

**Anexo A:**  
**Consentimiento Informado**



## FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RESIDENTE

*Título del estudio:* “**Programa de entrenamiento de la atención, la memoria y la psicomotricidad**”.

*Introducción.* El siguiente estudio tiene como objetivo demostrar la eficacia de un programa de intervención combinada que consta de entrenamiento en atención, memoria y psicomotricidad en personas sanas. Se hace necesario demostrar la validez de este tipo de programas, como tratamiento no farmacológico, para el mantenimiento de las capacidades cognitivas básicas y la mejora de la calidad de vida del residente.

1. Confirmo que se me ha explicado con detalle el proyecto de investigación en el que se ha solicitado mi participación. ☐
2. Comprendo que la participación en este estudio es voluntaria. ☐
3. Soy consciente de que los datos personales son confidenciales. ☐
4. Accedo y autorizo la participación en este estudio. ☐

_____	_____	_____
Nombre	Fecha	Firma

Confirmo que he explicado la naturaleza y los objetivos del proyecto de investigación a la persona que figura arriba. La persona expresó su consentimiento en la participación del estudio.

_____	_____	_____
Investigador	Fecha	Firma

Nota. Una copia quedará en poder del residente y la otra en el protocolo de recogida de datos de cada paciente.



**Anexo B:**  
**Mini-examen cognoscitivo (MEC)**



## MINI-EXAMEN COGNOSCITIVO (MEC)

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_  
DOMICILIO \_\_\_\_\_ CIUDAD/PROVINCIA \_\_\_\_\_

### ORIENTACIÓN

Dígame el día, la fecha, el mes, el año y la estación.

Dígame la residencia, su número de habitación, la localidad, la provincia y el país.

### FIJACIÓN

Repita estas tres palabras: Peseta, caballo, manzana (Repítalas hasta que las aprenda).

### CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO

Si tiene 30 pesetas y me va dando de 3 en 3. ¿Cuántas le van quedando?

Repita estos números: 5-9-2. (Hasta que los aprenda). Después hacia atrás.

### MEMORIA

¿Recuerda las tres palabras que ha dicho antes?

### LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN

Mostrar un bolígrafo y preguntar ¿Qué es esto?. Repetirlo con un reloj.

Repita esta frase: En un trigal había cinco perros.

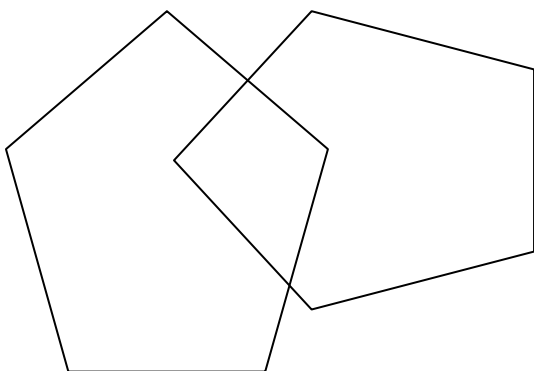
Una manzana y una pera son frutas ¿verdad?. ¿Qué son el rojo y el verde? ¿Qué son el perro y el gato?

Coja un papel con la mano derecha, dóblelo por la mitad y póngalo encima de la mesa.

Lea esto y haga lo que dice (Cierre los ojos).

Escriba una frase. Debe ser escrita espontáneamente. Ha de tener sujeto, verbo y tener sentido. No se considera correcto que aparezca su nombre.

Copie el dibujo inferior. No valorar temblor ni rotación. Los 10 ángulos deben estar representados, y los dos pentágonos deben hacer intersección para puntuar un punto.





**Anexo C:**  
**Escala de Depresión Geriátrica (GDS)**



## ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA (YESAVAGE)

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_  
DOMICILIO \_\_\_\_\_ CIUDAD/PROVINCIA \_\_\_\_\_

**MARCAR SI O NO COMO RESPUESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.  
ELEGIR ÚNICAMENTE UNA RESPUESTA**

- 1.- ¿Está básicamente satisfecho de su vida?      SI      NO
- 2.- ¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses?      SI      NO
- 3.- ¿Siente que su vida está vacía?      SI      NO
- 4.- ¿Se encuentra a menudo aburrido?      SI      NO
- 5.- ¿Tiene a menudo buenos ánimos?      SI      NO
- 6.- ¿Tiene miedo de que algo malo le esté pasando?      SI      NO
- 7.- ¿Se siente feliz muchas veces?      SI      NO
- 8.- ¿Se siente a menudo abandonado/a?      SI      NO
- 9.- ¿Prefiere quedarse en su habitación en lugar de salir y hacer cosas nuevas?  
SI      NO
- 10.- ¿Encuentra que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?  
SI      NO
- 11.- ¿Piensa que es maravilloso vivir?      SI      NO
- 12.- ¿Es difícil para usted poner en marcha nuevos proyectos?      SI      NO

13.- ¿Se siente lleno/a de energía? SI NO

14.- ¿Siente que su situación es desesperada? SI NO

15.- ¿Cree que mucha gente está mejor que usted? SI NO

**Anexo D:**  
**Escala de Ansiedad y Depresión en Hospital (HAD)**



## ESCALA DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN HOSPITAL (HAD)

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_  
DOMICILIO \_\_\_\_\_ CIUDAD/PROVINCIA \_\_\_\_\_

**MARCAR UNA DE LAS CUATRO ALTERNATIVAS DE RESPUESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. ELEGIR ÚNICAMENTE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA.**

1. Me siento tenso o nervioso. (A)

Todos los días.      Muchas veces.      A veces.      Nunca.

2. Todavía disfruto con lo que antes me gustaba. (D)

Como siempre.      No lo bastante.      Sólo un poco.      Nada.

3. Tiene una sensación de miedo, como si algo horrible me fuera a suceder. (A)

Definitivamente, y es muy fuerte.      Sí, pero no es muy fuerte.

Un poco, pero me preocupa.      Nada.

4. Puedo reírme y ver el lado divertido de las cosas. (D)

Definitivamente, y es muy fuerte.      Sí, pero no es muy fuerte.

Un poco, pero me preocupa.      Nada.

5. Tengo mi mente llena de preocupaciones. (A)

La mayoría de las veces.      Con bastante frecuencia.

A veces, aunque no muy a menudo.      Sólo en ocasiones.

6. Me siento alegre. (D)

Nunca.      No muy a menudo      A veces.      Casi siempre.

7. Puedo estar sentado tranquilamente y sentirme relajado. (A)

Siempre.      Por lo general.      No muy a menudo.      Nunca.

8. Me siento como si cada día estuviera más lento. (D)

Por lo general en todo momento.      No muy a menudo.      A veces.      Nunca.

9. Tengo una sensación extraña, como de "nervios" en el estómago. (A)

Por lo general en todo momento.      No muy a menudo.

A veces.      Nunca.

10. He perdido interés por mi aspecto personal. (D)

Totalmente.      No se preocupa tanto como debiera.

Podría tener un poco más de cuidado.      Me preocupa al igual que siempre.

11. Me siento inquieto, como si no pudiera parar de moverme. (A)

Mucho.      Bastante.      No mucho.      Nada.

12. Me siento optimista respecto al futuro. (D)

Igual que siempre.      Menos de lo que acostumbraba.

Mucho menos de lo que acostumbraba.      Nada.

13. Me asaltan sentimientos repentinos de pánico. (A)

Muy frecuentemente.      Bastante a menudo.      No muy a menudo.

Nada.

14. Me divierto con un buen libro, la radio o un programa de televisión. (D)

A menudo.      A veces.      No muy a menudo.      Rara vez.



**Anexo E:**  
**Cuestionario Breve de Calidad de Vida (CUBRECAVI)**



# BREVE CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA (CUBRECAVI)

R. Fernández-Ballesteros y M.D. Zamarrón

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
 EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_ TELEFONO: \_\_\_\_\_  
 DOMICILIO: \_\_\_\_\_ CIUDAD/PROVINCIA: \_\_\_\_\_

## 1. SALUD

### 1.1. Salud subjetiva

P.1 ¿Se siente usted satisfecho con su actual estado de salud?

1. Nada      2. Algo      3. Bastante      4. Mucho      NS/NC

### 1.2. Salud objetiva

P.2 ¿En las ultimas semanas, ¿ha tenido usted alguno de los siguientes dolores o síntomas?

Dolor o síntoma	Nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces	NSNC
1. Dolor de huesos, de columna o de las articulaciones	1	2	3	4	
2. Mareos o vahídos	1	2	3	4	
3. Tos, catarro o gripe	1	2	3	4	
4. Tobillos hinchados	1	2	3	4	
5. Cansancio sin razón aparente	1	2	3	4	
6. Dificultad para dormir	1	2	3	4	
7. Flojedad de piernas	1	2	3	4	
8. Dificultad para respirar o sensación de falta de aire	1	2	3	4	
9. Palpitaciones	1	2	3	4	
10. Dolor u opresión en el pecho	1	2	3	4	
11. Manos o pies fríos	1	2	3	4	
12. Adormilado durante el día	1	2	3	4	
13. Boca seca	1	2	3	4	
14. Sensación de nauseas o ganas de vomitar	1	2	3	4	
15. Gases	1	2	3	4	
16. Levantarse o orinar por las noches	1	2	3	4	
17. Escapársele la orina	1	2	3	4	
18. Zumbido de oídos	1	2	3	4	
19. Hormigueos en los brazos o en las piernas	1	2	3	4	
20. Picores en el cuerpo	1	2	3	4	
21. Sofocos	1	2	3	4	
22. Llorar con facilidad	1	2	3	4	

### 1.3. Salud psíquica

P.3 ¿Podría decirme con qué frecuencia le ocurren a usted las siguientes cuestiones que le voy a indicar?

<b>Cuestiones</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>NS/NC</b>
1. ¿Sentirse deprimido, triste, indefenso, desesperado, nervioso o angustiado?	1	2	3	4	
2. Tener problemas de memoria, olvidar el día de la semana, lo que ha estado haciendo o donde puso sus objetos personales	1	2	3	4	
3. Se desorienta o pierde en algún lugar	1	2	3	4	

## **2. INTEGRACIÓN SOCIAL**

Para los que viven en la comunidad:

P.4 ¿Con quién vive Vd.?

1. Solo

2. Acompañado

– Solo los que viven en Residencias

P.4 (bis) ¿Comparte su habitación de la residencia con alguien?

1. No

2. Si

P.5 ¿En que medida esta usted satisfecho de la relación que mantiene con la persona con la que vive o comparte su habitación (en el caso de residentes)?

1. Insatisfecho

2. Indiferente

3. Satisfecho

P.6 ¿Con que frecuencia suele usted verse (para hablar o tomar algo) con las siguientes personas?

<b>Personas, si procede</b>	<b>Todos o casi todos los días</b>	<b>Al menos 1 vez a la semana</b>	<b>Al menos 1 vez al mes</b>	<b>Menos de 1 vez al mes</b>	<b>NS /NC</b>
1. Hijos/as que no viven con usted en la misma casa	4	3	2	1	
2. Nietos/as que no viven con usted en la misma casa	4	3	2	1	
3. Familiares que no viven con usted en la misma casa	4	3	2	1	
4. Vecinos	4	3	2	1	
5. Amigos que no sean vecinos	4	3	2	1	

P.7 ¿En que medida esta usted satisfecho de la relación que mantiene con las personas allegadas a usted que le voy a indicar?

<b>Personas, si proceden</b>	<b>Satisfecho</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Insatisfecho</b>	<b>NS/NC</b>
1. Su cónyuge	3	2	1	
2. Sus hijos	3	2	1	
3. Sus nietos	3	2	1	
4. Otros familiares	3	2	1	
5. Vecinos	3	2	1	
6. Amigos no vecinos	3	2	1	

### 3. HABILIDADES FUNCIONALES

P.8 ¿Considera que se puede valer por sí mismo?

4. Muy bien    3. Bien    2. Regular    1. Mal    No sabe/no contesta

P.9 ¿En que medida tiene usted dificultades para realizar las siguientes actividades?

<b>Actividades</b>	<b>Ninguna</b>	<b>Alguna</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucha</b>	<b>NS/NC</b>
1. Cuidar de su aspecto físico (peinarse, lavarse, vestirse, ducharse)	1	2	3	4	
2. Realizar tareas caseras	1	2	3	4	
3. Caminar	1	2	3	4	
4. Realizar tareas fuera de casa	1	2	3	4	

### 4. ACTIVIDAD Y OCIO

P.10 ¿Cuál de las siguientes actividades describe mejor el nivel de actividad que usted tiene diariamente?

1. Casi completamente inactivo (leer, ver TV, etc.)
2. Actividad, normal domestica (gestiones, ir a la compra, al cine)
3. Alguna actividad física o deportiva ocasional o esporádica semanal (caminar, o pasear en bicicleta, jardinería, gimnasia suave, actividades de ligero esfuerzo, etc.)
4. Actividad física regular varias veces al mes (tenis, correr, natación, ciclismo, juegos de equipo, etc.)
5. Entrenamiento físico varias veces a la semana
NS/NC

P.11 ¿Con que frecuencia realiza usted las siguientes actividades?

Actividades	Frecuen- temente	Ocasional- mente	Nunca	NS/NC
1. Leer un libro/periódico	3	2	1	
2. Visitar amigos/parientes	3	2	1	
3. Ver la televisión	3	2	1	
4. Escuchar la radio	3	2	1	
5. Caminar	3	2	1	
6. Jugar con otras personas a juegos recreativos	3	2	1	
7. Cuidar niños	3	2	1	
8. Hacer manualidades (coser, ganchillo, punto, etc.)	3	2	1	
9. Hacer recados o gestiones	3	2	1	
10. Ir de compras	3	2	1	
11. Viajar	3	2	1	

P.12 ¿En general está usted satisfecho de la forma en que ocupa el tiempo?

3. Satisfecho 2. Indiferente 1. Insatisfecho No sabe/No contesta

## 5. CALIDAD AMBIENTAL

P.13 ¿Qué grado de satisfacción tiene usted en relación con los siguientes aspectos de la casa/residencia donde vive?

Aspectos	Satis- fecho	Indife- rente	Insatis- fecho	NS/NC
1. El ruido/silencio	3	2	1	
2. La temperatura	3	2	1	
3. La iluminación	3	2	1	
4. Orden y limpieza	3	2	1	
5. El mobiliario	3	2	1	
6. Las comodidades (electrodomésticos, etc.)	3	2	1	

P.14 ¿Qué grado de satisfacción tiene usted con la vivienda/residencia en general?

3. Satisfecho 2. Indiferente 1. Insatisfecho NS/NC

## 6. SATISFACCIÓN CON LA VIDA

7.

P.15 ¿En qué medida está usted satisfecho, en términos generales, con la vida?

1. Nada 2. Algo 3. Bastante 4. Mucho NS/NC

## 8. EDUCACIÓN

P.16 ¿Podría decirme el nivel máximo de estudios terminados alcanzados por usted?:

- Menos de estudios primarios, no sabe leer 0
- Menos de estudios primarios, sabe leer 1
- Estudios primarios completos 2
- Formación profesional 1er. Grado 3
- Formación profesional 2do. Grado 4
- Bachiller elemental, EGB 5
- Bachiller superior, BUP, COU 6
- Estudios de grado medio 7
- Universitarios o Superiores 8
- NS/NC

## 9. INGRESOS

P.17 ¿Podría decirme los ingresos mensuales, que por todos los conceptos, entran en su hogar?

Ingresos mensuales en Euros	Puntuación
Hasta 300	0
De 301 a 450	1
De 451 a 600	2
De 601 a 900	3
De 901 a 1200	4
De 1201 a 1600	5
De 1601 a 2100	6
De 2101 a 2700	7
Más de 2700	8
NS/NC	

## 10. SERVICIOS SOCIALES Y SANITARIOS

P.18 ¿Con qué frecuencia utiliza usted los servicios sociales y sanitarios que le ofrece la comunidad/residencia?

3. Frecuentemente 2. Ocasionalmente 1. Nunca NS/NC

P.19 ¿En que medida está usted satisfecho con los servicios sociales y sanitarios que utiliza?

4. Muy satisfecho 3. Bastante satisfecho 2. Algo satisfecho 1. Nada satisfecho NS/NC

## IMPORTANCIA DE LOS COMPONENTES CALIDAD DE VIDA

P.20 Como usted sabe, hoy en día un objetivo importante de lograr una mayor calidad de vida. ¿Podría decirme qué importancia concede usted a cada uno de los aspectos que le voy a indicar para **su calidad de vida**, indicando cuál es el primero, el segundo, el tercero, el cuarto, el quinto, y el sexto más importante?

<b>Aspectos</b>	<b>1º.</b>	<b>2º.</b>	<b>3º.</b>	<b>4º.</b>	<b>5º.</b>	<b>6º.</b>
1. Tener buena salud						
2. Mantener buenas relaciones con la familiar y sociales						
3. Poder valerse por sí mismo						
4. Mantenerse activo						
5. Tener una vivienda buena y cómoda						
6. Sentirse satisfecho con la vida						
7. Tener oportunidades de aprender y conocer nuevas cosas						
8. Tener una buena pensión o renta						
9. Tener buenos servicios sociales y sanitarios						
Otras, ¿Cuáles)						
Ninguna						
NS/NC						

P-21. Como valora Vd. su propia Calidad de Vida:

3. Alta      2. Media      1. Baja

NS/NC

*NOTA: Las correcciones de los ítems P2, P3, P9 y P18 han sido modificadas en sentido ascendente en función de la pregunta realizada con el fin de unificar los criterios de corrección del cuestionario.*



**Anexo F:**  
**Cuestionarios y escalas adaptados para heteroevaluadores**



## ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA (YESAVAGE)

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_  
DOMICILIO \_\_\_\_\_ CIUDAD/PROVINCIA \_\_\_\_\_

**MARCAR SI O NO COMO RESPUESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.**  
**ELEGIR ÚNICAMENTE UNA RESPUESTA**

- 1.- ¿El residente está básicamente satisfecho de su vida?    SI      NO
- 2.- ¿El residente ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses?    SI      NO
- 3.- ¿El residente siente que su vida está vacía?      SI      NO
- 4.- ¿El residente se encuentra a menudo aburrido?      SI      NO
- 5.- ¿El residente tiene a menudo buenos ánimos?    SI      NO
- 6.- ¿El residente tiene miedo de que algo malo le esté pasando?    SI      NO
- 7.- ¿El residente se siente feliz muchas veces?      SI      NO
- 8.- ¿El residente se siente a menudo abandonado/a?      SI      NO
- 9.- ¿El residente prefiere quedarse en su habitación en lugar de salir y hacer cosas nuevas?      SI      NO
- 10.- ¿El residente encuentra que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?      SI      NO
- 11.- ¿El residente piensa que es maravilloso vivir?    SI      NO
- 12.- ¿Es difícil al residente poner en marcha nuevos proyectos?    SI      NO

13.- ¿El residente se siente lleno/a de energía?      SI      NO

14.- ¿El residente siente que su situación es desesperada?      SI      NO

15.- ¿El residente cree que mucha gente está mejor que él?      SI      NO

## ESCALA DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN (HAD)

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_  
DOMICILIO \_\_\_\_\_ CIUDAD/PROVINCIA \_\_\_\_\_

**MARCAR UNA DE LAS CUATRO ALTERNATIVAS DE RESPUESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. ELEGIR ÚNICAMENTE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA.**

1. El residente se siente tenso o nervioso. (A)

Todos los días.      Muchas veces.      A veces.      Nunca.

2. El residente todavía disfruta con lo que antes le gustaba. (D)

Como siempre.      No lo bastante.      Sólo un poco.      Nada.

3. El residente tiene una sensación de miedo, como si algo horrible le fuera a suceder. (A)

Definitivamente, y es muy fuerte.      Sí, pero no es muy fuerte.  
Un poco, pero le preocupa.      Nada.

4. El residente puede reírse y ver el lado divertido de las cosas. (D)

Definitivamente, y es muy fuerte.      Sí, pero no es muy fuerte.  
Un poco, pero le preocupa.      Nada.

5. El residente tiene su mente llena de preocupaciones. (A)

La mayoría de las veces.      Con bastante frecuencia.  
A veces, aunque no muy a menudo.      Sólo en ocasiones.

6. El residente se siente alegre. (D)

Nunca.      No muy a menudo      A veces.      Casi siempre.

7. El residente puede estar sentado tranquilamente y sentirse relajado. (A)

Siempre.      Por lo general.      No muy a menudo.      Nunca.

8. El residente se siente como si cada día estuviera más lento. (D)

Por lo general en todo momento.      No muy a menudo.      A veces.      Nunca.

9. El residente tiene una sensación extraña, como de "nervios" en el estómago. (A)

Por lo general en todo momento.      No muy a menudo.

A veces.      Nunca.

10. El residente ha perdido interés por su aspecto personal. (D)

Totalmente.      No se preocupa tanto como debiera.

Podría tener un poco más de cuidado.      Se preocupa al igual que siempre.

11. El residente se siente inquieto, como si no pudiera parar de moverse. (A)

Mucho.      Bastante.      No mucho.      Nada.

12. El residente se siente optimista respecto al futuro. (D)

Igual que siempre.      Menos de lo que acostumbraba.

Mucho menos de lo que acostumbraba.      Nada.

13. Al residente le asaltan sentimientos repentinos de pánico. (A)

Muy frecuentemente.      Bastante a menudo.      No muy a menudo.

Nada.

14. El residente se divierte con un buen libro, la radio o un programa de televisión. (D)

A menudo.      A veces.      No muy a menudo.      Rara vez.

