

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA MEMORIA

## *Programa cognitivo: memoria*

Se trata de una de las funciones cognitivas fundamentales del cerebro, y quizá de la que podemos ser más conscientes de cuando falla, porque parece que nos afecta más en el día a día.

Es la capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente. La memoria es lo que nos permite recordar hechos, ideas, sensaciones, relaciones entre conceptos y todo tipo de estímulos que ocurrieron en el pasado.

La memoria tiene **tres fases**:

- ✚ **Codificación:** Es el proceso por el que se transforman los estímulos que recibimos, en una representación mental.
- ✚ **Almacenamiento:** Es el proceso por el que retenemos los datos en la memoria para un uso posterior
- ✚ **Recuperación:** Es el proceso que nos permite acceder a la información almacenada en la memoria. (La recuperación de la información se puede hacer por reconocimiento, recuerdo o reaprendizaje).

Al igual que ocurre con la atención (tratado en otro artículo) de la memoria, también existen distintos modelos teóricos y clasificaciones que se utilizan. Vamos a partir de la idea de que **la memoria es un conjunto de subsistemas interrelacionados**.

Generalmente, podemos clasificar la memoria en:

- **Memoria a largo plazo (MLP):** Se trata de un depósito permanente, donde se retiene el conocimiento que se ha ido adquiriendo a lo largo de la vida. Su capacidad de almacenamiento es ilimitada.
- **Memoria a corto plazo (MCP)** Esta es la memoria que usamos para retener números, palabras, nombres, etc., durante un período breve de tiempo. Su capacidad es limitada. Es como un almacén transitorio, donde la información se

analiza, interpreta y organiza para su posterior almacenamiento o no, en la memoria a largo plazo.

La MCP engloba la **memoria de trabajo** que es la capacidad que nos permite mantener en la mente los elementos que necesitamos para realizar una tarea mientras la estamos ejecutando.

**La memoria puede ser entrenada** mediante estimulación cognitiva y diversos tipos de juegos mentales.

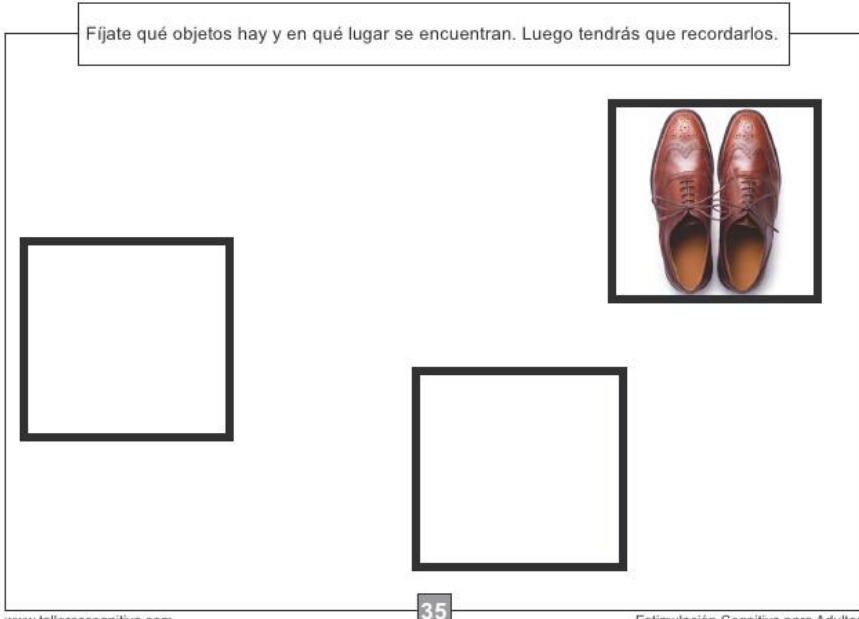
Es importante tener un entrenamiento constante y apropiado para mejorar la memoria. Para una correcta estimulación son necesarios 15 minutos al día, dos o tres días a la semana.

## TIPOS DE ACTIVIDADES

Para poder llevar a cabo una sesión de este tipo en casa, debemos tener en cuenta la capacidad del usuario que va a realizarla. En función de esta premisa elegiremos actividades con una dificultad acorde.

1º)

Fijate qué objetos hay y en qué lugar se encuentran. Luego tendrás que recordarlos.



