

Bienvenidos una vez mas a...

UNA PAUSA CEREBRAL

Equipo Psicopedagógico.

Liceo Pablo Neruda de Temuco



Las Actividades de hoy están centradas en la **atención**

Primero que todo, recordemos ¿qué es la estimulación cognitiva?

- Conjunto de técnicas y estrategias que sirven para mejorar el rendimiento en el funcionamiento de las capacidades cognitivas, tales como, la memoria, atención, concentración y percepción.
- A continuación te encontrarás con una serie de retos y ejercicios para estimular tus habilidades cognitivas, por lo mismo es fundamental que sigas las instrucciones al pie de la letra sin adelantarte.

¿y la atención?

- La atención es un refuerzo de la percepción por la cual un objeto puede destacarse más y mejor y así ser percibido de una manera más aislada y completa. La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad (imágenes, palabras, sonidos, olores, etc.) y para la realización de cualquier actividad. Su función es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para llevar a cabo una acción y alcanzar objetivos. Ayuda, facilita y participa en todos los procesos cognitivos superiores. Es un proceso activo, no estático, que depende de los intereses, expectativas y experiencias previas del sujeto. Es fundamental en cumplir el objetivo esencial que es la supervivencia.

Ahora te encontraras con una serie de actividades que esperamos y te resulten entretenidas, pero también que te ayudan a activar tus redes neuronales y hacer ejercitar tus funciones cerebrales.

Para eso, es fundamental que...



KEEP CALM

AND

NO HAGAS


TRAMPA

Para una mejor experiencia de estas actividades y que puedas interactuar con ellas de la forma que esperamos, te recomendamos poner esta presentación en el modo **Pantalla Completa**, con el ícono que se encuentra abajo a la derecha de la pantalla.



Hay actividades en las que aparecerá el ícono que se encuentra abajo. En ese caso las diapositivas pasarán automáticamente y **NO** tienes que pasarlas con el teclado/mouse.



Actividad con 

Mira con atención la imagen que te mostraremos a continuación con personajes de videojuegos. Estos personajes irán apareciendo por el bosque y desaparecerán rápidamente, así que no te distraigas ni un segundo.
¡obsévala con atención!



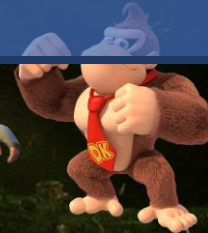




¡EXCELENTE!

¿Te pareció muy difícil? Pareciera que no ¿cierto?

Bueno, en el caso que se te escapara alguno, acá te dejamos una imagen con todos los personajes de videojuegos que colaboraron con esta actividad.



