



## Estimulación cognitiva y bienestar emocional EJERCICIOS ORALES 1

### Introducción

En estos días de confinamiento en los que sabemos que quedarnos en casa es lo que debemos hacer por nuestro bien, podemos aprovechar para disfrutar de actividades que no hacemos habitualmente, por ejemplo, echar mano de una revista o novela que dejamos abandonada; recuperar los juegos de mesa como el parchís o las cartas y echarnos unas risas, etc. Por otro lado, son momentos en los que el desánimo puede secuestrar nuestros pensamientos y sentimientos positivos, estos que tanto impacto tienen sobre nuestro bienestar emocional.

Les planteamos dedicar un rato al día para realizar **estimulación cognitiva** en casa mediante ejercicios de orientación, atención, lenguaje, recuerdos de otras épocas; **tareas principalmente orales** que podemos hacer en soledad o en compañía.

Hemos desarrollado una serie de ejercicios que esperamos le ayuden a sentirse bien, a conectar con sus recuerdos y a reflexionar sobre su presente. Todo ello puede contribuir a mejorar nuestra capacidad de hacer frente a las adversidades e incluso salir con más fortaleza de estas.

## Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo

Estos ejercicios diarios están elaborados por las personas que trabajamos en el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo (Programa de Envejecimiento Activo y Saludable) que pertenece a Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid). Los hemos hecho para que usted sienta nuestro acompañamiento especialmente en estos días, se ejercite y confiamos en que sean un apoyo para que se encuentre mejor.



Recuerde:

“Todo lo que se ejercita se mejora; todo lo que no se ejercita se pierde”.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Le proponemos una serie de actividades.

## 1. Ya estamos activos - ORIENTACIÓN.

Estamos en el año 2020.

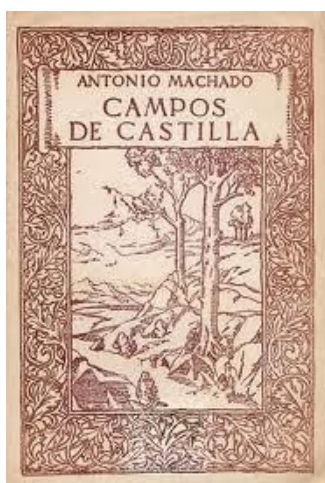
Vamos a buscar un calendario en casa, lo tendremos cerca y así todos los días podremos consultar en qué fecha estamos.

### ¿Qué se conmemora el día 21 de marzo?

Lea atentamente el texto siguiente. Después, responda a las preguntas que se formulan al respecto.

### Día Mundial de la Poesía.

La UNESCO decidió proclamar el 21 de marzo, como Día Mundial de la Poesía, durante su 30º reunión, en París en 1999.



Se busca promover la enseñanza de la poesía, apoyar la diversidad lingüística, fomentar la tradición oral de los recitales de poéticos, apoyar a las pequeñas editoriales, crear una imagen atractiva de la poesía en los medios de comunicación, y restablecer el diálogo entre la poesía y las demás manifestaciones artísticas, como el teatro, la danza, la música y la pintura.



## ¿Qué es la poesía?

La poesía es un género literario, a través del cual las personas han sido capaces de expresar pensamientos, sentimientos y emociones, empleando para ello, un lenguaje lleno de belleza.

### Poetas famosos a nivel mundial

A través de la historia de la humanidad, han existido grandes poetas, que han dejado un legado importante, como por ejemplo:

- **Homero:** Autor de la Iliada y la Odisea. Considerado el padre de la lírica, gracias a su obra, se sentaron las bases para lo que hoy conocemos como poesía.
- **William Shakespeare:** Es considerado como el escritor más grande de todos los tiempos, siendo "Romeo y Julieta" su obra cumbre.
- **Pablo Neruda:** Poeta chileno considerado como uno de los más influyentes del siglo XX. Su poema más famoso es "Puedo escribir los versos más tristes esta noche".
- **Rubén Darío:** famoso escritor español llamado "El Príncipe de las Letras Castellanas"

Entre los españoles:

- **Gustavo Adolfo Bécquer,** con "Tu pupila es azul"
- Antonio Machado, muy famoso y representante de la "Generación del 98", autor de "Campos de Castilla".
- **Federico García Lorca,** poeta de gran influencia en la literatura del siglo XX.
- **Rosalía de Castro,** escribió muchas de sus creaciones en lengua castellana y también en gallega.

