

# CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Ejercicios para  
entrenar y estimular  
las funciones  
cognitivas

💡 ATENCIÓN  
💡 MEMORIA  
💡 LENGUAJE  
💡 ORIENTACIÓN  
💡 FUNCIONES  
EJECUTIVAS



MindMap

Psicología y bienestar



@MINDMAPSI



MINDMAPSI.COM

# ESTIMULACIÓN COGNITIVA

LA ESTIMULACIÓN  
COGNITIVA INCLUYE UN  
CONJUNTO DE TÉCNICAS Y  
EJERCICIOS PARA  
MANTENER O MEJORAR LAS  
FUNCIONES PSÍQUICAS DE  
UNA PERSONA.



SU IMPORTANCIA HA SIDO  
AMPLIAMENTE DEMOSTRADA  
POR INVESTIGACIONES DEL  
ÁMBITO DE LA  
NEUROPSICOLOGÍA Y DE LA  
GERONTOLOGÍA.



**SI BIEN EL PRESENTE MATERIAL FUE DISEÑADO POR PROFESIONALES CON  
FORMACIÓN EN NUEROPSIKOLOGÍA, NO DEBE UTILIZARSE COMO  
INSTRUMENTO DE AUTOEVALUACIÓN NI INTERVENCIÓN PARA  
TRASTORNOS DIAGNOSTICADOS QUE REQUIEREN TÉCNICAS ESPECÍFICAS.  
PARA TALES FINES DEBE CONSULTARSE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD.**

# FUNCIONES COGNITIVAS

Son habilidades mentales fundamentales para nuestro funcionamiento diario, ya que nos permiten pensar, aprender, recordar, razonar y resolver problemas

## ATENCIÓN

Es la capacidad que tenemos de dar prioridad a determinado flujo de información sobre otro, de seleccionar estímulos según la tarea o meta en curso.

## MEMORIA

Se refiere a la capacidad que tenemos para adquirir, almacenar, y evocar información del ambiente.

## LENGUAJE

La capacidad para comprender, producir y utilizar símbolos, como palabras y estructuras gramaticales, con el propósito de comunicarse bajo diferentes modalidades.

## ORIENTACIÓN

Es la capacidad de ser consciente de quienes somos, de nuestra ubicación tanto a nivel espacial como temporal.

## FUNCIONES EJECUTIVAS

Implican habilidades complejas necesarias para planificar, organizar, integrar, y coordinar nuestro comportamiento en función de determinados objetivos.

**EL OBJETIVO ES ENCONTRAR UNA NUEVA PALABRA, QUE NO SEA DE LA MISMA FAMILIA, MODIFICANDO SOLO UNA LETRA DE CADA PALABRA DE LA LISTA.**

*Este ejercicio promueve la flexibilidad cognitiva, permitiendo adaptarse rápidamente a cambios en la información. Requiere atención selectiva al centrarse en detalles específicos mientras ignora distracciones. La memoria de trabajo se ejercita al retener y manipular la palabra original mientras se realizan cambios.*

<b>AL<u>T</u>A</b>	<b>AL<u>M</u>A</b>	<b><u>M</u>IDO</b>	<b><u>P</u>IDO</b>
<b>PERA</b>		<b>RETA</b>	
<b>QUEDA</b>		<b>LONA</b>	
<b>CAUSA</b>		<b>RATO</b>	
<b>CAJA</b>		<b>POLAR</b>	
<b>DOBLE</b>		<b>MATE</b>	

**UNA VEZ TERMINADO ORDENÁ TODAS LAS PALABRAS (LAS ORIGINALES Y LAS ENCONTRADAS) EN ORDEN ALFABÉTICO.**

1	13
2	14
3	15
4	16
5	17
6	18
7	19
8	20
9	21
10	22
11	23
12	24

**ESCRIBÍ UN BREVE PÁRRAFO UTILIZANDO 10 DE LAS PALABRAS:**

---

---

---

---

## SOPA DE LETRAS

Las sopas de letras son un eficaz ejercicio de estimulación cognitiva que trabaja diversas funciones mentales, incluyendo atención, concentración, memoria visual, procesamiento de información, desarrollo del lenguaje y vocabulario. Además, mantienen la mente activa mediante la aplicación de habilidades como la percepción visual y el razonamiento.