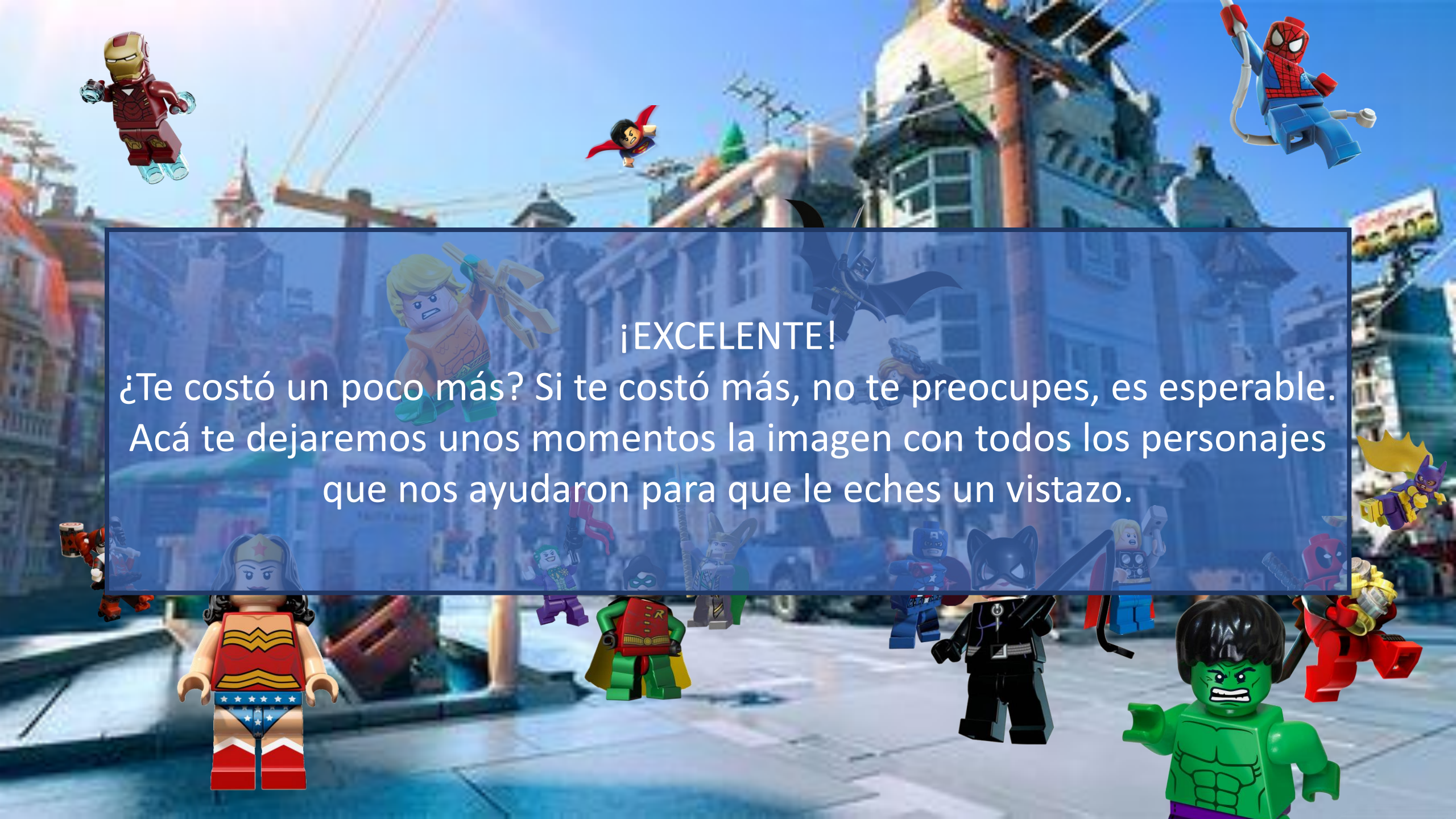


¿Te parece que hagamos una un poco más difícil antes de continuar?

¡HAGAMOSLO!

