



# Recomendaciones y actividades para ejercitar nuestras habilidades cognitivas en casa

Cristóbal Bustos Lobos

Psicólogo PIE Enseñanza Media

Marzo de 2020



*“El objeto de la educación es formar seres aptos para gobernarse a sí mismos y no para ser gobernados por los demás”*

*Herbert Spencer, escritor británico.*



# Antes de comenzar...



- Tomando en consideración que este es un periodo muy particular y que probablemente, ninguno de nosotros ha vivido nada similar, es muy normal que existan dudas y se genere ansiedad al respecto de cómo pasar el tiempo que estaremos en casa sin poder salir a espacios públicos o compartir con personas fuera del hogar.
- En este sentido, se aconseja siempre mirar nuestra cuarentena como un pequeño (pero significativo) aporte a la salud de todas las personas y un espacio de solidaridad con quienes están más vulnerables.



# Antes de comenzar...

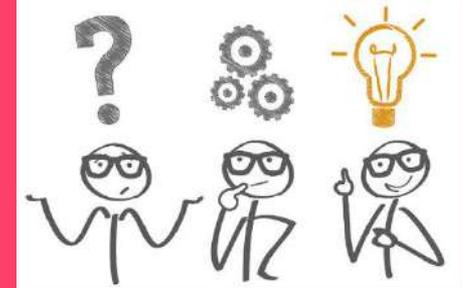
- Además, pensando en que probablemente no será un periodo breve el que pasemos en casa, se recomienda adoptar una perspectiva más pausada y tratar de mirar las cosas con mayor detención, en este mundo ajetreado. La calma y la paciencia serán las virtudes que nos ayudarán a salir mejor parados de esta situación de crisis sanitaria.
- Por lo mismo, no es malo recordar que el encierro genera una disminución de las habilidades cognitivas y eso implica que a veces no podamos entendernos bien con los otros, generando conflictos que disminuyen nuestro bienestar.
- **¡A tomárselo con calma!**



# ¿Qué son las habilidades cognitivas y para qué sirven?

En nuestras vidas cotidianas, debemos enfrentar diferentes actividades, tareas y desafíos constantemente. Para salir adelante exitosamente en estas situaciones, debemos usar nuestra inteligencia, ingenio, creatividad y, la mayoría de las ocasiones, nuestras habilidades sociales.

En este sentido, en todos los casos en que debemos utilizar nuestro pensamiento para resolver problemas, estamos usando nuestras habilidades cognitivas.



# ¿Qué son las habilidades cognitivas y para qué sirven?

Las habilidades cognitivas son entonces, *todas las habilidades y capacidades que nos permiten adaptar nuestra conducta a los desafíos del ambiente en que vivimos.*



Estas capacidades y habilidades están influenciadas por múltiples factores, teniendo una base biológica y una social. Sin embargo *el componente más importante es la estimulación*, ya que, igual que los músculos, las habilidades que no se ejercitan, se atrofian.



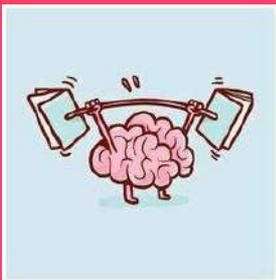


## ¿Cómo podemos estimular nuestras habilidades cognitivas?

La verdad es que, siempre nos encontramos ejercitando nuestras habilidades cognitivas, aunque no nos demos cuenta.

Por ejemplo, cuando vamos a comprar cosas para la once, debemos recordar qué cosas debemos comprar, dónde comprarlas, calcular si el dinero nos alcanza, calcular el vuelto, interactuar con los vendedores, distinguir qué productos queremos o cuáles están en mejor estado, etc. Todo ello involucra diferentes habilidades cognitivas.