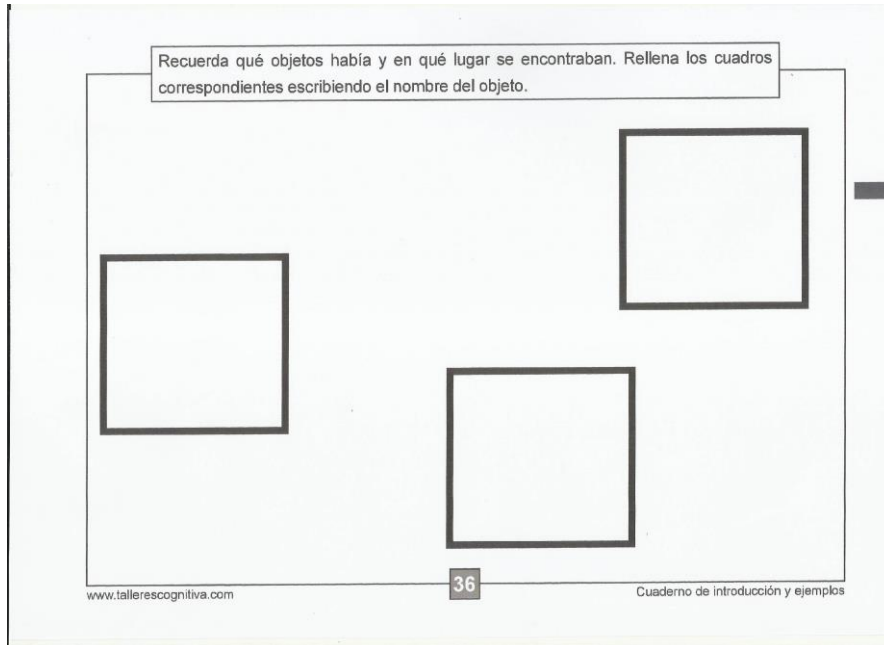
www.tallerescognitiva.com

35

Estimulación Cognitiva para Adultos

2º)

Recuerda qué objetos había y en qué lugar se encontraban. Rellena los cuadros correspondientes escribiendo el nombre del objeto.



www.tallerescognitiva.com 36 Cuaderno de introducción y ejemplos

## PERSONAS

1) Memoriza la fila de personas (se incrementará la dificultad de la imagen: más personas,



2) Contesta a las siguientes preguntas: (se pueden variar, lo adaptamos)

- ✓ ¿Cuántas personas aparecen en la fila?
- ✓ ¿La primera es hombre o mujer?
- ✓ ¿Había algún niño?

## CAMPOS SEMÁNTICOS

Es muy útil trabajar el recuerdo de esas cosas que están almacenadas en nuestro cerebro. Para hacerlo, un ejercicio adecuado es el que se ha nombrado como **campos semánticos**.

Este juego, se puede trabajar en grupo o en pareja. Consiste en escoger un campo semántico determinado: bebidas, alimentos, muebles, marcas de ropa, tipos de alimentos, etc. El campo semántico que se elija puede ser de cualquier tipo. Una vez se haya escogido, cada persona deberá decir una palabra determinada que esté incluida en ese campo semántico. Por ejemplo, si se elige bebidas, el primero podrá decir agua, el segundo cerveza, el tercero vino, etc.

Se van diciendo palabras (sin repetir ninguna de las anteriores) hasta que a uno del grupo no le venga ninguna nueva a la mente.

- Bebidas: agua, zumo, gaseosa, cerveza...
- Tipos de alimentos: verduras, frutas, pescados...
- Muebles: sillas, mesas, estanterías...

Este ejercicio se puede realizar también con otro tipo de recuerdos que no sean campos semánticos.

## RECUERDO DE NÚMEROS

Una de las formas de memoria más importantes que tenemos las personas es **la memoria de trabajo**. Este tipo de memoria es la que nos permite recordar una serie corta de información nueva durante un periodo determinado de tiempo (6-8 segundos).

De este modo, la memoria de trabajo se vuelve clave para determinar nuestro aprendizaje, ya que si esta funciona bien podremos recordar un mayor número de información, y tendremos más habilidades para almacenar información en nuestro cerebro.

Para potenciar este tipo de memoria se puede realizar un juego que consiste en recordar series de números: por ejemplo, si la **persona A** dice: 6-4, una vez haya dicho la serie, la persona B deberá escribirla en un papel. Cada vez que acierte dos o tres números, la serie se puede ir incrementando: (6-7-2; 7-8-9-1; 5-4-9-2-8, etc.).

## EJERCICIOS PARA DESCARGAR:

<https://www.orientacionandujar.es/2017/06/12/ejercicios-trabajar-la-memoria-2/>

[https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi\\_editora\\_94\\_3\\_1.pdf](https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf)

## APPS:

A continuación, se presentan aplicaciones para la Tablet:



### Juegos de Memoria

Maple Media

Educativo Selección de los editores



### Juegos de Memoria - Entrenamiento de memoria

AppStar Studio



### Remembery – Memorama, Memoria, Juegos de memoria

Dreamy Dingo

Casual



### Memoria rey

mobirix

Juegos de mesa



### Entrena tu Cerebro - Juegos de Memoria

Senior Games

Puzles



### Juego ejercicio memoria

AppQuiz

Puzles