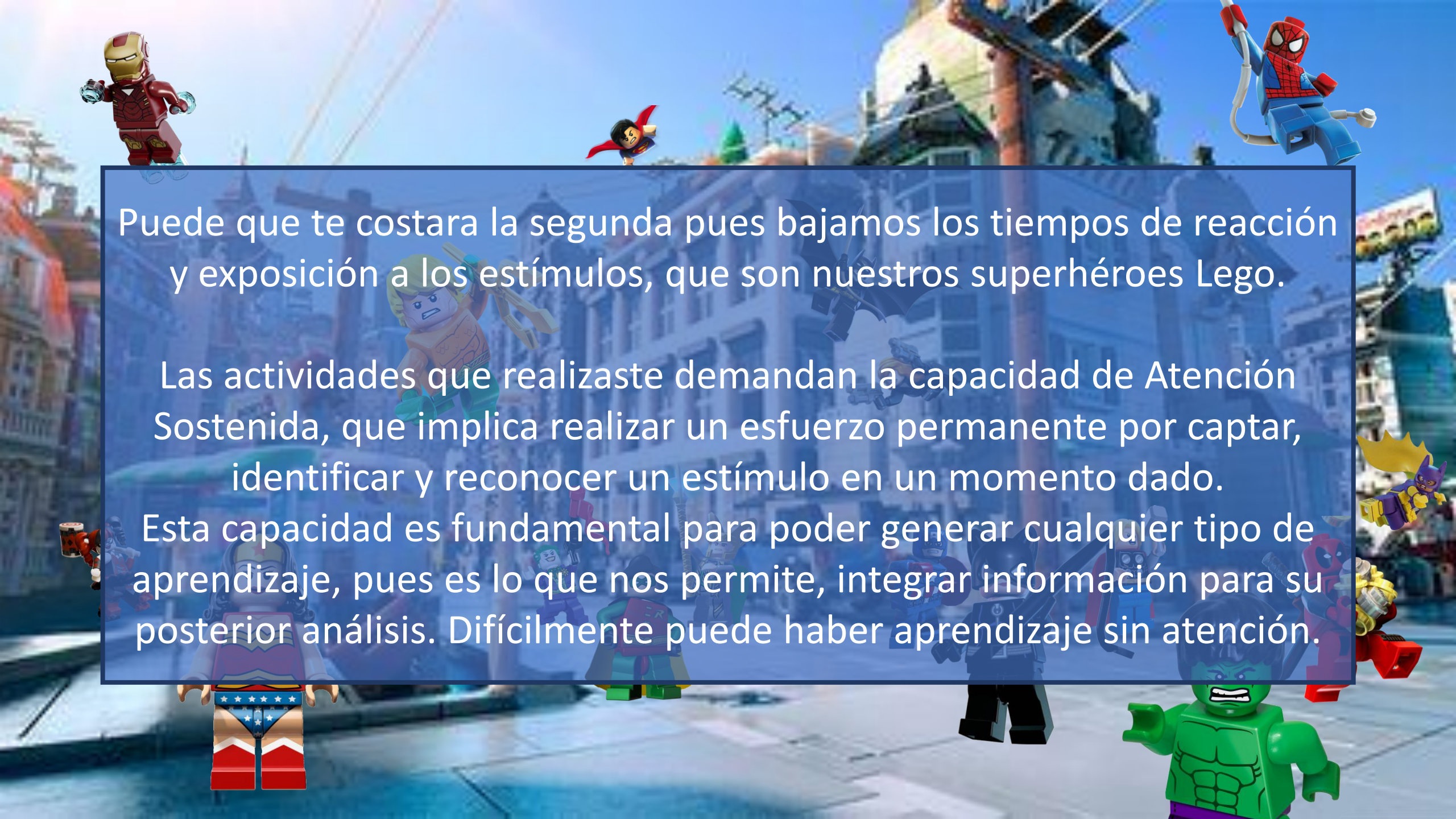






¡EXCELENTE!


¿Te costó un poco más? Si te costó más, no te preocupes, es esperable. Acá te dejaremos unos momentos la imagen con todos los personajes que nos ayudaron para que le eches un vistazo.

A vibrant background featuring a city street scene with various LEGO Superhero minifigures scattered throughout. At the top left is Iron Man, at the top center is Superman, and at the top right is Spider-Man. In the middle ground, there's a minifigure of Aquaman. At the bottom, there's Wonder Woman on the left, a minifigure of the Hulk on the right, and several other characters like Batman, Flash, and others in the background. The scene is set against a backdrop of city buildings and a clear blue sky.

Puede que te costara la segunda pues bajamos los tiempos de reacción y exposición a los estímulos, que son nuestros superhéroes Lego.

Las actividades que realizaste demandan la capacidad de Atención Sostenida, que implica realizar un esfuerzo permanente por captar, identificar y reconocer un estímulo en un momento dado.

Esta capacidad es fundamental para poder generar cualquier tipo de aprendizaje, pues es lo que nos permite, integrar información para su posterior análisis. Difícilmente puede haber aprendizaje sin atención.



Ahora, en esta nueva actividad, te pediremos que puedas prestar atención a una serie de letras y puedas reconocer cual es la letra que se repite. Aun que esta actividad no es con tiempo, intenta hacerlo lo más rápido posible.
¿Estás listo? ¡Pues comencemos!

Rodea con un círculo las letras que se repiten en cada fila:

p c h g f d r c

t n m y t r e d

q t o p d l ñ d

s d ñ g h u i ñ

l k u y t u e s

d t o p n h d b



Rodea con un círculo las letras que se repiten en cada fila:

