



# ENTRENAMIENTO DE LAS FUNCIONES COGNITIVAS

## 1. TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL

### OBJETIVOS PRINCIPALES

EL OBJETIVO PRINCIPAL ES RALENTIZAR EL DEFERIDO DE LOS SENTIDOS MEDIANTE ACTIVIDADES QUE EJERCITAN LOS RECEPTORES SENSORIALES.

EL TRABAJO DE LA VISTA INCLUYE ACTIVIDADES COMO BUSCAR DIFERENCIAS EN IMÁGENES O AGRUPAR OBJETOS POR COLORES Y FORMAS.

LA ESTIMULACIÓN DEL OÍDO SE REALIZA IDENTIFICANDO RUIDOS DE ANIMALES, SONIDOS COTIDIANOS O ESCUCHANDO PIEZAS MUSICALES.

EL OLFATO Y EL GUSTO SE ENTRENAN MEDIANTE LA DIFERENCIACIÓN DE AROMAS COMO PERFUMES Y SABORES COMO DULCE O AMARGO.

EL TACTO SE ESTIMULA RECONOCIENDO DIFERENTES TEXTURAS DE SUPERFICIES, FORMAS DE OBJETOS Y VARIACIONES DE TEMPERATURA.

## 2. TERAPIA DE ORIENTACIÓN A LA REALIDAD (OR)

### FINALIDAD DE LA TERAPIA

ESTA TERAPIA BUSCA QUE LA PERSONA MANTENGA EL CONOCIMIENTO SOBRE SU PROPIA IDENTIDAD, EL LUGAR DONDE ESTÁ Y EL MOMENTO ACTUAL.

### MODALIDADES DE APLICACIÓN

LA ORIENTACIÓN 24 HORAS CONSISTE EN QUE PROFESIONALES Y FAMILIARES DEN CLAVES DE REALIDAD A LA PERSONA DURANTE TODO EL DÍA.

LA ORIENTACIÓN EN SESIONES SE REALIZA EN GRUPOS QUE ESTRUCTURADOS UTILIZANDO MATERIALES COMO CALENDARIOS, FOTOS Y TABLEROS.

LA ORIENTACIÓN TEMPORAL AYUDA A SITUAR AL USUARIO EN EL DÍA DE LA SEMANA, MES, ESTACIÓN DEL AÑO Y FESTIVIDADES.

### DIMENSIONES TRABAJADAS

LA ORIENTACIÓN ESPACIAL FACILITA QUE LA PERSONA RECONOZCA EL ENTORNO FÍSICO, LOS ITINERARIOS Y LOS PUNTOS DE REFERENCIA.

LA ORIENTACIÓN PERSONAL REFUERZA EL VÍNCULO CON LA PROPIA HISTORIA, EL NOMBRE, LA EDAD Y LAS PERSONAS CERCANAS.

# ENTRENAMIENTO DE LAS FUNCIONES COGNITIVAS

## 3. ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

### PROCESOS DE ESTIMULACIÓN

EL PROCESO DE ADQUISICIÓN SE ENTRENA MEDIANTE EJERCICIOS DE ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y SOPAS DE LETRAS.

EL PROCESO DE ALMACENAMIENTO Y RECUPERACIÓN TRABAJA LA MEMORIA INMEDIATA, A CORTO PLAZO Y A LARGO PLAZO.

LA VISUALIZACIÓN AYUDA A RECORDAR INFORMACIÓN CREANDO UNA IMAGEN MENTAL DEL CONTENIDO QUE SE DESEA APRENDER.

LA ASOCIACIÓN PERMITE UNIR UN DATO NUEVO CON ALGO YA CONOCIDO PARA FACILITAR SU RECUERDO POSTERIOR.

LA CATEGORIZACIÓN CONSISTE EN ORDENAR Y AGRUPAR LOS ELEMENTOS SIGUIENDO UN CRITERIO LÓGICO COMO EL TIPO DE USO.

LA REPETICIÓN VERBAL DE LAS ACCIONES AYUDA A FIJAR LA INFORMACIÓN EN LA MEMORIA DURANTE LA REALIZACIÓN DE TAREAS.

## 4. LA REMINISCENCIA

### CONCEPTO Y METODOLOGÍA

LA REMINISCENCIA CONSISTE EN INVITAR A LA PERSONA A PENSAR Y HABLAR SOBRE SUS EXPERIENCIAS VITALES Y RECUERDOS SIGNIFICATIVOS.

ESTA TÉCNICA UTILIZA MATERIALES COMO FOTOGRAFÍAS ANTIGUAS, MÚSICA DE LA ÉPOCA U OBJETOS PERSONALES PARA ESTIMULAR EL DIÁLOGO.

### BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

LA PRÁCTICA DE RECORDAR EL PASADO AYUDA A MEJORAR EL AUTOCONCEPTO DE LA PERSONA MAYOR Y ELEVA SU AUTOESTIMA.

# ENTRENAMIENTO DE LAS FUNCIONES COGNITIVAS

## 5. LA PSICOMOTRICIDAD

### ÁREAS DE INTERVENCIÓN FÍSICA

LA PSICOMOTRICIDAD FINA TRABAJA MOVIMIENTOS PRECISOS DE LAS MANOS Y DEDOS COMO RECORTAR O USAR CUBIERTOS.

LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA SE CENTRA EN EL CONTROL DEL CUERPO AL ANDAR, SUBIR ESCALERAS O MANTENER EL EQUILIBRIO POSTURAL.

### OTROS COMPONENTES TRABAJADOS

EL CONTROL RESPIRATORIO UTILIZA EJERCICIOS DE INSPIRACIÓN Y ESPIRACIÓN PARA AYUDAR A LA RELAJACIÓN AL FINAL DE LAS SESIONES.

LA LATERALIZACIÓN ENTRENA EL DOMINIO DE UN LADO DEL CUERPO RESPECTO AL OTRO PARA MEJORAR LA ORIENTACIÓN ESPACIAL.

## 6. LA MUSICOTERAPIA

### APLICACIONES PRÁCTICAS

LA MUSICOTERAPIA EMPLEA AUDICIONES, BAILES Y CANTOS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO, COGNITIVO Y EMOCIONAL DE LOS USUARIOS.

### OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

LAS ACTIVIDADES MUSICALES FOMENTAN LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES, LA INTERACCIÓN SOCIAL Y LA CREATIVIDAD DE LOS PARTICIPANTES.