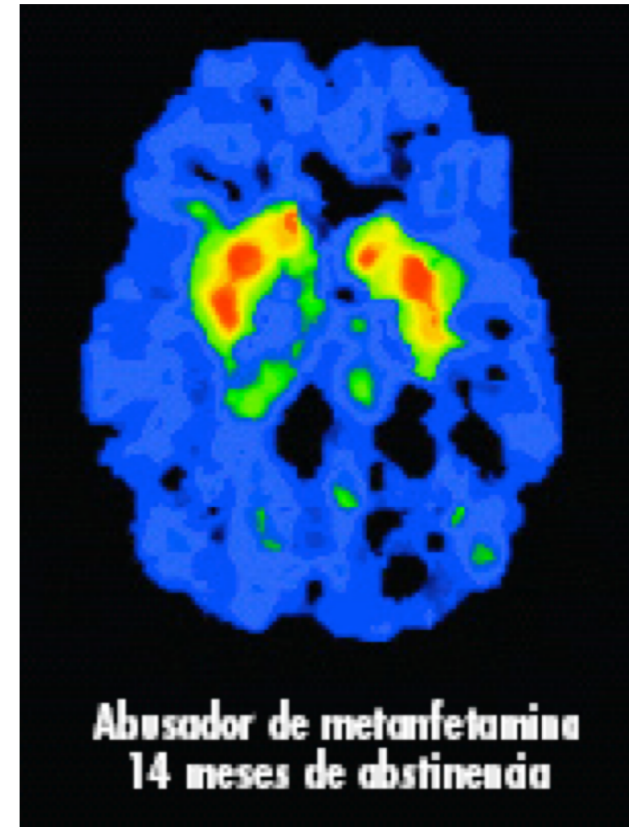


Fundamento Teórico

- Constatación de la existencia de neurogénesis en diversas localizaciones cerebrales, especialmente implicadas en el aprendizaje y su almacenamiento (Eriksson, 1998)
- Importancia de factores epigenéticos implicados en la neurogénesis (Jones, 2007).
- El entrenamiento de nuevas tareas produce cambios estructurales en el cerebro (Draganski, 2004) incluso en periodos tan breves como 5 días (May, 2007).
- Modificación de receptores dopaminérgicos en el cortex cerebral inducidos por el entrenamiento cognitivo tras 5 semanas, 35 minutos diarios (McNab, 2009).

Rehabilitación Cognitiva

Conjunto de procedimientos y técnicas que tiene como objeto alcanzar los máximos rendimientos intelectuales, la mejor adaptación familiar y social de aquellos que sufren o sufierenos daño cerebral (Sohlberg, 1989)



Estimulación Cognitiva



Conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación, etc.)

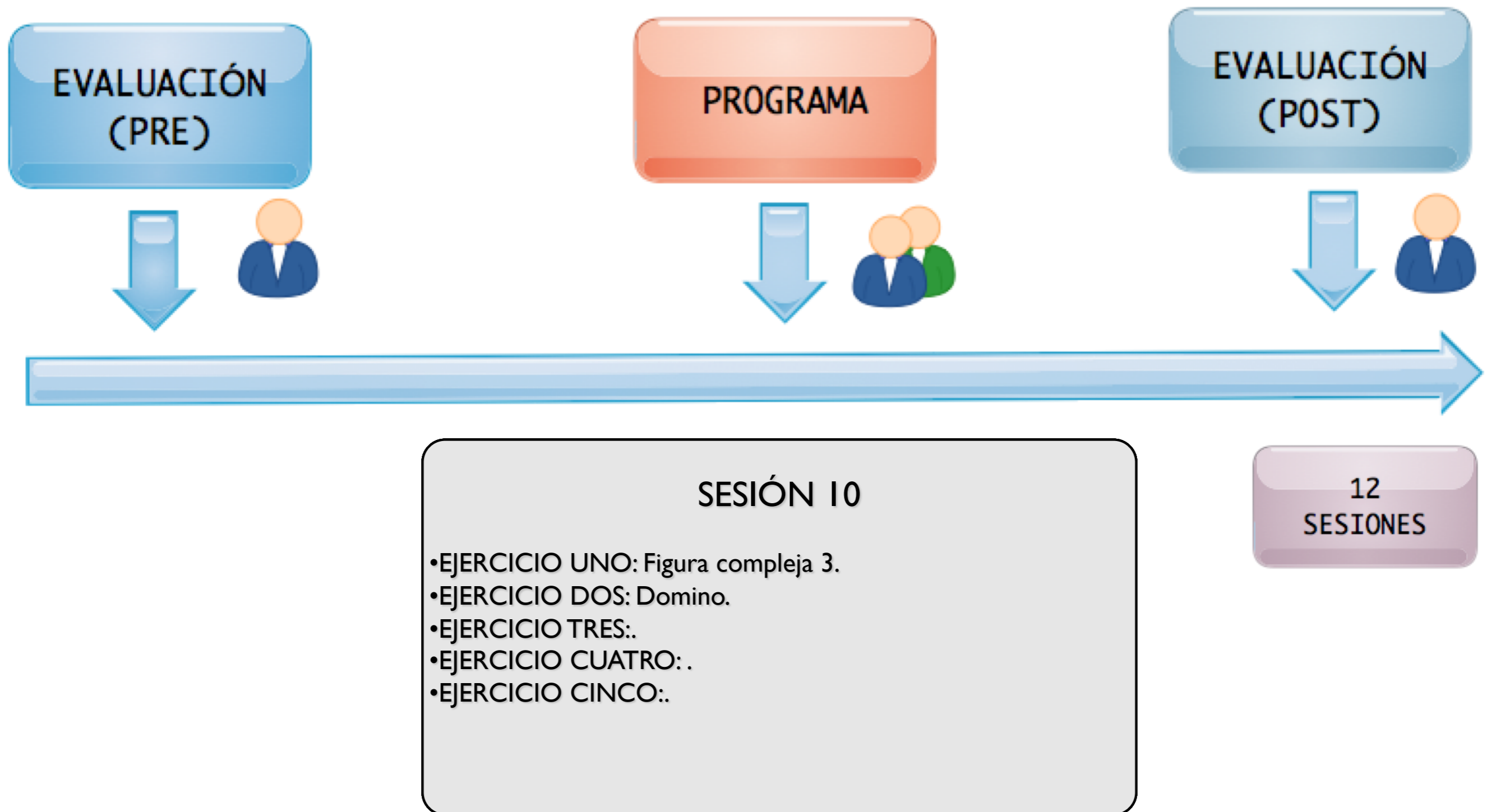
¿Qué es el programa de Rehabilitación Cognitiva **Testa**?