## BREVE CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

### (CUBRECAVI)

R. Fernández-Ballesteros y M.D. Zamarrón

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ TELEFONO \_\_\_\_\_  
DOMICILIO \_\_\_\_\_ CIUDAD/PROVINCIA \_\_\_\_\_

#### 11. SALUD

##### 1.1. Salud subjetiva

P.1 ¿El resiente se siente satisfecho con su actual estado de salud?

1. Nada      2. Algo      3. Bastante      4. Mucho      NS/NC

##### 1.2. Salud objetiva

P.2 ¿En las ultimas semanas, ¿El resiente ha tenido alguno de los siguientes dolores o síntomas?

Dolor o síntoma	Nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces	NSNC
1. Dolor de huesos, de columna o de las articulaciones	1	2	3	4	
2. Mareos o vahídos	1	2	3	4	
3. Tos, catarro o gripe	1	2	3	4	
4. Tobillos hinchados	1	2	3	4	
5. Cansancio sin razón aparente	1	2	3	4	
6. Dificultad para dormir	1	2	3	4	
7. Flojedad de piernas	1	2	3	4	
8. Dificultad para respirar o sensación de falta de aire	1	2	3	4	
9. Palpitaciones	1	2	3	4	
10. Dolor u opresión en el pecho	1	2	3	4	
11. Manos o pies fríos	1	2	3	4	
12. Adormilado durante el día	1	2	3	4	
13. Boca seca	1	2	3	4	
14. Sensación de nauseas o ganas de vomitar	1	2	3	4	
15. Gases	1	2	3	4	
16. Levantarse o orinar por las noches	1	2	3	4	
17. Escapársele la orina	1	2	3	4	
18. Zumbido de oídos	1	2	3	4	
19. Hormigueos en los brazos o en las piernas	1	2	3	4	
20. Picores en el cuerpo	1	2	3	4	
21. Sofocos	1	2	3	4	
22. Llorar con facilidad	1	2	3	4	

### 1.3. Salud psíquica

P.3 ¿Podría decirme con qué frecuencia le ocurren al resiente las siguientes cuestiones?

<b>Cuestiones</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>NS/NC</b>
1. ¿Sentirse deprimido, triste, indefenso, desesperado, nervioso o angustiado?	1	2	3	4	
2. Tener problemas de memoria, olvidar el día de la semana, lo que ha estado haciendo o donde puso sus objetos personales	1	2	3	4	
3. Se desorienta o pierde en algún lugar	1	2	3	4	

## **12. INTEGRACIÓN SOCIAL**

P.4 (bis) ¿Comparte su habitación de la residencia con alguien?

1. No

2. Si

P.5 ¿En que medida esta el resiente satisfecho de la relación que mantiene con la persona con la que vive o comparte su habitación?

1. Insatisfecho

2. Indiferente

3. Satisfecho

P.6 ¿Con que frecuencia suele el resiente verse (para hablar o tomar algo) con las siguientes personas?

<b>Personas, si procede</b>	<b>Todos o casi todos los días</b>	<b>Al menos 1 vez a la semana</b>	<b>Al menos 1 vez al mes</b>	<b>Menos de 1 vez al mes</b>	<b>NS /NC</b>
1. Hijos/as que no viven en la misma casa	4	3	2	1	
2. Nietos/as que no viven en la misma casa	4	3	2	1	
3. Familiares que no viven en la misma casa	4	3	2	1	
4. Vecinos	4	3	2	1	
5. Amigos que no sean vecinos	4	3	2	1	



P.7 ¿En que medida esta el resiente satisfecho de la relación que mantiene con las personas allegadas que le voy a indicar?

<b>Personas, si proceden</b>	<b>Satisfecho</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Insatisfecho</b>	<b>NS/NC</b>
1. Su cónyuge	3	2	1	
2. Sus hijos	3	2	1	
3. Sus nietos	3	2	1	
4. Otros familiares	3	2	1	
5. Vecinos	3	2	1	
6. Amigos no vecinos	3	2	1	

### 13. HABILIDADES FUNCIONALES

P.8 ¿Considera que el resiente se puede valer por sí mismo?

4. Muy bien    3. Bien    2. Regular    3. Mal    No sabe/no contesta

P.9 ¿En que medida tiene el resiente dificultades para realizar las siguientes actividades?

<b>Actividades</b>	<b>Ninguna</b>	<b>Alguna</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucha</b>	<b>NS/NC</b>
1. Cuidar de su aspecto físico (peinarse, lavarse, vestirse, ducharse)	1	2	3	4	
2. Realizar tareas caseras	1	2	3	4	
3. Caminar	1	2	3	4	
4. Realizar tareas fuera de casa	1	2	3	4	

### 14. ACTIVIDAD Y OCIO

P.10 ¿Cuál de las siguientes actividades describe mejor el nivel de actividad que el resiente tiene diariamente?

6. Casi completamente inactivo (leer, ver TV, etc.)
7. Actividad, normal domestica (gestiones, ir a la compra, al cine)
8. Alguna actividad física o deportiva ocasional o esporádica semanal (caminar, o pasear en bicicleta, jardinería, gimnasia suave, actividades de ligero esfuerzo, etc.)
9. Actividad física regular varias veces al mes (tenis, correr, natación, ciclismo, juegos de equipo, etc.)
10. Entrenamiento físico varias veces a la semana
NS/NC

P.11 ¿Con que frecuencia realiza el resiente las siguientes actividades?

Actividades	Frecuen- temente	Ocasional- mente	Nunca	NS/NC
1. Leer un libro/periódico	3	2	1	
2. Visitar amigos/parientes	3	2	1	
3. Ver la televisión	3	2	1	
4. Escuchar la radio	3	2	1	
5. Caminar	3	2	1	
6. Jugar con otras personas a juegos recreativos	3	2	1	
7. Cuidar niños	3	2	1	
8. Hacer manualidades (coser, ganchillo, punto, etc.)	3	2	1	
9. Hacer recados o gestiones	3	2	1	
10. Ir de compras	3	2	1	
11. Viajar	3	2	1	

P.12 ¿En general está el resiente satisfecho de la forma en que ocupa el tiempo?

3. Satisfecho 2. Indiferente 1. Insatisfecho No sabe/No contesta

## 15. CALIDAD AMBIENTAL

P.13 ¿Qué grado de satisfacción tiene el resiente en relación con los siguientes aspectos de la residencia donde vive?

Aspectos	Satis- fecho	Indife- rente	Insatis- fecho	NS/NC
1. El ruido/silencio	3	2	1	
2. La temperatura	3	2	1	
3. La iluminación	3	2	1	
4. Orden y limpieza	3	2	1	
5. El mobiliario	3	2	1	
6. Las comodidades (electrodomésticos, etc.)	3	2	1	

P.14 ¿Qué grado de satisfacción tiene el resiente con la residencia en general?

3. Satisfecho 2. Indiferente 1. Insatisfecho NS/NC

## 16. SATISFACCIÓN CON LA VIDA

P.15 ¿En qué medida está el resiente satisfecho, en términos generales, con la vida?

1. Nada 2. Algo 3. Bastante 4. Mucho NS/NC

## 17. EDUCACIÓN

P.16 ¿Podría decirme el nivel máximo de estudios terminados alcanzados por el residente?:

- Menos de estudios primarios, no sabe leer 0
- Menos de estudios primarios, sabe leer 1
- Estudios primarios completos 2
- Formación profesional 1er. Grado 3
- Formación profesional 2do. Grado 4
- Bachiller elemental, EGB 5
- Bachiller superior, BUP, COU 6
- Estudios de grado medio 7
- Universitarios o Superiores 8
- NS/NC

## 18. INGRESOS

P.17 ¿Podría decirme los ingresos mensuales, que por todos los conceptos, entran en su hogar?

Ingresos mensuales en Euros	Puntuación
Hasta 300	0
De 301 a 450	1
De 451 a 600	2
De 601 a 900	3
De 901 a 1200	4
De 1201 a 1600	5
De 1601 a 2100	6
De 2101 a 2700	7
Más de 2700	8
NS/NC	

## 19. SERVICIOS SOCIALES Y SANITARIOS

P.18 ¿Con qué frecuencia utiliza el residente los servicios sociales y sanitarios que le ofrece la residencia?

1. Frecuentemente 2. Ocasionalmente 3. Nunca NS/NC

P.19 ¿En que medida está el residente satisfecho con los servicios sociales y sanitarios que utiliza?

4. Muy satisfecho 3. Bastante satisfecho 2. Algo satisfecho 1. Nada satisfecho NS/NC

## IMPORTANCIA DE LOS COMPONENTES CALIDAD DE VIDA

P.20 Como usted sabe, hoy en día un objetivo importante de lograr una mayor calidad de vida. ¿Podría decirme qué importancia concede el resiente a cada uno de los aspectos que le voy a indicar para **su calidad de vida**, indicando cuál es el primero, el segundo, el tercero, el cuarto, el quinto, y el sexto más importante?

Aspectos	1º.	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.
1. Tener buena salud						
2. Mantener buenas relaciones con la familiar y sociales						
3. Poder valerse por sí mismo						
4. Mantenerse activo						
5. Tener una vivienda buena y cómoda						
6. Sentirse satisfecho con la vida						
7. Tener oportunidades de aprender y conocer nuevas cosas						
8. Tener una buena pensión o renta						
9. Tener buenos servicios sociales y sanitarios						
Otras, ¿Cuáles)						
Ninguna						
NS/NC						

P-21. Como valora el resiente su propia Calidad de Vida:

3. Alta

2. Media

1. Baja

NS/NC

NOTA: Las correcciones de los ítems P2, P3, P9 y P18 han sido modificadas en sentido ascendente en función de la pregunta realizada con el fin de unificar los criterios de corrección del cuestionario.

**Anexo G**  
**Entrenamiento en Orientación a la Realidad<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Actividades tomadas de AFAL (2003). *El baúl de los recuerdos*. Madrid: Gráficas Arias Montano.



## **ANEXO G.1.**

### **EJERCICIO 1: LA FECHA**

- ¿Qué DÍA es hoy?
- ¿Qué día de la SEMANA es hoy?
- ¿En qué MES estamos?
- ¿Cuál es el DÍA DEL MES en el que estamos hoy?
- ¿En qué ESTACIÓN DEL AÑO estamos?
- ¿En qué AÑO estamos?
- ¿En qué SIGLO estamos?
- ¿En qué MILENIO estamos?
- ¿Cuál es la FECHA actual?

## **ANEXO G.2.**

### **EJERCICIO 1: EL LUGAR**

- ¿Dónde te encuentras ahora mismo? Describe el lugar:
- ¿En qué habitación o sala te encuentras?
- ¿En qué piso o planta está tu habitación?
- Según llegas por las escaleras o por el ascensor, ¿dónde queda la puerta de tu habitación?
- ¿Cuál es el número de tu habitación?
- ¿Cuántas ventanas tiene tu habitación?
- ¿Cuál es la dirección de la residencia?
- ¿En qué número de la calle se encuentra?



### **ANEXO G.3.**

#### **EJERCICIO 1: LA IDENTIDAD PERSONAL**

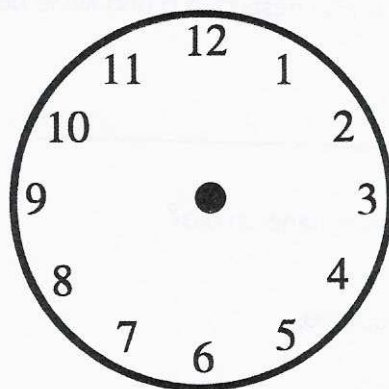
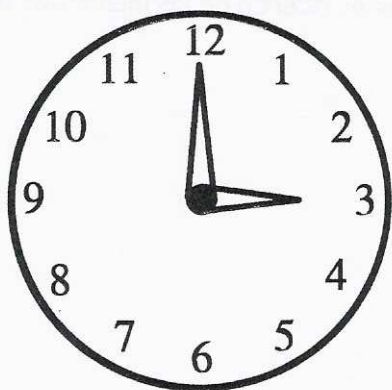
- ¿Cuál es tu nombre?
- ¿Cuál es tu primer apellido?
- ¿Cuál es tu segundo apellido?
- ¿Dónde naciste?
- ¿En qué fecha naciste?
- ¿Cuáles son los nombres de tus padres?
- ¿En qué localidad vives?
- ¿En qué provincia vives?
- ¿Cuál es el número de tu Documento Nacional de Identidad (D.N.I.)?
- ¿Cómo se llaman tus tíos por parte de tu padre?

- ¿Cómo se llaman tus tíos por parte de tu madre?
- ¿Cómo se llaman tus sobrinos por parte de tus hermanos?
- ¿Cómo se llaman tus sobrinos por parte de tu esposo/a?
- ¿Cómo se llaman tus cuñados y cuñadas?
- ¿Cómo se llaman tus primos?

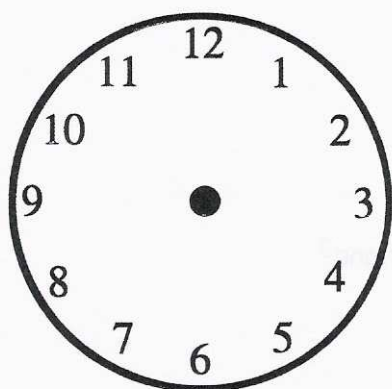
## **ANEXO G.4.**

### **EJERCICIO 2: LA HORA**

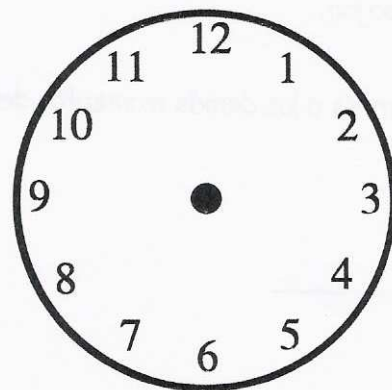
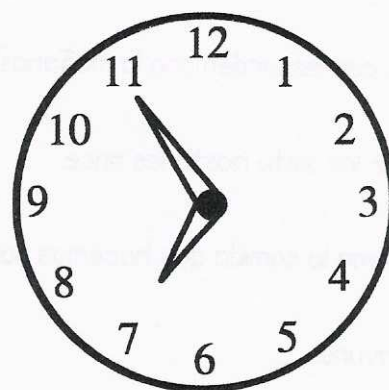
- Sin mirar el reloj... ¿Qué HORA crees que es ahora mismo?
- ¿Cuánto dura un SEGUNDO?
- ¿Cuánto dura un MINUTO?
- ¿Cuántos minutos son una HORA?
- ¿Cuántas horas tiene un DÍA?
- ¿Qué tipos de relojes conoces?
- Mirando el reloj... ¿Qué HORA es?
- ¿Cuántas horas tiene un DÍA?



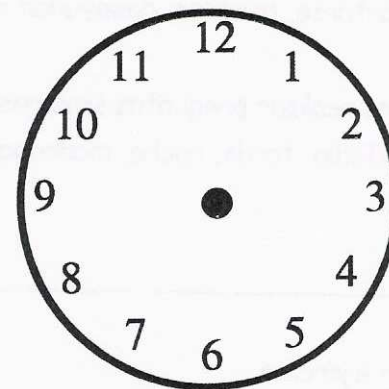
Las nueve y cuarto



14:22



Las once menos cinco



El mediodía

## **ANEXO G.5.**

### **EJERCICIO 2: EL EDIFICIO**

- ¿Cómo es el edificio en el que vives?
- ¿De qué tamaño es el edificio?
- ¿De qué color es el edificio?
- ¿De qué material es el edificio?
- ¿Qué antigüedad tiene el edificio?
- ¿Cómo es la fachada del edificio?
- ¿Cómo son las ventanas del edificio?
- ¿Cómo es el tejado o la azotea del edificio?

- ¿Cómo es la puerta principal de entrada al edificio?
- ¿Qué hay enfrente del edificio?

## **ANEXO G.6.**

### **EJERCICIO 2: LA FAMILIA**

- ¿Cómo se llamaban tus padres?
- ¿Cómo se llamaban tus abuelos paternos?
- ¿Cómo se llamaban tus abuelos maternos?
- ¿Cuántos hermanos tienes?
- ¿Cómo se llaman tus hermanos?
- ¿Cuántos hijos tienes?
- ¿Cómo se llaman tus hijos?
- ¿Cuántos yernos tienes?
- ¿Cómo se llaman tus yernos?
- ¿Cuántas nueras tienes?

- ¿Cómo se llaman tus nueras?
- ¿Cuántos nietos tienes?
- ¿Cómo se llaman tus nietos?



## **ANEXO G.7.**

### **EJERCICIO 3: EL DÍA**

- ¿Cuántas horas tiene un día?
- ¿Cuáles son los momentos en los que se divide el día?
- ¿Qué horas corresponden con la mañana?
- ¿Cómo se llama la comida que hacemos por la mañana?
- ¿Qué se suele hacer por la mañana?
- ¿Qué horas corresponden con la tarde?
- ¿Cómo se llama la comida que hacemos por la tarde?
- ¿Qué se suele hacer por la tarde?
- ¿Qué horas corresponden con la noche?
- ¿Cómo se llama la comida que hacemos por la noche?

- ¿Qué se suele hacer por la noche?
- ¿En qué momento del día estamos ahora mismo?

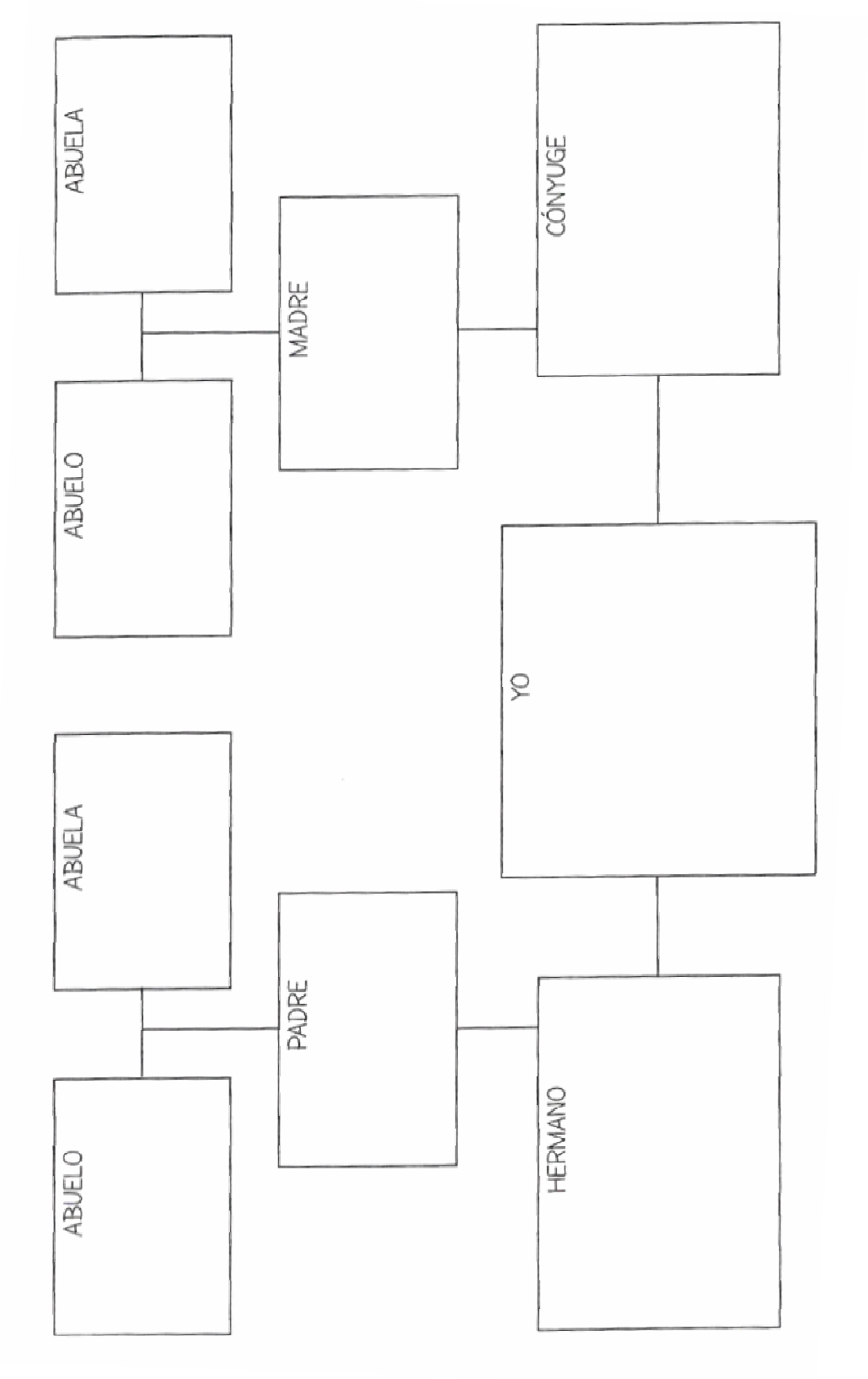
## **ANEXO G.8.**

### **EJERCICIO 3: EL BARRIO**

- ¿Cómo se llama el barrio donde vives?
- ¿En qué parte del pueblo está tu barrio?
- ¿Te gusta tu barrio? ¿Por qué?
- ¿Cuánto tiempo llevas viviendo en el barrio?
- ¿Hay algún parque en el barrio?
- ¿Hay alguna iglesia en el barrio?
- ¿Hay muchas tiendas en el barrio?
- ¿Conoces a muchos vecinos del barrio? ¿Cuáles?
- ¿Sueles ir a pasear por el barrio? ¿Por qué calles pasas?
- ¿Qué autobuses pasan por el barrio?