## ¿Cómo podemos estimular nuestras habilidades cognitivas?

Otro ejemplo para dejarlo más claro, sería pensar en nuestras rutinas diarias y cómo debemos organizar las diferentes actividades que nos permiten conseguir diferentes metas u objetivos en el día. Ello requiere de habilidades cognitivas de alto funcionamiento, aunque no nos demos idea de que lo que hacemos es bastante complejo.

Pasemos entonces a la parte divertida: IDEAS PARA EJERCITAR NUESTRAS HABILIDADES COGNITIVAS EN FAMILIA

## Ideas para estimular nuestras habilidades cognitivas en casa



- El juego siempre ha sido la manera natural en que los humanos aprendemos y todo puede ser visto desde una perspectiva lúdica. Esto nos entrega la posibilidad de aprender de cada cosa que hacemos en la vida, si es que lo miramos desde esta perspectiva. Todas nuestras actividades son un potencial aprendizaje.
- El objetivo de las siguientes propuestas de actividades es divertirse, compartir y mantener nuestros cerebros saludables, además de aprovechar esta instancia para pasar tiempo con nuestros seres queridos. El ritmo de nuestra ciudad y los horarios laborales generalmente no nos permiten jugar con nuestras familias, haciendo de estos días, una oportunidad única.

**Para las actividades a continuación, no es necesario contar con materiales especiales o muchos recursos. Más bien se requiere de ánimo y ganas de pasarlo bien, además de reírse junto a los demás.**





# 1. Bachillerato

¿Se recuerdan el juego del  
“Bachillerato”? ¿Lo jugaban  
en la escuela?

## Bachillerato

- Este juego es particularmente bueno para ejercitar nuestra memoria, comprensión y razonamiento verbal, velocidad de procesamiento de la información, capacidad grafo-motora, ortografía y memoria semántica (recordar significados de palabras)
- La idea es que cada turno, uno de los participantes pueda decir en voz alta la letra “A” y luego en su cabeza seguir recitando el abecedario en orden, hasta que otro participante (previamente definido) le diga “Stop” o “Pare”. La letra en la que quedó, será la letra a usar para completar las categorías.

Para jugar, sólo necesitaremos hojas en blanco o un cuaderno, una regla y algunos lápices.

## Bachillerato

- Desde ese momento, todo debe ser lo más rápido posible y la primera persona que complete las categorías, vuelve a decir “stop” o “pare”. Allí todos los jugadores deben soltar sus lápices y dejar hasta donde hayan podido completar.
- El puntaje por respuesta buena es de 100 puntos, aunque si se repite con algún otro jugador, baja a 50 puntos. Si la respuesta está mala son 0 puntos. Gana el jugador que consiga juntar más puntos al final del juego.
- Es muy recomendable que este juego se haga con un diccionario en la mesa, aunque de no tener un diccionario, se pueden usar los diccionarios online que existen. Allí comprobaremos si la respuesta está bien escrita y aprenderemos significados de palabras o cosas que no conozcamos.

**Adjunto un modelo en la siguiente página como ejemplo, aunque se pueden agregar o sustituir las categorías que quieran.**



2.

## Mímicas

¡No se puede hablar!



# Mímicas

- Las mímicas son un juego muy sencillo, que supone el actuar una situación, concepto, personaje o lo que se les ocurra (y que se pueda representar por supuesto), igual que los “mimos”. Mientras otra persona o equipo trata de deducir de qué se trata lo representado.
- Esta actividad involucra muchos procesos cognitivos, entre los cuales se encuentra la memoria a largo plazo, la memoria semántica, la discriminación de información relevante, el procesamiento de estímulos visuales, diferentes procesos de razonamiento, habilidades motrices, capacidad para representar intenciones o ideas mediante el cuerpo, etc.