- Programa de Rehabilitación Cognitiva.
- Cuyo objetivo es recuperar ejecuciones cognitivas básicas.
- Fomentar la adquisición estrategias metacognitivas.
- Fomentar la comunicación y el trabajo en grupo.
- Dirigido a población con déficit neuropsicológico.

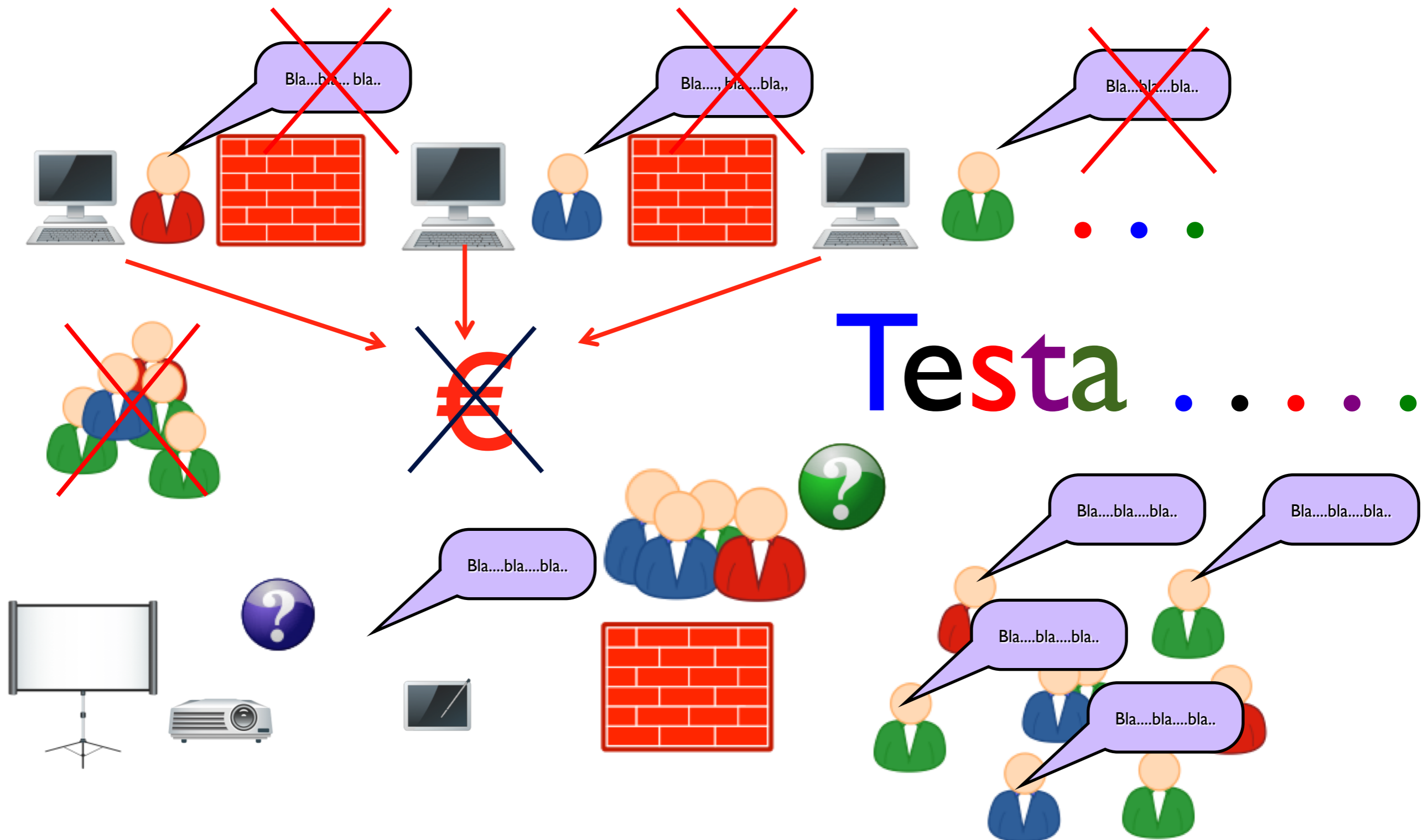
¿Cómo se trabaja el programa de Rehabilitación Cognitiva **Testa**?

