamente aparece otra que la superamos con cierta facilidad (representa el «alivio del éxito») lo cual es fuente de estimulación para enfrentarnos al siguiente «reto». Este criterio está presente en todos los cuadernos.

El grado «INICIAL» implica que existe un nivel «difícil», lo que supone que el cerebro ha perdido parte de la flexibilidad neural que le era habitual en otro período de la vida. A nadie le debe extrañar que la edad nos reste «habilidad» y «frescura», y que tarde o temprano aparezcan disfunciones. Esto es más frecuente

en personas que no realizan ejercicios mentales con cierta asiduidad. Pero asimismo también sabemos que si hacemos «gimnasia cognitiva», el «mapa cerebral» puede recuperar parte de sus circuitos extinguidos, volviéndonos más ágiles, retrasando así cualquier deterioro que aparezca por la edad.

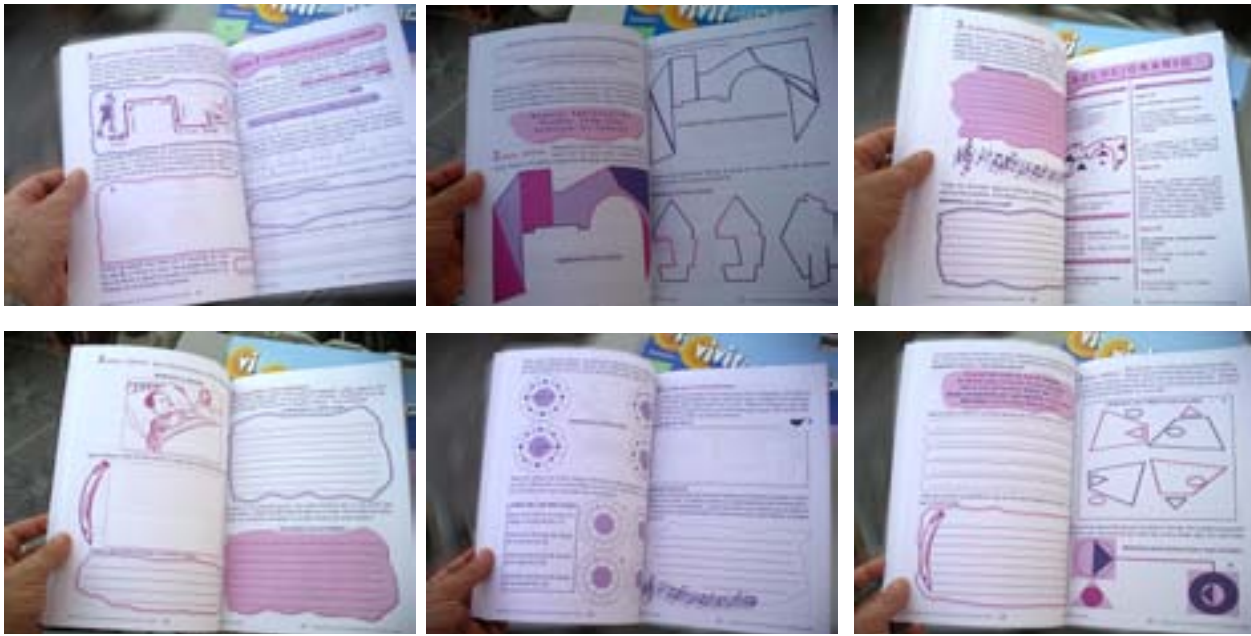
Eso sucede cuando estimulamos el cerebro, ya que éste es «plástico» y receptivo a la estimulación, como indica la neurociencia. Con la edad se va perdiendo un gran volumen de neuronas e incluso la propia capacidad de conectarse entre ellas con agilidad y variedad («flexibilidad») y otras funciones neurológicas y psicológicas. Pero eso no quiere decir que no se puedan potenciar nuevos circuitos que permitan un estado mental de más calidad, partiendo del nivel evolutivo neuronal que cada persona posee actualmente, retrasando de este modo cualquier problema o disfunción. El cerebro es un órgano que necesita ser estimulado.

Si la dificultad de las tareas en este cuaderno fueran valoradas comparativamente con la capacidad de resolución de un adulto, o un joven, las actividades del «NIVEL MEDIO» serían sencillas, pero para una persona mayor con déficit en la memoria serían válidas y la ejercitación propuesta favorecería mantenerse cognitivamente. Los ejercicios de la memoria son «modelos» más o menos sencillos para activar lo que a otra edad se hacía fácilmente.