f p u n m h o p

a s d f g j k g

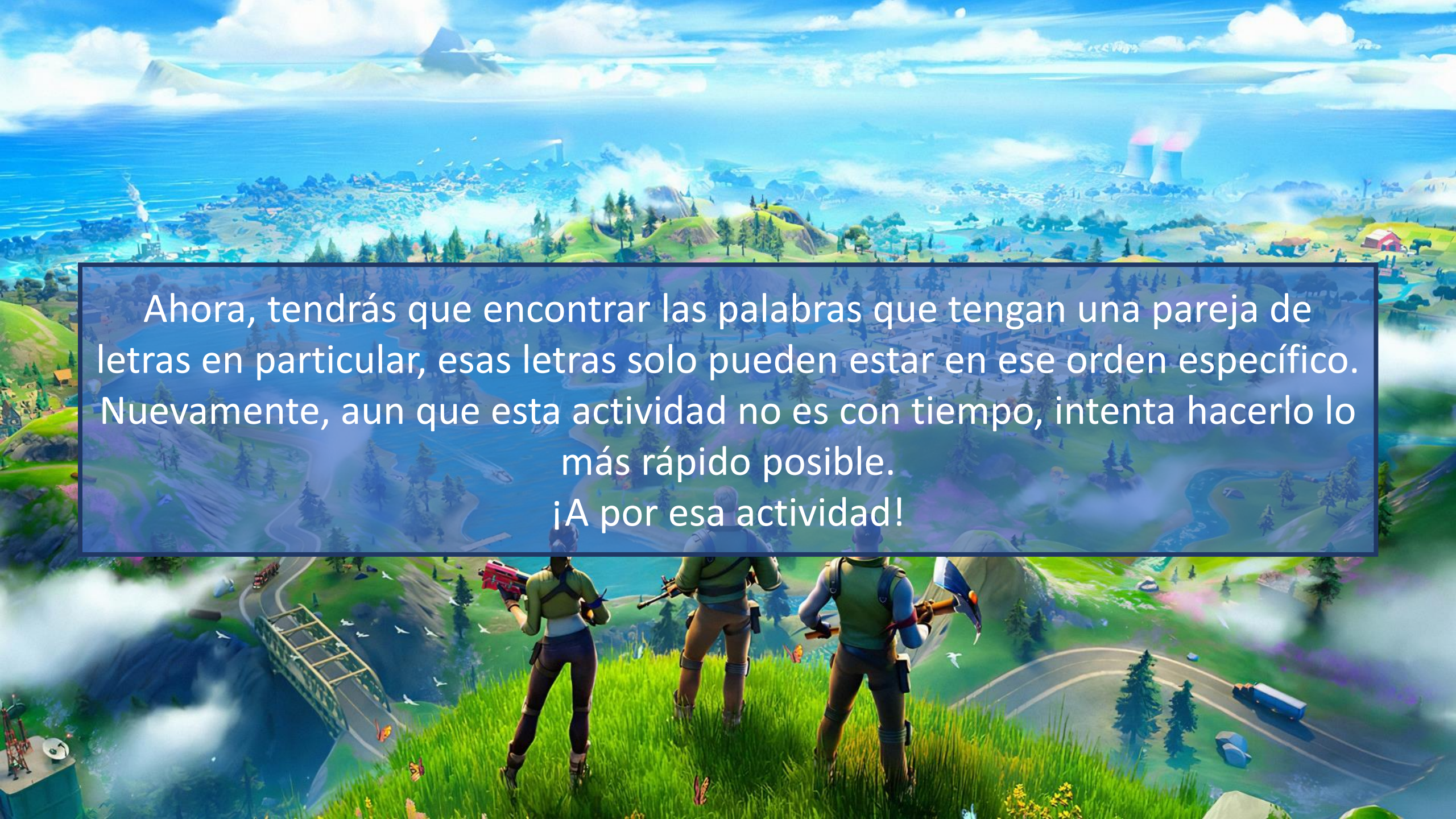
q w e r t t i ñ

m g e z x r x t

q s h d r f h i

z s d k o p k c





Ahora, tendrás que encontrar las palabras que tengan una pareja de letras en particular, esas letras solo pueden estar en ese orden específico. Nuevamente, aun que esta actividad no es con tiempo, intenta hacerlo lo más rápido posible.
¡A por esa actividad!

La pareja de letras es: "BL"