- Programa de Intervención grupal (máx. 6 usuarios/as).
- Estructurado en 10 sesiones de intervención grupal.
- Contempla una evaluación antes (pre.) y después del programa (post).
- Con una frecuencia semanal.
- De una hora de duración.
- Utiliza las nuevas tecnologías.

¿Cómo se trabaja el programa de Rehabilitación Cognitiva Testa?



¿Por qué el programa de Rehabilitación Cognitiva **Testa**?



Programa **T**esta de Rehabilitación Cognitiva

Para más información.....

testacognitivo@gmail.com

1ª Jornada sobre las TICs aplicadas a la Rehabilitación Cognitiva en Salud Mental

El 29 de octubre de 2013 de 16h a 20h tendrá lugar en el **Centro de Día AEPA Alzira** situado en la calle Josep Dolç, 2 el primer encuentro entre profesionales sobre las diferentes técnicas existentes en materia de rehabilitación cognitiva para pacientes con déficits neuropsicológicos y que organiza la Fundación AEPA con la colaboración de la **Unidad de Conductas Adictivas (UCA)** de Alzira.

Para inscribirse rellene el formulario enviándolo por correo electrónico a testacognitvo@gmail.com especificando en el asunto: Inscripción Jornada TICs.

Programa Científico

16:00h - 16:15h

Presentación de las **1ª Jornada sobre las TICs aplicadas a la Rehabilitación Cognitiva en Salud Mental**.

16:15h - 17:00h

Exposición de Dña. M. Calatayud Francés (Psicóloga UCA Alzira) sobre la “**Evaluación de los déficits neuropsicológicos en pacientes con TUS o consumidores de diversas sustancias**”.

17:00h - 18:00h

Exposición de D. Héctor Biendicho Romeu (psicólogo investigador y colaborador del CD Día Alzira) sobre nuevos programas de intervención en rehabilitación cognitiva.

Coffee-Break.

18:00h - 18:30h

18:30h - 19:30h

Exposición de Dña. M. Pozo (monitora del CD día AEA Alicante) sobre: “**Terapia ocupacional y la rehabilitación cognitiva en pacientes con TUS**”.

19:30h - 20:00h

Mesa redonda. “**Puesta en común, conclusiones y estrategias futuras en la rehabilitación cognitiva en salud mental**”

Ficha de Inscripción

Nombre:

Apellidos:

Correo electrónico:

Dirección:

Población:

Cod. Postal:

Provincia:

Organización:

Puesto:

Teléfono:

Fax:

PROGRAMA
REHABILITACIÓN COGNITIVA



INTRODUCCIÓN

Las últimas investigaciones e hipótesis en Rehabilitación Cognitiva han puesto de relieve la plasticidad y regeneración de las neuronas denominándose a este proceso Neurogénesis.

El programa **Testa de Rehabilitación Cognitiva** se basa en estos principios, desarrollando nuevos procesos cognitivos y fomentando los ya adquiridos mediante ejercicios estructurados en diez sesiones grupales, dirigido a usuarios/as de Salud Mental que presente déficits neuropsicológicos leves o graves.

El programa contempla una evaluación del usuario/a antes y después de la intervención con el objeto de evaluar las mejoras del mismo. Contemplando la entrega de dos informes personalizados uno con las medidas “pre” (antes de comenzar el programa) y otro una vez finalizado con las medidas “post” y así poder observar las mejoras del usuario/a.

OBJETIVOS

El principal objetivo de nuestro programa es mejorar los distintos déficits neuropsicológicos del usuario/a y para ello, fomentaremos la rehabilitación de las siguientes funciones cognitivas:

- Memoria Inmediata
- Memoria Corto Plazo
- Memoria Largo Plazo
- Memoria de Trabajo
- Concentración
- Atención
- Velocidad de procesamiento
- Control de interferencia
- Fluidez verbal (fonética y semántica)
- Planificación

PROGRAMA

El programa de **Rehabilitación Cognitiva TESTA** consta de diez sesiones de una hora de duración cada una de ellas. En ellas trabajamos las diferentes funciones mencionadas anteriormente combinando las TIC's (Tecnologías de la información y comunicación) y ejercicios de lápiz y papel.

En cada una de las diez sesiones de nuestro programa desarrollamos de forma dinámica las diversas funciones cognitivas, haciendo hincapié en las funciones ejecutivas más importantes como son:

- Velocidad de procesamiento de la información.
- Control de interferencia.
- Fluidez Verbal (fonética y semántica).
- Planificación en la resolución de problemas cognitivos.
- Memoria de trabajo.