*Dependiendo de las situaciones representadas, se hace muy divertido ver cómo es que los otros ingenian formas de transmitir ideas sin el uso de las palabras o sonidos. Y las situaciones que se generan en la frustración de no adivinar correctamente el concepto representado.*

# Mímicas

- Para jugar, necesitamos hojas de papel o cuaderno, algunos lápices (dependiendo del número de jugadores) y una bolsa.
- Previamente deben escogerse unas dos o tres categorías temáticas: Deportes, películas, personajes famosos, dibujos animados, acciones o verbos, trabajos, parientes o lo que se les ocurra. Aquí la imaginación es el límite.
- Luego, cada jugador deberá cortar 2 trozos de papel, que sean suficientes para escribir los conceptos a representar. Cuando estén listos, los doblarán y echarán en la bolsa.

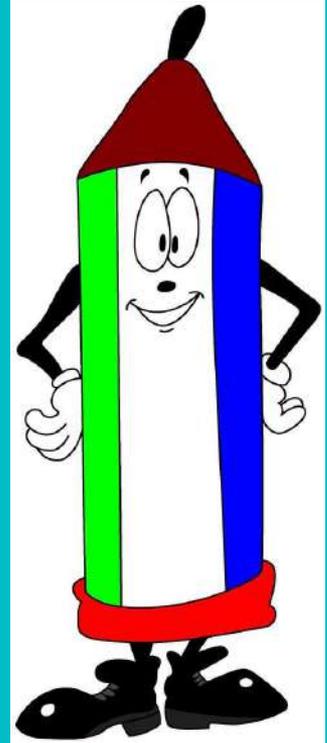
# Mímicas



- Tras lo anterior, se sacude la bolsa para revolver los papeles y se le pide a alguien que comience representando. Esta persona debe sacar un papel, leerlo sin que los demás vean lo escrito y avisar cuando esté listo para representar el concepto del papel.
- Apenas el jugador comience a representar el concepto que le salió, los demás deben decir en voz alta lo que creen que se está representando. El jugador que actúa, no puede emitir sonido ni escribir en el aire. Sólo puede actuar y escuchar para ver si alguien deduce qué está representando.
- Quien logre descifrar el concepto, es quien debe sacar el próximo papel a representar. El juego se acaba cuando se acaban los papeles de la bolsa

3.  
¡Adivina mi  
dibujo!

¡Saca el “Señor Lápiz” que  
llevas dentro!



## ¡Adivina mi dibujo!



- Este juego es muy similar a las mímicas, sólo que acá los jugadores deben separarse en 2 equipos de al menos 2 personas.
- Previamente deben escogerse unas dos o tres categorías temáticas: Deportes, películas, personajes famosos, dibujos animados, acciones o verbos, objetos, etc. Y cada jugador debe al menos 5 conceptos que puedan ser representados en dibujo, pues serán entregados al equipo contrario como material para que dibujen. Siempre es más fácil echarlos en una bolsa por equipo.
- Para comenzar el juego, cada equipo debe tener un lápiz, un cuaderno con hojas disponibles u hojas en blanco y pueden compartir un cronómetro. Los celulares tienen la función de cronómetro.

