

GUÍA PRÁCTICA
ASIGNATURA
GIMNASIA
PSICOLÓGICA



Tema:
Evaluación del
estado cognitivo



2025

Carrera: | Atención Integral
a Adultos Mayores

1.- Datos generales:



Asignatura: Gimnasia Psicológica
Promoción y nivel académico: IV
Docente responsable: María Paula Castro Espinosa

2.- Datos específicos:

- ⊕ **Título de la Práctica:**
Evaluación del estado cognitivo.
- ⊕ **Tiempo de duración:**
2 horas
- ⊕ **Objetivo de la práctica:**
Aplicar el test de mayo en un entorno controlado y aprender cómo interpretar sus resultados.
- ⊕ **Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica:**
Identificar las alteraciones que se presentan a nivel de las funciones mentales.

3.- Materiales, recursos, recursos y equipos:



Lápices
Test de mayo
Hojas de papel bond

4.- Normas de seguridad:



Preparación y formación

Acceso Controlado.

- Solo estudiantes y personal autorizado pueden participar de las actividades programadas.

Identificación

- Todos los usuarios deben portar la identificación visible de la institución.

Capacitación al inicio

- Los estudiantes reciben formación completa de técnicas de cuidado del adulto mayor, incluyendo movilización, higiene, alimentación y administración de medicamentos.

Procedimientos

- Los estudiantes se familiarizan y conocen los procedimientos y protocolos específicos del lugar donde se harán las actividades prácticas.

Uniforme o Indumentaria adecuada

- Los estudiantes usarán vestimenta adecuada para las actividades de cuidado del adulto mayor.
- Equipo de Protección Personal.
- El uso de guantes y tapabocas será obligatorio.

Estado de Salud

- Se realizará una evaluación de salud inicial para asegurarse de que los estudiantes se encuentren en condiciones físicas y emocionales adecuadas para realizar las tareas sobre el cuidado del adulto mayor. Aquellos con condiciones médicas deben notificar al docente.

Seguridad Psicológica y Emocional



Respeto y Dignidad

- El adulto mayor, deberá ser tratado con respeto y dignidad, manteniendo la confidencialidad y respetando su autonomía y decisiones siempre que sea posible.

Comunicación Asertiva

- Los estudiantes deberán fomentar una comunicación clara y respetuosa con los adultos mayores, escuchando sus preocupaciones y respondiendo de manera adecuada y oportuna.

Apoyo Emocional

- Los estudiantes deberán estar atentos a las necesidades emocionales de los adultos mayores y proporcionar apoyo emocional o derivarlos a profesionales adecuados cuando sea necesario.



5.- Preparación previa:

Los estudiantes analizarán los contenidos teóricos de la práctica, considerando las consultas bibliográficas con el propósito de tener una concepción general del tema a abordar durante la práctica.

Antes de iniciar la práctica el estudiante debe revisar los conceptos básicos sobre funciones cognitivas, los principales síntomas de deterioro cognitiva, así como también los beneficios de la estimulación cognitiva y ejercicios para potenciar las diferentes áreas.

6.-Fundamentos teóricos:

Funciones Cognitivas Básicas

Son procesos mentales esenciales para realizar tareas cotidianas.

Atención: Capacidad para concentrarse en estímulos relevantes.

Se clasifica en:

Atención selectiva:

Focalización en un solo estímulo.

Atención sostenida:

Mantener la concentración a lo largo del tiempo.

Atención dividida:

Gestionar varias tareas a la vez.

Percepción: Interpretación de la información sensorial (vista, oído, etc.), esencial para reconocer objetos y cambios en el entorno.



Memoria: Habilidad para almacenar y recuperar información:
Memoria sensorial: Información temporal.

Memoria a corto plazo:

Información limitada y temporal.

Memoria a largo plazo:

Información almacenada a largo plazo, subdividida en:

Memoria explícita:

Consciente.

Memoria implícita:

No consciente, pero influyente en el comportamiento.

Lenguaje: Capacidad para comprender y producir símbolos y palabras para la comunicación. Funciones motoras básicas: Acciones físicas necesarias para interactuar con el entorno, como caminar o escribir.

Funciones Cognitivas Superiores



Procesos mentales complejos que dependen de las funciones básicas para tareas como la toma de decisiones y la planificación:

Pensamiento abstracto: Pensar más allá de lo concreto, incluyendo:

Pensamiento lógico:

Analizar y encontrar relaciones.

Pensamiento crítico:

Evaluar información objetivamente.

Razonamiento: Llegar a conclusiones desde premisas. Se divide en:

Deductivo: De principios generales a conclusiones específicas.

Inductivo: Generalizar a partir de observaciones específicas.