A continuación se presenta como ejemplo la estructura de una de las sesiones estándar del programa **TESTA**:

1º EJERCICIO. Dirigido a trabajar:

- Memoria Corto Plazo
- Memoria Inmediata
- Memoria Largo Plazo (25-30 min.)
- Memoria visual
- Atención

2º EJERCICIO. Dirigido a trabajar:

- Memoria de trabajo
- Memoria Corto Plazo
- Concentración

3º EJERCICIO. Dirigido a trabajar:

- Deducción
- Capacidad Cálculo
- Flexibilidad mental
- Pensamiento crítico

-Agilidad Mental

-Velocidad de procesamiento

-Control interferencia

-Tiempo reacción

4° EJERCICIO. Dirigido a trabajar:

-Fluidez verbal

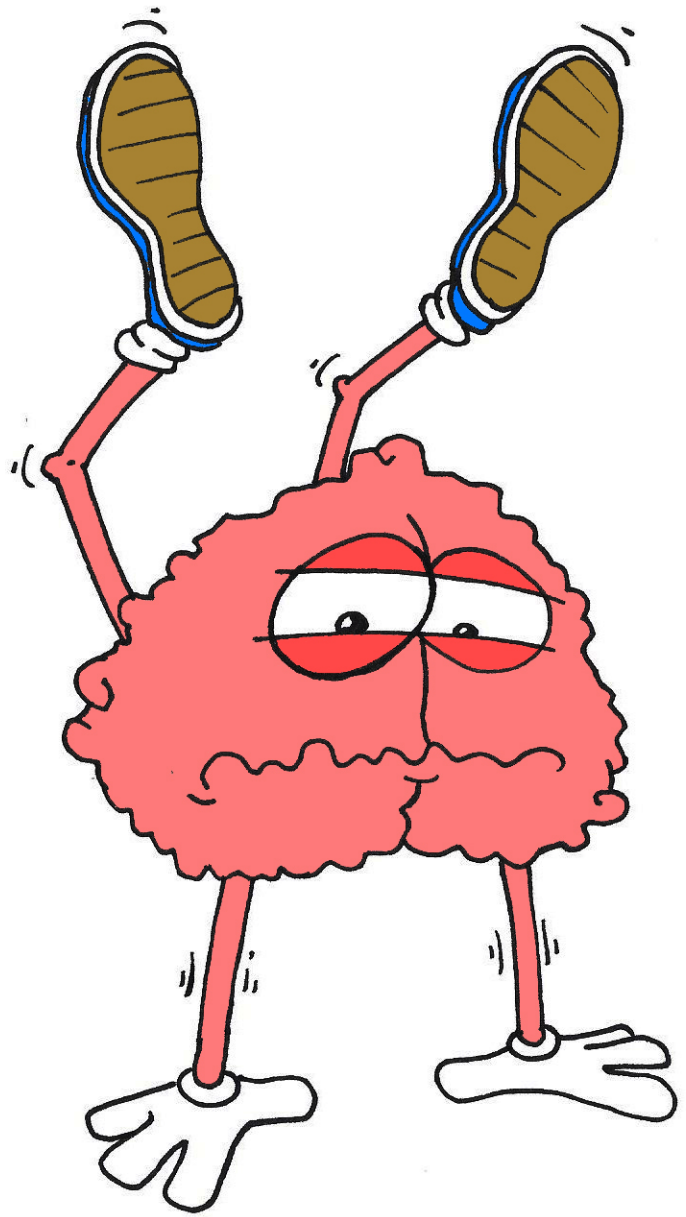
-Velocidad de procesamiento

-Control de interferencia

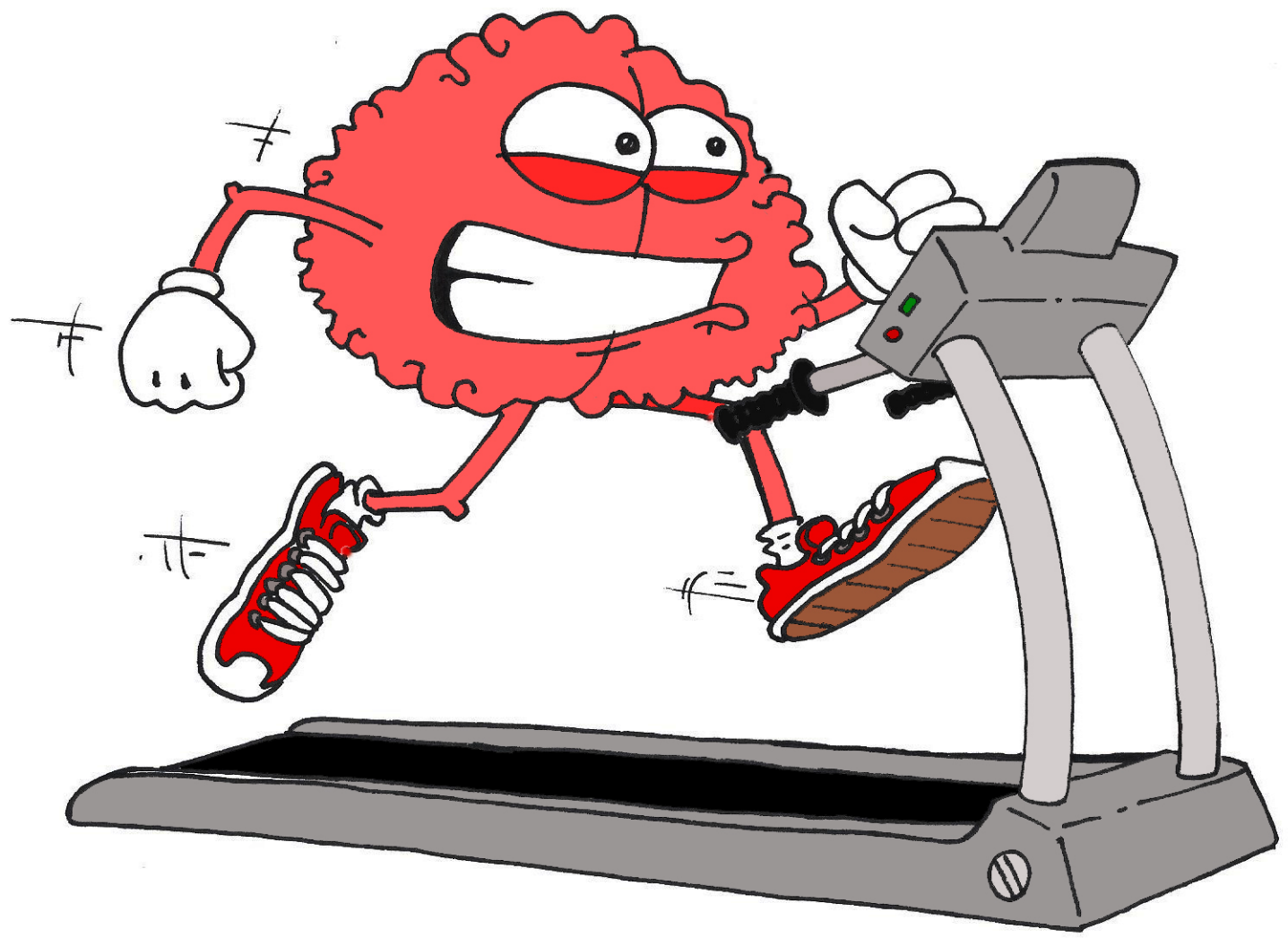
Vídeo “My Beautiful Broken Brain” Rehabilitación Cognitiva