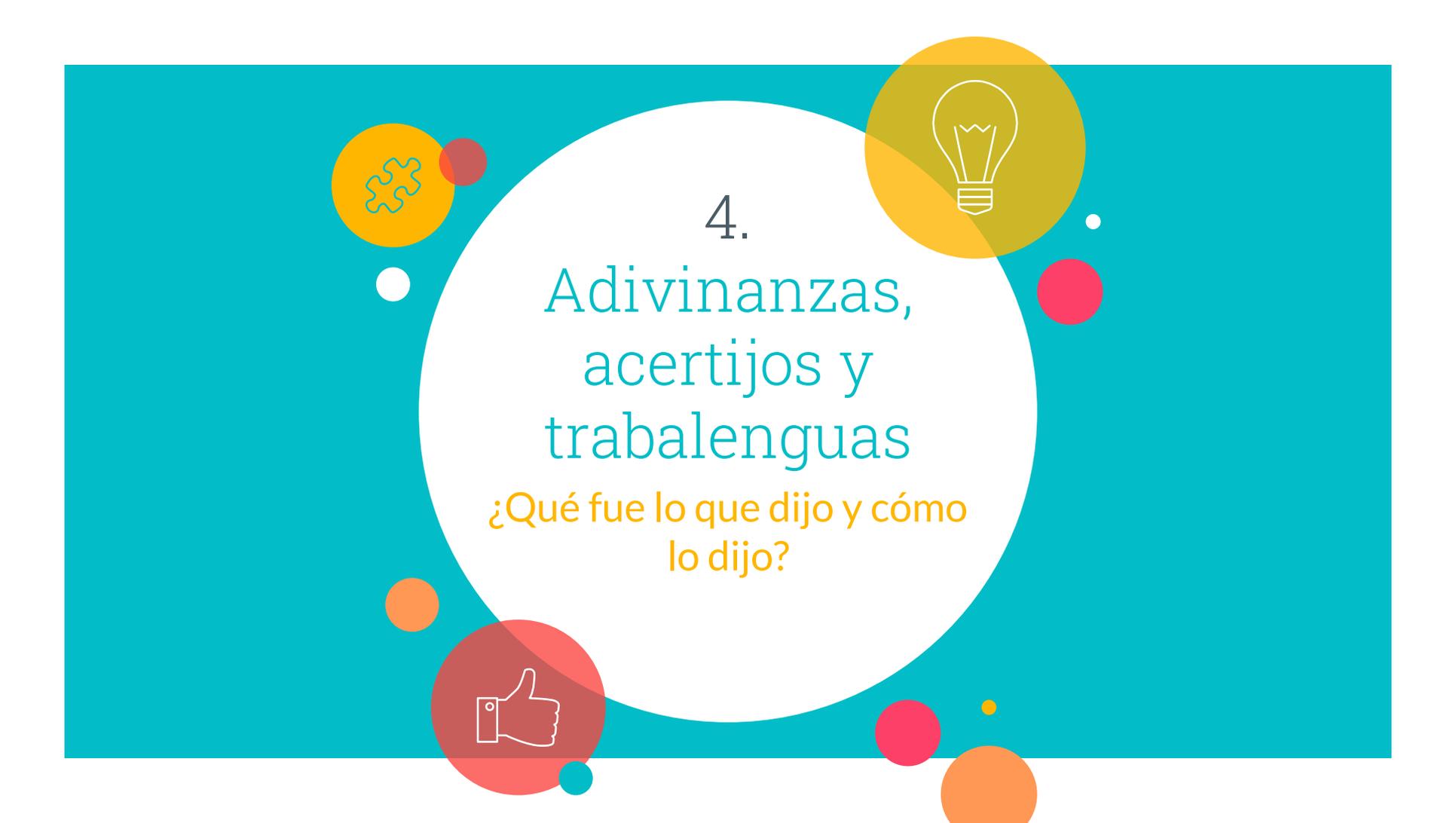


## ¡Adivina mi dibujo!



- Después de decidir qué equipo comienza, uno de los jugadores deberá elegir el rol de dibujante y el otro deberá deducir qué concepto, personaje, acción u objeto está siendo dibujado. Desde que el jugador comience a dibujar, correrá un tiempo máximo de 2 minutos para que el compañero de equipo intente adivinar el concepto dibujado.
- No está demás decir que no se pueden comunicar por palabras, ni dar pistas que no sean dibujadas. No se puede escribir tampoco en la hoja de dibujo, pues sería trampa.
- Los jugadores del otro equipo serán los que cautelen el cumplimiento de las normas y, si el jugador del equipo que está adivinando no logra la tarea o se cumple el tiempo máximo, será el turno del equipo contrario.
- **Gana el equipo que adivine correctamente más conceptos.**





4.

# Adivinanzas, acertijos y trabalenguas

¿Qué fue lo que dijo y cómo  
lo dijo?