Expresadas estas ideas metodológicas y de contenido exponemos seguidamente algunos conceptos más sobre el modelo teórico en el que basamos el procedimiento y que justifica nuestra propuesta ante las personas y profesionales que se responsabilizan del trabajo diario con los mayores:

Según tenemos más edad es conveniente reforzar las conexiones neuronales que ya hemos adquirido a lo largo de la vida en multitud de procesos cognitivos, para que se conserven el mayor tiempo posible en el cerebro, y evitar así la aceleración de una pérdida de ese potencial.

Nuestra hipótesis de trabajo se basa en la neurociencia, que considera que el cerebro es un órgano flexible (plástico) que puede ser reforzado y modificado (mejorado) en sus conexiones mediante la estimulación cognitiva.



La memoria presupone un sistema nervioso que reacciona en base a una estimulación interna y externa que puede también programarse en contextos de aprendizaje. Las estructuras lingüísticas se proyectan en el cerebro desde edades muy tempranas. Cuando el niño escucha sonidos y los organiza en su mente asociándolos a su significado; y no solo eso, sino que se unen también a los estados emocionales; luego, la conciencia fonológica avanza y la proyección entre pensamiento y lenguaje resultan inseparables. Los procesos cognitivos más sofisticados son posibles cuando estimulamos el lenguaje en todas sus formas y manifestaciones. Todo indica que en algún nivel recuperamos algo de lo que pudo ir desapareciendo si nos esforzamos en ello. Eso es una esperanza para las edades más tardías, y si trabajamos convenientemente, las «disfunciones» y la «involución» neurofuncional y psicológica pueden retrasarse, si no existen alteraciones por enfermedad física grave. ■ [Volver a la página 1](#)

CUADERNO DE ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN



ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN
NIVEL MEDIO (2.1)
ISBN: 978-84-9727-420-3
Editorial EOS - 6,5 €



64 páginas por obra - 6,5 € cada cuaderno. Lo puedes adquirir en la Editorial EOS, librerías o en esta web haciendo [click aquí](#)

Cuaderno de ejercicios para estimular las capacidades cognitivas de las personas mayores. Las tareas se organizan en series subdivididas en dos bloques que valen para estimular la atención y la concentración. Los ejercicios están diseñados con una dificultad diversa que permita un refuerzo de la motivación con los ejercicios más fáciles. Al final del mismo se dispone de un solucionario.

Ejercicios para estimular la ATENCIÓN con formas, imágenes, textos, etcétera, que ayudan asimismo a la memoria.