Aspectos que se pueden trabajar después de:

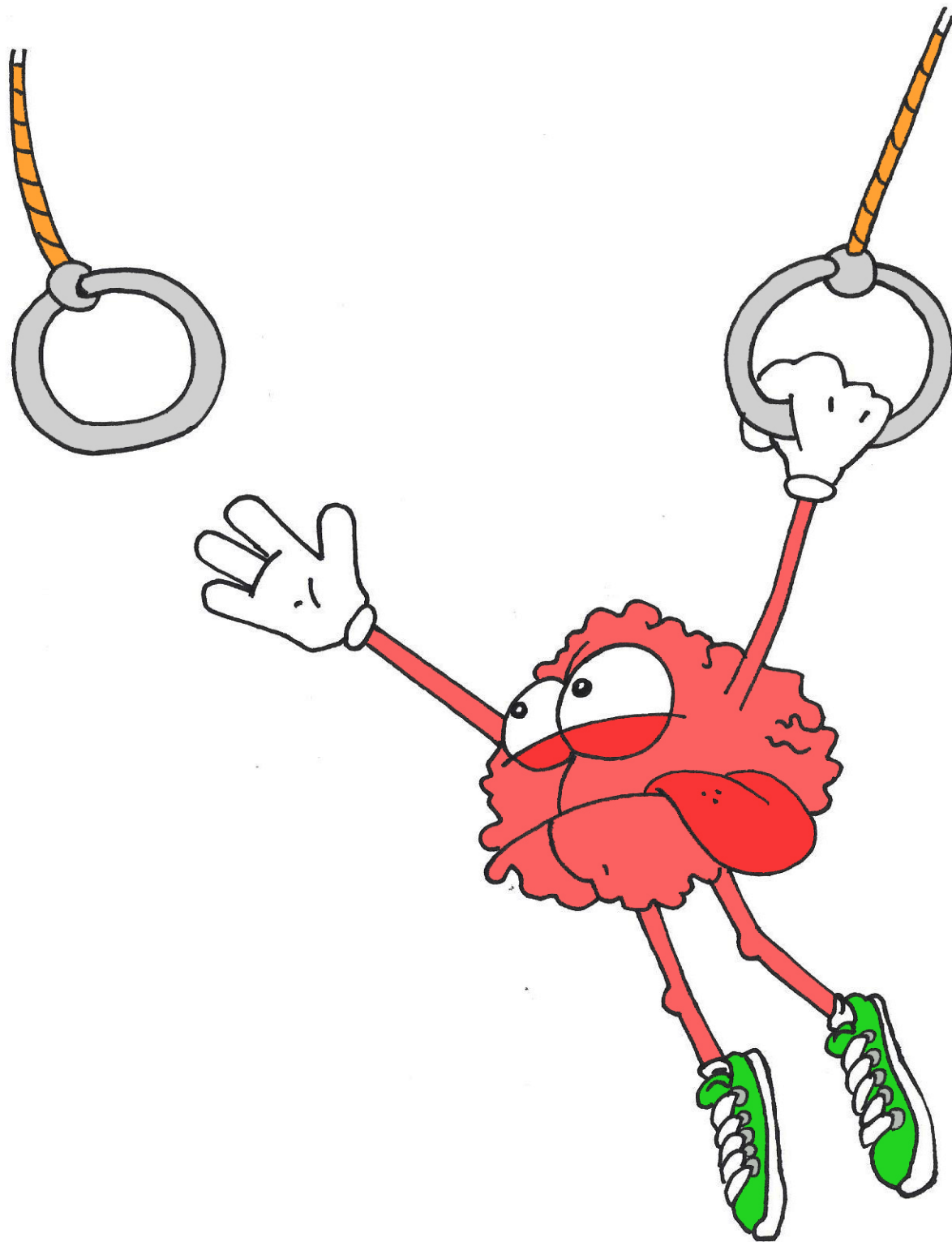
- Se empieza la segunda sesión después de sufrir el ataque epiléptico.
- ¿Cuál es la motivación de la paciente después del ataque?
- Su hermano sabía la información ¿Cómo se siente? ¿Por qué se siente así?
- ¿Qué es lo que hace y qué le dice el Neurólogo?
- ¿Qué es un encefalograma y que resultados le da a la paciente? ¿Funciona la rehabilitación Cognitiva experimental (impulsos eléctricos) antes del ataque? ¿Cómo lo miden?
- ¿A qué teme la paciente? Teme quedarse siempre igual, que le coja de nuevo y sobretodo a la muerte.
- ¿Qué es lo que cree la paciente que necesita su cerebro durante sus vacaciones? ¿Cuál es la herramienta que utiliza que le funciona bien?
- ¿Qué es lo que hace la paciente después del año después del derrame? ¿Qué aconseja a la terapeuta?
- ¿Qué es lo que ha aprendido la paciente con el derrame? ¿Cómo consigue mejorar su situación?
- ¿Qué es la realidad según la paciente?
- ¿Consigue la paciente su objetivo de hablar con D. Lynch? ¿De qué hablan?
- ¿Qué has aprendido del vídeo?