## Adivinanzas, acertijos y trabalenguas



- Las adivinanzas, los acertijos y los trabalenguas están centrados en la ejercitación de la comprensión y el razonamiento verbal. Pero además podemos ejercitar capacidades de pensamiento abstracto al intentar descifrar las metáforas presentes en los dos primeros. También podremos entrenar nuestra modulación, dicción y claridad al hablar.
- La propuesta es poder buscar al menos una adivinanza o acertijo, para presentarlo a los demás miembros de la familia y que puedan resolver el desafío detrás del planteamiento verbal. Es muy importante que, si se realiza la actividad, todos puedan llegar con al menos un acertijo o adivinanza, para que nadie se quede sin participar.

22

*Tengo hojas sin ser árbol, te hablo sin tener voz. Si me abres, no me quejo ¿Quién soy?*



## Adivinanzas, acertijos y trabalenguas



- En el caso de los trabalenguas, puede ser que a los adolescentes no les atraiga tanto. Se podría reemplazar por algunos fragmentos de letras de canciones de rap o similares, que presenten un desafío al momento de reproducirlas.
- **¡Igualmente internet está lleno de adivinanzas, acertijos y trabalenguas!**



Hay suecos en Suiza  
y hay suizos en Suecia,  
pero hay más suizos en Suiza  
que suizos en Suecia,  
y más suecos en Suecia  
que suecos en Suiza.





# 5. Palabras encadenadas

Esta tapa para rana nada  
daña

## Palabras encadenadas



- La actividad consiste en encadenar una palabra tras otra, guiándose por la última sílaba de la palabra que se dijo.
- Tras decidir quien comienza, la primera persona dice una palabra y la siguiente, tiene que decir otra que empiece por la última sílaba de la palabra anterior en un máximo de 10 segundos.
- Puede ser cualquier palabra y quien pierda deberá iniciar nuevamente el juego con una palabra al azar.
- Por ejemplo: Impresora, Rata, Tarjeta, Tacones, Espada

25

*En la siguiente diapositiva hay una nube de palabras que podría ayudar visualmente a agilizar el juego.*



SÁBANA RÁPIDO FACILES ARBITRO  
 ÚLTIMOS OXÍGENO ÁRBOLES  
 PELÍCULA CRÓNICA CÁLCULO  
 AGRÍCOLA MIÉRCOLES  
 PENÚLTIMO BOLÍGRAFO ÁVILA  
 LÁGRIMA PÁJAROS MÁQUINA HIPOPÓTAMO  
 CÁRCELES FANTÁSTICO  
 PLÁTANO TÓMBOLA  
 CÁMARA MÁGICAS  
 MÉXICO MÉDICO GRÁFICO  
 ÁBACO SÍLABA  
 MÚSICO ANÁLISIS TELÉFONO  
 ÁNGELES PÁGINA TÍTULO  
 MÚSCULOS LÉXICO MÚSICA  
 CRÓNICO BRÚJULA MÚSICA  
 ÍDOLO LÁMPARA CÓRDOBA  
 MATEMÁTICAS CARÁTULA SEMÁFORO  
 ANTEPENÚLTIMO MANDÍBULA MURCIÉLAGO  
 ESDRÚJULA MANDÍBULA  
 AFÓNICO SEMÁFORO  
 TÓNICA MALAGA ESPÁTULA METRÓPOLIS  
 NÚMERO PÓCIMA  
 ÁCIDO ANADE



6.  
Contemos una  
historia

Había una vez...



## Contemos una historia

- El juego consiste en formar una historia corta entre toda la familia, en donde cada uno debe decir un máximo de 2 palabras por turnos.
- Por ejemplo, comienza la mamá diciendo “Había...”,
- Continúa un hijo agregando “Había una rana...”,
- Sigue el papá que dice “Había una rana verde espadachina...”,
- Luego la otra hija que dice “Había una rana verde espadachina que quería...”, y así sucesivamente, hasta completar una historia que tenga algo de sentido y intentando recordar la mayor cantidad de palabras posibles.