Encontrá las siguientes palabras en la sopa de letras. Las palabras pueden estar dispuestas en las direcciones horizontal, vertical o diagonal (tanto de izquierda a derecha como de derecha a izquierda).

Las palabras a buscar son:

1. Color
2. Palabra
3. Estimulación
4. Memoria
5. Mindmap
6. Creatividad
7. Neurona
8. Lenguaje
9. Jugar

D	C	Y	R	G	A	S	C	O	I	T	E	L	J	U	E	L	O
H	I	M	L	J	O	E	U	O	O	A	A	W	V	U	A	A	O
C	E	L	U	O	C	E	P	A	L	A	B	R	A	G	G	T	D
E	S	T	I	M	U	L	A	C	I	O	N	A	Y	I	M	A	D
S	V	H	O	O	I	E	M	E	M	O	R	I	A	C	I	M	R
S	E	C	C	R	E	A	T	I	V	I	D	A	D	G	N	R	O
T	N	E	U	R	O	N	A	L	O	U	N	L	I	G	D	N	Y
S	P	H	T	W	J	O	M	S	L	E	Y	E	L	P	M	Z	O
L	E	N	G	U	A	J	E	A	E	E	S	S	E	S	A	D	R
A	L	E	U	T	Z	F	S	O	L	D	A	A	S	W	P	C	L

## ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

ESCRIBÍ 6 PALABRAS QUE COMIENCEN CON LA LETRA C Y TERMINEN CON LA LETRA "N"

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ahora, ordenalas alfabéticamente asignandoles un número en la columna de la derecha.

ESCRIBÍ 3 PALABRAS QUE COMIENCEN CON LA SILABA CORRESPONDIENTE Y QUE NO PERTENEZCAN A LA MISMA FAMILIA

CRA			
CRE			
CRI			
CRO			
CRU			

**Escribí tantas palabras como pueda que pertenezcan a la categoría indicada. Para aumentar la complejidad podés establecer un tiempo de dos minutos por categoría.**

*Este ejercicio estimula principalmente las funciones cognitivas de la memoria y la recuperación de información. Involucra la activación de la memoria semántica, que es la parte de la memoria que almacena el conocimiento general sobre el mundo.*

**ANIMALES MARÍTIMOS: Delfín, ballena,**

---

---

---

---

**FRUTAS: Banana, manzana,**

---

---

---

---

**FLORES: Rosa, margarita,**

---

---

---

---

**CAPITALES EUROPEAS: Madrid, Lisboa,**

---

---

---

---

**PARA EL SIGUIENTE EJERCICIO ESCRIBÍ 5 PALABRAS QUE  
CONTENGAN SIEMPRE UNA MISMA VOCAL**

*Este ejercicio promueve la flexibilidad cognitiva, permitiendo adaptarse rápidamente a cambios en la información. Requiere atención selectiva al centrarse en detalles específicos mientras ignora distracciones. El procesamiento del lenguaje se activa al manipular letras y palabras, accediendo al léxico mental y aplicando reglas gramaticales y fonéticas.*

A	E	I	O	U
CASCADA	PENSÉ	INSISTIR	HONGO	CRUZ

## RESPUESTAS

**EJERCICIO 1: se incluye una opción posible para cada palabra**

<b>ALTA</b>	<i>ALMA</i>	<b>MIDO</b>	<i>PIDO</i>
<b>PERA</b>	<i>PESA</i>	<b>RETA</b>	<i>REMA</i>
<b>QUEDA</b>	<i>QUEMA</i>	<b>LONA</b>	<i>LOJA</i>
<b>CAUSA</b>	<i>PAUSA</i>	<b>RATO</b>	<i>PATO</i>
<b>CAJA</b>	<i>CARA</i>	<b>POLAR</b>	<i>COLAR</i>
<b>DOBLE</b>	<i>NOBLE</i>	<b>MATE</b>	<i>BATE</i>