Resolución de problemas: Identificación y evaluación de solu-

ciones a problemas cotidianos.

Toma de decisiones: Elegir entre opciones, basado en análisis de información, emociones y experiencias.

Planificación y organización: Establecer metas y tomar decisiones sistemáticas para alcanzarlas.

Creatividad: Generación de ideas originales para resolver problemas o innovar.

Deterioro Cognitivo en el Adulto Mayor: Se refiere a la disminución de capacidades mentales, afectando áreas como memoria, atención, lenguaje y razonamiento, generando dificultades en actividades cotidianas y en el funcionamiento social y emocional.

Deterioro cognitivo



Problemas de memoria: Olvido frecuente, repetición de preguntas, dificultad para recordar nombres, desorientación temporal y espacial.

Desorientación: Pérdida de la noción del tiempo, lugar y personas.

Dificultades en resolución de problemas: Problemas para planificar, tomar decisiones y organizar actividades diarias.

Problemas de lenguaje: Dificultad para encontrar palabras, seguir conversaciones o usar la gramática correctamente.

Alteraciones en juicio y decisiones: Toma de decisiones inapropiadas, problemas de autocuidado y comprensión de las consecuencias.

Cambios en comportamiento y personalidad: Apatía, cambios de humor, conductas repetitivas, desinhibición social.

Dificultades en concentración y atención: Distracción fácil, olvidos frecuentes de instrucciones.

Problemas motores y coordinación: Torpeza, dificultad para caminar o mantener el equilibrio.



Alteraciones en el sueño: Insomnio, desorientación nocturna, despertares frecuentes.

Alteraciones en funciones ejecutivas: Dificultad para organizar tareas complejas y seguir secuencias.

Estimulación Cognitiva: Conjunto de actividades diseñadas para promover y mantener las capacidades mentales, especialmente en envejecimiento o enfermedades neurodegenerativas.

Estimulación Cognitiva:



Mejora de la memoria: Refuerza las conexiones neuronales, mejorando la retención de información.

Mejora de la atención: Aumenta la capacidad de concentración y atención sostenida.

Fomento del razonamiento y resolución de problemas: Mejora la agilidad mental y la toma de decisiones.

Fortalecimiento del lenguaje: Mejora la comprensión y producción verbal.

Mejora del estado de ánimo y reducción de ansiedad: Aumenta la autoestima y reduce los niveles de ansiedad.

Prevención del deterioro cognitivo: Ayuda a retrasar la progresión del deterioro cognitivo leve y enfermedades como Alzheimer.

Fomento de la neuro plasticidad: Estimula la creación de nuevas conexiones neuronales. Mejora de funciones ejecutivas: Favorece habilidades como planificación y toma de decisiones

Actividades de Estimulación Cognitiva:



Memoria: Juegos de cartas, listas de palabras.

Atención: Puzzles de palabras, actividades con instrucciones secuenciales.

Razonamiento: Adivinanzas, juegos de lógica como sudoku.

Lenguaje: Lectura en voz alta, juegos de palabras.

Funciones ejecutivas: Planificación de actividades, toma de decisiones cotidianas.

Coordinación y motoras: Juegos con pelotas, escribir o dibujar.

Referencias Bibliográficas

- Restrepo de Mejía, F. (2019). Deterioro Cognitivo Leve: estimulación cognitiva: (1 ed.). Editorial Universidad Autónoma de Manizales. <https://elibro.net/es/lc/isthcpp/titulos/216378>
- Manna, A. (2015). Jugadamente: juegos y dinámicas para la estimulación cognitiva de adultos mayores: (1 ed.). Bonum. <https://elibro.net/es/lc/isthcpp/titulos/215591>
- Muñoz Marrón, E. (2013). Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica: (ed.). Editorial UOC. <https://elibro.net/es/lc/isthcpp/titulos/56506>

7.- Descripción de la actividad práctica

Semana 1 - Clase 4

La docente explicará las funciones cognitivas que evalúa el Test de Mayo y el procedimiento para su aplicación, calificación e interpretación.

Los estudiantes trabajaran en parejas para aplicar el test entre los estudiantes.

Se compartirán los resultados y sugerencias sobre actividades para estimular las áreas en las que se evidencie alteración.

8.- Mecanismo de evaluación y anexos:

El mecanismo de evaluación será mediante una lista de cotejo, en la que se detallarán los criterios para la adecuada aplicación del Test de Mayo, dichos criterios permitirán observar el cumplimiento.

La presente lista de cotejo sirve para la observación estructural

ada o sistemática del procedimiento realizado, solo se indica si el paso del procedimiento se realiza o no, sin admitir valores intermedios.

En los casos en que el paso del procedimiento haya sido realizado, con la observación que se deba mejorar algún aspecto de este, se consignará en la columna de observaciones.

