

Taller de Estimulación Cognitiva Semanal

Modelo para Instituciones Gerontológicas

Versión gratuita de muestra - Agencia Mnemos

Introducción

Este modelo de taller fue diseñado por profesionales de la salud mental, la psicología social y la neuroestimulación con más de 25 años de experiencia en contextos institucionales. Está pensado para equipos de coordinación, terapeutas, talleristas o personal recreativo de geriátricos, centros de día o residencias.

El objetivo principal es **estimular la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas** de los adultos mayores, promoviendo a su vez el bienestar emocional, la interacción social y el disfrute.

Estructura General del Taller

- **Frecuencia recomendada:** 1 vez por semana
- **Duración estimada:** 50 minutos
- **Modalidad:** grupal (de 4 a 10 personas)
- **Materiales requeridos:** hojas impresas, lápices, juego de cartas, audio/música, pizarra (opcional)

Propuesta de Sesión Modelo

- **Bienvenida y preparación (5 minutos)**



Objetivo: generar un clima cálido y predisposición al juego.

Actividad sugerida:

- Ronda de nombres + “¿Qué comiste ayer?”
 - Frase motivadora escrita en la pizarra o leída por el coordinador.
-

● Ejercicio de activación mental (10 minutos)

Ejemplo:

- *Juego de asociaciones semánticas:* el coordinador dice una palabra (ej.: “árbol”) y los participantes deben decir palabras relacionadas (ej.: hoja, sombra, raíz, etc.)
 - Se estimula la memoria semántica, la flexibilidad cognitiva y el vocabulario.
-

● Actividad central de estimulación (25 minutos)

Opción 1: Juego de cartas “Partidos” – modalidad binomios

- Se reparten tarjetas con palabras, cada jugador debe formar pares que tengan sentido (ej.: “sentido” + “común”) y explicarlo.

Opción 2: Desafío de atención y memoria

- Se leen 10 palabras. Luego se realiza otra tarea (ej.: identificar errores en un refrán escrito en la pizarra). Finalmente, se pide recordar la mayor cantidad posible de las 10 palabras.

Opción 3: Memoria autobiográfica y lenguaje

- Se leen 3 preguntas evocativas del pasado (ej.: “¿Qué música te gustaba bailar a los 20 años?”)



- Se estimula la memoria de largo plazo y el lenguaje narrativo.
-

Cierre y despedida (10 minutos)

Actividad sugerida:

- Cada participante comparte qué fue lo que más le gustó.
 - Se despiden con un apretón de manos o canción grupal.
-

Tips para el Coordinador

- Adaptar la dificultad según el nivel cognitivo del grupo.
 - Reforzar positivamente cada intervención, evitando corregir errores de forma directa.
 - Estimular la participación sin forzar. No importa si recuerdan “la respuesta correcta”, sino que se sientan escuchados.
 - Usar música, humor y referencias culturales cercanas (tangos, refranes, anécdotas comunes).
 - Registrar brevemente en una planilla el desempeño grupal (si hubo entusiasmo, apatía, frustración, logros).
-

Incluye este material

- Plantilla editable de plan de sesión (para imprimir).
- Cuadro para observaciones del profesional.
- Modelo de ficha de asistencia.



 Este recurso fue desarrollado por MNEMOS: Agencia Integral para el Potenciamiento Cognitivo

 Rosario, Argentina | www.mnemos.com.ar | contacto@mnemos.com.ar