(Información recopilada de: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-poesia>)



- **¿Quién decidió proclamar el 21 de marzo, como Día Mundial de la Poesía?**
- **Nombre al menos dos poetas famosos a nivel mundial y dos españoles, referenciados en el texto**
- **¿Quién es el autor de la Iliada y la Odisea?**
- **¿Quién escribió Campos de Castilla?**

Si le cuesta responder puede volver a leer el texto.

En ocasiones hemos aprendido poesías y las hemos recitado. Ahora, vamos a tratar de recordar alguna de ellas. **¿Podría decir algunos versos? ¿Recuerda cuándo la aprendió?**

Responda verbalmente.



## 2. Empiezo el día pensando en positivo.

*Nuestro cerebro es muy complejo, pero es conocido por todas las personas que si pensamos en positivo, generamos bienestar emocional y nos sentimos mejor.*

### ¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

- ✓ Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), el **bienestar emocional** es un "estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad".
- ✓ Tener bienestar emocional es utilizar los recursos personales para encontrarse bien y así poder hacer frente a lo que la vida nos pone por delante.
- ✓ Vamos a trabajarlo.

- **Justificación. ¿Qué es y por qué es importante cultivar la Aceptación?**

Los pensamientos son muy poderosos y con frecuencia actúan como profecías que se cumplen.

Imaginemos la mente como una pizarra y los pensamientos, como el contenido que vamos escribiendo en ella. De esta manera, podemos conseguir distanciarnos y ver desde fuera lo que escribimos.



Nos facilita hacer este discurso más amable, sobre todo, si aparecen autocríticas y reproches que son pensamientos negativos sobre nuestra persona que a veces parecen verdades absolutas. Pero solo son pensamientos y los pensamientos no son infalibles, están solo en nuestras mentes y son temporales.

### ● **Objetivos. ¿Para qué es importante cultivar la aceptación?**

- a) Nos permite tomar perspectiva sobre nuestra realidad.
- b) Nos permite reflexionar acerca de cómo estamos contribuyendo a perpetuar el problema, es decir, en qué medida algo que hacemos o no, lo puede agravar.
- c) Nos permite meditar qué aspectos del problema son objetivos (reales) y en qué medida nuestros pensamientos intensifican el malestar. A menudo se sufre más porque lo que uno imagina que por lo que realmente sucede, de hecho, la mayor parte de las desgracias que imaginamos, nunca tienen lugar.
- d) Nos permite extraer aspectos positivos incluso en situaciones complicadas.

### ● **Ejercicio. El Burro y el Pozo.**

Cuenta la historia que un campesino, que se enfrentaba a grandes dificultades para salir adelante, tenía algunos burros para los trabajos de su pequeña propiedad.

Un día, para su pesar, su capataz descubrió a uno de los animales en un pozo muy profundo del que era casi imposible sacarlo. Aunque el burro no estaba herido, el campesino evaluó la situación y concluyó que la operación de rescate suponía una inversión demasiado alta.



Poco dado a la compasión, decidió entonces que era preferible ordenar al capataz que sacrificase al burro lanzando tierra en el pozo hasta enterrarlo.

Y así lo hicieron, comenzaron a rellenar el pozo con tierra pero, a medida que ésta caía sobre el animal, se la sacudía, la pisoteaba y quedaba acumulada en el fondo del pozo, lo que posibilitaba al burro subir y subir lentamente hacia la superficie.

Así, la tierra que le fue tirada encima para enterrarlo en el pozo, se convirtió, una vez bien sacudida, en el suelo firme que pisar para poder salir del mismo.

*Fuente: Fábula "El burro y el pozo"*

<https://www.youtube.com/watch?v=GURGPoksNjU>

### **A continuación, reflexione y responda a las preguntas siguientes:**

- **Si la mente es como una pizarra, ¿qué serían los pensamientos?**
- **¿Qué opina, los pensamientos son permanentes o temporales? Ponga ejemplos.**
- **¿Qué objetivo tenía el capataz al echar tierra en el pozo? ¿Qué consiguió realmente?**
- **¿Qué conclusiones saca de este ejercicio?**
- **Trate de contar con sus propias palabras la historia.**



### 3. A trabajar la memoria divirtiéndome.

Ahora vamos a trabajar la MEMORIA REMOTA, es decir, los recuerdos de nuestro pasado y lo que aprendimos a lo largo de nuestra vida.

#### Ejercicio 1.

Lea con atención el siguiente poema. Está escrito de forma desordenada y tiene que ordenarlo verbalmente.

Si le cuesta recordarlo, puede consultar en Internet o preguntar a sus amistades por teléfono, así podrá aprenderlo.

**Escribiría TE QUIERO.  
y mi corazón tintero,  
Si tu boca fuera pluma  
con la sangre de mis venas.**

**¿Quién es el autor de este poema? .....**







## Ejercicio 2.

Lea con atención los siguientes refranes. Están incompletos, debe completarlos verbalmente.