*La producción narrativa estimula la creatividad y en este caso específico se está trabajando también la memoria de trabajo*

7.  
Veamos una  
película o serie  
¡Acción!



## Veamos una película o serie

- Pareciera ser que esto es sólo disfrute, y sí, también. Pero las historias nos entregan una fuente inagotable de recursos para ejercitar nuestras habilidades. Además, la vida está hecha de historias y siempre habrá mensajes que las producciones audiovisuales nos puedan transmitir.
- Lo que nos interesa acá es que podamos ejercitar la discriminación de estímulos relevantes, memoria, el discurso narrativo, la identificación de emociones, la construcción de personajes, la capacidad para entender las ideas principales de una historia (que es análoga a un texto) y la capacidad de síntesis. Además favorecemos su expresión oral, emocional y capacidad argumentativa.

*Si las películas son en otro idioma, privilegiar las subtuladas y no las dobladas al español, ya que la capacidad de leer subtítulos favorece muchísimo la comprensión y velocidad lectora, además de la división de los focos atencionales en la atención sostenida.*



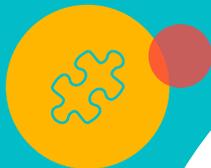
## Veamos una película o serie



- Algunas preguntas que se puede hacer tras la película/serie son:
- ¿Qué te pareció la película?
- ¿Qué personaje te gustó más?
- ¿Qué personaje te gustó menos?
- ¿Qué mensaje crees que quería transmitir la película?
- ¿Te emocionaste en algún momento? ¿Cuándo? ¿Por qué?
- ¿Crees que podría haber tenido un final distinto? ¿Por qué?
- ¿Podrías resumir la película en menos de 5 minutos?
- ¿Qué te llamó la atención? ¿Aprendiste algo nuevo?

*Estas preguntas también deben ser hechas por el niño/joven al adulto, pues es importante que nosotros como adultos vayamos modelando las respuestas y desempolvando de paso nuestras capacidades verbales también.*





8.

## Cocinar juntos

¿Había que echarle agua a la  
cazuela? Jajajaja



## Cocinar juntos



- La cocina es un excelente lugar para aprender y es precisamente por ello que cocinar con los niños/jóvenes es un espacio en que podremos notar cómo andan en habilidades que se relacionan directamente con el aprendizaje escolar.
- En este caso, la propuesta es encontrar en conjunto una receta que queramos comer y desarrollarla al pie de la letra. Porque las recetas son un conjunto de instrucciones, que seguidas al pie de la letra, llevan a un resultado exitoso.

*El punto es que para poder llevar a cabo de buena forma una receta de cocina, necesitamos lograr una organización mental de la conducta que permita seguir cada paso estipulado de manera estricta, sin olvidar ningún ingrediente o acción que esté contemplada en la receta.*



## Cocinar juntos



- El llamado además es a tener paciencia, puesto que la mayoría de los <sup>34</sup>estudiantes generalmente no cocina y la experticia en este campo puede ser poca o nula.
- De cualquier forma, tras escoger la receta en conjunto y llegado el momento de cocinar, lo importante será asignar el rol de organización a los jóvenes. Así podremos ver qué tanto les cuesta reunir los ingredientes, los utensilios y dirigir los pasos indicados en las instrucciones.
- Tras el desarrollo de la receta y la presentación del producto final a los demás miembros de la familia, pueden evaluar qué resultó y qué cosas fueron más difíciles en el proceso de la elaboración del plato elegido.