**ANEXO G.9.**

**EJERCICIO 3: EL ÁRBOL GENEALÓGICO**



## **ANEXO G.10.**

### **EJERCICIO 4: LA SEMANA**

- ¿Qué día de la semana es hoy?
- ¿Cuántos días tiene una semana?
- ¿Cuáles son los días de la semana?
- ¿Cuál es tu día de la semana favorito? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el día de la semana que menos te gusta? ¿Por qué?
- ¿Cuántos y cuáles son los días de la semana en que se trabaja?
- ¿Cuántos y cuáles son los del fin de semana?
- ¿Conoces algún refrán o dicho relacionado con los días de la semana?
- Escribe los días de la semana en orden inverso (del DOMINGO hacia atrás).

## **ANEXO G.11.**

### **EJERCICIO 4: EL PUEBLO**

- ¿En qué pueblo vives?
- ¿Es un pueblo grande?
- ¿En qué lugar de España se encuentra este pueblo?
- ¿Cuántas personas viven en el pueblo?
- ¿Quién es el Alcalde del pueblo?
- ¿Cuánto tiempo llevas viviendo en este pueblo?
- ¿Qué es típico de este pueblo?
- ¿Te gusta el pueblo? ¿Por qué?
- Si fueses el Alcalde, ¿qué cambios harías en el pueblo?
- ¿Qué otros pueblos lindan con este?

## **ANEXO G.12.**

### **EJERCICIO 4: HISTORIA DEL NOMBRE Y APELLIDOS**

Historia de tu nombre

Historia del primer apellido: apellido del padre

Historia del segundo apellido: apellido de la madre

## **ANEXO G.13.**

### **EJERCICIO 5: EL MES**

- ¿Cuántos días tiene un mes? (Aproximadamente).
- ¿Conoces algún dicho o refrán acerca de los meses?
- ¿Cuántas semanas suele tener un mes?
- ¿Cuántos meses tiene un año?
- ¿Cuáles son los meses del año?
- ¿En qué mes estamos ahora?
- ¿Cuántos días tiene este mes?
- ¿En qué día del mes estamos hoy?
- Escribe los días del mes en orden inverso (desde DICIEMBRE hacia atrás).



## **ANEXO G.14.**

### **EJERCICIO 5: EL PAÍS**

- ¿En qué país vives?
- ¿Cuál es la capital de tu país?
- ¿Es un país grande?
- ¿En qué parte del mundo se encuentra tu país?
- ¿Qué forma tiene tu país?
- ¿Hay alguna isla en tu país?
- ¿Quién es el presidente del gobierno de tu país?
- ¿Qué es típico de tu país?
- ¿Te gusta tu país? ¿Por qué?
- ¿Qué idioma se habla en tu país?

- ¿Qué otros países están cerca del tuyo?
- ¿Qué ríos importantes conoces en tu país?
- ¿Cómo es el clima de tu país?
- ¿Qué montañas importantes conoces de tu país?
- ¿Te gusta la cultura de tu país?
- ¿Qué mares u océanos bañan tu país?
- ¿Cómo es la bandera de tu país?
- ¿Conoces el himno de tu país?

## **ANEXO G.15.**

### **EJERCICIO 5: AMISTADES ACTUALES**

- ¿Cómo se llaman tus amigos más queridos?
- ¿Recuerdas el nombre de otras personas conocidas?
- ¿Cómo se llaman tus vecinos?
- ¿Cómo se llaman tus compañeros del gimnasio o de terapia?
- Escribe el nombre de otras personas que sean importantes en tu vida actual.
- Escribe el nombre de las personas más importantes que hayan pasado por tu vida.

## **ANEXO G.16.**

### **EJERCICIO 6: ESTACIONES DEL AÑO**

- ¿Cuántas son las estaciones del año?
- ¿Cuáles son las estaciones del año?
- ¿Cuáles son los meses que corresponden a la primavera?
- ¿Cuáles son los meses que corresponden al verano?
- ¿Qué es lo característico del verano?
- ¿Cuáles son los meses que corresponden al otoño?
- ¿Cuáles son los meses que corresponden al invierno?
- ¿Qué es lo característico del invierno?
- ¿Qué estación del año es la que más te gusta? ¿Por qué?

## **ANEXO G.17.**

### **EJERCICIO 6: EL CONTINENTE**

- ¿Qué es un continente?
- ¿En qué continente vives?
- ¿Es un continente de oriente o de occidente?
- ¿Qué otros continentes conoces?
- ¿Vives en un continente grande?
- ¿Qué otros países pertenecen al continente donde vives?
- ¿Qué moneda se utiliza en tu continente?
- ¿Qué idiomas se hablan en tu continente?
- ¿Qué es típico de tu continente?
- ¿Qué mares hay en tu continente?

- ¿Te gusta la cultura de tu continente?
- ¿Qué países has visitado en tu continente?
- ¿A qué países de tu continente te gustaría viajar?

## **ANEXO G.18.**

### **EJERCICIO 6: ASPECTO FÍSICO**

- ¿Eres una persona alta o baja? ¿Cuánto mides?
- ¿Pesas mucho o poco? ¿Cuánto pesas?
- ¿De qué color son tus ojos?
- ¿De qué colores tu pelo?
- ¿De qué colores tu piel?
- ¿A quién te pareces de tu familia físicamente?
- ¿Crees que eres una persona atractiva físicamente?
- ¿Cómo definirías tus manos?
- ¿Cómo son tus pies?
- ¿Cómo es tu constitución física?

- ¿Te consideras fuerte o débil?
- ¿Te consideras flexible o rígido?
- ¿Te consideras rápido o lento?
- ¿Te consideras resistente o potente?
- ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que más te gusta?
- ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que menos te gusta?
- Si fueses un animal, ¿a cuál te parecerías?



## **ANEXO G.19.**

### **EJERCICIO 7: EL AÑO, EL SIGLO Y EL MILENIO**

- ¿Cuántos días tiene un año?
- ¿Cuántos días tiene un año bisiesto?
- ¿Cuántos meses tiene un año?
- ¿Qué celebramos cada final de año y comienzo de otro?
- ¿Cuántos años tiene un siglo?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿En qué año estamos?
- ¿En qué año naciste?
- ¿En qué siglo estamos?
- ¿En qué siglo naciste?

- ¿Cuántos años tiene un milenio?
- ¿Cuántos siglos tiene un milenio?
- ¿En qué milenio estamos?
- ¿En qué milenio naciste?

## **ANEXO G.20.**

### **EJERCICIO 7: EL MUNDO**

- ¿En qué planeta vives?
- ¿Qué forma tiene la tierra?
- La superficie del globo terráqueo, ¿tiene más tierra o más agua?
- ¿Cuántos continentes hay en la tierra? ¿Cuáles son?
- ¿Cuántos océanos tiene la tierra? ¿Cuáles son?
- ¿Cuántos polos tiene la tierra? ¿Cuáles son?
- ¿Cuáles son los seres vivos que habitan la tierra?

## **ANEXO G.21.**

### **EJERCICIO 7: CARÁCTER Y PERSONALIDAD**

- ¿Cómo te definirías como persona?
- ¿A quién te pareces de tu familia en la forma de ser? ¿Por qué?
- ¿Te consideras una persona alegre? ¿Por qué?
- ¿Te consideras una persona optimista? ¿Por qué?
- ¿Te consideras una persona trabajadora? ¿Por qué?
- ¿Te consideras responsable? ¿Por qué?
- ¿Eres una persona intravertida o extravertida? ¿Por qué?
- ¿Tienes vitalidad? ¿Por qué?

- ¿Eres una persona con ilusión por la vida? ¿Por qué?
- ¿Eres sensible? ¿Por qué?
- ¿Eres una persona romántica? ¿Por qué?
- ¿Te consideras más bien racional o sentimental? ¿Por qué?
- ¿Eres una persona familiar o independiente? ¿Por qué?
- ¿Crees que eres una persona honesta y bondadosa? ¿Por qué?
- ¿Eres una persona atenta o despistada? ¿Por qué?
- ¿Te consideras una persona sociable o aislada? ¿Por qué?

- ¿Eres una persona nerviosa o tranquila? ¿Por qué?
- ¿Eres dominante o prefieres que te guíen? ¿Por qué?
- ¿Crees que te conoces bien a ti mismo? ¿Por qué?

## **ANEXO G.22.**

### **EJERCICIO 8: ACONTECIMIENTOS HISTÓRICOS Y PERSONALES**

<b>DÉCADAS</b>	<b>ACONTECIMIENTOS HISTÓRICOS Y PERSONALES</b>
1900-10	HISTÓRICO: PERSONAL:
1910-20	HISTÓRICO: PERSONAL:
1920-30	HISTÓRICO: PERSONAL:
1930-40	HISTÓRICO: PERSONAL:
1940-50	HISTÓRICO: PERSONAL:
1950-60	HISTÓRICO: PERSONAL:
1960-70	HISTÓRICO: PERSONAL:
1970-80	HISTÓRICO: PERSONAL:
1980-90	HISTÓRICO: PERSONAL:
1990-2000	HISTÓRICO: PERSONAL:
2000-10	HISTÓRICO: PERSONAL:

## **ANEXO G.23.**

### **EJERCICIO 8: EL SISTEMA SOLAR**

- ¿Qué es el sistema solar?
- ¿Qué es el sol?
- ¿Qué es un planeta?
- ¿Cuántos planetas conoces? ¿Cuáles son?
- ¿Cuál es el más cercano al sol?
- ¿Cuál es el más alejado del sol?
- ¿Por qué giran los planetas alrededor del sol?
- ¿Dónde se encuentra el sistema solar?
- ¿Qué es la vía láctea?



## **ANEXO G.24.**

### **EJERCICIO 8: TRABAJOS Y AFICIONES**

- ¿Cuáles han sido los trabajos que has realizado a lo largo de tu vida?
- ¿Cuál es el que más te ha gustado?
- ¿Cuál ha sido el más duro?
- ¿Cuál ha sido tu profesión principal?
- ¿Cuáles son tus aficiones más importantes?
- ¿Hay alguna cosa que siempre has querido hacer y que todavía no has podido realizar?



## **ANEXO H**

### **Entrenamiento de la Atención<sup>1</sup>**

---

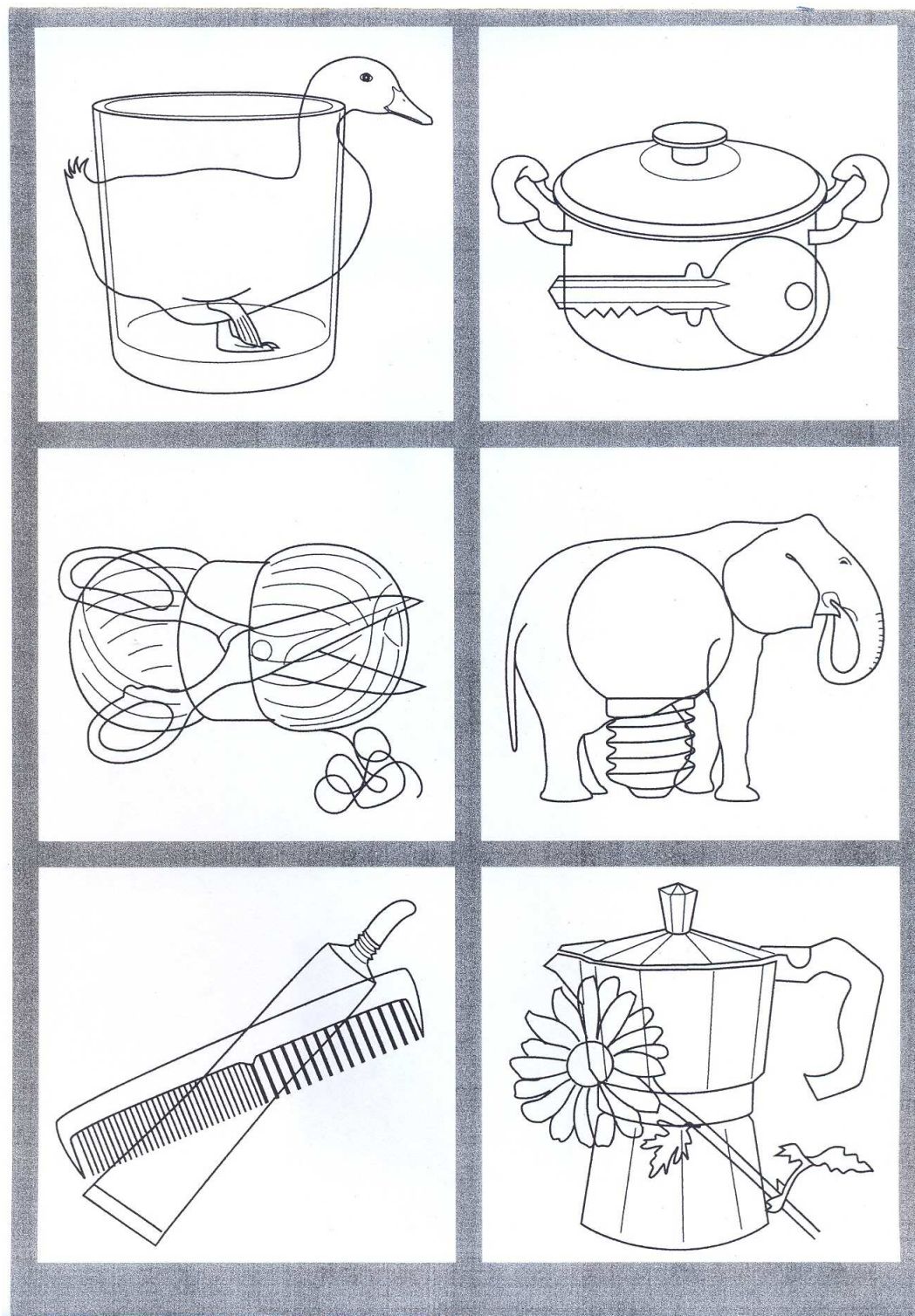
<sup>1</sup> Actividades tomadas de Peña-Casanova, J. (1999). *Activemos la mente*. Barcelona: Fundación La Caixa.

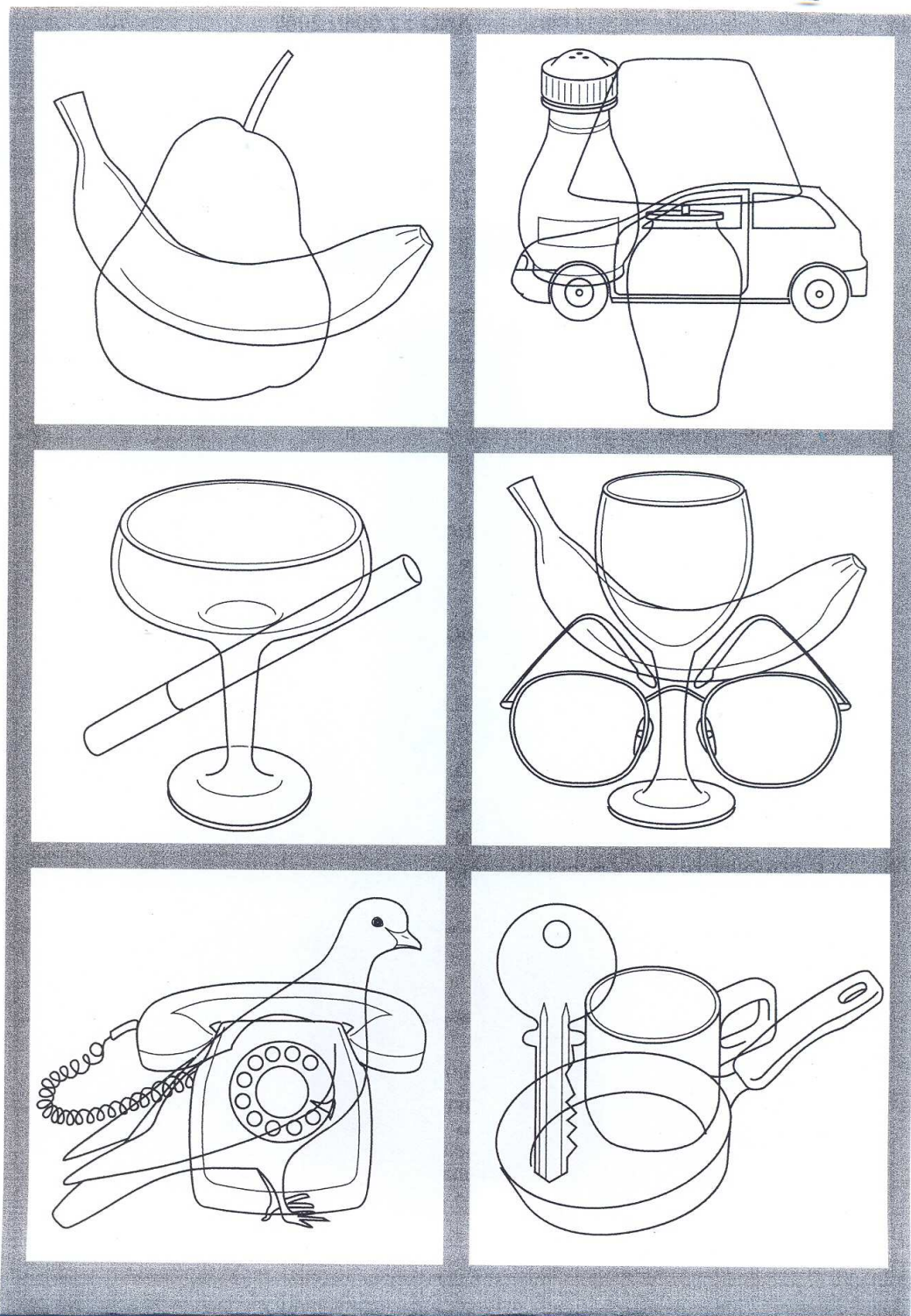


## ANEXO H.1.

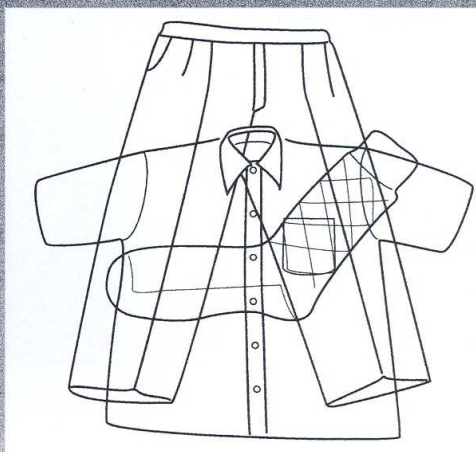
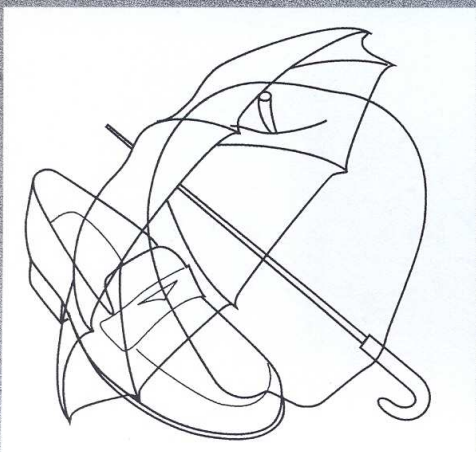
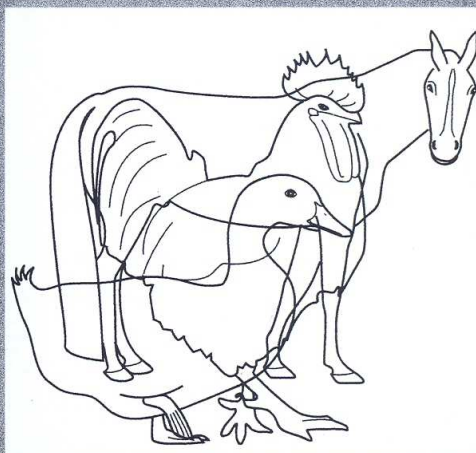
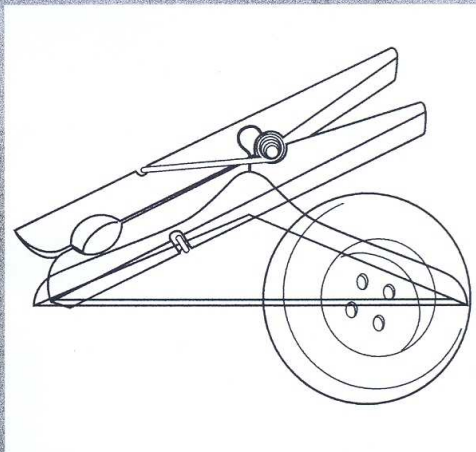
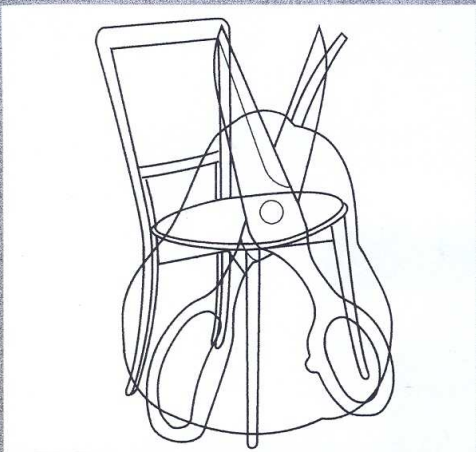
### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 1: IMÁGENES SUPERPUESTAS.