EJERCICIO 1 (MEMORIA DE TRABAJO)

• P - 5 5 - P

1 • 9 - Z 9 - Z

• C - 3 3 - C

• D - 3 - B 3 - B - D

2 • J - 2 - A 2 - A - J

• H - 3 - 2 2 - 3 - H

• E - 3 - W - 8 3 - 8 - E - W

3 • J - C - 2 - 9 2 - 9 - C - J

• V - 1 - 2 - T 1 - 2 - T - V

• 8 - B - 3 - D - 5 3 - 5 - 8 - B - D

4 • F - 1 - E - 4 - X 1 - 4 - E - F - X

• K - 2 - C - 7 - S 2 - 7 - C - K - S

• N-7-C-9-Q-5 5-7-9-C-N-Q

5 • H-6-W-4-F-2 2-4-6-F-H-W

• 3-C-1-R-8-M 1-3-8-C-M-R

• S-3-2-D-8-G-O 2-3-8-D-G-O-S

6 • 9-T-7-J-1-Y-Q 1-7-9-J-Q-T-Y

• 4-V-6-I-B-2-8 2-4-6-8-B-I-V

• 5-H-9-S-2-N-6-A 2-5-6-9-A-H-N-S

7 • E-3-P-8-C-5-L-7 3-5-7-8-C-E-L-P

• 6-N-1-T-4-F-3-Z 1-3-4-6-F-N-T-Z

EJERCICIO 2 (MEMORIA DE TRABAJO)

• J-3 3-J

1 • 10-Q 10-Q

• D-4 4-D

• F-5-3 3-5-F

2 • W-4-A 4-A-W

• I-1-2 1-2-I

• D-6-B-3 3-6-B-D

3 • C-A-5-8 5-8-A-C

• X-0-3-D 0-3-D-X

• 9-F-2-T-7 2-7-9-F-T

4 • 6-3-H-G-9 3-6-9-G-H

• 1-V-3-J-K 1-3-J-K-V

• H-Z-2-7-C-8 2-7-8-C-H-Z

5 • 3-6-J-B-4-I 3-4-6-B-I-J

• 8-6-1-V-F-5 1-5-6-8-F-V

• 2-B-5-A-7-C-9 2-5-7-9-A-B-C

6 • D-1-F-3-J-4-K 1-3-4-D-F-J-K

• 9-Z-7-W-5-T-3 3-5-7-9-T-W-Z

EJERCICIO 3 (MEMORIA DE TRABAJO)

• J-2 2-J

1 • 7-E 7-E

• C-6 6-C

• D-3-4 3-4-D

2 • T-2-A 2-A-T

• F-1-2 1-2-F

• Z-2-C-B 2-8-C-Z

3 • 3-B-2-J 2-3-B-J

• X-0-3-D 0-3-D-X

• 5-F-3-B-8 3-5-8-B-F

4 • 2-4-H-6-J 2-4-6-H-J

• 1-V-7-Z-3 1-3-7-V-Z

• 1-B-2-A-5-C 1-2-5-A-B-C

5 • 7-D-8-J-9-M 7-8-9-D-J-M

• 5-3-6-V-C-7 3-5-6-7-C-V

• 9-T-7-J-1-Y-Q 1-7-9-J-Q-T-Y

6 • D-1-F-3-J-4-K 1-3-4-D-F-J-K

• 1-2-B-C-7-D-8 1-2-7-8-B-C-D

RELACIÓN EJERCICIOS-FUNCIONES COGNITIVAS

EJERCICIO: Memoria visual

- Memoria Corto Plazo
- Memoria Largo Plazo
- Memoria Visual
- Atención

EJERCICIO: Figura Compleja 1

- Planificación
- Memoria Corto Plazo
- Memoria Largo Plazo
- Memoria Visual
- Atención