*Es normal que haya equivocaciones, por lo que debemos ser cuidadosos al corregir y no caer en la conducta de “lo hago yo, porque tú no sabes”. Eso va en desmedro del desarrollo de la autonomía y de las habilidades de las que carecen muchos estudiantes hoy, pues les hacen “todo”.*



9.  
El desafío o  
“challenge”  
¿Estamos listos?



## El desafío o “challenge”



- Como podemos darnos cuenta, en estos tiempos de información viral y contenido multimedia invadiendo todos los espacios de nuestra vida, una de las prácticas más aceptadas y realizadas por los jóvenes (y otros no tanto) del mundo son los “challenge” o desafíos virales.
- En estas situaciones, se propone una acción a realizar y muchas personas deben grabarse mientras tratan de cumplirla.
- La propuesta en este caso es presentar un desafío que puedan cumplir tanto los jóvenes como sus padres y grabarse mientras lo realizan para dejar un registro visual de la actividad.

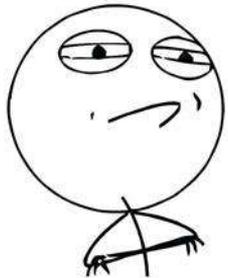
*El objetivo de esta actividad es acercar a los miembros de la familia, a pesar de su posible distancia generacional y comprometerlos en una actividad en que todos deban intentar cumplir con lo que se proponga como desafío. Ello provoca cercanía en los miembros de la familia y la posibilidad de conocer cosas que no sabemos de nosotros.*



## El desafío o "challenge"



- Se sugiere siempre realizar actividades que sean seguras y no pongan en riesgo la integridad de los miembros de la familia. A continuación algunas ideas:
- -Verdad o reto.
- -3 preguntas que siempre quise hacerle a mis papás/hijos.
- -Cuenta una anécdota divertida de tus tiempos de escuela.
- -El mejor chiste gana.
- -Trabalenguas y palabras difíciles.
- -Repetición de gestos, caras o patrones con las manos.
- -Bailar/cantar una canción que nos guste.
- -Jugar algún juego de destreza como el emboque, las dominadas con la pelota o hacer equilibrio.



**CHALLENGE ACCEPTED**



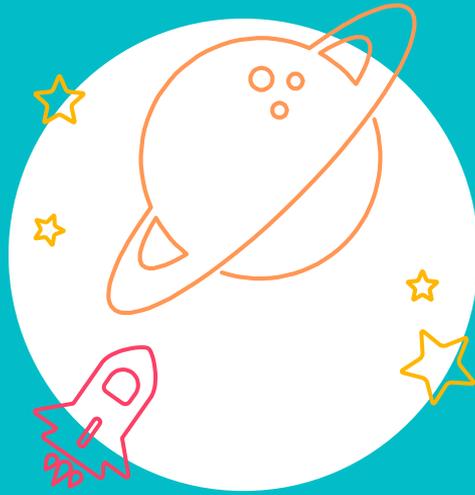


Otras actividades que también nos ayudan a entrenar diferentes habilidades cognitivas



## Otras actividades

- *Armar rompecabezas o construir figuras con bloques (legos) para reforzar la construcción de conceptos visuales.*
- *Jugar a la “batalla naval” para ejercitar las habilidades viso espaciales y las coordenadas en un plano cartesiano.*
- *Jugar al gato, y si queremos hacerlo más complejo, podemos hacer más grande la rejilla y lo transformamos en un “conecta 4”, entrenando el razonamiento lógico, no verbal y espacial.*
- *Cualquier juego de mesa que tengan en el hogar siempre va a involucrar el ejercicio y estimulación de diferentes habilidades cognitivas.*
- *Planificar una salida para cuando se termine el periodo de cuarentena, con lujo de detalles (implementos a llevar, comida, horarios, participantes, actividades, etc.)*
- *Elegir una canción por día, que nos guste y mostrársela a los demás, contando por qué sentimos que nos gusta y/o cuál es nuestra parte favorita.*