Elige una de las imágenes superpuestas y coloréala.





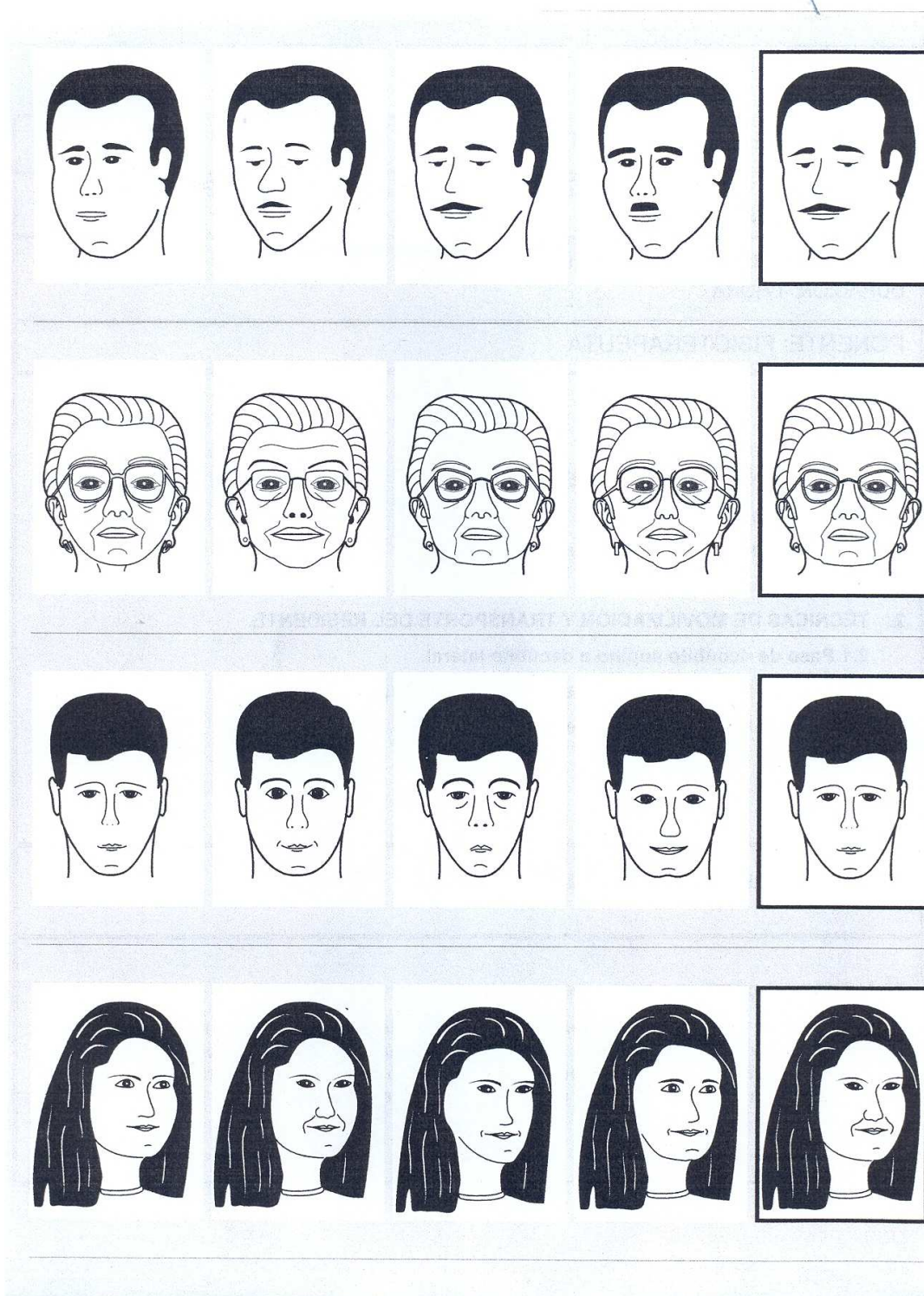




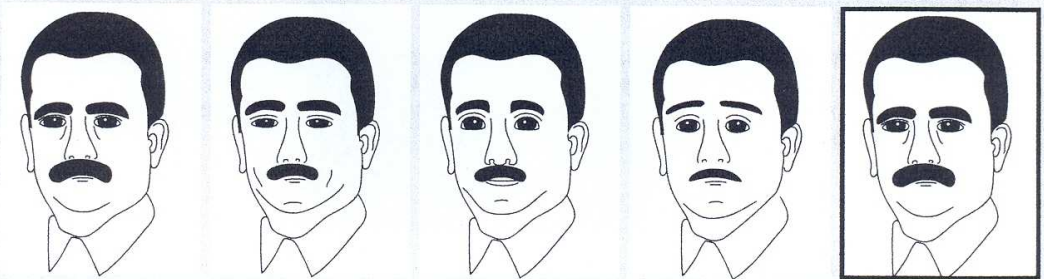
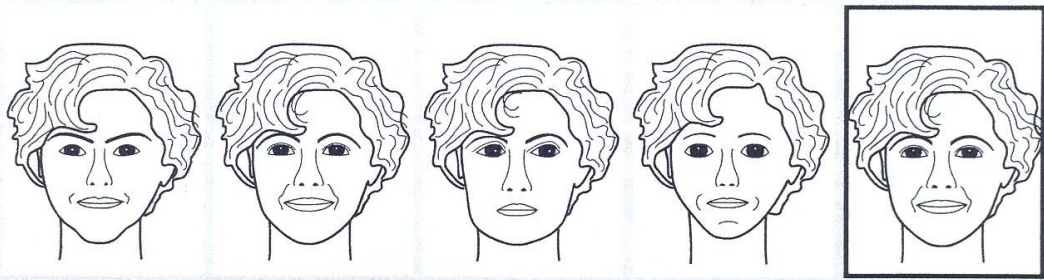
## ANEXO H.2.

### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 2: RECONOCIMIENTO DE CARAS.

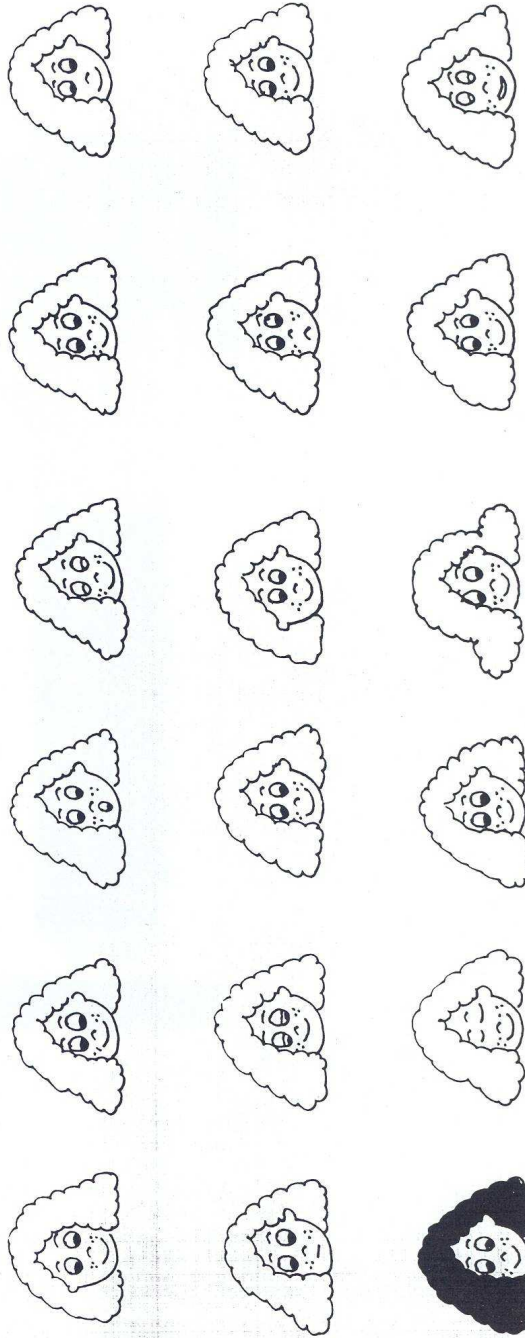
Elige la cara que más se parece al modelo.







Señala todas las caras iguales al modelo

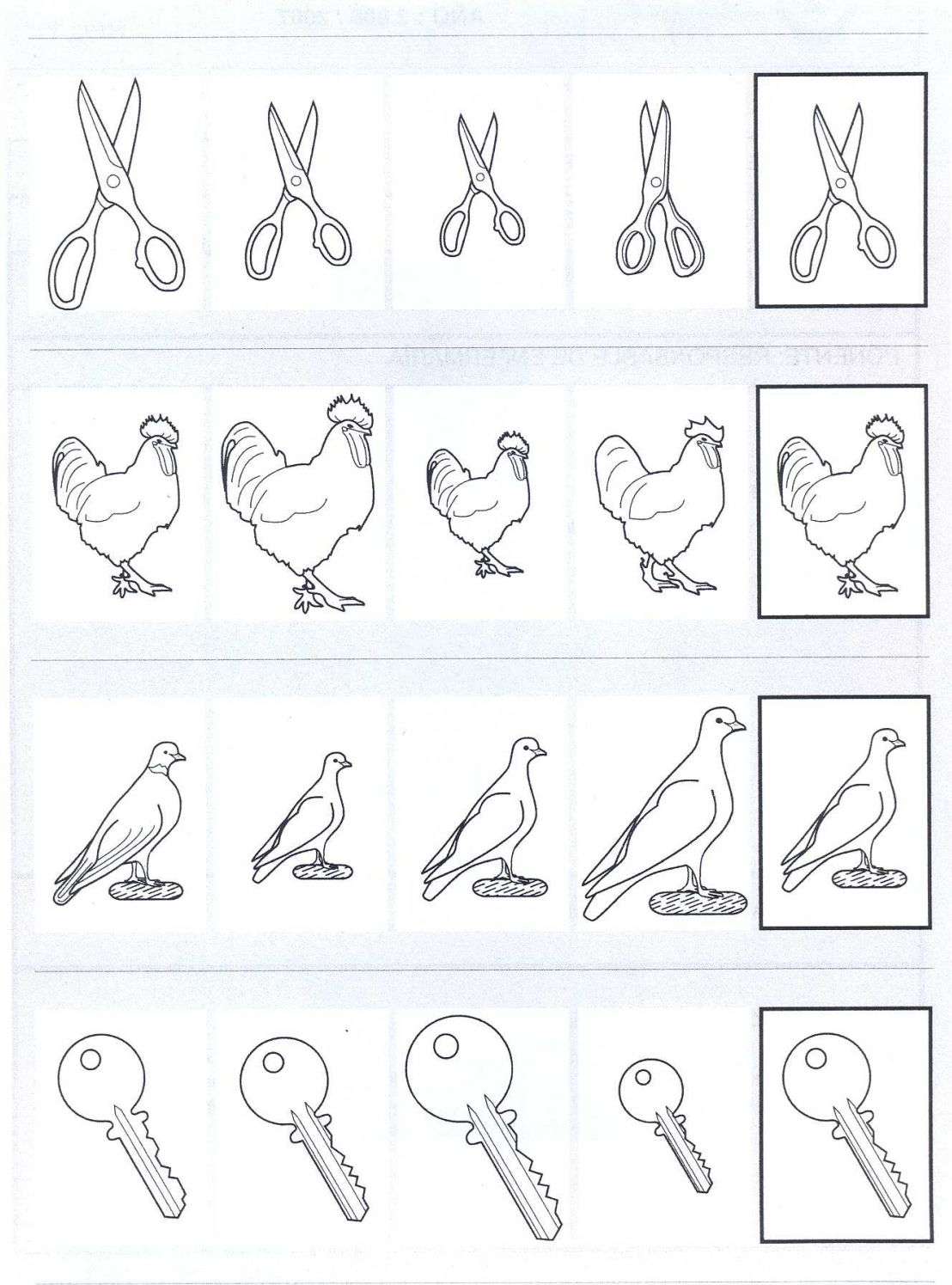


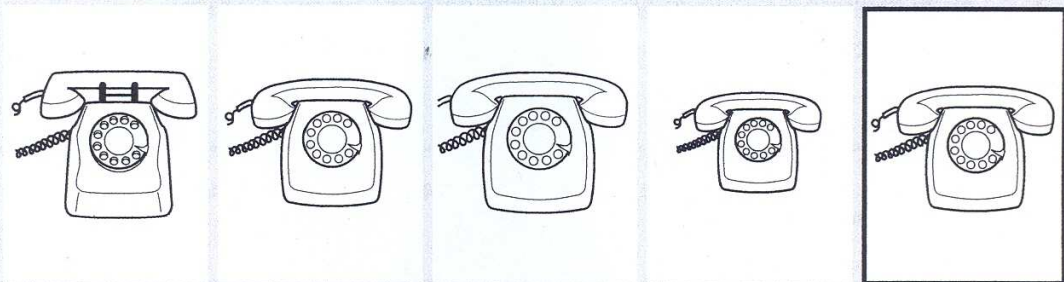
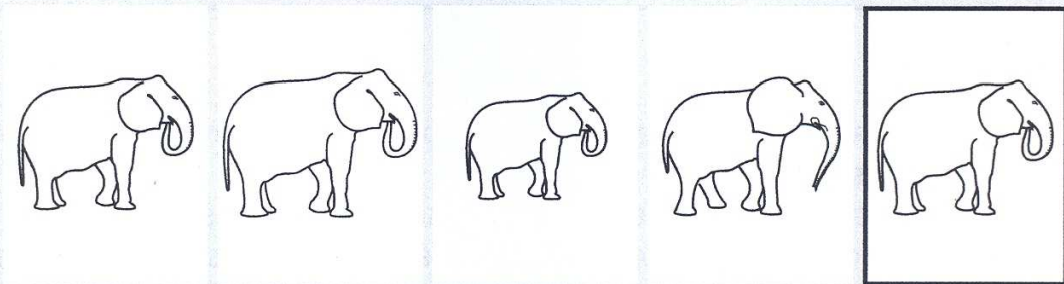
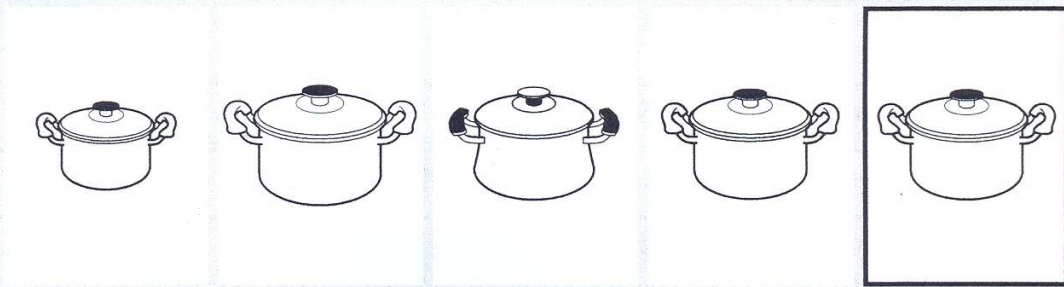


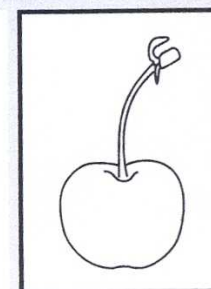
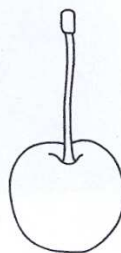
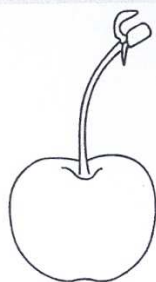
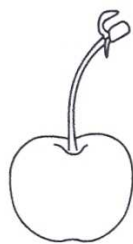
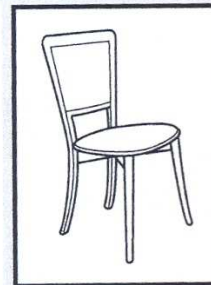
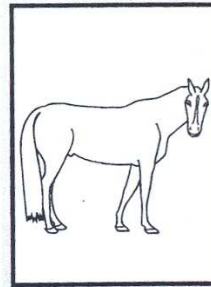
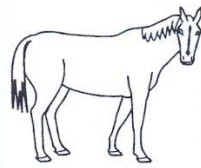
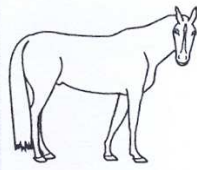
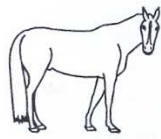
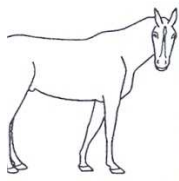
### ANEXO H.3.

#### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 3: EMPAREJAMIENTO DE FIGURAS.

Elige la figura que más se parece al modelo.



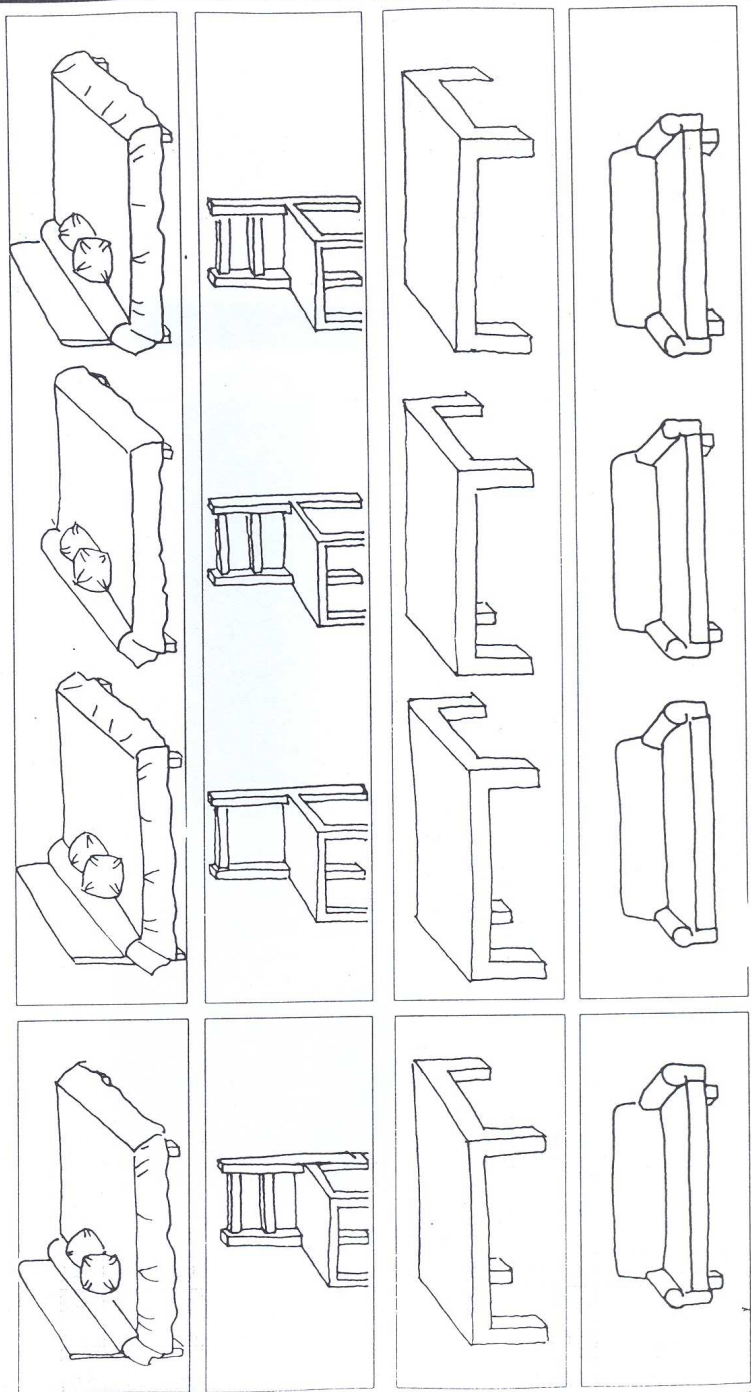






PERCEPCIÓN DE DIFERENCIAS

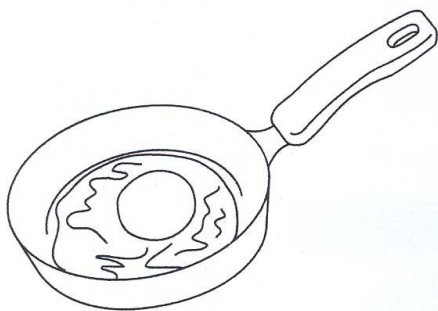
Señala los dibujos **distintos** al modelo



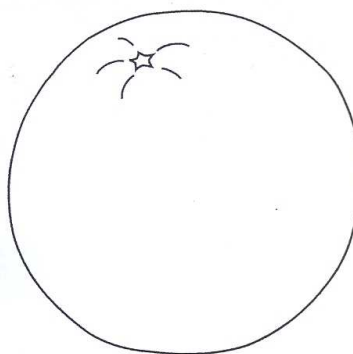
#### ANEXO H.4.

#### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 4: COLOREAR.

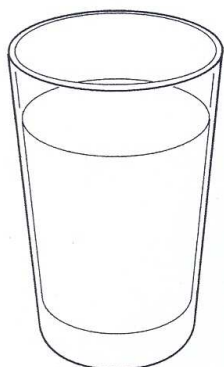
Colorea los dibujos.