Batalla Blanco Bebida Bloc Bandera

Banco Bola Bula Blusa Belén

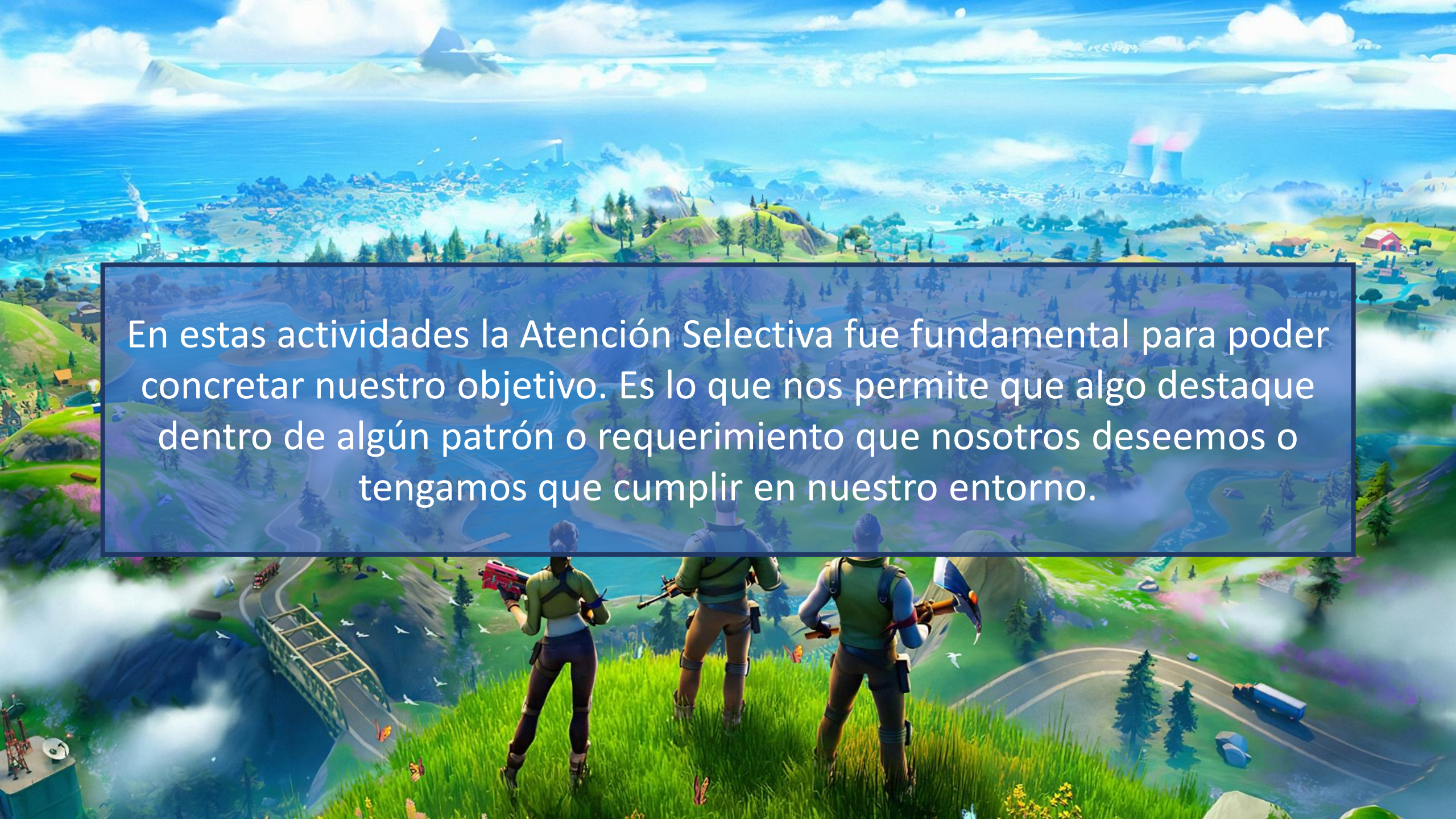
Bala Blonda Baldosa Blando Banca

Biblioteca Boca Bate Brisa Brillo

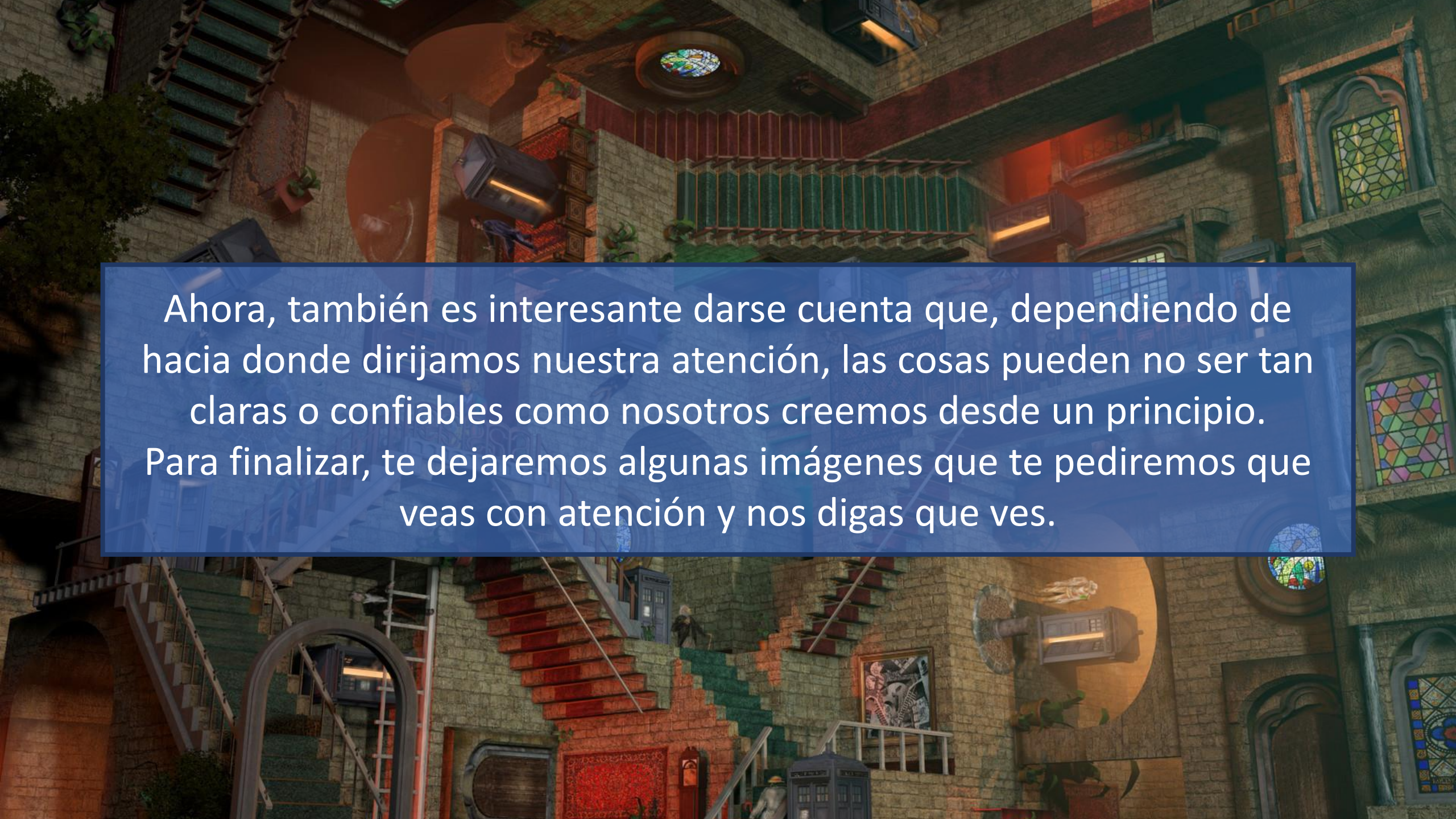
Bloque Bolsón Biblia Bloqueo Bar

La pareja de letras es: "PR"

Partida Promesa Pozo Prueba Pena
Prisa Puerta Prado Precio Programa
Portal Piso Probador Premio Patio
Preso Parte Primo Pasaje Prisionero
Práctica Portal Prestar Probar Peso