Calificación:

A cada paso del procedimiento se le asignará el valor de 1 punto, en caso de que no realice la calificación sería 0.

Para la calificación final se tomará en cuenta la puntuación de la tabla de calificación adjunta a la lista de cotejo.

Lista de cotejo

Nombre del estudiante:

Nombre del docente:

Fecha:

Calificación:

Primeros auxilios psicológicos			
Secuencia de pasos del procedimiento	Realiza	No realiza	Observaciones
1. Crea un entorno adecuado para la aplicación del Test de Mayo.			
2. Realiza una adecuada aplicación del Test de Mayo.			
3. Interpreta de manera correcta los resultados.			
4. Plantea actividades de estimulación cognitiva.			

Puntuación:

1		2		3		4	
---	--	---	--	---	--	---	--



Test de Mayo

TEST DE MAYO

NOMBRE:EDAD:FECHA:

I. ORIENTACIÓN

- 1.- Dígame su nombre por favor
- 2.- ¿Cuál es la dirección en la que vives?
- 3.- ¿Cómo se llama el lugar donde nos encontramos?
- 4.- ¿Cómo se llama la ciudad en que vivimos?
- 5.- ¿Qué día de la semana es hoy?
- 6.- ¿En qué fecha estamos?
- 7.- ¿En qué mes estamos?
- 8.- ¿En qué año estamos?

TOTAL DE PUNTOS...../8

II. ATENCIÓN

Repita en el mismo orden que yo le diga los siguientes números, califica 0 si no puede contestar los 3 primeros números dados por el examinador.

- | | | |
|----|---------------|--------------------------------|
| 1. | 5-8-2 | Califica 3/7 si lo repite bien |
| 2. | 6-4-3-1 | Califica 4/7 si lo repite bien |
| 3. | 4-2-7-3-1 | Califica 5/7 si lo repite bien |
| 4. | 5-9-1-7-4-2 | Califica 6/7 si lo repite bien |
| 5. | 6-1-9-4-7-3-8 | Califica 7/7 si lo repite bien |

III. APRENDIZAJE – FIJACIÓN(0-4) (Califica 1 punto por cada respuesta acertada)

- Al final se repite para calificar reaprendizaje – recuerdo.
- “Repita estas palabras que yo le digo hasta lograr aprenderse de memoria” (repetición 4 veces seguidas con ayuda del examinador y la 5ta vez, se califica) 1 punto por cada palabra, no importa en el orden que las diga:

Manzana/Sr. Pérez/Caridad/Túnel

TOTAL DE PUNTOS...../4

IV. CÁLCULO

1. Multiplique 13X5 (sin papel si no mental)
2. Ahora reste 65 – 7
3. Ahora divida 58/2
4. Sume 29+11

TOTAL DE PUNTOS...../4

En personas de bajo nivel escolar:

1. 5 x 2
2. 10 – 4
3. Ahora divida 6 / 2
4. Sume 3 +3

TOTAL DE PUNTOS...../4

V. ABSTRACCIÓN: (0 – 4) califica 1 punto por cada respuesta correcta

1. ¿En qué se parece una naranja a un plátano, sin tomar en cuenta la forma, sino más bien otro tipo de atributos que a los demás les sea comunes?
2. ¿En qué se parece una carreta a una bicicleta?
3. ¿En qué se parece una mesa y una silla?
4. ¿En qué se parece un perro y un león?

TOTAL DE PUNTOS...../4

VI. INFORMACIÓN: (0 – 3) cada respuesta acertada califica 1 punto

1. ¿Cómo se llama nuestro presidente de la República? -si no lo dice bien – usted deberá dar el nombre y calificar 0
2. ¿Para qué nos sirve un termómetro?
3. ¿Cuántas cosas forman una docena?

TOTAL DE PUNTOS...../3.

VII. CONTRUCCIÓN (PRAXIS): (0 – 4)

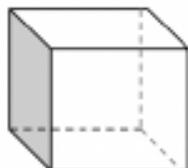
Dibuje un reloj y señale las 11 h 15 – se dará una hoja en blanco para que dibuje, se califica 0 – 1 – 2

0 = si no corresponde

1 = si dibuja la esfera y puso únicamente los números y al menos los principales

2 = si dibuja lo solicitado

1. Copie este dibujo por favor



Se califica

0 = sino hay los 3 parámetros ALTO – ANCHO – PROFUNDIDAD

1 = Si al menos hay cuadrado con ángulos bien hechos

2 = si cumple lo solicitado

TOTAL DE PUNTOS...../2 Y /2 =...../ 4

VIII. REVOCACION

TOTAL DE PUNTOS...../4



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