Juegos que se pueden  
descargar en el celular, tablet o  
encontrar en la red





## Juegos para celular, tablet y PC

○ Utilice la tecnología en beneficio de los estudiantes y su aprendizaje, buscando aplicaciones o páginas con las siguientes actividades:

- **Crucigramas.**
- **Sopas de letras.**
- **Pasapalabra**
- **Sudoku**
- **Aventuras interactivas**
- **Puzzles y rompecabezas**
- **Adivine la canción**
- **Juegos de trivia**
- **Juegos de ingenio**
- **Memorice**
- **Matrices visuales de razonamiento**
- **Encuentra las diferencias**
- **Adivina quién**





# Unas últimas recomendaciones

## ¡Mantenerse activos es clave!

Podemos en ciertos momentos del día, monitorear nuestra respiración y buscar el ritmo que nos de más tranquilidad para bajar los niveles de ansiedad

Hacer ejercicio dentro de casa, nos mantienen con buenos niveles de atención y concentración.

La alimentación equilibrada y una buena higiene de sueño influyen directamente en nuestras capacidades cognitivas.

Ojalá siempre acompañar las actividades con música, procurando que sea adecuada para cada momento. Y escuchar cada tanto, canciones que nos gusten, sólo por el gusto de escucharlas.

Y nunca olvidar, que antes que todo, somos seres humanos, que necesitamos amor, contención y cariño de nuestras figuras de referencia.



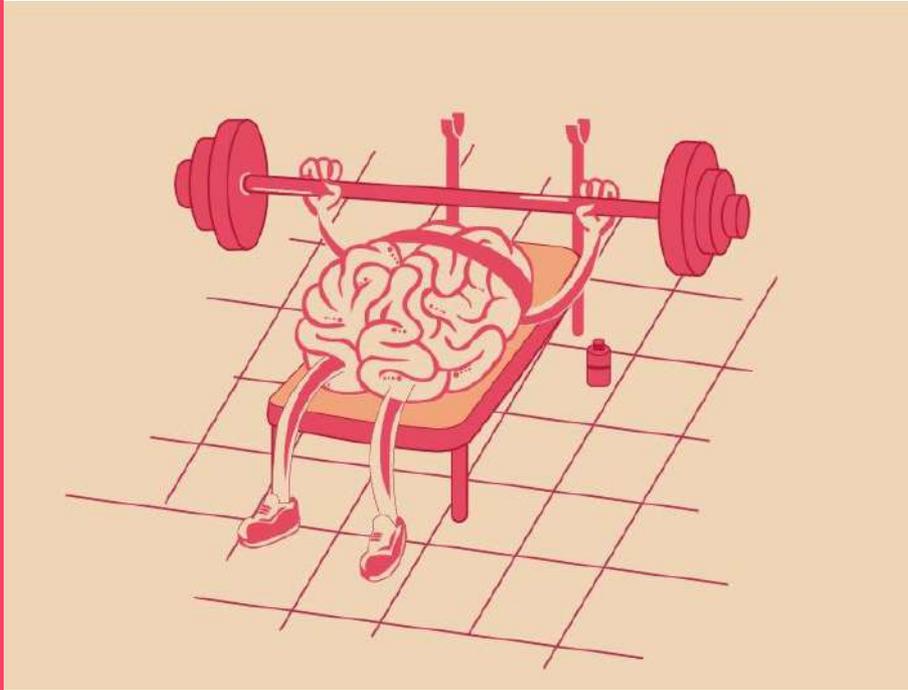


*“No es cierto que los seres humanos somos seres racionales por excelencia. Somos, como mamíferos, seres emocionales que usamos la razón para justificar u ocultar las emociones en las cuales se dan nuestras acciones”*

*Humberto Maturana, Biólogo y Epistemólogo chileno.*



MENTE SANA EN  
CUERPO SANO  
ASÍ QUE... ¡A JUGAR!



Cristóbal Bustos Lobos  
Psicólogo PIE Enseñanza  
Media