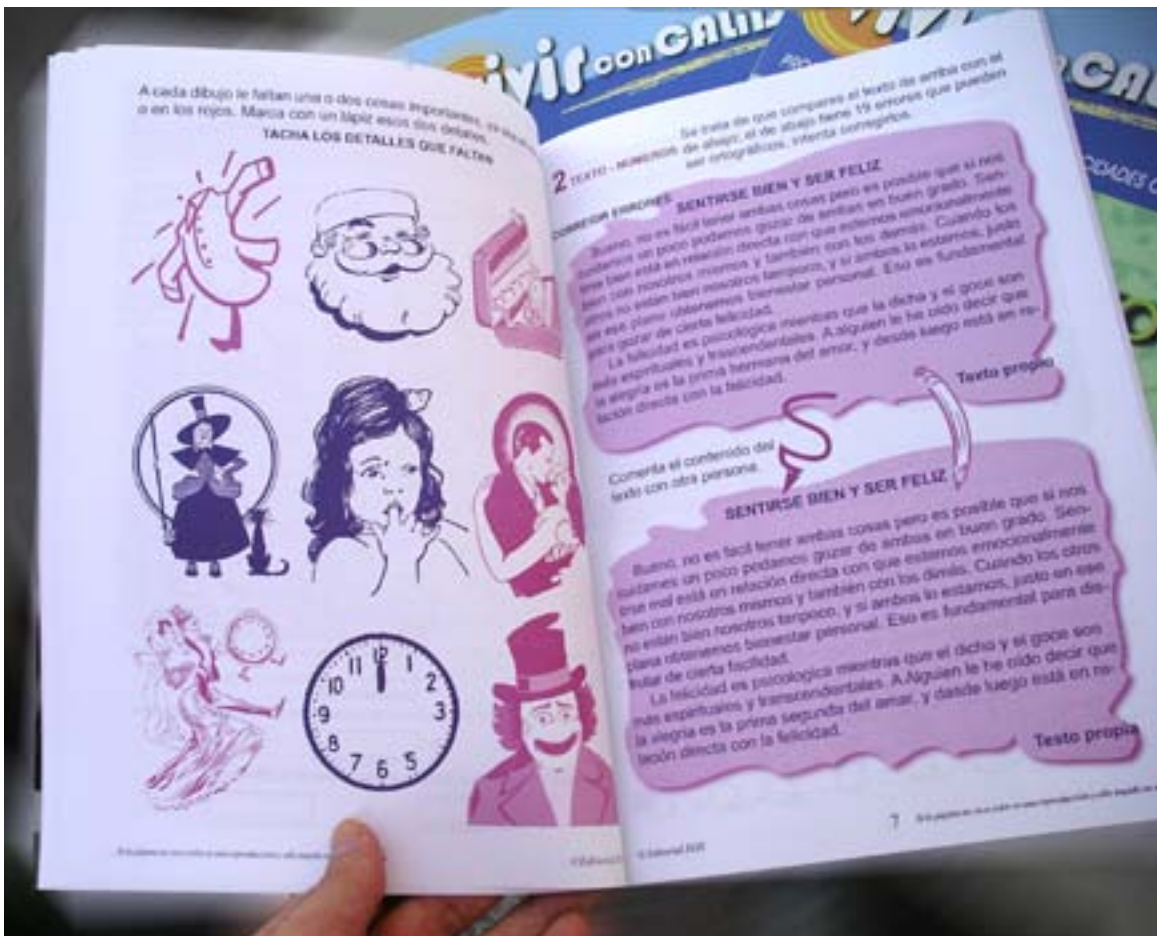
CUADERNO DE ATENCIÓN

El presente CUADERNO pertenece al Programa de Estimulación de las Capacidades Cognitivas «VIVIR CON CALIDAD» para personas mayores: NIVEL MEDIO. Los ejercicios se organizan en «SERIES», subdivididos en grados, que valen para estimular

la capacidad de atención-concentración, tan importante en cualquier proceso adaptativo, no solo cognitivo sino medioambiental. El cuaderno puede ser aplicado tanto individualmente como en grupo, y se ha tenido presente el nivel evolutivo de las personas a las que va dirigido.

Hemos organizado los ejercicios en «series» y no en «sesiones», por la dificultad de establecer una temporalización en la dinámica de trabajo, al ir dirigido a personas mayores que están en situaciones muy diversas en sus necesidades.

Las actividades las hemos agrupado en dos apartados que incluyen muy diversos aspectos de la capacidad de atender y concentrarse: 1: FORMAS-IMÁGENES, 2: TEXTO-NÚMEROS. Cada «sesión» puede ser organizada libremente por el especialista, por la persona mayor, o quién le acompañe,



para mejor adaptarla al ritmo, al número de personas a las que se aplica, y a la capacidad de resolución que se posea para resolver los ejercicios que aquí se proponen. Cada «serie» se inicia con una frase «eslogan» que la identifica. El SOLUCIONARIO constituye una herramienta fundamental que apoya la ejecución de los ejercicios bien cuando hay dudas o imposibilidad para afrontarlos.

Una advertencia muy importante es que muchos de los ejercicios aquí presentados enseñan una estrategia específica para atender y concentrarse, por lo que siempre existe la posibilidad de hacer otros ejercicios semejantes (o paralelos) que no estén en la obra. Este cuaderno puede así extenderse cuanto queramos, y es deseable que así sea pues estaremos estimulando más eficazmente la capacidad de atención-concentración.

El cuaderno sigue unos objetivos y una metodología precisa, no se ha confeccionado al azar sino en base a una fundamentación científica. En primer lugar, no se ha seguido el criterio de organizar las actividades según el modelo de dificultad creciente (propio de los tests psicológicos) pues la «motivación» progresa cuando alternamos ejercicios fáciles y más difíciles. Así podemos dejar una tarea que se nos presenta ardua (en la que supuestamente hemos «fracasado») pero seguidamente aparece otra que la superamos con cierta facilidad (representa el «alivio del éxito») lo cual es fuente de estimulación para enfrentarnos al siguiente «reto». Este criterio está presente en todos los cuadernos.