EJERCICIO: Mem. de Trabajo 1

- Memoria de trabajo
- Memoria Corto Plazo
- Concentración

EJERCICIO: Memoria 2

- Planificación
- Memoria Corto Plazo
- Mem. Ejecución

EJERCICIO: Dominio

-Fluidez Verbal

EJERCICIO: GeoMaster

-Memoria declarativa

-Países de Europa

-Memoria Largo Plazo

-Países de Sudamérica

-Países de África

-Países de Asia

EJERCICIO: Fit Brains

-Secuencia numérica

Deducción

Velocidad procesamiento

-Cálculo de monedas

Deducción

Capacidad Cálculo

Flexibilidad mental

Pensamiento crítico

-Conjuntos perfectos

Deducción

Lógica

Capacidad razonamiento

-Buscador veloz	Agilidad Mental Velocidad de procesamiento Control interferencia Tiempo reacción
-Bloques rápidos	Agilidad Mental Concentración
-Clasificación Rápida	Agilidad mental Velocidad de procesamiento Atención
-Unir parejas	Concentración Velocidad de reacción
-Cuentagotas	Concentración Atención
-Objetos perdidos	Memoria Corto Plazo
-Busque las diferencias	Memoria visual
-Sombras chinescas	Percepción Visual

-Discos apilados

Percepción Visual

Creatividad

Resolución de problemas

CURSO: ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA MEMORIA.

Enlaces INTERNET, VIDEOS, MATERIAL APOYO, ETC.

Tema 1.- Memoria, concepto, tipos y funcionamiento.

Schacter, D.L. (2003). *Los siete pecados de la memoria*. Barcelona: Ariel.

Baddeley, A.D. (1999). *Memoria humana: Teoría y práctica*. Madrid: McGraw Hill.

Gary Marcus (2010) *La azarosa construcción de la mente humana*. Barcelona: Ariel.

Gluck, M., Mercado, E., & Myers, C. (2009). *Aprendizaje y memoria*. México: Mac Graw Hill.

LA MEMORIA HUMANA - McGraw-Hill PDF

<http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>

Test: Memoria de trabajo http://flashfabrica.com/f_learning/brain/brain.html

SESION3 **PROCESOS MENTALES BASICOS**

1. SENSACIÓN: DEFINICIÓN. CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES .

**MIX EJERCICIOS SIMPLES.....(archivos descargados powerpoint,
resto enlaces...pag siguiente.)**

<http://www.orientacionandujar.es/fichas-mejorar-atencion/#labeani>

EJERCICIOS ATENCION-POWERPOINT (en archivos ya descargados...resto pag sig..)

<http://9letras.wordpress.com/memoria/>

2. LA PERCEPCIÓN. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS.

SENSACION-PERCEPCION:

LA SILLA QUE ENGAÑA A TU CEREBRO

<http://www.youtube.com/watch?v=SJds6syOX4I>

ILUSIONES OPTICAS:

DIEZ ILUSIONES EXPLICADAS Y UNA SIN EXPLICACION

<http://www.youtube.com/watch?v=Hlv13eWyNZA>

DIFERENTES IMÁGENES EFECTOS OPTICOS-POWER DIRECTO

http://www.sabersinfin.com/index.php?option=com_content&task=view&id=723&Itemid=52

EFECTOS OPTICOS

<http://www.youtube.com/watch?v=dMaLGb7229k>

ILUSIONES SORPRENDENTES....FOTO COLOR

<http://www.youtube.com/watch?v=R4IgNDWc1E>

http://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_983534&feature=iv&src_vid=OfXVVZzhG6g&v=TSbKWQ0GJXM

ENTRENAR TU PERCEPCION.....POWER

http://www.sabersinfin.com/index.php?option=com_content&task=view&id=723&Itemid=52

3.-LA ATENCIÓN, DEFINICION Y CARACTERÍSTICAS.

TESTS DE ATENCION: ¿Quién ES EL ASESINO?-experimento-juego

http://www.youtube.com/watch?v=j8bcu4_r_v4

http://www.youtube.com/watch?v=zvyxpHMmgU8&feature=youtube_gdata_player

<http://www.misabueso.com/juegos/juegos-de-logica-y-memoria/descubre-al-asesino.htm>

4.-EVALUACION DE LA PERCEPCION-ATENCION

TEST STROPP

5.-FUNCIONES EJECUTIVAS.

- Velocidad de procesamiento:
- Memoria de trabajo:
- Fluidez verbal:
- Inhibición o control de la interferencia:
- Abstracción o razonamiento analógico:
- Flexibilidad cognitiva
- Planificación-Toma de decisiones.

PROGRAMA DE PRUEBA

<http://es.scientificbraintrainingpro.com/programs/aging-well>

TEST BUSQUEDA DE LA LLAVE

TEST DEL ZOO

SESION6

MINDFULNESS PARA MEJORAR MEMORIA

Archivos sesiones audio

Enlaces:

Emociones en dibujos...

http://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448&feature=youtube_gdata_player

meditacion caminando—en español

http://www.youtube.com/watch?v=2mCOGPjwIus&feature=youtube_gdata_player

miniescanner corporal

http://www.youtube.com/watch?v=UJieGp_Si_I&feature=youtube_gdata_player

http://www.youtube.com/watch?v=UJieGp_Si_I

ALFABETO DE LAS EMOCIONES

http://www.youtube.com/watch?v=Ny67aS1uDAg&feature=player_embedded

COMO MEDITAR EN UN MINUTO...

http://www.youtube.com/watch?v=YJBB8ambUdI&feature=player_embedded

<http://www.youtube.com/watch?v=ldwQhM62IzY>

Meditacion Vicente simon.....para evitar el sufrimiento

http://www.dailymotion.com/video/xeeyhr_mindfulness-medita-con-vicente-simo_school

meditacion guiada en la montaña-silvia montesinos

<http://www.sonicomp3.co/musica-8d347ac,2.html>

abrazos España-barcelona-presuntos implicados

<http://www.youtube.com/watch?v=i1xnVDiV9xE>

Sesión 1: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Memoria visual (imagen 3)

- Memoria Inmediata
- Memoria Largo Plazo (25-30 min.)