**Al mal tiempo....**

**No por mucho madrugar....**

**A quien madruga....**

**Marzo ventoso y....lluvioso hacen a....florido y hermoso**

**Hasta el....de....no te quites el sayo**

**Dime con quién.... y te diré....**

**A buen entendedor....palabras bastan**

**A Dios rogando y....**

**A caballo....no le mires el....**

**A falta de....buenas son....**

**A palabras necias....**

**A rey....rey....**

**A río revuelto....de....**

**Agua pasada....**

**De noche todos los....son....**

**De tal cepa tal....**

**De perdidos....**

**De tal palo....**

**Del árbol caído....**

**Del mar el....y de la....**



### **Ejercicio 3.**

Lea con atención las siguientes canciones, están incompletas, debe completarlas verbalmente.

**Estas son las mañanitas  
Que cantaba el rey.....  
Hoy por ser día de tu.....  
Te las cantamos a.....**

**Despierta....., despierta  
Mira que ya.....  
Ya los pajaritos.....  
La..... ya se metió**

**De la Sierra Morena, cielito lindo, .....bajando  
Un par de ojitos ....., cielito lindo, de .....  
De la Sierra ....., cielito lindo, vienen .....  
Un par de ..... negros, cielito lindo, de .....**

**Ay, ay, ay, ay  
Canta y no .....  
Porque cantando se ....., cielito lindo, los .....  
Ese ..... que tienes, cielito lindo, junto a la .....  
No se lo des a ....., cielito lindo, que a mí me .....  
Ese ..... que tienes, ..... lindo, junto a la .....  
No se lo ..... a nadie, cielito lindo, que a .... me toca**



## 4. Reminiscencia y ocio.

Las aficiones nos hacen disfrutar y jugar es una de las mejores maneras para entretenernos. ¿Quién no ha jugado a lo largo de su vida?. Vamos a tirar del hilo de nuestra memoria haciendo ejercicios de **reminiscencia**.

### ¿QUÉ ES LA REMINISCENCIA Y CÓMO NOS AYUDA?

La **reminiscencia** consiste en recordar vivencias o experiencias pasadas que nos hacen traer a la memoria imágenes, pensamientos o sentimientos asociados a las mismas. Si empleamos temáticas agradables, como los juegos de cartas u otros, la reminiscencia nos conecta con el pasado de forma lúdica y nos reconforta al vivenciar de nuevo esos episodios.

#### Ejercicio 1.

Ahora, debe concentrarse en el tema de hoy, los JUEGOS DE CARTAS, recordando episodios pasados con amistades o familiares. Responda verbalmente.

- **¿Recuerda algún juego de cartas?**
- **¿Dónde solía jugar?**
- **¿Con quién jugaba?**
- **¿Cuáles eran las reglas de ese juego? ¿Cómo se jugaba?**
- **¿Solía ganar o perder? ¿Tenía “mal o buen perder”?**



- **¿Continúa jugando a ese juego actualmente? ¿Con quién?**
- **¿Trate de recordar más juegos de cartas?**
- **¿Recuerda el juego del MUS?. ¿Cómo se jugaba, recuerda sus "lances"? ¿Qué cartas valían más?**
- **¿Qué son los "Amarracos"? ¿Cuántos jugadores pueden jugar a la vez?**
- **¿Recuerda el juego del TUTE? ¿Cuántos jugadores pueden jugar?. ¿Recuerda cómo se podía cantar "las cuarenta", qué cartas tenía que tener?**
- **¿Recuerda el juego de la BRISCA?. Recuerde alguno.**
- **¿Recuerda el CINQUILLO? ¿Qué cartas eran las más valiosas?**
- **¿Hacía los llamados "SOLITARIOS"? Recuerde alguno.**
- **Practique algún solitario que recuerde.**



...y después de realizar estas tareas,  
nos dirigimos a usted para que **recuerde:**

- QUEDARSE EN CASA NOS AYUDA A TODA LA SOCIEDAD.
- MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA, USTED YA HA VIVIDO SITUACIONES DIFÍCILES Y LAS HA SUPERADO.
- INFÓRMESE EN FUENTES OFICIALES.
- LAS RUTINAS SON BUENAS, NO LAS ABANDONE.
- INTENTE HACER EJERCICIOS FÍSICOS SENCILLOS.
- HABLE POR TELÉFONO CON FAMILIARES, AMISTADES Y PERSONAS CONOCIDAS...
- APLAUDA, SONRÍA, CONSUELE, SOLIDARÍCESE...