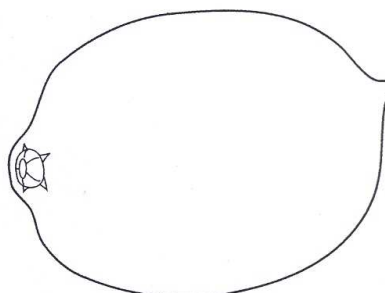
Huevo frito



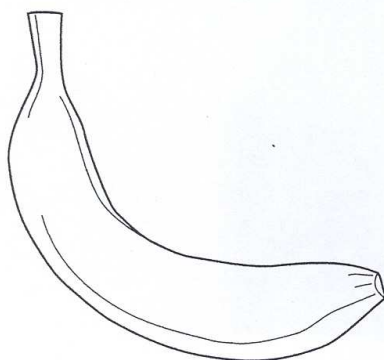
Naranja



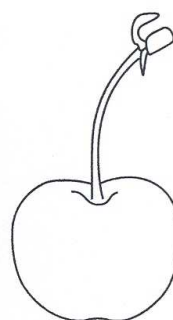
Naranjada



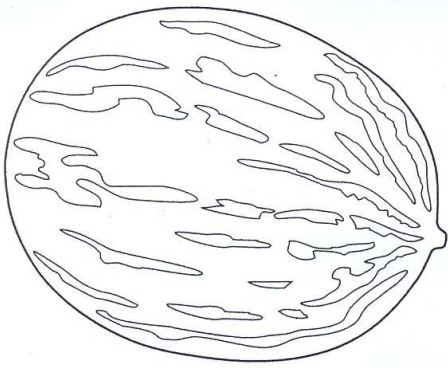
Limón



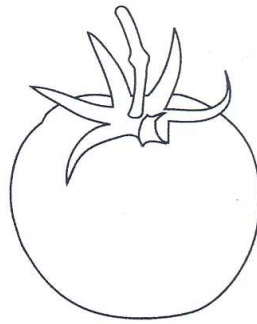
Plátano



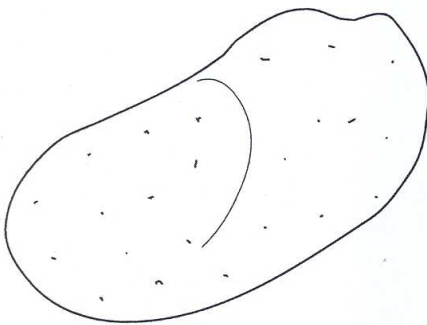
Cereza



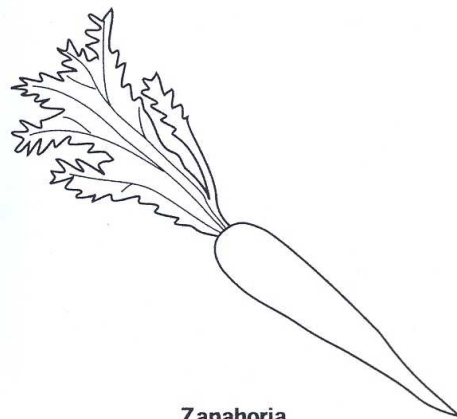
**Melón**



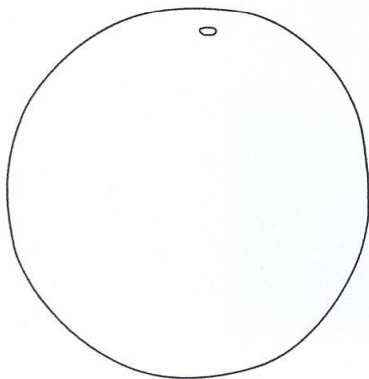
**Tomate**



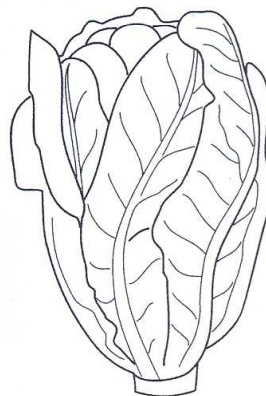
**Patata**



**Zanahoria**

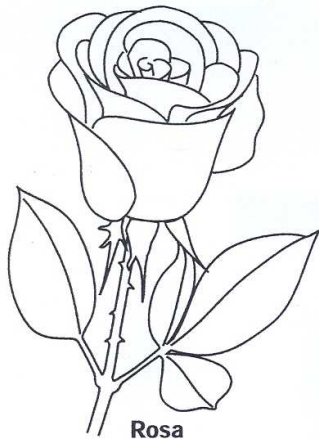


**Sandía**

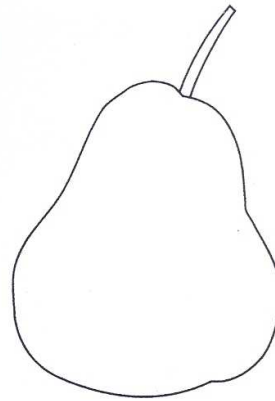


**Lechuga**

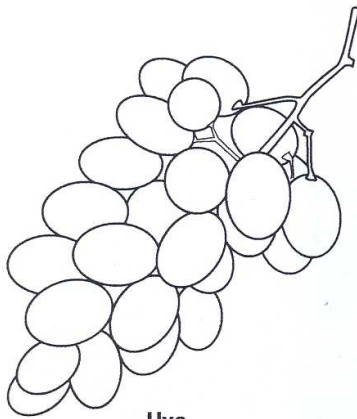




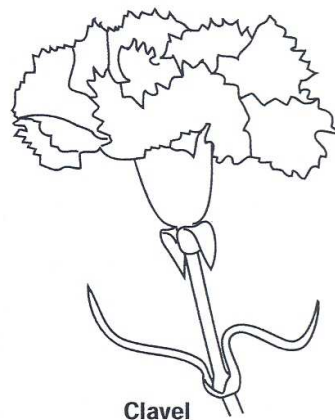
**Rosa**



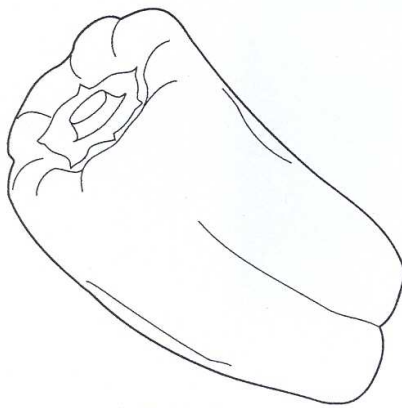
**Pera**



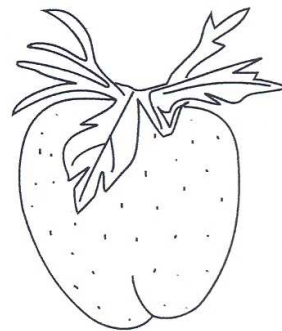
**Uva**



**Clavel**



**Pimiento**



**Fresa**

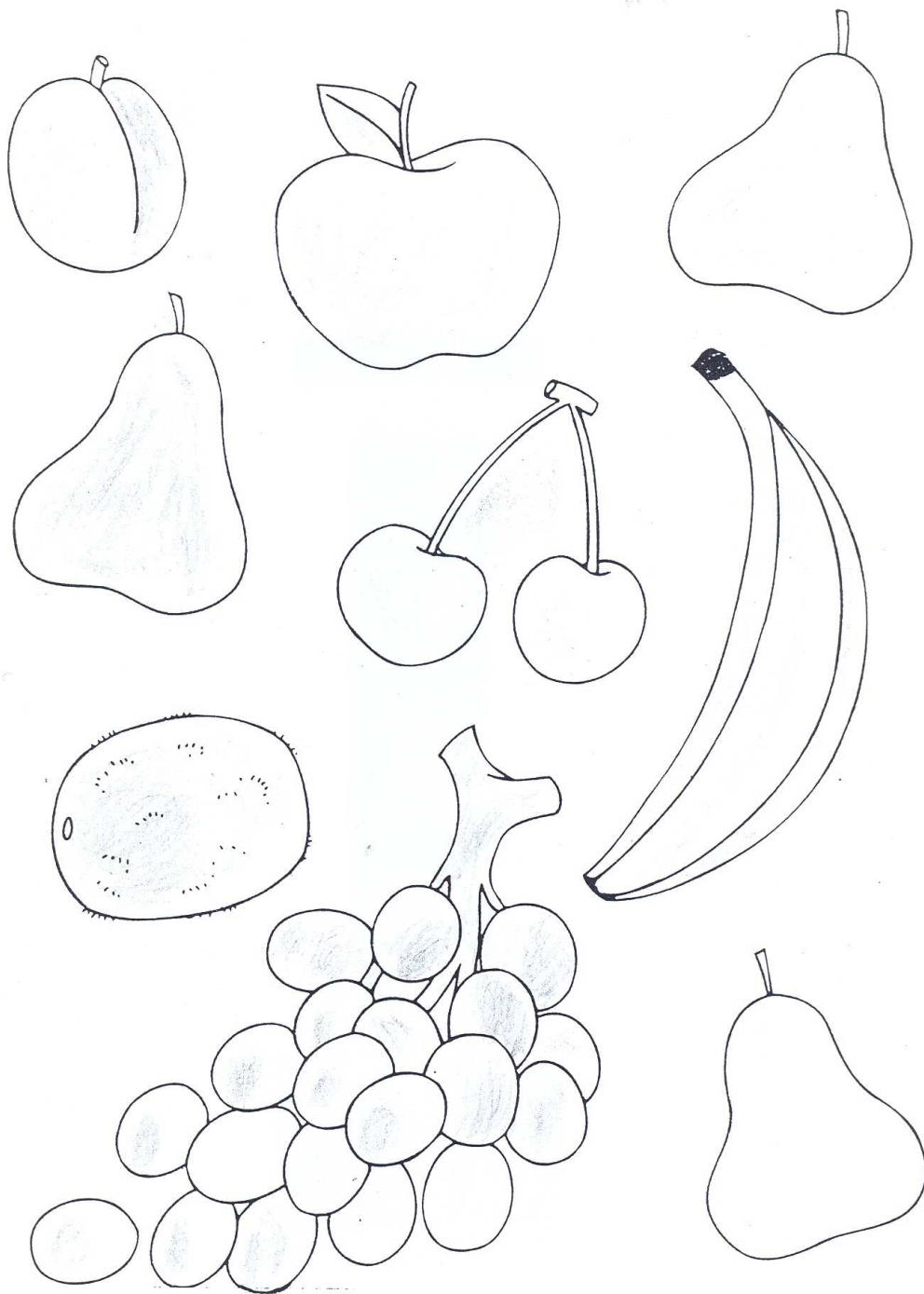
## ANEXO H.5.

### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 5: EMPAREJAMIENTO DE COLORES Y PALABRAS.

Nombra cada color.



Pinta cada fruta según su color.



## ANEXO H.6.

### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 6: BUSCAR LETRAS.

**Ejemplo:** Trazar un círculo alrededor de la letra **P**    R **P** S T Q **P**

Trazar un círculo alrededor de la letra **O**

A	R	K	C	O	W	O	S	Q	O
D	E	M	R	T	O	O	E	O	O
A	C	Q	T	O	F	O	A	X	

Trazar un círculo alrededor de la letra **M**

M	N	W	Y	M	D	M	N	A	B
I	K	N	A	M	S	M	E	U	X
M	A	N	M	W	R	S	M	M	M

Trazar un círculo alrededor de la letra **P**

P	R	F	H	P	Q	B	P	P	X
A	V	P	B	D	C	P	R	P	Y
P	P	P	I	D	C	P	A	P	W



**Ejemplo:** Trazar un círculo alrededor de la letra P R **P** S T Q **P**

Trazar un círculo alrededor de la letra P

P R B D C P O B R D C P P B Q O G S P P  
B P B R B D C R P R R P P B C P C P P  
M P Q C P D P O B G P Q D P B P P P T X  
A S D F G H P L Z Z Z P Y W Q S P P P P

Trazar un círculo alrededor de la letra L

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

Trazar un círculo alrededor de la letra U

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

**Ejemplo:** Trazar un círculo alrededor de las letras **P** y **R**    **(R)** **(P)** **S** **T** **Q** **(P)**

Trazar un círculo alrededor de las letras **T** y **L**

F	T	L	H	F	T	E	M	T	T
T	I	T	L	T	I	L	E	V	I
T	T	L	T	J	J	T	T	R	L

Trazar un círculo alrededor de las letras **Q** y **D**

O	Q	D	C	Q	O	Q	S	D	T
Q	O	D	A	C	W	X	S	G	Q
Q	O	P	D	C	Q	Q	P	C	O

Trazar un círculo alrededor de las letras **S** y **A**

F	A	D	S	D	G	H	J	K	S
A	D	S	S	S	C	X	Z	A	A
T	K	S	Q	A	E	S	Y	A	M

## ANEXO H.7.

### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 7: BUSCAR LETRAS Y SERIES DE LETRAS.

**Ejemplo:** Trazar un círculo alrededor de las letras P y R    (R) (P) S T Q (P)

Trazar un círculo alrededor de las letras T y F

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

Trazar un círculo alrededor de las letras W y Z

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

Trazar un círculo alrededor de las letras V y N

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



**Ejemplo:** Trazar un círculo alrededor de las letras que vienen después de la **P**  
R P **S** T P **I**

Trazar un círculo alrededor de las letras que vienen después de la **F**

E F W Z D F P B F I  
M C B F E S F P A L  
F G F B J R P F H S

Trazar un círculo alrededor de las letras que vienen después de la **I**

N I T O K D I F P T  
D T N I T G B E T R  
I S T I Z C I E T E

Trazar un círculo alrededor de las letras que vienen después de la **I**

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



Ejemplo: TR    Televisión    Tren    Tabla    Trueno

Trazar un círculo alrededor de las palabras que contengan las letras **BL**

<b>Batalla</b>	<b>Blanco</b>	<b>Bebida</b>	<b>Bloc</b>	<b>Bolígrafo</b>
<b>Banco</b>	<b>Bola</b>	<b>Bula</b>	<b>Blusa</b>	<b>Belén</b>
<b>Bala</b>	<b>Blasco</b>	<b>Biberón</b>	<b>Blonda</b>	<b>Baldosa</b>

Trazar un círculo alrededor de las palabras que contengan las letras **PR**

<b>Partida</b>	<b>Promesa</b>	<b>Pozo</b>	<b>Prueba</b>	<b>Pena</b>
<b>Prisa</b>	<b>Puerta</b>	<b>Prado</b>	<b>Precio</b>	<b>Programa</b>
<b>Portal</b>	<b>Piso</b>	<b>Probador</b>	<b>Premio</b>	<b>Particular</b>

Trazar un círculo alrededor de las palabras que contengan las letras **CL**

<b>Caer</b>	<b>Clave</b>	<b>Cuarto</b>	<b>Clase</b>	<b>Cama</b>
<b>Clotilde</b>	<b>Camarero</b>	<b>Cortina</b>	<b>Cloro</b>	<b>Coliflor</b>
<b>Cántaro</b>	<b>Clima</b>	<b>Cruz</b>	<b>Clip</b>	<b>Clavo</b>

Trazar un círculo alrededor de las palabras que contengan las letras **PER**

<b>Peligroso</b>	<b>Personal</b>	<b>Peinar</b>	<b>Premio</b>	<b>Pesado</b>
<b>Pertinente</b>	<b>Pescador</b>	<b>Precio</b>	<b>Pena</b>	<b>Perturbar</b>
<b>Permanente</b>	<b>Pecador</b>	<b>Perdón</b>	<b>Perla</b>	<b>Pensar</b>

Trazar un círculo alrededor de las palabras que contengan las letras **PL**

<b>Plato</b>	<b>Palo</b>	<b>Pizarra</b>	<b>Piel</b>	<b>Pluma</b>
<b>Pelar</b>	<b>Plátano</b>	<b>Pomada</b>	<b>Plutón</b>	<b>Pelo</b>
<b>Píldora</b>	<b>Plomo</b>	<b>Plaza</b>	<b>Pila</b>	<b>Plebeyo</b>

## DISCRIMINACIÓN VISUAL

Rodea con un círculo las letras iguales al modelo

u	i	u	u	o	o	u	i	u
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ie	ei	ie	ee	ii	ie	ei	ee	ie	ii
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

oe	eo	oo	eo	oe	oo	ee	eo	ae	oe
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


eo	oae	oae	aeo	ea	ea	ea	ae	ae	oe
----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----

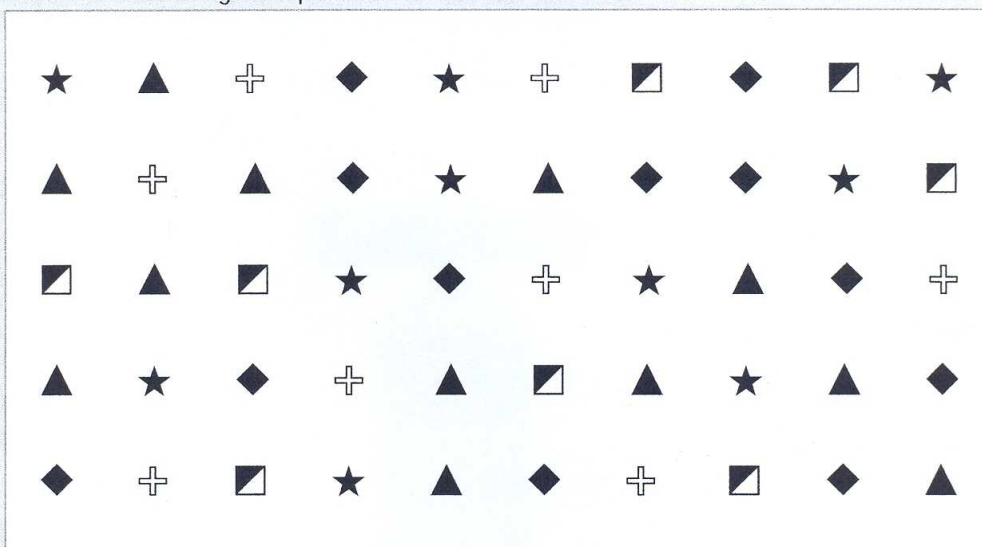
uie	uii	eui	ii	uui	uie	uie	uie	uie	iue
-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----


eai	iae	aei	eai	iae	iae	eia	eai	eai	dae
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## ANEXO H.8.