2º EJERCICIO: Memoria 2

- Individualmente por turnos
- Anotar puntuaciones

3º EJERCICIO: Fit Brains

- Deducción (secuencia núm.)
- Agilidad Mental (buscador veloz)
- Concentración (unir parejas)

4º EJERCICIO: Dominio

- Individualmente por turnos
- Animales salvajes / Frutas/ Arboles

Sesión 2: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Fit Brains

- Deducción (cal. Monedas)
- Memoria (obj. Perdidos)
- Percepción Visual

2º EJERCICIO: Dominio

- Individualmente por turnos
- Colores / Verduras / Arboles

3º EJERCICIO: Memoria 2

- Individualmente por turnos

4º EJERCICIO: GeoMaster

- Paises de Europa

Sesión 3: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Memoria visual (imagen 1)

- Memoria Inmediata
- Memoria Largo Plazo (25-30 min.)

2º EJERCICIO: Fit Brains

- Deducción (cal. Monedas)
- Memoria (objetos perdidos)
- Percepción visual (sombras)

3º EJERCICIO: Dominio

- Individualmente por turnos
- Ani. Granja/ Ins. Musicales/ Casa/Muebles

4º EJERCICIO: Memoria 2

- Individualmente por turnos
- Anotar puntuaciones

Sesión 4: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Figura Compleja 1

- Copia / Anotar tiempo
- Memoria Corto Plazo (10-15 min)
- Memoria Largo Plazo (25-30 min)

2º EJERCICIO: Memoria de Trabajo 1.

- Explicar instrucciones
- Hacer ejercicio en grupo

3º EJERCICIO: Dominio

- Individualmente por turnos
- Flores / Playa /Prendas / Transporte

4º EJERCICIO: GeoMaster

- Países de Sudamérica

Sesión 5: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Memoria visual (imagen 2)

- Memoria Inmediata
- Memoria Largo Plazo (25-30 min.)

2º EJERCICIO: Fit Brains

- Agilidad Mental (bloques rápidos)
- Memoria (busque diferencias)
- Concentración (cuentagotas)

3º EJERCICIO: Memoria 2

- Individualmente por turnos
- Anotar puntuaciones

4º EJERCICIO: Sopa de letras

Anotar tiempo grupal

Sesión 6: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Memoria Fonética (Lectura)

- Memoria Inmediata
- Memoria Largo Plazo (25-30 min)

2º EJERCICIO: Fit Brains

- Percepción Visual (discos apilados)
- Agilidad mental (clasifi. Rap)
- Deducción (conj. Perfectos)

3º EJERCICIO: Dominio

- Individualmente por turnos
- Bricolaje / Deportes / Alimentos / Pescados

4º EJERCICIO: GeoMaster

- Países de África

Sesión 7: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Figura Compleja 2

- Copia / Anotar tiempo
- Memoria Corto Plazo (10-15 min)
- Memoria Largo Plazo (25-30 min)

2º EJERCICIO: Memoria de Trabajo 2.

- Explicar instrucciones
- Hacer ejercicio en grupo

3º EJERCICIO: Fit Brains

- Deducción II (secuencia núm.)
- Agilidad Mental II (buscador veloz)
- Concentración II (unir parejas)

4º EJERCICIO: Memoria 2

- Individualmente por turnos
- Anotar puntuaciones

Sesión 8: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Memoria visual (imagen 2)

- Memoria Inmediata
- Memoria Largo Plazo (25-30 min.)

2º EJERCICIO: Fit Brains

- Deducción II (cal. Monedas)
- Memoria II (objetos perdidos)
- Percepción visual II (sombras)

3º EJERCICIO: Dominio

- Individualmente por turnos
- Verbos / Cuerpo / Insectos / Empleos

4º EJERCICIO: Geomaster

- Países de Asia

Sesión 9: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Memoria Fonética (Lectura)

- Memoria Inmediata
- Memoria Largo Plazo (25-30 min)

2º EJERCICIO: Memoria 2

- Individualmente por turnos
- Anotar puntuaciones

3º EJERCICIO: Fit Brains

- Agilidad Mental II (bloques rápidos)
- Memoria II (busque diferencias)
- Concentración II (cuentagotas)

4º EJERCICIO: Sopa de letras

- Anotar tiempo grupal

Sesión 10: Prog. Reh. Cog

1º EJERCICIO: Figura Compleja 3

- Copia / Anotar tiempo
- Memoria Corto Plazo (10-15 min)
- Memoria Largo Plazo (25-30 min)

2º EJERCICIO: Memoria de Trabajo 3

- Explicar instrucciones
- Hacer ejercicio en grupo

3º EJERCICIO: Dominio

- Individualmente por turnos
- Meteo/ Geografía/ Aves

4º EJERCICIO: Fit Brains

- Percepción Visual II (discos apilados)
- Agilidad mental II (clasifi. Rap)
- Deducción II (conj. Perfectos)