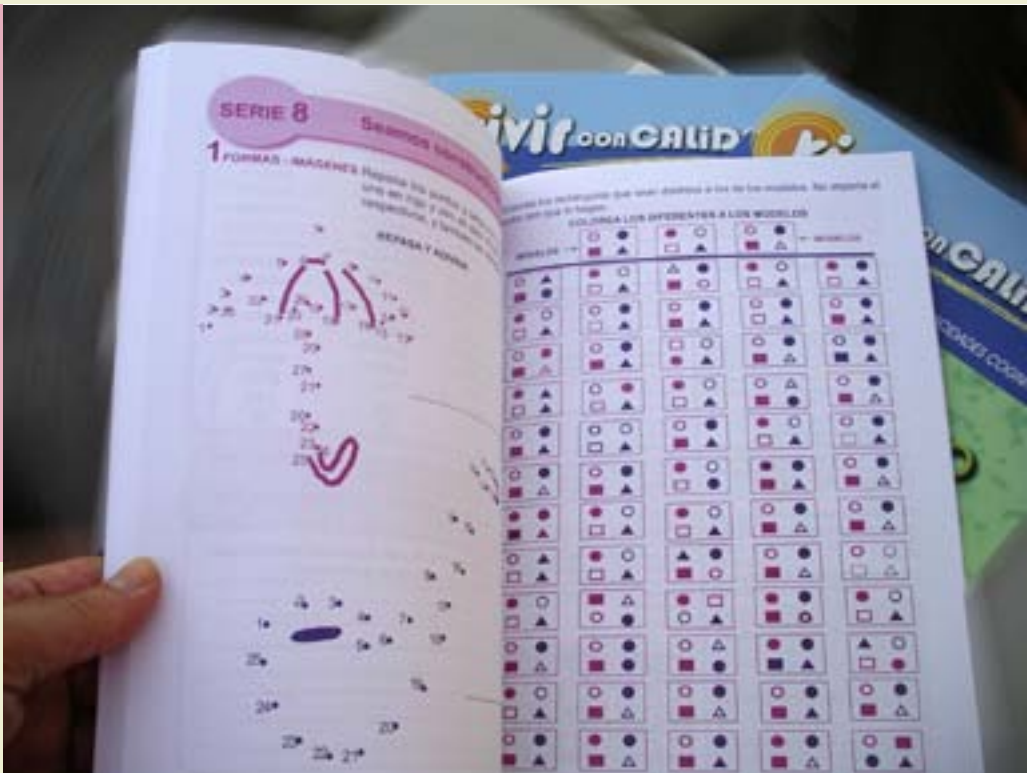
Las personas mayores encarnan una diversidad, y la «involución» que puede aparecer de forma natural por la edad, también es dispar. Por esta causa nuestros cuadernos se agrupan para cada área del programa en tres grados de complicación: «INICIAL»; «MEDIO»; y «ALTO»

El grado «MEDIO» implica que existe un nivel para la atención-concentración «difícil», lo que supone que el cerebro ha perdido parte de la flexibilidad neural que le era habitual en otro período de la vida. A nadie le es extraño que la edad nos quite «habilidad» y «frescura», y que tarde o temprano aparezcan disfunciones. Esto es más frecuente en personas que no realizan ejercicios mentales con cierta asiduidad. Pero asimismo también sabemos que si hacemos «gimnasia mental», el «mapa cerebral» puede recuperar parte de sus circuitos extinguidos, volviéndonos más ágiles y retrasando cualquier deterioro que aparezca por la edad.

Eso sucede cuando estimulamos el cerebro, ya que éste es «plástico» y receptivo a la estimulación, como indica la neurociencia. Con la edad se va perdiendo un gran volumen de neuronas e incluso la propia capacidad de conexión con agilidad y variedad («flexibilidad») y otras funciones neurológicas y psicológicas. Pero eso no quiere decir que no se puedan potenciar nuevos circuitos que permitan un estado mental de más calidad, partiendo del nivel evolutivo neuronal que cada persona posee actualmente, retrasando de este modo cualquier problema o disfunción. El cerebro es un órgano que necesita ser estimulado.