### EJERCICIO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 8: BUSCAR FIGURAS.

Marcar todas las figuras que sean como ésta 

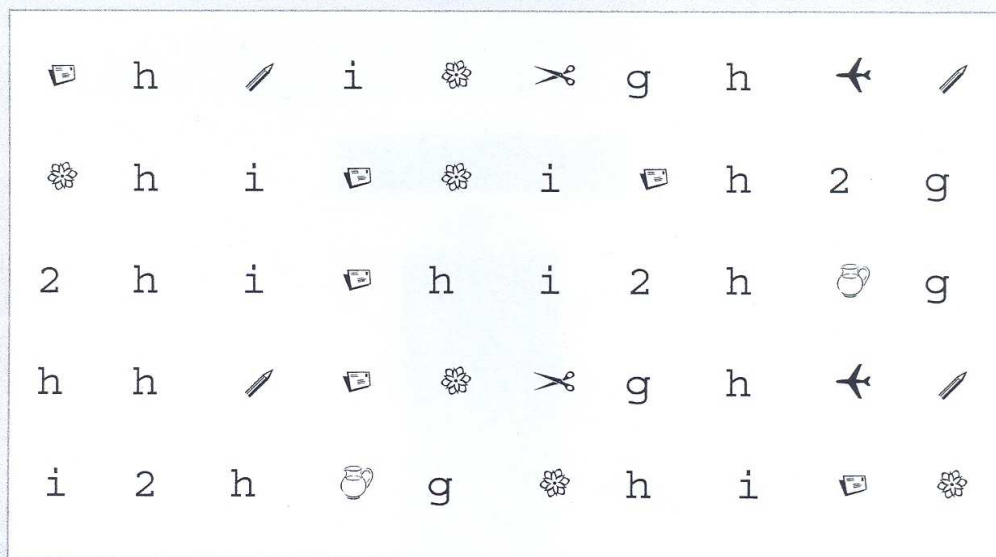


Marcar todas las figuras que sean como ésta 

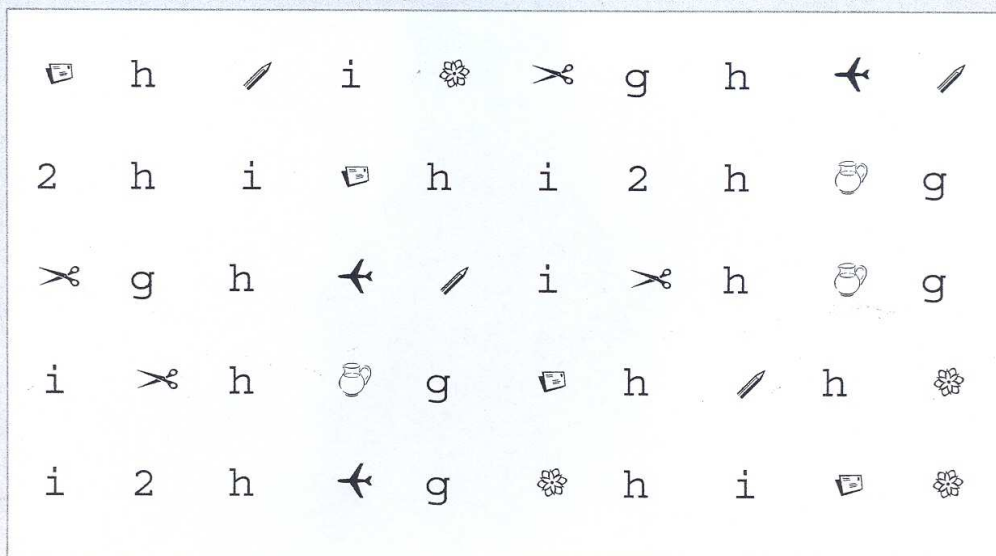




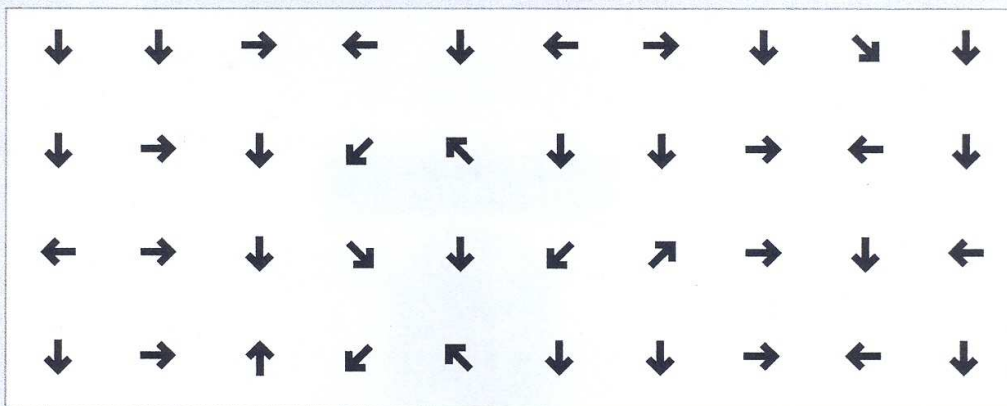
Trazar un círculo alrededor del teléfono



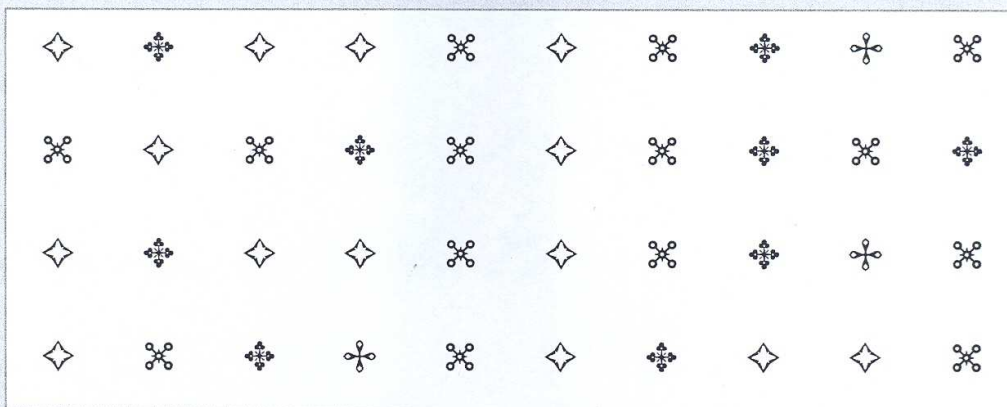
Trazar un círculo alrededor del reloj



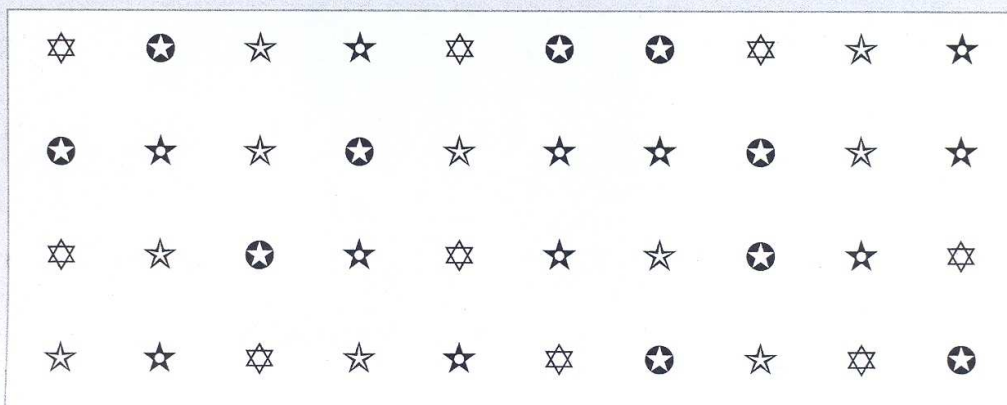
Trazar un círculo alrededor de la figura que sea igual a la que se le presenta ↓



Trazar un círculo alrededor de la figura que sea igual a la que se le presenta ✂



Trazar un círculo alrededor de la figura que sea igual a la que se le presenta ★



## DISCRIMINACIÓN VISUAL

Rodea con un círculo las letras iguales al modelo


## **ANEXO I**

### **Entrenamiento de la memoria<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Actividades tomadas de Montejo, P., Montenegro, M., Reinoso, A. I., De Andrés, M. E., y Claver, M. D. (2001). *Programas de entrenamiento de memoria. Método U.M.A.M.* Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

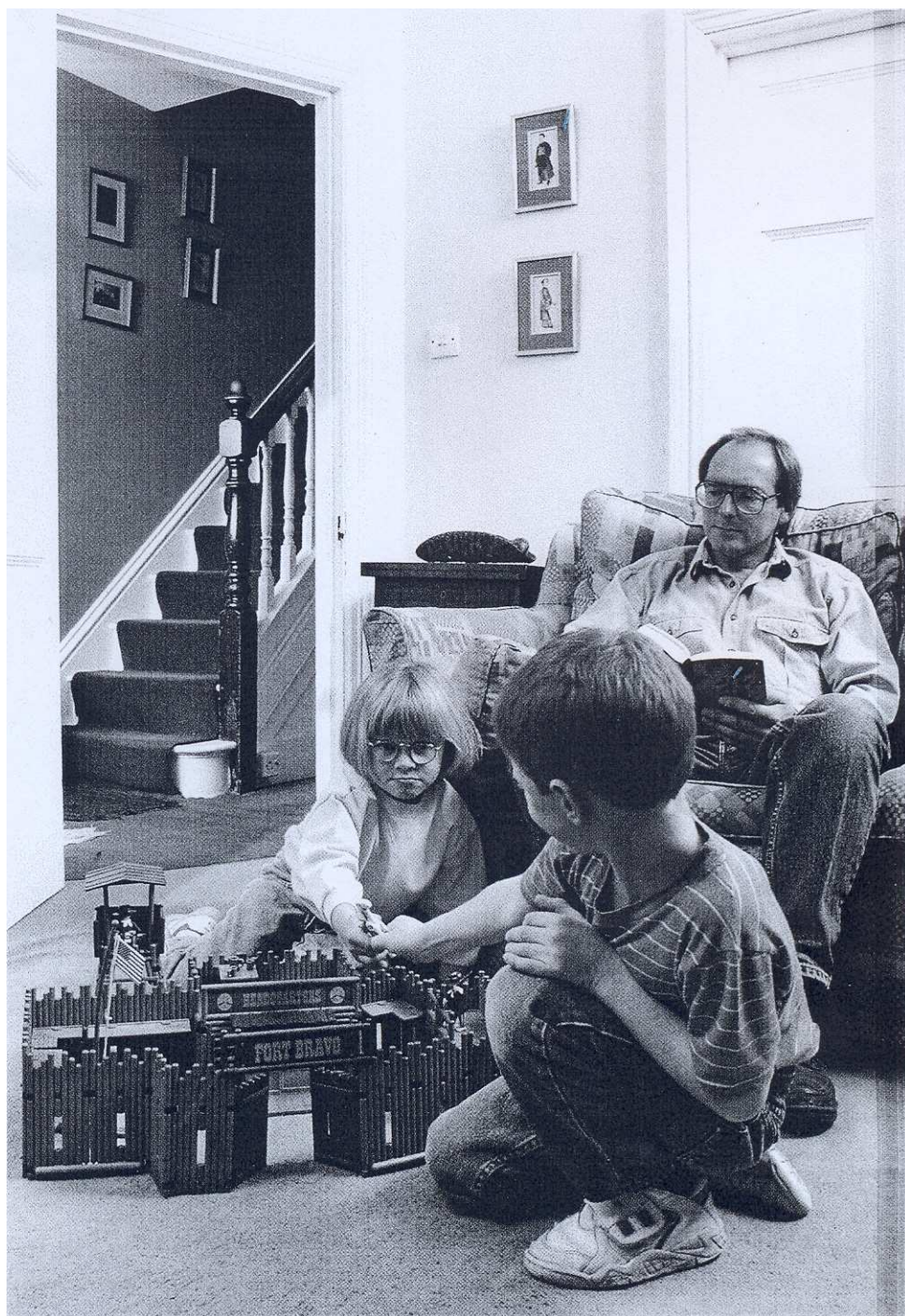




## ANEXO I.1.

### EJERCICIO 1: VISUALIZACIÓN

Observa la imagen con atención para responder unas preguntas.



## FOTO 1

¿Qué hacen los niños?

- Jugar.
- Leer.
- Comer.
- Correr.
- Llorar.

¿Qué hace el padre?

- Jugar.
- Leer.
- Comer.
- Correr.
- Llorar.

¿Cuántos llevan gafas?

- 3
- 2
- 1
- 0

¿Qué se ve al fondo de la imagen?

- Una escalera.
- Un perro.
- Una puerta.
- Un jardín.
- Una ventana.

¿Cómo es la camiseta del niño?

- De manga corta.
- De rayas.
- Con dibujos.
- Con cuello de pico.
- Con manga larga.



## ANEXO I.2.

### EJERCICIO 2: VISUALIZACIÓN

Observa la imagen con atención para responder unas preguntas.



## FOTO 2

¿Qué tiene la niña en la mano?

- Un bol.
- Una sartén.
- Una cuchara.
- Una botella.
- Nada.

¿Cómo son los mandiles?

- De cuadros.
- De rayas.
- Con dibujos.

¿En qué habitación están?

- En la cocina.
- En el baño.
- En el salón.
- En el dormitorio.
- En el despacho.

¿Cuántos tienen gafas?

- 3
- 2
- 1
- 0

¿Qué hay en la mesa?

- Aceite.
- Huevos.
- Pan.
- Agua.
- Flores.

## **ANEXO I.3.**

### **EJERCICIO 3: VISUALIZACIÓN**

Lee con atención para luego resumir el texto.

#### **UNA DIETA SANA**

En ocasiones, cuando los profesionales de la salud que trabajamos con los ancianos intentamos aconsejar una dieta, se tiende a prohibir una serie de alimentos, en lugar de aconsejar otros, olvidando que no solamente se come para mantener la salud, sino también por placer.

Establecer unas normas básicas para una buena nutrición no es tarea fácil, pero no existe evidencia de que un anciano sano, con buen grado de actividad física, deba seguir una dieta diferente a la de un joven. (...) Por todo ello, la principal recomendación que hay que hacer a las personas mayores es que mantengan los hábitos alimenticios que han seguido durante toda su vida, es decir, que sigan una dieta rica, abundante y variada. No obstante, hay una serie de características peculiares en la población anciana que conviene tener en cuenta.

#### **Tendencia a ganar peso**

La tendencia a ganar peso con los años se puede atribuir básicamente a una disminución del gasto energético. Es decir, «se ingresa más de lo que se gasta»; por ello, si se quiere comer «bien» sin engordar, es preciso aumentar el gasto derivado de la actividad física, hacer más ejercicio. A modo de ejemplo: caminando una hora se «queman» las calorías de 150 gramos de carne de ternera.

#### **El agua es vida**

El agua es el elemento más importante de los alimentos que consumen los seres humanos. Además, no hay que olvidar que las dos terceras partes del cuerpo humano son agua. Un estado de hidratación adecuado es imprescindible para el buen funcionamiento del corazón, del aparato digestivo, respiratorio y urinario. Los ancianos tienen el «centro regulador de la sed» menos sensible que los jóvenes, es decir, sienten menos la necesidad de beber agua y pueden deshidratarse con más facilidad. Por ello, es

altamente recomendable aumentar la ingesta líquida, sin importar el tipo de líquido (agua, zumos, refrescos, caldos, etc.).

#### Vitaminas, sin pasarse

Las vitaminas son compuestos necesarios en pequeñas cantidades para una serie de reacciones bioquímicas. El hombre no es capaz de sintetizarlas, o por lo menos no en cantidades suficientes, por lo que su única fuente son los alimentos. No se ha demostrado que con la edad aumenten los requerimientos de vitaminas, pero si un anciano reduce su ingesta, disminuye, del mismo modo, su aporte vitamínico, por lo que la mejor manera de evitar el déficit es consumiendo una dieta abundante y variada. Cuando se sospeche alguna carencia de vitaminas, se debe diagnosticar y tratar, pero en ningún caso parece aceptado suplementar indiscriminadamente a todos los ancianos con vitaminas y minerales.

*(Tomado de «Tu salud» enero 1993.*

*Autor: Serra Rexach, I.A.)*

## **ANEXO I.4.**

### **EJERCICIO 4: VISUALIZACIÓN**

Lee con atención para luego resumir el texto.

#### **LA SIESTA DE ALFONSO**

«Me llamo Alfonso, soy de Valladolid. He venido a Madrid a pasar unos días con unos amigos. Ayer, mientras sesteaba en mi habitación, se me ocurrió la siguiente historia: Estaba yo pensativo debajo de una higuera parecida a la que tengo en mi huerta del pueblo y de repente veo que un higo maduro se desprende de su rama y va a caer en mi frente. Me asusto. El higo cae muy despacio, y me daría tiempo a retirarme, pero mi asombro no tiene límites, pues comienza a aumentar de tamaño según desciende, de manera que cuando llega a mi cara la cubre completamente. El impacto es suave. Cuando me levanto para limpiarme observo que soy muy alto y fuerte. Me he transformado en un gigante. Comienzo a pasear de un lado a otro y de repente parece que me caigo en un precipicio y... despierto algo asustado, pero feliz.»

*Texto: P. Montejo*

## **ANEXO I.5.**

### **EJERCICIO 5: ASOCIACIÓN DE NÚMEROS**

MIRA EL SIGUIENTE NÚMERO Y DESCOMPONLO HASTA QUE LO APRENDAS:

**5748139**



RECONOCE EL NÚMERO ANTERIOR ENTRE LOS SIGUIENTES:

**5984137**

**5713478**

**5748139**

**5413897**

**5784139**

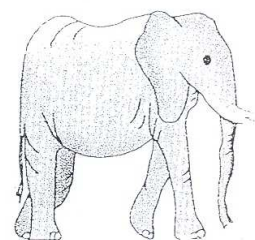
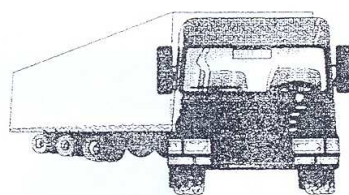
## ANEXO I.6.

### EJERCICIO 6: ASOCIACIÓN DE PALABRAS

Observa las palabras de esta lámina para recordarlas después.

#### LAMINA DE ASOCIACION

PROTECCION



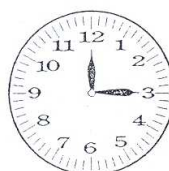
MEMORIA

CARRETERA



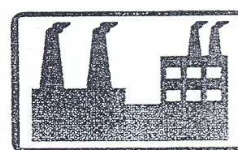
RIQUEZA

AMOR



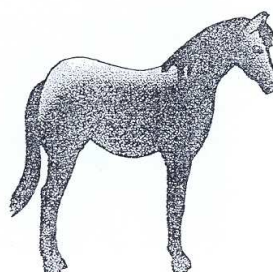
VELOZ

SILENCIO



SELVA

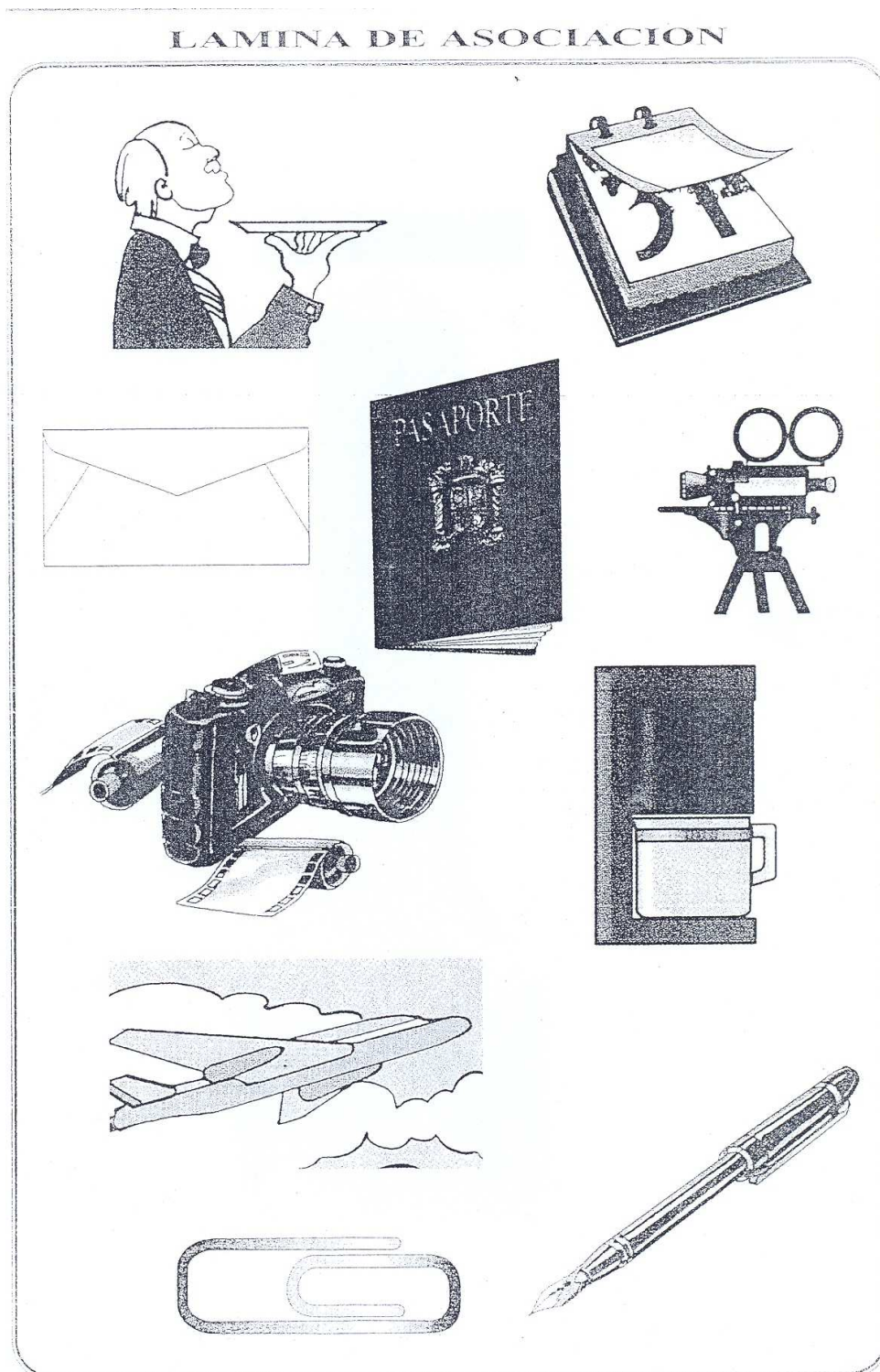
EMBALSE



## ANEXO I.7.

### EJERCICIO 7: ASOCIACIÓN DE FIGURAS

Observa las figuras de esta lámina para recordarlas después.



## **ANEXO I.8.**

### **EJERCICIO 8: CATEGORÍAS**

Rellena la tabla indicando nombres de cosas que encajen en las distintas categorías:

<b>ROPA</b>	<b>HERRAMIENTAS</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>TRANSPORTE</b>	<b>MUEBLES</b>

## **ANEXO I.9.**

### **EJERCICIO 9: OLVIDOS COTIDIANOS**

Escribe dónde podrías colocar los siguientes objetos para no olvidarlos:

Puedo colocar las gafas en.....

Puedo colocar el reloj en.....

Puedo colocar la cartera en.....

Puedo colocar el bastón en.....

