GUÍA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA – ATENCIÓN

PSP. ANGIE ORTIZ

El objetivo de esta guía estimular la capacidad de la atención por medio de ejercicios prácticos.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN? *La atención es la capacidad para observar lo que nos interesa y dejar de mirar lo que no queremos o no deseamos ver. Es el proceso a través del cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas de entre las posibles.*

¿PARA QUÉ NOS SIRVE LA ATENCIÓN?

- ✓ Permite que tengamos el control sobre nuestra capacidad cognitiva.
- ✓ Activa nuestro organismo ante las situaciones novedosas y planificadas que se nos presentan en la vida diaria.
- ✓ Nos ayuda a evitar la sobrecarga de nuestra mente.
- ✓ Facilita la motivación consciente hacia el desarrollo de nuestras habilidades.

Ejercicios:

De acuerdo con nuestros interés la atención puede clasificarse en focalizada o dividida, a continuación, encontrarás ejercicios de estimulación de la capacidad de atención desde estos dos tipos.

- ✓ ATENCIÓN SELECTIVA O FOCALIZADA: Es la capacidad de atender a un estímulo o actividad en concreto en presencia de otros estímulos distractores.

LIVEWORKSHEETS

Ejercicio 1.

De las imágenes de abajo ¿Cuál es igual a esta?

LIVEWORKSHEETS

Ejercicio 2.

En el siguiente mapa de Colombia localice y arrastre hasta su lugar los siguientes Departamentos:

Guajira	Cundinamarca	Vaupés	Amazonas	Caldas
Boyacá	Vichada	Putumayo	Nariño	Caquetá
Valle	Huila	Magdalena	Bolívar	Arauca

LIVEWORKSHEETS

Ejercicio 3.

Fíjate atentamente en estas tres palabras:

MAPA – CASA – DUDA – MICO

Localiza y cuenta estas palabras en el siguiente texto lo más rápido que puedas:

MAPO CANA MANO MICA MISA MICO COCO MASO
CONO DUDA MINA MAPA SOYA CASA MONO MAPA
MAMI MAPA CASA MINO COSA SOCA POSO MAPA SANA
MAPA MAMI MICO POGO DIDO DODO DURO SANO
MACO MAPA DORA DONA CINO MANI CUNA CACA COLA
MASA MICO MAJU SUJG MAPA MJIE MICO CUNE MAPD
MAMA MALO SOPA DUDA CASO CASA SOCA MOCO DUDA
CASA SILO CONO NOMO MICO DUDI SOSO CASA SOPO
MAPA SOGA SANA SACA SINO MAPA SUTO SOLO DUDA
MICE CASE DUDF MOBE MICO MAPA MOHU NUBE

¿Cuántas veces aparecía la palabra mapa? _____

¿Cuántas veces aparecía la palabra casa? _____

¿Cuántas veces aparecía la palabra duda? _____

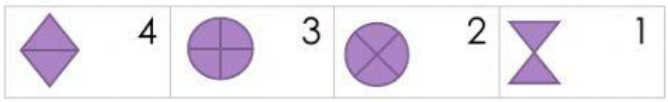
¿Cuántas veces aparecía la palabra mico? _____