Si la dificultad de las tareas en este cuaderno fueran valoradas comparativamente con la capacidad de resolución de una persona adulta, o joven, las actividades del «NIVEL MEDIO» serían sencillas, pero para una persona mayor con algún deterioro en la atención-concentración serían válidas y la ejercitación propuesta favorecería mantenerse cognitivamente. Los ejercicios de la atención-concentración son «modelos» más o menos sencillos para activar lo que a otra edad se hacía fácilmente.

Expresadas estas ideas metodológicas y de contenido exponemos seguidamente algunos conceptos más sobre el modelo teórico en el que basamos el procedimiento



El solucionario (en cualquiera de los cuadernos del programa) evita situaciones de frustración ante las tareas, pero eso no elude que por el solo hecho de esforzarse en comprender cómo lo tiene que resolver la persona también se refuerce cognitivamente .

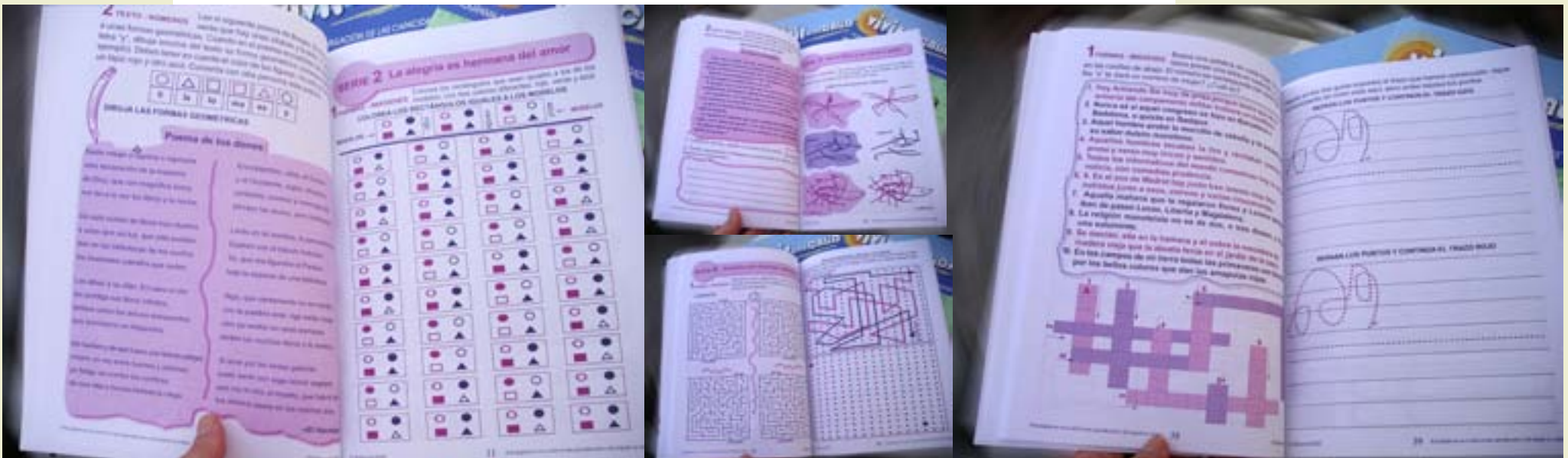
y que justifica esta propuesta ante las personas y profesionales que se responsabilizan del trabajo diario con los mayores:

Según tenemos más edad es conveniente reforzar las conexiones neuronales que ya hemos adquirido a lo largo de la vida en multitud de procesos cognitivos y para que se conserven el mayor tiempo posible en el cerebro, y evitar así la aceleración de una pérdida de ese potencial.

Nuestra hipótesis de trabajo se basa en la neurociencia que considera que el cerebro es un órgano flexible (plástico) que puede ser reforzado y modificado (mejorado) en sus conexiones, mediante la estimulación cognitiva.

La atención-concentración presupone un sistema nervioso que reacciona en base a una estimulación interna y externa que puede también programarse en contextos de aprendizaje.