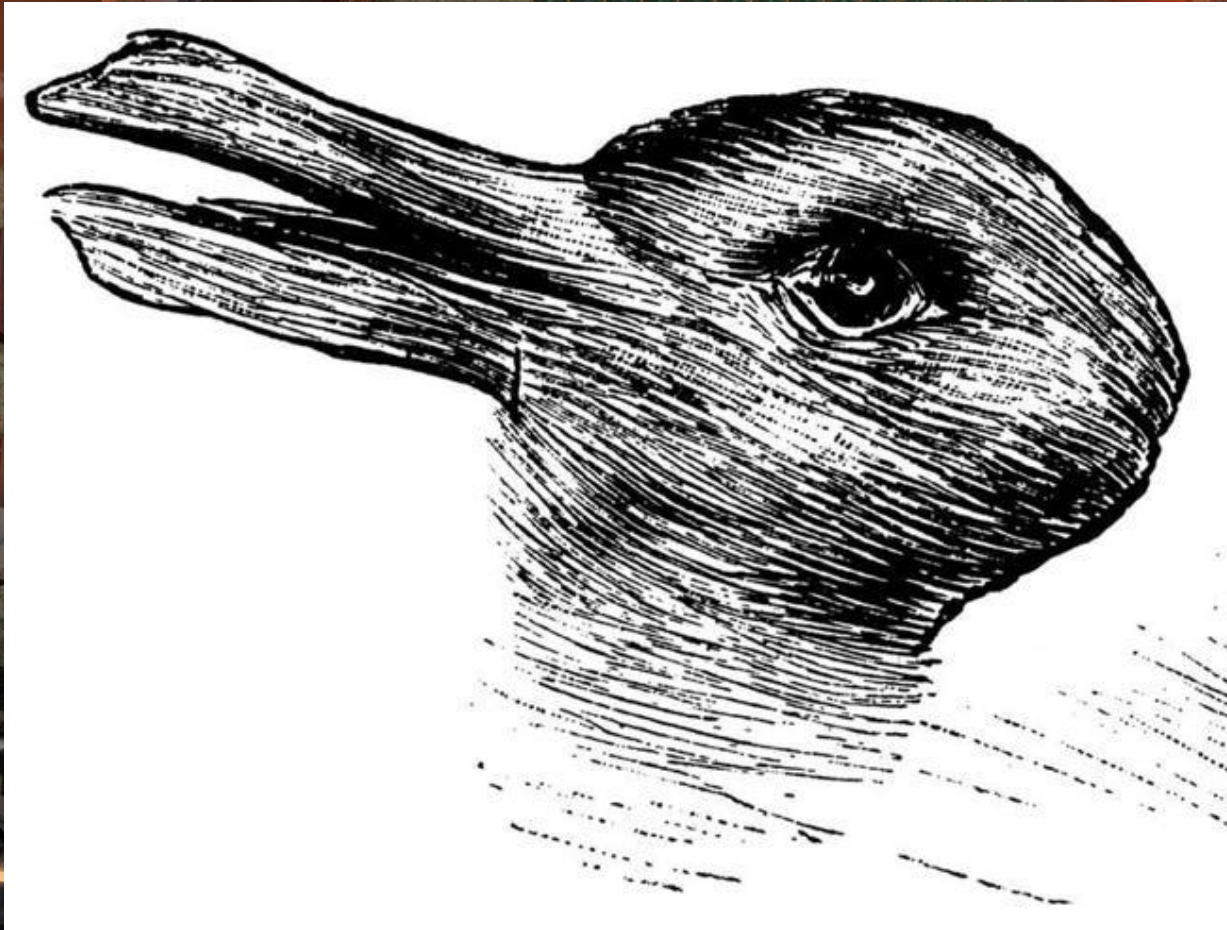


En estas actividades la Atención Selectiva fue fundamental para poder concretar nuestro objetivo. Es lo que nos permite que algo destaque dentro de algún patrón o requerimiento que nosotros deseemos o tengamos que cumplir en nuestro entorno.

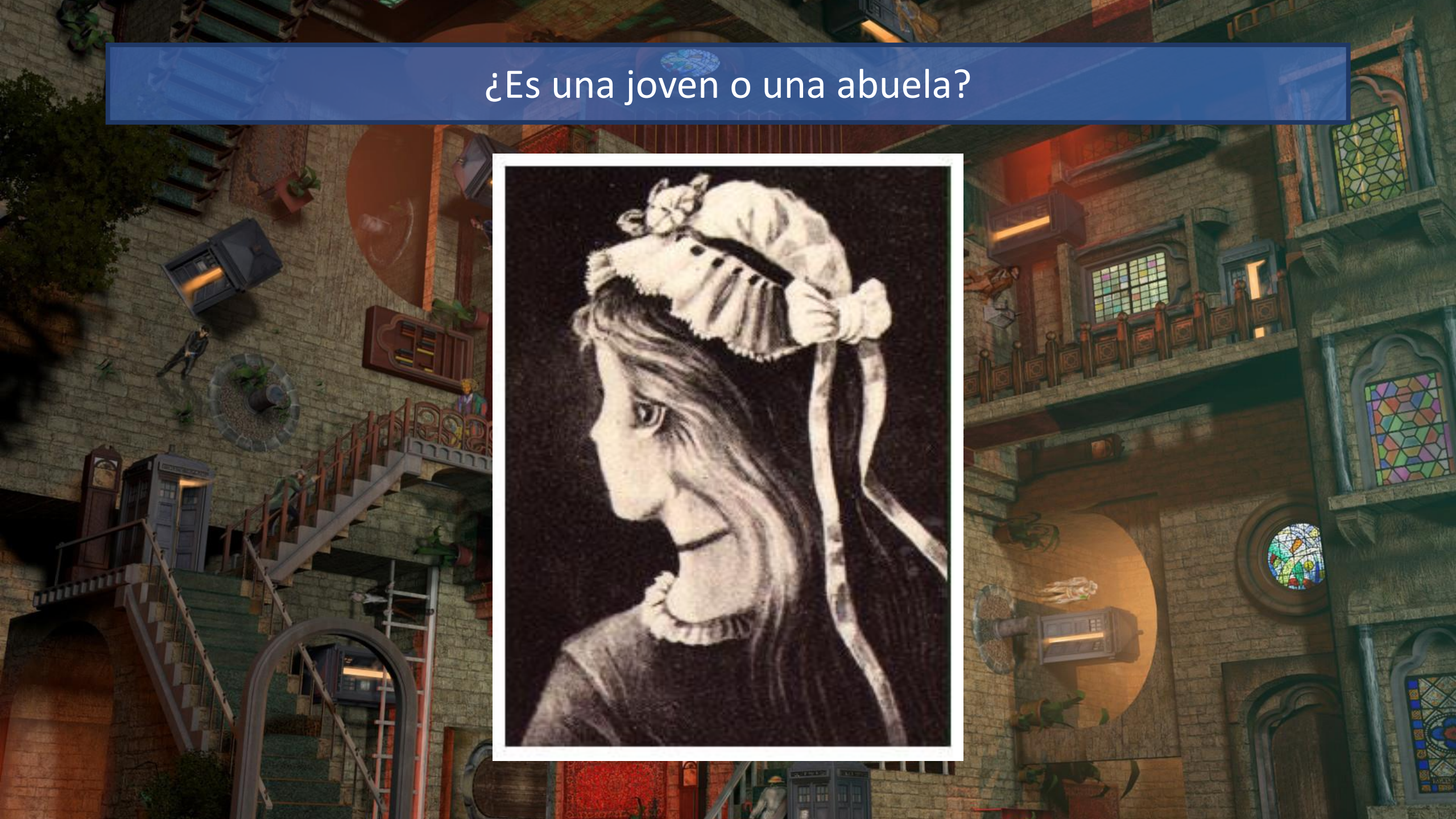


Ahora, también es interesante darse cuenta que, dependiendo de hacia donde dirijamos nuestra atención, las cosas pueden no ser tan claras o confiables como nosotros creemos desde un principio. Para finalizar, te dejaremos algunas imágenes que te pediremos que veas con atención y nos digas que ves.