## EJERCICIO 2

D	C	Y	R	G	A	S	C	O	I	T	E	L	J	U	E	L	O
H	I	M	L	J	O	E	U	O	O	A	A	W	V	U	A	A	O
C	E	L	U	O	C	E	P	A	L	A	B	R	A	G	G	T	D
E	S	T	I	M	U	L	A	C	I	O	N	A	Y	I	M	A	D
S	V	H	O	O	I	E	M	E	M	O	R	I	A	C	I	M	R
S	E	C	C	R	E	A	T	I	V	I	D	A	D	G	N	R	O
T	N	E	U	R	O	N	A	L	O	U	N	L	I	G	D	N	Y
S	P	H	T	W	J	O	M	S	L	E	Y	E	L	P	M	Z	O
L	E	N	G	U	A	J	E	A	E	E	S	S	E	S	A	D	R
A	L	E	U	T	Z	F	S	O	L	D	A	A	S	W	P	C	L

## EJERCICIO 3

### Palabras que comiencen con C y terminen con N

CANCIÓN, COCINAN, COMUNICACIÓN, CAMISÓN,  
CUESTIÓN, CINTURÓN, CURACIÓN, CLAMAN.

### PALABRAS QUE CONTENGAN LA SILABA CORRESPONDIENTE Y QUE NO PERTENEZCAN A LA MISMA FAMILIA

CRA: cráneo, craso, cráter, cráter, crayón

CRE: crédito, crecer, credo, crema, cremallera, crepúsculo

CRI: crimen, crío, criterio, Cristo, críptico

CRO: cromosoma, crocante, cronología, Croacia

CRU: crueldad, crucero, crupier, crudo, cruce

## EJERCICIO 4

### ANIMALES MARITIMOS

Ballena, Tiburón, Delfín, Medusa, Pulpo, Caballito de mar,  
Mantarraya, Tortuga marina, León marino, Morsa, Estrella de mar,  
Pez espada, Foca, Calamar, Pez globo, Anguila, Coral.

### FRUTAS

Banana, manzana, pera, frutilla, frambuesa, cereza, melón, sandía,  
kiwi, lima, maracuyá.

### FLORES

Rosas, Lirios, Tulipanes, Girasoles, Margaritas, Orquídeas, Violetas,  
Petunias, Hortensias, Azucenas, Amapolas, Claveles, Dalias,  
Peonías, Gladiolos, Narcisos, Pensamientos, Caléndulas, Jazmines.

### CAPITALES EUROPEAS

Londres, París, Berlín, Madrid, Roma, Atenas, Ámsterdam, Lisboa,  
Viena, Bruselas, Praga, Budapest, Varsovia, Estocolmo, Oslo,  
Copenhague, Helsinki, Dublín, Zagreb, Bucarest.

## EJERCICIO 5

**A**

CASACADA, AMADA, PASADA, CASA, ALA, CALADA,  
AMASA, ASA

**E**

PENSÉ, CENE, ELEVE, PESE, ENFRENTE, ESPERE, TECLEE

**I**

INSISTIR, VIVIR, CLIP, RING, SÍMIL, CRIN, GRIS, DIFÍCIL,  
DIMITIR

**O**

HONGO, SOLO, OSO, SOR, OLOR, COMO, COLOR,  
ORO

**U**

CRUZ, LUZ, SUR, PUS, HUMUS, CLUB, PLUS, SUS



# MindMap

Psicología y bienestar



@MINDMAPSI



MINDMAPSI.COM