Las estructuras lingüísticas se proyectan en el cerebro desde edades muy tempranas. Cuando el niño escucha sonidos y los organiza en su mente asociándolos a su significado; y no solo eso, sino que se unen también a los estados emocionales; luego, la conciencia fonológica avanza y la proyección entre pensamiento y lenguaje resultan inseparables. Los procesos cognitivos más sofisticados son posibles cuando estimulamos el lenguaje en todas sus formas y manifestaciones. Todo indica que en algún nivel recuperamos algo de lo que pudo ir desapareciendo si nos esforzamos en ello. Eso es una esperanza para las edades más tardías, y si trabajamos convenientemente, las «disfunciones» y la «involución» neurofuncional y psicológica pueden retrasarse si no existen alteraciones por enfermedad física grave. [Volver a la página 1](#)



CUADERNO DE ORIENTACIÓN - MOTRICIDAD Y REPRESENTACIÓN

ORIENTACIÓN, MOTRICIDAD Y REPRESENTACIÓN

NIVEL MEDIO (2.1)

ISBN: 978-84-9727-424-1

Editorial EOS - 6,5 €

64 páginas por obra - 6,5 € cada cuaderno. Lo puedes adquirir en la Editorial EOS, librerías o en esta web haciendo [click aquí](#)

Cuaderno de ejercicios para estimular las capacidades cognitivas de las personas mayores. Las tareas se organizan en series subdivididas en actividades que incorporan para cada bloque: la orientación espacial y/o temporal, actividades de coordinación motriz fina y gruesa, y ejercicios de lateralización que refuerza la representación del esquema corporal referido al espacio. Al final del mismo se dispone de un solucionario.



Ejercicios para estimular la ORIENTACIÓN espacial y temporal, y mantenerse en buena forma en la coordinación motriz y la representación mental del esquema corporal.

CUADERNO ORIENTACIÓN, MOTRICIDAD Y REPRESENTACIÓN

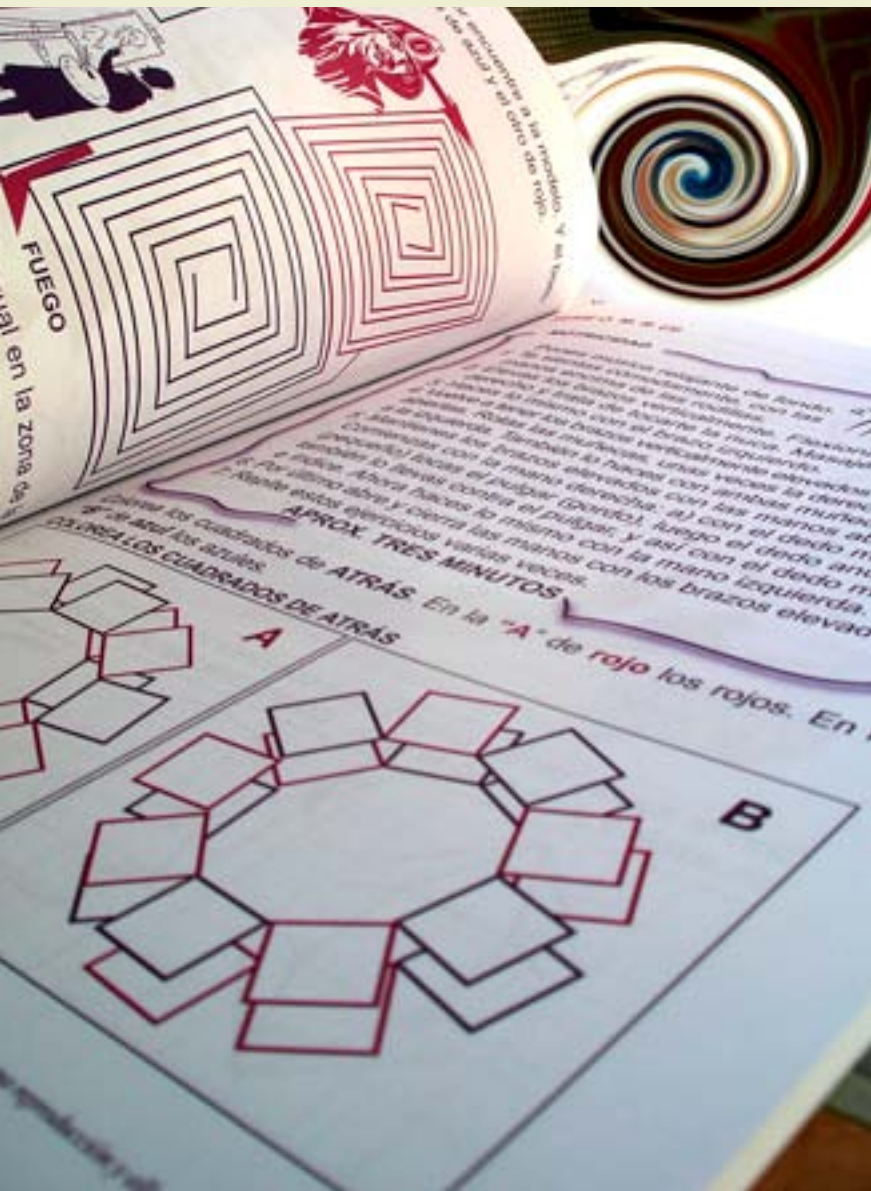
El presente CUADERNO sobre ORIENTACIÓN, MOTRICIDAD y REPRESENTACIÓN forma parte del Programa de Estimulación de las Capacidades Cognitivas «VIVIR CON CALIDAD» para personas mayores: NIVEL MEDIO.