**ANEXO I.10.**

**EJERCICIO 10: CATEGORÍAS**

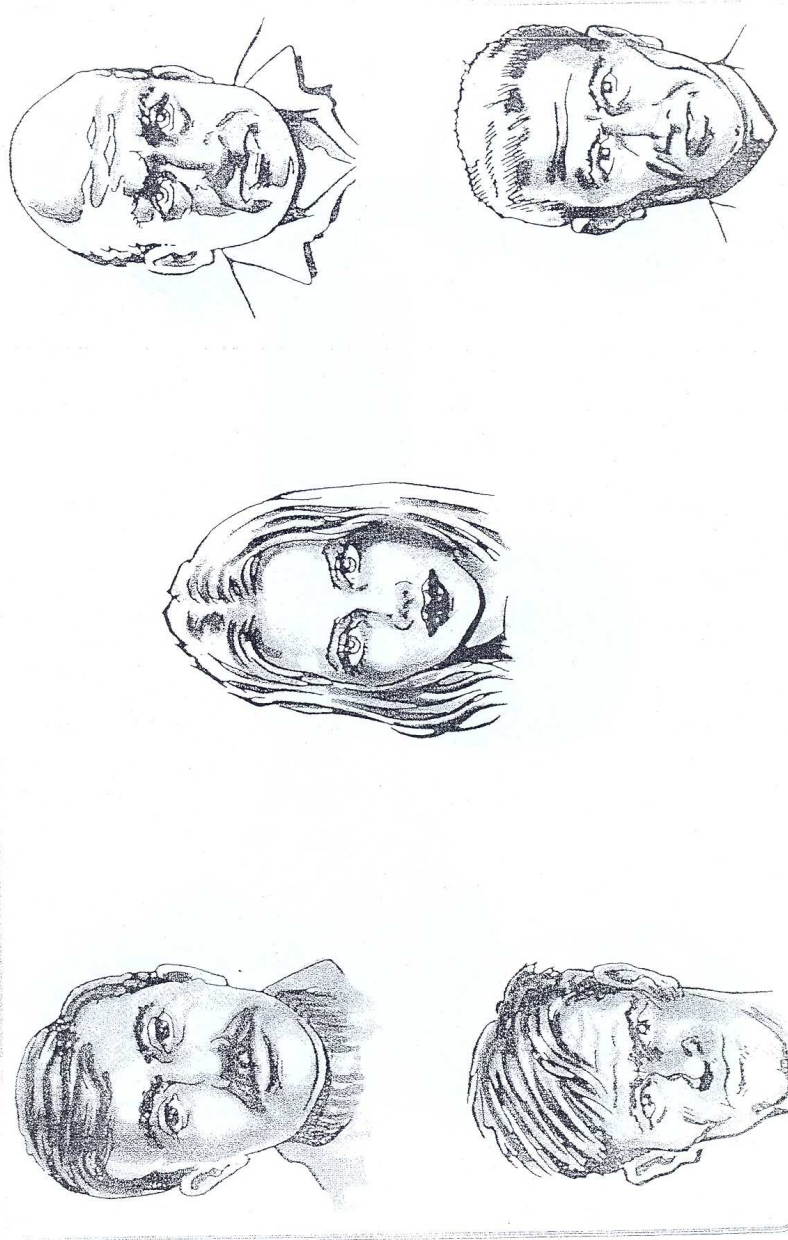
Rellena la tabla indicando nombres de cosas que encajen en las distintas categorías:

<b>VERDURAS</b>	<b>COLORES</b>	<b>FLORES</b>	<b>JUEGOS</b>	<b>COMIDAS</b>

## ANEXO I.11.

### EJERCICIO 11: ASOCIACIÓN NOMBRE-CARA

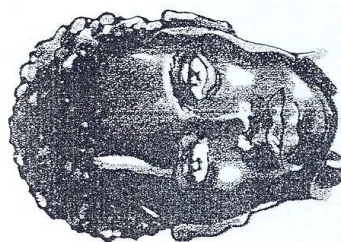
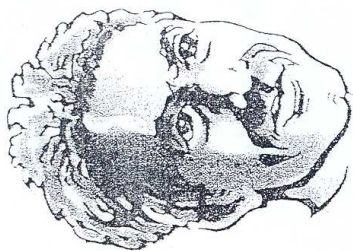
Observa el nombre asignado a cada cara para recordarlos posteriormente.





## ASOCIACIÓN NOMBRE-CARA

Observa el nombre asignado a cada cara para recordarlos posteriormente.





## **ANEXO I.12.**

### **EJERCICIO 12: RECUERDO DE NOMBRES FAMILIARES**

<b>PERSONA</b>	<b>NOMBRE</b>
MADRE	
PADRE	
HERMANOS	
HERMANAS	
ABUELOS	
ABUELAS	
TÍOS/TÍAS	
HIJOS/AS	
YERNOS/AS	
CUÑADOS/AS	
NIETOS	
NIETAS	
AMISTADES MASCULINAS	
AMISTADES FEMENINAS	
PRIMER PRESIDENTE	
ESPAÑOL DE LA DEMOCRACIA	
REY, REINA E HIJOS	
CANTANTES	
ACTRICES Y ACTORES	
POLÍTICOS ACTUALES	

**ANEXO I.13.**

**EJERCICIO 13: LOGOGRAMAS**

FORMA OTRAS PALABRAS A PARTIR DE LA QUE APARECE A  
CONTINUACIÓN:

B A R C E L O N A

C A S I M I R O

## **ANEXO I.14.**

### **EJERCICIO 14: ESQUELETO DE PALABRAS**

Busca diferentes palabras con las siguientes consonantes en la misma posición:

M

N

P

L

**ANEXO I.15.**

**EJERCICIO 15: LOGOGRAMAS**

Forma otras palabras a partir de la que aparece a continuación:

P A M P L O N A

C R O N O G R A M A

**ANEXO I.16.**

**EJERCICIO 16: ESQUELETO DE PALABRAS**

Busca diferentes palabras con las siguientes consonantes en la misma posición:

**B**

**L**

**C**

**M**

## **ANEXO I.17.**

### **EJERCICIO 17: OLVIDOS COTIDIANOS**

Escribe los pasos a seguir:

**¿DÓNDE HE OLVIDADO EL COCHE?**

A) PARA QUE NO SE OLVIDE  
PONER EL NOMBRE DE LAS ESTRATEGIAS

B) PARA RECORDARLO DESPUÉS

## **ANEXO I.18.**

### **EJERCICIO 18: VISUALIZACIÓN**

Lee con atención para luego resumir el texto.

#### **EL SUEÑO EN LA TERCERA EDAD**

"El cambio en los patrones de sueño según se va avanzando en edad, son paulatinos. No hay nunca un cambio brusco, excepto por enfermedad. A partir de los 60 años se van evidenciando cada vez más modificaciones importantes que resumimos: Hay un incremento del número de despertares nocturnos, la fase REM (fase en la que hay movimientos oculares) va disminuyendo, el sueño profundo (fases 3- y 4) también disminuye hasta casi desaparecer por completo, el sueño ligero aumenta. En la Tercera Edad se duerme menos tiempo y el sueño es menos profundo. Por otra parte, se vuelve al sueño fragmentado del niño: aparece la siesta como necesidad y, durante el día, hay periodos de somnolencia (el individuo incluso se queda "traspuesto", es decir duerme con sueño ligero). Como consecuencia estas personas se muestran descontentas con su sueño nocturno e incluso están convencidas de que casi no duermen.

El insomnio real es frecuente (aunque menos que la queja de insomnio) y se debe a enfermedades de diverso tipo, a alteraciones psicológicas como ansiedad, depresión, etc.

Por lo dicho en las últimas líneas, podría pensarse que el sueño del anciano es un verdadero desastre. No es así. La persona de edad puede dormir perfectamente con un sueño adaptado a sus necesidades. ¿Necesita una siesta? Muy bien, pues que la duerma. Pero debe luego saber que es un tiempo que no dormirá por la noche. ¿Que duerme seis horas en vez de dormir siete? Qué más da. En ningún lugar hay penas para las personas que duermen menos de siete horas. Lo importante es que sea un sueño reparador y que al día siguiente se encuentre bien. Sin embargo, cuando hay insomnio persistente y uno se levanta cansado, se debe consultar".

*(Tomado de "El enigma del sueño", Autor: P Montejo, Ed. Espacio y Tiempo.)*

## **ANEXO I.19.**

### **EJERCICIO 19: VISUALIZACIÓN**

Lee con atención para luego resumir el texto.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTRÉS?

#### **1. CAUSAS DEL ESTRÉS: ESTRESORES PSICOSOCIALES.**

- Cambios importantes. En la vida del ser humano sobrevienen cambios con cierta frecuencia: de domicilio, de trabajo, de pareja (separación, divorcio), de amistades, de situación económica, etc. Estos cambios, aunque sean para mejorar, originan un desajuste en el individuo, rompen un equilibrio, le producen una situación de estrés que debe resolverse con un nuevo esfuerzo de adaptación y no siempre esta adaptación se realiza. Si los cambios son no deseados, si se producen varios juntos ('en racimo'), si no los controla uno mismo, si sobrevienen de improviso o si repercuten en varios aspectos de la vida, producen graves situaciones de estrés.
- Sobrecarga o estimulación excesiva. Es lo que antes se llamaba 'surmenage'. Cuando hay excesivas demandas del entorno y pretendemos satisfacerlas todas, el equilibrio empieza a naufragar. El individuo con sobrecarga nos da la imagen típica del sujeto estresado: va corriendo a todas partes, no tiene un segundo de paz, se encuentra siempre trabajando y en tensión. Es candidato para el infarto, las úlceras, los dolores de cabeza, el insomnio, la soledad y otros trastornos.
- Las frustraciones. El no conseguir lo que se desea y la insatisfacción con la situación propia son factores productores de tensión, a veces crónica, que llevan a la depresión o a la agresividad. Las frustraciones influyen sobre todo en la “autopercepción” y la “autoestima, es decir en la imagen o idea que tenemos de nosotros mismos y en lo que nos estimamos o queremos.

#### **2. CAUSAS DEL ESTRÉS: ESTRESORES FÍSICOS.**

Son propios de nuestra civilización. El modo actual de vivir en las ciudades trae aparejado una cantidad de estrés importante que es compartido por toda la población. Es el nivel mínimo del que todos partimos por el único hecho de vivir en una ciudad del siglo XX. Este nivel es de por sí ya muy elevado por lo que cualquier otro estresor que se sume provoca alteraciones.



\*El ruido. Produce excitación continua y la respuesta de estrés consiguiente. El ruido intenso es una sensación constante y displacentera que llega a nuestro cerebro, entorpece sus funciones, especialmente la atención y concentración, y origina una activación psicofísica (estrés) generalmente ligera pero mantenida.

\*La cafeína y otras bebidas excitantes (Té, colas,...). Producen un fenómeno similar, pero su actuación es más a nivel de todo el organismo.

\*El tabaco. Mucha gente piensa que el tabaco 'relaja los nervios'. Pero este efecto, que puede sentirse, es engañoso...

\*El tráfico y la conducción de vehículos. El individuo que lleva un automóvil debe ir pendiente de los mandos de su auto, del resto de vehículos que van a su alrededor, de la señales de circulación, de los peatones, de las reacciones de otros conductores; está recibiendo numerosos datos de su entorno, los procesa y actúa en consecuencia; sus actos y movimientos tienen una repercusión importante (accidentes,...); los embotellamientos, la prisa, los ruidos, las aglomeraciones, etc. todo esto hace que el tráfico y el conducir sea uno de los aspectos que producen mayor tensión a la mayoría de sus protagonistas.

\*La aglomeración humana. El hecho de caminar entre una multitud, el encontrarse siempre a muy corta distancia con otro u otros individuos, el no poder alargar apenas la mirada más que unos metros, el tener que esquivar gente, el no disponer de un espacio vital mínimo... produce en algunas personas un estado de tensión fuerte y de intensa fobia; para otras es un estado de alteración y estrés que comienza siendo imperceptible y termina produciendo fatiga y trastornos como cefaleas y embotamiento.

*(Tomado de "Qué es y cómo combatir el estrés,  
P. Montejo, Espacio y Tiempo, Madrid, 1994)*

## **ANEXO I.20.**

### **EJERCICIO 20: DESCUBRE LA PALABRA OCULTA**

Descubre la palabra que falta en la última línea, buscando las letras que la componen a partir de las palabras expuestas. Con cada una de ellas tiene en común el número de letras que aparece a la derecha de cada palabra.

**ROJO = 0**

**MISA = 3**

**ROCA= 1**

**NUBE = 1**

**MENU = 2**

**SABE = 3**

**MUSA = 3**

**\_\_\_\_\_ = 4**

## ANEXO I.21.

### EJERCICIO 21: DESCUBRE EL REFRÁN

Completa las palabras utilizando las sílabas que aparecen abajo. Una vez colocadas, se podrá leer un refrán popular con las sílabas añadidas.

CELLA  
DAL  
MORIA  
TALGIA  
VILLA  
RATA  
SALADA  
LERO  
TAMONTES  
RIMA  
PIZ  
BANA  
ZO

SAL	NOS	PI	DON	LA
SA	ME	LIE	TA	SE
	DE	BRE	EN	



## **ANEXO J**

### **Entrenamiento en psicomotricidad<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Actividades desarrolladas siguiendo las directrices de:

Marchena, E., Alcalde, C., y García, M. (2005). *Programa universitario de educación psicomotriz para la vejez*. Recuperado el 30 de enero de 2006 de <http://www.usal.es>

Soler, A. (2006). La Psicomotricidad. Una propuesta eficaz para la dinamización corporal de las personas mayores. *Informes Portal Mayores*, 58. Recuperado el 31 de agosto de 2006 de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/soler-psicomotricidad-01.pdf>



## **ANEXO J.1.**

### **EJERCICIO 1: ESQUEMA CORPORAL**

- El profesor se palpará su cabeza y su cuello..., al mismo tiempo que dice “Aquí están mi... (cabeza, cuello...)”. Seguidamente, motivará a los alumnos y alumnas para que le imiten.
- Hacer lo mismo con el pecho, la espalda y la cintura
- Acariciarse con los ojos cerrados:
  - a) La cabeza.
  - b) El cuello.
  - c) El pecho.
  - d) La espalda
  - e) La cintura
- Colocarse en corro y tocar las cinco partes mencionadas, según las nombre el profesor, a los compañeros de ambos lados. Es decir: la cabeza, cuello, pecho, espalda y cintura.
- Colocarse de pie mirando al profesor:
  - a) Darse palmas en los muslos cuando el profesor toque palmas.
  - b) Pisar fuerte cada vez que se oiga el pandero o palmas del profesor.
  - c) Levantar una pierna cuando el profesor se toque la suya.
- Taparse las orejas con las dos manos. Destapar una y después la otra. Abrir y cerrar los ojos, primero despacio y luego deprisa. Taparse los ojos. Destapar uno y luego otro.
- Los participantes ejecutan las siguientes órdenes:
  - a) Levanta tu mano, ponte de pie, siéntate, mueve todo el cuerpo, mueve una parte, etc.
  - b) Lleva tu mano al ojo, tu mano a un pie, pon tus manos en los pies, en la cabeza, en los hombros, en los codos.

## **ANEXO J.2.**

### **EJERCICIO 2: CÓMO MUEVO MIS MANOS**

Los participantes sentados en el suelo (después de pie), imitan los movimientos simétricos que hace el monitor con sus brazos y manos, siguiendo el ritmo de una música o soniquete cantado:

- Subir hombros
- Subir un hombro..., luego el otro
- Levantar los brazos con: puños cerrados, puños abiertos.
- Llevar los brazos hacia delante al mismo tiempo.
- Levantar un brazo, bajar el otro
- Abrir y cerrar las manos al mismo tiempo
- Abrir una mano, cerrar la otra
- Con las palmas hacia arriba, abrir y cerrar las manos.
- Con las manos abiertas, se separan y juntan los dedos al mismo tiempo.
- Oponer el dedo pulgar con la yema de cada uno de los restantes dedos; primero una mano; luego, la otra y por último, las dos al mismo tiempo.



## **ANEXO J.3.**

### **EJERCICIO 3: OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN**

1. Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta, y colóquese en la posición de “cuerpo muerto”, esto es, piernas estiradas, ligeramente separadas una de la otra, las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba y los ojos cerrados.
2. Dirija la atención hacia su respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que inspira y expira. Fíjese si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que no está ventilando totalmente los pulmones. Las personas que están nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que sólo alcanzan la parte más alta del tórax.
3. Coloque suavemente las manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar. Observe cómo su abdomen se eleva en cada inspiración y desciende en cada expiración.
4. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca.
5. ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? Dedique uno o dos minutos a dejar que el tórax siga los movimientos del abdomen.

## **RESPIRACIÓN PROFUNDA (I)**

1. Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación. Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe los pies unos 20 cm., Dirigiéndolos suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
2. Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
3. Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
4. Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.
5. Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello, su boca y su lengua se relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.
6. Continúe de 5 a 10 minutos de respiración profunda, dos veces al día.
7. Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.

## **ANEXO J.4.**

### **EJERCICIO 4: ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR**

El procedimiento es muy simple. Se concentra usted en cada uno de los grandes grupos de músculos de las seis partes de cuerpo, alternativamente. Tensándolos y relajándolos, alternativamente también, no tardará en aprender por sí mismo la diferencia que existe entre tensión y relajación. Pero debe usted concentrarse realmente en el acto de desplegar los músculos. Aún cuando piense que ya están relajados, trate de nuevo e intente relajarlos todavía un poco más. Sienta cómo los músculos se le hacen cada vez más y más pesados. Debe concentrarse en cada uno de los grupos de músculos durante un tiempo aproximado de un minuto. Durante este tiempo, puede que los músculos comiencen a hormiguearle y los sienta usted ligeramente fríos. No se preocupe entonces, porque esto forma parte del proceso de relajación.

Cuando lleve a cabo los ejercicios de respiración para tensar y relajar los músculos del pecho, comprobará que la inspiración produce tensión y la espiración relajación. Cuando relaje estos grupos de músculos estará respirando más sencilla y ligeramente, pero en cada ocasión que exhale, déjese relajar un poco más profundamente que la vez anterior. Aprenda a asociar la exhalación con la relajación.

Una vez que se hayan relajado todos los grupos de músculos, permanezca sereno y quieto y trate de formarse una imagen mental de alguna escena tranquila y suave. Quizá sea un sosegado paisaje campestre, o una playa cálida y desierta, o la imagen de las olas rodando lentamente en una bahía tropical, o puede tratarse simplemente de un conjunto de colores suaves. Al principio puede resultarle difícil mantener esta escena mental durante más de algunos segundos. Pero con la práctica le resultará cada vez más fácil la utilización de esta clase de imágenes para aumentar su sensación de bienestar y de relajación.

### **LOS EJERCICIOS**

Lea el desarrollo de todos estos ejercicios y mantenga en su memoria la frase mnemotécnica, para ayudarle a recordar los grupos de músculos implicados:

Mamá No Oye Como Toca Papá

#### GRUPO M (manos y brazos)

- Puños: Cierre los puños todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Después, relájelos por completo y note la diferencia entre la tensión y su ausencia. Concéntrese en desplegar los músculos durante aproximadamente un minuto.
- Parte interior de los brazos: Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos y después relájese y deje colgar los brazos a lo largo de su cuerpo. Continúe desplegando los músculos y concéntrese en la sensación de dejarse ir durante un minuto más o menos.
- Parte posterior de los brazos: En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. Sienta la tensión en la parte posterior de sus brazos durante los cinco segundos y después relájese. Extienda los brazos a lo largo de su cuerpo y siga dejando que los músculos se desplieguen durante aproximadamente un minuto.

Ahora utilice un minuto extra y concéntrese en todos los músculos de las manos y de los brazos, dejando que los sienta cada vez más y más profundamente relajados.

#### GRUPO N (hombros y nuca)

- Hombros: Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus hombros caigan y se desplieguen. Mantenga esa sensación de dejarse llevar durante un minuto.
- Nuca: Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda, durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relaje la nuca y sienta como su cabeza descansa suavemente. Concéntrese en la sensación de dejarse llevar durante el siguiente minuto.

Después, deje que se relajen por completo durante otro minuto los músculos de la nuca, hombros y brazos.

#### GRUPO O (frente, ojos y entrecejo)

- Frente y cuero cabelludo: Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Trate de elevar las cejas todo lo que pueda y

mantenga esa misma posición durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relájese. Note la diferencia existente entre la tensión y el relajamiento y mantenga la sensación de dejarse llevar. Mantenga los ojos quietos y mirando directamente hacia delante.

- Ojos y entrecejo: Póngalos en tensión frunciendo el entrecejo todo lo fuertemente que pueda al mismo tiempo que cierra con fuerza los ojos. Mantenga esa misma posición de tensión durante cinco segundos y después relájese. Sienta el alivio de dejarse llevar y siga suavizando la caída de las cejas. Durante el minuto siguiente concéntrese únicamente en estos músculos. Después, durante otro minuto, deje que se relajen por completo los músculos existentes alrededor de los ojos, en la frente, nuca, hombros y brazos.

#### GRUPO C (labios y cuello)

- Labios: Los músculos de los labios y del rostro pueden ser tensados apretando ligeramente los labios. Mantenga esa posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus labios descansen juntos y siga notando la sensación de dejarse llevar durante aproximadamente un minuto.
- Mandíbula: Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos. Sienta la tensión en la mandíbula y después relaje los músculos. Finalmente, separe ligeramente los dientes, de modo que no se produzca ninguna tensión en la mandíbula y sienta el alivio de dejarse llevar durante el minuto siguiente.
- Cuello: Estos músculos pueden ser tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos. Después sienta la sensación de dejarse llevar y deje que su lengua se hunda en el fondo de su boca. Mantenga la sensación de relajación durante aproximadamente un minuto.

#### GRUPO T (tronco y pecho)

- Pecho: Respiración profunda: Haga una inspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Sienta la tensión en el pecho y después exhale el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar. A continuación, vuelva a respirar profundamente. Sienta la tensión. Contenga la respiración durante unos cinco segundos, exhale y relájese. Mantenga la respiración superficial y relájese como antes. Cada vez que exhale debe sentir el alivio de dejarse llevar. Continúe practicando este ejercicio durante el minuto siguiente.

- Estómago: Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe. Sienta la tensión mientras los músculos están encogidos y rígidos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos. Después relájese y deje caer los músculos del estómago, relajados. Siga notando la sensación de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Y ahora, durante otro minuto, concéntrese en relajar todos los músculos del tronco, el cuello, el rostro y los brazos.