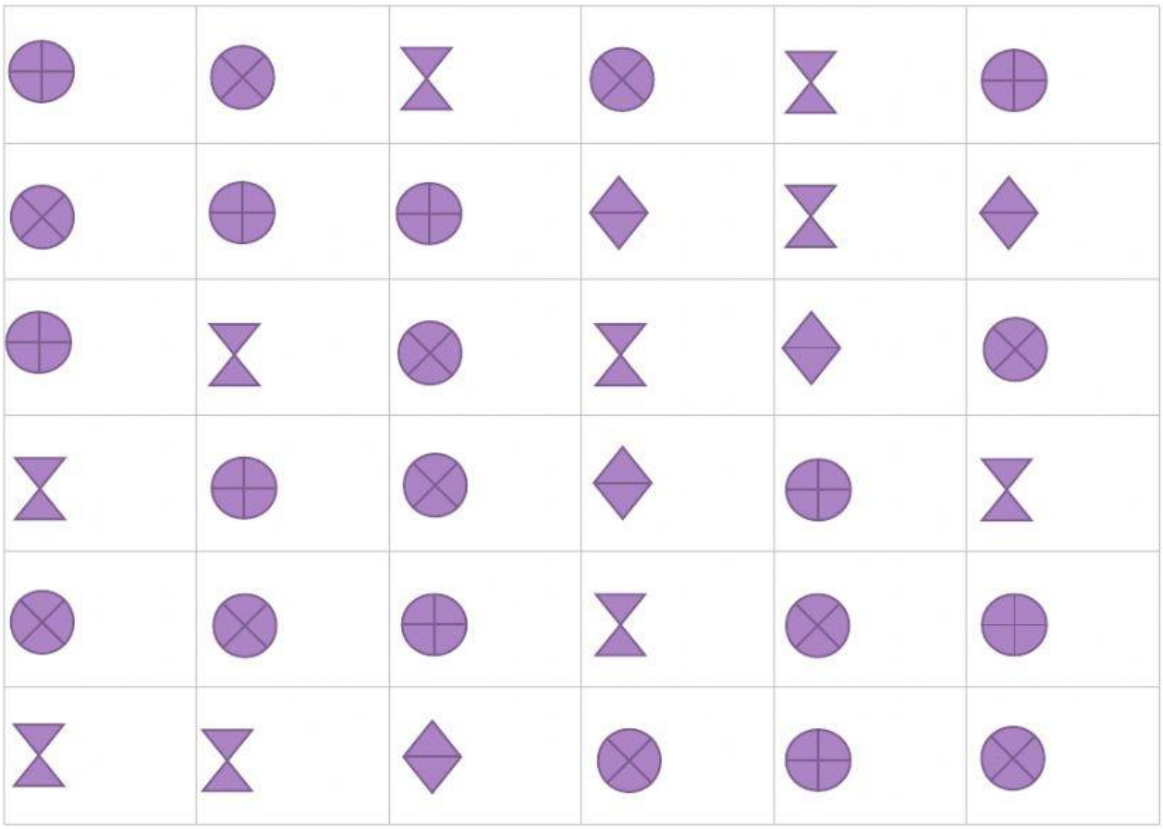
LIVEWORKSHEETS

- ✓ ATENCIÓN DIVIDIDA: Es la capacidad que tiene nuestro cerebro para atender a diferentes estímulos o tareas al mismo tiempo, y así, dar respuesta a las múltiples demandas del ambiente.

Ejercicio 1.

En esta imagen hay 4 figuras distintas. Coloca un número al lado de cada una de ellas lo más rápido que puedas.

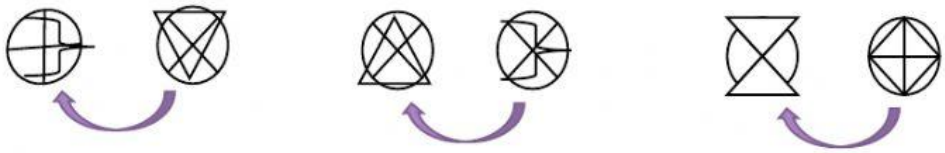


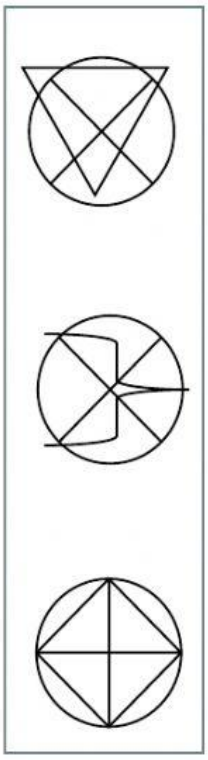


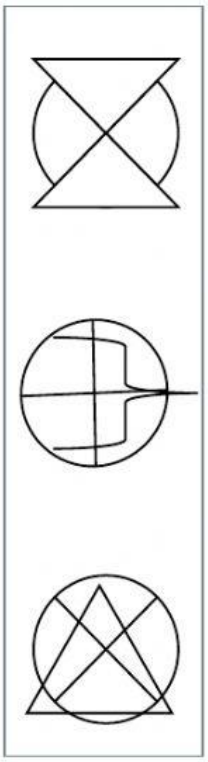
LIVEWORKSHEETS

Ejercicio 2.

De acuerdo con la siguiente correspondencia enlaza las figuras, como muestra el ejemplo en el menor tiempo posible:







LIVEWORKSHEETS

Ejercicio 3.

Completa el cuadro de debajo de acuerdo con las siguientes coordenadas:

51	→	A6	96	→	F1	96	→	I7	67	→	D7	47	→	A10
85	→	G10	29	→	E10	73	→	C3	13	→	G1	37	→	A11
61	→	A10	40	→	D3	74	→	H11	39	→	A11	55	→	A8
52	→	C2	92	→	B5	15	→	A4	61	→	H3	19	→	B9
79	→	D8	22	→	G5	29	→	I5	52	→	D8	51	→	B2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	9	10	11
A														
B														
C														
D														
E														
F														
G														
H														
I														

LIVEWORKSHEETS