Los ejercicios están organizados en «SERIES» y se subdividen en actividades para estimular la ORIENTACIÓN como capacidad globalizada que conlleva la orientación en el espacio y el tiempo, la psicomotricidad (fina y gruesa), y la representación cognitiva del cuerpo como esquema. Este cuaderno puede ser aplicado tanto individualmente como en grupo, y se ha tenido presente el nivel evolutivo de las personas a las que va dirigido.

Debido a la diversidad de situaciones y necesidades que muestran las personas mayores, hemos organizado las actividades en «series», y no en «sesiones», por la dificultad que representa establecer un programa temporalizado. Los ejercicios se agrupan en tres series que engloban los aspectos antes citados: orientación, motricidad y representación, denominadas como «SERIE O. M. R. (1, 2 o 3)»; y dentro de ellas, se muestran tandas de ejercicios. Así cada «sesión» puede ser organizada libremente por el especialista, por la persona mayor, o quién le acompañe. De esta manera logramos una mejor adaptación al ritmo, al número de personas a las que se aplica, y a la capacidad de resolución que se posea para solventar los ejercicios que aquí planteamos.

Asimismo cada «serie» se inicia con una frase «eslogan» que la identifica. El «SOLUCIONARIO» constituye una herramienta fundamental dentro del proceso de estimulación que apoya la ejecución correcta de los ejercicios, bien cuando hay dudas o imposibilidad para afrontarlos adecuadamente. Una advertencia útil es que muchas de las actividades propuestas pueden ser generalizadas para diseñar otros ejercicios semejantes, y que no están en la obra, lo que nos permite extender el programa a la iniciativa personal.





El cuaderno sigue unos objetivos y una metodología precisa, no se ha confeccionado al azar sino en base a una fundamentación científica. En primer lugar, no hemos organizado las actividades según el modelo de dificultad creciente, pues la «motivación» progresa cuando alternamos ejercicios fáciles y más difíciles. Este criterio está presente en todos los cuadernos. Al ser la ORIENTACIÓN una capacidad que implica frecuentemente la motricidad está claro que hay que disponer de unas ciertas habilidades motrices mínimas. Por ejemplo, cuando el ejercicio implica mover todo el cuerpo de forma global hay que ver las posibilidades de la persona y adaptarlo o sustituirlo por otras actividades si fuera necesario.

Las personas mayores encarnan una pluralidad, como sucede en cualquier otro período ontogenético. La «involución», debido a la edad, también es un proceso natural ciertamente dispar. Por esta causa, nuestros cuadernos, se agrupan para cada área del programa en tres grados de dificultad: «INICIAL», «MEDIO» Y «ALTO».

El grado «INICIAL» implica que existe un nivel «difícil», y los otros como el «MEDIO» atienden a unas capacidades mejor conservadas. Se supone que el cerebro ha perdido parte de la flexibilidad neural que le era habitual en otro período de la vida. A nadie le debe extrañar que la edad nos reste «habilidad» y «frescura», y que tarde o temprano aparezcan disfunciones. Esto es más frecuente en personas que no realizan ejercicios mentales con cierta asiduidad. Pero asimismo también sabemos que si hacemos «gimnasia cognitiva», el «mapa cerebral» puede recuperar parte de sus circuitos extinguidos, volviéndonos más ágiles, retrasando así cualquier deterioro que aparezca por la edad. El grado «MEDIO» implica que aún se puede enfrentar a retos cognitivos moderados para la edad, favorece mantener estimulado el cerebro, ya que es un órgano «plástico», receptivo a la estimulación, como indica la neurociencia. Con la edad se va perdiendo un gran volumen de neuronas e incluso la propia capacidad de conexión con agilidad y variedad («flexibilidad») y otras funciones neurológicas y psicológicas. Con este cuaderno podemos potenciar nuevos circuitos que permiten un estado mental de más calidad, partiendo del nivel evolutivo neuronal que cada persona posee actualmente, y retrasando de este modo cualquier problema o disfunción. El cerebro es un órgano que necesita ser estimulado continuamente.