#### GRUPO P (piernas y caderas)

- Piernas: Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos. Sienta la tensión en sus piernas y caderas y después relájese por completo. Sienta cómo la tensión va desapareciendo de sus piernas y caderas y siga dejándose llevar, desplegando los músculos durante el minuto siguiente.
- Todo el cuerpo: Durante los dos o tres minutos siguientes concéntrese en relajar todos los grandes músculos. Sienta cómo se va hundiendo cada vez más y más profundamente en la cama, sofá o sillón mientras su cuerpo se hace más y más pesado y se relaja cada vez más profundamente. Mantenga esa sensación en la mente todo lo vívidamente que pueda, sintiendo cómo se va relajando más y más. Durante este periodo mantenga los ojos cerrados y trate de ver en su mente la imagen agradable. Al cabo de unos pocos minutos abra los ojos y vuelva a mover el cuerpo lentamente. Después, levántese y reanude su rutina diaria.

## **ANEXO J.5.**

### **EJERCICIO 5: TE PASO EL BALÓN**

Situados en círculo, el profesor explicará a los alumnos que cuando les lance un balón, deberán cogerlo y decir una palabra de un vocabulario básico que previamente se haya acordado en el grupo. Uno de los participantes lanza el balón a un compañero y éste después de cogerlo y decir su palabra correspondiente, se lo lanza a otro, y así sucesivamente todo el grupo.

## **ANEXO J.6.**

### **EJERCICIO 6: DIBUJO CON LAS CUERDAS**

El profesor reparte a los alumnos las cuerdas de colores. Se reparten por todo el espacio, con una música ritmada se les pide que realicen movimientos con el cuerpo y la cuerda libremente.

Al silencio cada uno hace una forma geométrica en el suelo con su cuerda (círculo, triángulo, línea recta, línea quebrada, rombo, etc.).

Los que tengan calzado blanco una forma abierta.

Los que tengan calzado de otros colores una forma cerrada.

Por grupos de cuatro o cinco participantes, se les pide que realicen un dibujo con las cuerdas entre todos (paisaje, marina, estación de tren, bosque, casa, etc.).

Cada grupo pone un título a su producción y hace una frase relacionada con el dibujo que han realizado.



## **ANEXO J.7.**

### **EJERCICIO 7: SOMOS COSAS Y COLORES**

Los participantes se colocan formando dos filas. Los de la fila primera son “cosas” y los de la segunda son “colores”. Para formar las parejas “cosa-color”, se pide a cada alumno de la fila primera que diga una cosa que él es, y su compañero correspondiente de la fila segunda dice un color.

A continuación el profesor da las siguientes órdenes que los participantes han de cumplir:

- a) Las cosas y los colores permanecen inmóviles.
- b) Cada color se pone detrás de su cosa respectiva.
- c) Cada cosa da la mano a su color y corren juntos.
- d) Los colores y las cosas se separan.
- e) Los colores corren hacia una pared y las cosas a la de enfrente.

## **ANEXO J.8.**

### **EJERCICIO 8: RESPIRACIÓN PROFUNDA (II)**

La técnica de respiración profunda tiene como fin conseguir una respiración lenta y regular, que produzca un efecto relajante. Puede ser utilizada para disminuir la activación fisiológica y combatir la ansiedad.

Seguidamente se describen los pasos que deben seguirse para una respiración lenta y regular:

1. Elija un momento en el que no sea interrumpido.
2. Practique en un lugar tranquilo, sin luces o sonidos que puedan distraerle.
3. Adopte una posición reclinada. Puede tumbarse en el suelo, en la cama o utilizar un sillón reclinable.
4. Afloje cualquier ropa, cinturón, etc., que le oprima, especialmente en la zona de la cintura o abdomen.
5. Cierre los ojos. Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
6. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
7. Tome aire lenta y profundamente por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen. Espire por la boca.
8. Concéntrese un par de minutos en su respiración y fíjese en qué mano sube y baja cada respiración.
9. Exhale suavemente la mayor parte del aire.
10. Inspire por la nariz durante 2-3 segundos utilizando el diafragma. El abdomen se eleva y lo puede notar con la mano que tiene sobre él. No eleve los hombros.
11. Haga una pausa breve después de inspirar.
12. Expulse el aire lentamente por la boca durante aproximadamente el doble de tiempo que el que ha estado tomando aire, es decir, durante 4-6 segundos.
13. Cada vez que expulse el aire, puede repetirse mentalmente la palabra “calma”, “tranquilo/a”, “relax” o similar. O, si lo prefiere puede imaginar que junto con el aire que expulsa también desaparece la tensión.
14. Haga una breve pausa después de expulsar el aire.
15. Continúe durante 5 minutos respirando de esta manera. Recuerde que la secuencia es: INSPIRAR (2-3 segundos) – PAUSA - ESPIRAR (4-6 segundos) - PAUSA.

16. Antes de terminar el ejercicio, examine su cuerpo nuevamente, buscando signos de tensión. Compare su estado actual con el estado de tensión al empezar el ejercicio.

## **RESPIRACIÓN PROFUNDA (III)**

La técnica de respiración que se describe a continuación puede ser útil en situaciones en las que nos encontramos muy alterados. En estos casos, podemos hacer algunas respiraciones profundas – más profundas que las que hemos visto hasta este momento – para conseguir una respiración más lenta y regular y de esta forma sentirnos más relajados y tranquilos. Esta forma de respiración se realiza de la siguiente manera:

1. Inspire de forma lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos. Asegúrese de respirar diafragmáticamente.
2. Mantenga el aire retenido durante 5-7 segundos.
3. Espire lentamente por la boca durante 10 segundos, concentrándose en las sensaciones de relajación que se producen al exhalar.
4. Cuando exhale, puede repetirse mentalmente la palabra “calma”, “tranquilo”, “relax” o similar. Otra posibilidad es que, mientras exhala, se imagine que la tensión se escapa junto con el aire que es expulsado.
5. Repita la secuencia completa (inspiración-pausa-espирación) cinco veces.
6. En este momento puede dar por concluido el ejercicio o bien continuar realizando el ejercicio de respiración anterior a éste.

## **ANEXO J.9.**

### **EJERCICIO 9: MIS DOS MITADES**

El profesor muestra a los alumnos el palo colocado verticalmente en el eje corporal, cogido con ambas manos. Y les enseña cómo deben hacerlo ellos. Se tratará de que los alumnos tomen conciencia de las dos mitades simétricas en que el palo divide al cuerpo.

A continuación se pueden formular las siguientes indicaciones a los alumnos:

- Dar golpes rítmicos en el suelo.
- “Llevar el palo del centro a la derecha... de la derecha al centro... del centro a la izquierda...de la izquierda al centro”.

En lugar de decir “centro derecha-izquierda”, se pueden trabajar con códigos, que pueden ser pañuelos de colores, aros, tacos, cuerdas, etc., colocados en un lugar visible, a un lado y a otro de los participantes, con el fin de que la orden sea:

Rojo - derecha. “¡Al rojo!” los alumnos llevan el palo hacia la derecha.

Blanco - centro. “¡Al blanco!” Al centro –eje corporal-.

Azul - izquierda. “¡Al azul!” a la izquierda.

## **ANEXO J.10.**

### **EJERCICIO 10: CAMBIO MI POSTURA**

En este ejercicio se parte de la inmovilidad, habiendo tomado conciencia previamente del lugar que ocupamos en la sala y de cómo es nuestra postura.

Siguiendo una música ritmada, también se pueden utilizar golpes de tambor o palos, se mueve todo el cuerpo. Se insiste en que los participantes hagan movimientos exagerados. Cuando la música cesa, el grupo permanece inmóvil en la última postura, los alumnos se quedan así unos segundos con el fin de trabajar el equilibrio y el tono muscular.

El profesor tratará de que los participantes tomen conciencia de la posición que tienen en ese momento y a continuación intentamos que recuerden la que tenían al comenzar el ejercicio.

Seguidamente el profesor dice: “¡Uno!” para que se pongan en la postura inicial, y “¡Dos!” para que se coloquen en la segunda postura.

Se puede hacer el mismo ejercicio por parejas. El profesor invita a los alumnos a que bailen cogidos de la mano y cuando cesa la música tienen que conservar el equilibrio de la última postura, tomando conciencia de cómo uno ayuda al otro a mantener el equilibrio, qué partes del cuerpo están trabajando más para mantener ese equilibrio.

## **ANEXO J.11.**

### **EJERCICIO 11: DRAMATIZAMOS ACCIONES**

- Se da a cada participante una acción escrita en una tira de papel.
- Cada uno lee su acción. Suena la música y se mueven al ritmo. Al parar la música la persona a la que toquemos tiene que realizar la acción, los demás deberán descifrar la acción y decir de qué se trata.
- Ejemplos de acciones:
  1. Tratar de leer el periódico de otro mirando sobre su hombro.
  2. Tratar de leer un periódico en la playa un día de viento.
  3. Leer un horario de trenes buscando el que nos interesa
  4. Beber agua fresca en un torrente de montaña
  5. Beber una medicina de sabor desagradable.
  6. Beber un refresco con una pajita.
  7. Catar un vino.
  8. Tomar una sopa de fideos muy caliente.

## **ANEXO J.12.**

### **EJERCICIO 12: “COMO SI...”**

El profesor sitúa un palo, escoba u objeto similar en el centro de la sala. Los alumnos salen uno a uno, para hacer gestualmente algo con ese objeto como si fuera otro.

Por ejemplo, una escoba, se puede convertir en una guitarra, un remo, un lápiz, un paraguas, una escopeta.

Cuando lo hayan efectuado varias personas, se pregunta a los demás: ¿Qué ha realizado?, ¿Cuántos objetos eran de madera?, etc...



## **ANEXO J.13.**

### **EJERCICIO 13: PASAR...**

Todos sentados en un círculo: con un objeto (por ejemplo un sombrero), el primero usa el sombrero como si fuera otro objeto (una palangana) y simula que se lava la cara, se lo pasa al siguiente que repite el gesto y a su vez añade otro uso (una cazuela), y simula que le da vueltas a un guiso; se lo pasa al siguiente que lo vuelve a transformar (una máscara) y así sucesivamente.

Variantes:

Otra vuelta acumulando (el 1 hace uno, el 2 hace uno y dos, el 3 hace uno, dos y tres, etc.)

Hacerlo incluyendo una frase apropiada (“qué agua tan fría”).

Hacerlo sin objeto (las manos utilizan un objeto imaginario) los demás adivinan.

## **ANEXO J.14.**

### **EJERCICIO 14: ABIERTO Y CERRADO**

El profesor formará grupos de tres. Cada grupo debe pensar en algún objeto que se abra y se cierre y lo deberán representar corporalmente. Ejemplo: un libro, una ostra, la boca, una puerta, un abanico, etc.

Grupo a grupo se va representando, el resto de los participantes interpretarán los gestos y la forma, para adivinar de qué se trata.

Se les indicará a los grupos que estén representando que lo hagan muy despacio, diciendo a la vez “se abre..., se cierra...” al tiempo que lo van ejecutando.

Se pueden hacer los ejercicios de verbalización: ¿Qué erais?, ¿Dónde estabais? ¿Para qué servís?...

## **ANEXO J.15.**

### **EJERCICIO 15: FILAS**

#### Inicio

1. Todos los participantes en el suelo o en los banquitos se le da la orden “subimos una mano, la otra, las dos” y luego con los pies.

#### Núcleo

Se les explica a los alumnos qué significa esa raya que hay en el suelo y que cuando paremos la música hay que ir a la raya pisarla y mirar hacia la pared uno detrás de otro formando una fila

2. Se pone una música que invite al movimiento y se les dice a los alumnos que bailen individualmente por la sala
3. Al apagar la música han de ir a la línea pintada o pegada y ponerse en posición de fila quedarse quietos.
4. Vuelve a sonar la música y hacemos lo mismo, pero hacia la otra línea del otro color diferente.
5. Uno de los participantes va a hacer de locomotora y va a preguntar a sus compañeros ¿quieres subir al tren?. Cuando el compañero diga sí deberá cogerse por los hombros de la máquina.
6. Va a ir recogiendo a todos sus compañeros hasta que no quede ninguno. Forman una fila con las manos en los hombros de su compañero.

#### Final

7. El profesor va comentando la sesión.

## **ANEXO J.16.**

### **EJERCICIO 16: SERIACIÓN**

Bailando por toda la sala hacer grupos al parar la música.

Cada grupo deberá representar objetos pertenecientes a los siguientes conjuntos: viviendas, animales, instrumentos musicales, vehículos, útiles del WC.

Cada alumno escogerá el elemento que desee dentro de su serie, para representarlo corporalmente. El grupo deberá ponerse de acuerdo entre todos, de forma que poniéndose en línea recta se discrimine bien el mayor objeto u animal, del más pequeño.

Cada conjunto va saliendo, mientras el resto del grupo observa.

Cada grupo deberá pensar en una frase referente a su seriación. Si lo que representan tienen sonido, emitirlo.

## **ANEXO J.17.**

### **EJERCICIO 17: AHORA SOMOS...**

#### Inicio

1. Los alumnos sentados en un círculo.
2. El profesor dice diferentes acciones de la vida cotidiana y los alumnos tienen que realizar el gesto.

#### Núcleo

3. Suena la música y los alumnos se mueven por el espacio al cesar la música tienen que pararse y quedarse de pie simbolizando a un animal o a un objeto que adopte dicha postura. Ej: un árbol. Se les preguntará a todos con rapidez.
4. Vuelve a sonar la música y bailan por el espacio cuando paramos tendrán que pararse y escuchar la orden. Se sentarán y simbolizarán un objeto con dicha postura. Ej: un banco.
5. Vuelve a sonar la música y tienen que simular un objeto que esté a cuatro patas. Ej: un perro. Los alumnos pondrán palabra a su postura.

#### Final

7. Los participantes escucharán el comentario de la sesión del profesor.

## **ANEXO J.18.**

### **EJERCICIO 18: BAILAMOS Y NOS RELAJAMOS CON LA PELOTA**

#### Inicio

1. En un círculo, los alumnos cuentan algo de lo acontecido a lo largo de la semana con la canción aprendida. El turno de palabra lo decide el alumno dándole la pelota a otro miembro del grupo que ha de imitarle y ponerse en la silla de este.
2. Se ponen de pie y se les entrega las pelotas y se les recuerda las normas.
3. Movimiento libre por el espacio explorando con el material.

#### Núcleo

1. Bailamos y el balón lo ponemos en la cabeza y bailamos con él, En la frente, en la oreja derecha, en la izquierda, en el cuello (los participantes tendrán que decir partes del cuerpo donde coloquemos la pelota hasta nombrar todas y llegar a los pies)
2. Cambiamos con las manos nuestra pelota con un compañero, con otro. Luego con los pies, con.... (dirán la parte del cuerpo con la que la pasamos). Recuperamos nuestra pelota.
3. Nos ponemos por parejas y bailamos con las pelotas entre las manos, entre las espaldas....
4. El grupo de 2 se convierte en 4 o 6 formando un gran grupo y mueven el balón con las manos y todos juntos.
5. Los alumnos hacen un tren con las pelotas en la tripa colocándose por colores. Poco a poco se van separando de su color y poniéndose en un lugar de la clase. El profesor recoge un balón de cada pareja.

#### Final

Con una música relajante un alumno va a realizar el masaje a otro. El profesor nombra las diferentes partes del cuerpo que se van dando el masaje.

## ANEXO J.19.

### EJERCICIO 19: HISTORIA DE UN PUEBLO

El educador comienza narrando el siguiente cuento:

“Iba yo por la carretera, cuando apareció un pueblo muy bonito, todas las casitas bajas estaban pintadas de blanco y también había una muy alta, muy bonita. Nos paramos y vimos que las calles tenían nombres de flores, una se llamaba “calle de las margaritas”, otra de ...

- Se pregunta a los participantes para que vayan diciendo nombres de flores

Y cuando nos acercamos y entramos en la casa alta, nos dimos cuenta de que cada puerta era distinta, una de madera, otra de...

- Los alumnos tienen que decir materiales con los que pueden estar hechas las puertas.

En el recibidor había un señor detrás de un mostrador, y le dijimos: “oiga, ¿qué es esta casa?”, nos contestó que era un lugar donde se tenían reuniones y nos invitó a ver una habitación por si nos queríamos quedar a dormir, pero al entrar nos dimos cuenta de que en la habitación no había nada, no había cama, ni...

- Se pregunta a los participantes cosas que no había (decir lo que hay es más fácil).

El señor nos dijo que era por que estaba todo ocupado y nos llevó a ver distintas salas de reuniones, en una había carpinteros, en otra...

- Los alumnos tienen que decir oficios o profesiones que conozcan.

Y lo mejor es que nos dimos cuenta de que eran de varios países, eran de China, otros de ...”

- Los participantes dicen países.

Una vez terminada la historia, se trata de que los alumnos recuerden la ordenación de la misma, basándonos en los diferentes vocabularios que han salido:

- ¿Qué hemos dicho primero?, ¿Y segundo?...
- ¿Dónde estaba?
- ¿Cómo se llama el pueblo?, etc.

## **ANEXO J.20.**

### **EJERCICIO 20: EL CUENTO ENCADENADO**

- Se trata de crear un cuento inventándolo. Se puede partir de una idea o unos personajes.
- Comienza uno de los participantes y cuando quiera detenerse “pasa la narración del cuento” al siguiente para que éste continúe y así sucesivamente.
- El primero comienza una historia (aprendida o inventadas) y pasa al siguiente al decir la palabra “Y...”.
- Si se empieza con un cuento conocido hay que seguir con otro personaje o acción de otro cuento conocido. Ej: Iba Caperucita por el bosque cuando se encontró con el lobo y... En ese mismo instante apareció Juan sin Miedo que sin pensárselo dos veces se subió a un árbol y...
- El profesor o un alumno/a en la pizarra puede ir escribiendo el cuento y al finalizar la clase se leerá el cuento creado por todos. Los alumnos pueden escribir en su cuaderno o en folios con pautas el cuento y tener cada uno el suyo
- Unos ejemplos de personajes con los que se puede iniciar el cuento pueden ser: La ratita, el señor cerdo, el señor panadero, el señor zapatero, el rey, el señor tesorero o el nombre de uno de los participantes.



**Anexo K:**  
**Glosario**



- Anestesia: estado de insensibilidad total o parcial, producido por alguna enfermedad o provocado, especialmente en cirugía.
- Control primario: permite el manejo de las situaciones y, por lo tanto, la autoeficacia mediante la consecución directa de un objetivo.
- Control secundario: pretende conseguir el objetivo mediante la modificación de las reacciones emocionales propias y el establecimiento de objetivos nuevos y más asequibles.
- Crecimiento vegetativo: es la diferencia entre el número de nacidos y número de fallecidos en una población.
- Curvas de supervivencia: la supervivencia es la probabilidad que tienen al nacer los individuos de una población de alcanzar una determinada edad. La probabilidad decrece desde 1 para los individuos nacidos vivos hasta hacerse 0 a la edad máxima de la especie. Al representar gráficamente el valor de supervivencia frente al tiempo (edad que alcanza) se obtiene la curva de supervivencia para esa población.
- Envejecimiento primario: cambios inherentes al proceso de envejecimiento.
- Envejecimiento secundario: cambios causados por la enfermedad que son reversibles o que, en sí mismos, no están causados por la edad sino por una covariante de ésta.
- Envejecimiento terciario: patrón de declive terminal caracterizado por cambios súbitos en diversas habilidades cognitivas y funcionales, es decir, un deterioro de niveles previos de capacidad diferente del cambio normal asociado a la edad.
- Estrategias de compensación: Las estrategias de compensación implican la utilización de nuevos medios para conseguir el mismo objetivo de funcionamiento o, por otra parte, el cambio de unas metas por otras cuando el individuo presenta un declive de sus capacidades o una pérdida de recursos.
- Estrategias de facilitación: Se trata de ofrecer al paciente consignas que informan sobre la naturaleza del material que se quiere memorizar, sobre la mejor secuencia de aprendizaje y de recuperación o sobre la mejor manera de manipular la información de forma mental.
- Glicosilación: es un proceso químico en el que se adiciona un carbohidrato a una molécula.

- Kinesiterapia. Referente al movimiento.
- Método de los lugares: Lo aplicaremos cuando necesitemos memorizar una serie de actividades a realizar en un orden concreto. Para aplicar este método tendremos que dibujar previamente el plano de nuestra casa, necesitando como mínimo ocho estancias que numeraremos de manera organizada. Una vez dibujado trataremos de asociar cada actividad a una de las habitaciones. Tendremos que crear asociaciones originales de tal manera que al entrar mentalmente en una habitación lo que veamos nos recuerde perfectamente la actividad que tenemos que realizar.
- Pleiotrópico: vocablo tomado del habla inglesa y del griego, que no es recogido por el Real Diccionario de la Lengua Española. Fue empleado por los genetistas para explicar la expresión fenotípica múltiple, se refiere a lo “que produce más de un efecto”.
- Presbiopía: afección relacionada con la edad en la capacidad de ver con precisión objetos cercanos, vista cansada.
- Tasa de morbilidad: número de personas que se enferman de una enfermedad particular dentro de una población susceptible durante un período de tiempo especificado.
- Tasa de mortalidad: frecuencia con que ocurre la muerte en una población definida durante un intervalo específico.
- Tasa de prevalencia: número de personas afectadas presentes en una población en un momento específico dividido por el número de personas presentes en la población en ese momento.
- Telómeros: son los extremos de los cromosomas.