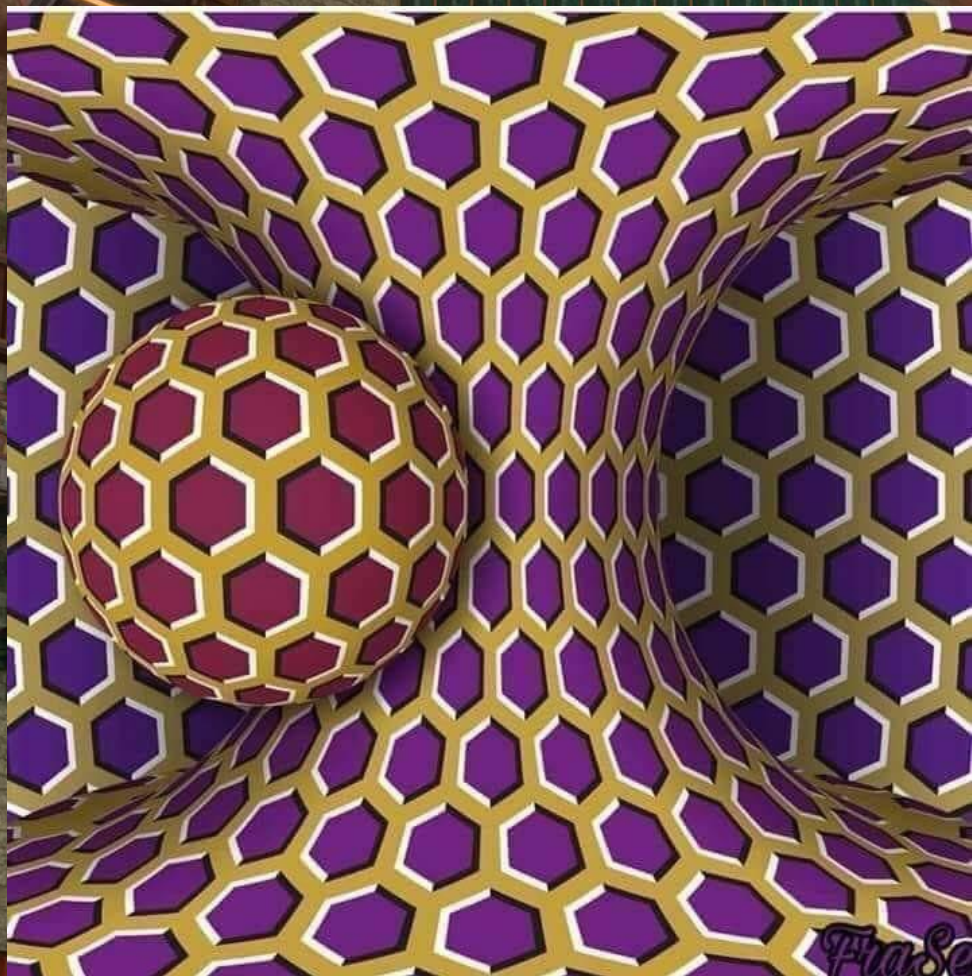
¿Es un pato o un conejo?



¿Es una joven o una abuela?



Y para finalizar, esta imagen ¿Esta quieta o en movimiento?



Eso es todo por hoy amigos, espero que hayan disfrutado de las actividades y que entiendan de lo importante que es la atención, sin ella, no sabríamos hablar, andar en bicicleta, jugar videojuegos o ver películas que nos gustan, así como adquirir conocimientos que nos permitirán hacer lo que queramos ser en nuestra adultez.

Mantengamonos activos, pero siempre resguardando nuestra salud, la de nuestros seres queridos y de todos quienes nos rodean, cumpliendo las recomendaciones de los profesionales competentes y autoridades. Haz hoy las cosas que en unos años más te permitan mirar hacia atrás y estar orgulloso de como actuaste. Un abrazo grande y ¡ESTA SITUACIÓN LA SUPERAMOS JUNTOS!

Equipo Psicopedagógico.
Liceo Pablo Neruda de Temuco