Por último, el nivel de dificultad «ALTO», está constituido por actividades para personas que han llegado a ser mayores con una excelente capacidad de ORIENTACIÓN, y por lo tanto la dificultad de la tareas propuestas son mayores.

Aquí los planteamientos que se hacen sobre orientación espacial, temporal, de motricidad y de representación cognitiva, son moderadamente sencillos, pues, lo que deseamos es que la persona mayor mantenga su capacidad global de ORIENTACIÓN adecuadamente y permanezca con la mayor calidad posible en lo que a otra edad se hacía más fácilmente.



Expresadas estas ideas metodológicas y de contenido, exponemos seguidamente algunos conceptos más sobre el modelo teórico en el que basamos el procedimiento y que justifica nuestra propuesta ante las personas y profesionales que se responsabilizan del trabajo diario con los mayores:

Según tenemos más edad es conveniente reforzar las conexiones neuronales que ya hemos adquirido a lo largo de la vida. La ORIENTACIÓN es una capacidad GLOBAL que se adquiere en las tempranas edades y que es necesaria para siempre en casi todos los procesos cognitivos superiores, debemos tratar de conservarla con calidad el mayor tiempo posible en el cerebro, y evitar así la aceleración de la pérdida de ese potencial.

Nuestra hipótesis de trabajo se basa en la neurociencia que considera que el cerebro es un órgano flexible (plástico) que puede ser reforzado y modificado, mejorado en sus conexiones mediante la estimulación cognitiva.

La capacidad de ORIENTACIÓN presupone un sistema nervioso que reacciona en base a una estimulación interna y externa que como cualquier otra capacidad puede también programarse y potenciarse en contextos de aprendizaje.

El cuerpo necesita ser representado adecuadamente en el cerebro, bajo el concepto de esquema corporal podemos entender cómo manejamos el espacio, que a su vez implica la movilidad y su representación motriz, asimismo también está implicada la capacidad de representarnos el tiempo. Todo ello se proyecta en el cerebro desde edades muy tempranas. Cuando el niño usa sus manos, se mueve en el espacio, o escucha sonidos y los organiza en su mente asociándolos a su significado, está construyendo su mente. Los procesos cognitivos más sofisticados son posibles cuando estimulamos el lenguaje, pero también cuando lo hacemos en base a la capacidad GLOBAL de ORIENTACIÓN.

Todo indica que en algún nivel recuperamos algo de lo que pudo ir desapareciendo si nos esforzamos en ello. Eso es una esperanza para las edades más tardías, y si trabajamos convenientemente, las «disfunciones» y la «involución» neurofuncional puede retrasarse, especialmente si no hay alteraciones graves. ■

[Volver a la página 1](#)



José Francisco González Ramírez (www.josefranciscogonzalez.com)

Psicólogo, escritor y creativo, con una amplia bibliografía publicada. Trabaja en el mundo educativo, como psicólogo escolar, y en consulta privada. Ha participado en congresos exponiendo sus investigaciones y proyectos. Imparte cursos, entre otros, para la formación permanente del profesorado, cursos de verano en la universidad, y con familias en escuelas de padres. Sus libros tratan de temáticas muy variadas. Es socio fundador de la Editorial Autores (www.editorialautores.es) y socio de CEDRO. Es un profesional eminentemente práctico, y con un enfoque y una metodología abierta y humanista. Experto en grafología desde hace muchos años aplicándolo a procesos de selección de personal y evaluaciones individuales, actualmente participa como profesor en un curso de dos años de Perito Caligráfico Judicial y psicografológico en EOS.

Editorial EOS



Avda Reina Victoria, 2ª Planta -28003
MADRID - Tel.: 91 554 12 04 - eos@eos