



**Programa de Rehabilitación Neuropsicológica de la Atención en el Deterioro Cognitivo Relacionado al Cáncer de Mama.**

# PROGRAMA DE REHABILITACIÓN NEUROPSICOLÓGICA DE LA ATENCIÓN EN EL DETERIORO COGNITIVO RELACIONADO AL CÁNCER DE MAMA.

MÓDULO 1: INICIO DEL PROGRAMA Y EVALUACIÓN.

2 SESIONES.

MÓDULO 2: ATENCIÓN FOCALIZADA.

4 SESIONES.

MÓDULO 3: ATENCIÓN SOSTENIDA.

4 SESIONES.

MÓDULO 4: EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO.

1 SESIÓN.

MÓDULO 5: ATENCIÓN SELECTIVA.

4 SESIONES.

MÓDULO 6: ATENCIÓN ALTERNANTE.

4 SESIONES.

MÓDULO 7: ATENCIÓN DIVIDIDA.

4 SESIONES.

MÓDULO 8: CIERRE Y EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN.

2 SESIONES.

MÓDULO 9: EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN 6

MESES DESPUÉS.

2 SESIONES.

MÓDULO 1  
INICIO DEL  
PROGRAMA.

MÓDULO 1  
SESIÓN 1:  
PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA Y  
PSICOEDUCACIÓN

# PSICOEDUCACIÓN



# ÍNDICE



1. Qué es el cáncer de mama.
  2. DCRC en cáncer de mama.
  3. Causas de DCRC en cáncer de mama.
  4. Implicaciones de la quimioterapia.
  5. Funciones a intervenir.
  6. Qué es la atención.
  7. Tipos de atención.
  8. Cómo se manifiestan las dificultades atencionales.
  9. Cómo mejorar la atención.
  10. Que es la neuropsicología.
  11. Que hace la NPS.
  12. Beneficios de la NPS.
-

# ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?



ES UNA ENFERMEDAD ONCOLÓGICA EN DONDE LAS CÉLULAS SANAS QUE SE ENCUENTRAN EN LAS GLÁNDULAS MAMARIAS EMPIEZAN A DEGENERARSE CONVIRTIÉNDOSE EN CÉLULAS MALIGNAS, ESTAS SE MULTIPLICAN Y SE PROLIFERAN HASTA CONSOLIDAR LOS TUMORES. ADEMÁS QUE PUEDEN ATACAR OTROS ÓRGANOS, DESTRUIRLOS Y PROLIFERAR CAUSANDO INFILTRACIÓN Y METÁSTASIS.

# ¿QUÉ ES LA DISFUNCIÓN COGNITIVA RELACIONADA AL CÁNCER ?

ES UNA SERIE DE ALTERACIONES EN LAS FUNCIONES COGNITIVAS DE LA ATENCIÓN, MEMORIA, FUNCIONES EJECUTIVAS Y VELOCIDAD DE PROCESAMIENTO QUE INTERFIEREN EN LA VIDA DIARIA DE LAS PACIENTES.





## ¿QUÉ CAUSA LA DISFUNCIÓN COGNITIVA RELACIONADA AL CÁNCER ?

los factores neurotóxicos de la quimioterapia causan daño en las estructuras neuronales a la vez que limitan los procesos de recuperación natural.

Torrente, N. C., Pastor, J. B. N., & de la Osa Chaparro, N. (2020). Systematic review of cognitive sequelae of non-central nervous system cancer and cancer therapy. *Journal of Cancer Survivorship*, 1-19.

Yang, Y., & Hendrix, C. C. (2018). Cancer-related cognitive impairment in breast cancer patients: influences of psychological variables. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 5(3), 296.



# ¿QUÉ IMPLICACIONES TIENE LA QUIMIOTERAPIA EN EL CEREBRO?

La quimioterapia más otros factores adicionales ocasionan en el cerebro inflamación, disminución de la sustancia blanca, afectaciones pequeñas en las redes neuronales y dificultades en la capacidad de reparación celular, lo que se denomina como efecto tóxico o estrés oxidativo.

Rayo Toro, S. L. (2015). Diseño de un protocolo de manejo para las alteraciones ejecutivas de los pacientes con cáncer de mama no metastásicos tratados con quimioterapia.

Rodríguez Martín, B. (2017). Deterioro cognitivo inducido por la quimioterapia en pacientes diagnosticados de cáncer de mama.



Las dificultades que se han observado que pueden presentar las pacientes están relacionado con:



Atención.



Memoria.



Funciones ejecutivas.



Habilidades visoespaciales.



Capacidad de aprendizaje.

# ¿CUAL ES LA FUNCIÓN COGNITIVA A ESTIMULAR EN EL CÁNCER DE MAMA?



## LA ATENCIÓN

“DE LO SIMPLE A LO COMPLEJO”

LOS PROCESOS BÁSICOS SON NECESARIOS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LOS PROCESOS MÁS COMPLEJOS Y AL REHABILITARLOS SE OBSERVA UNA MEJORÍA EN LOS PROCESOS SUPERIORES.

# ¿QUE ES LA ATENCIÓN?



ES UNA CAPACIDAD COGNITIVA MULTIDIMENSIONAL EN LA QUE SIMULTÁNEAMENTE SE LE DA PRIORIDAD AL PROCESAMIENTO DE CIERTOS ESTÍMULOS INHIBIENDO LA RESPUESTA A OTROS.



## TIPOS DE ATENCIÓN:



### ATENCIÓN FOCALIZADA

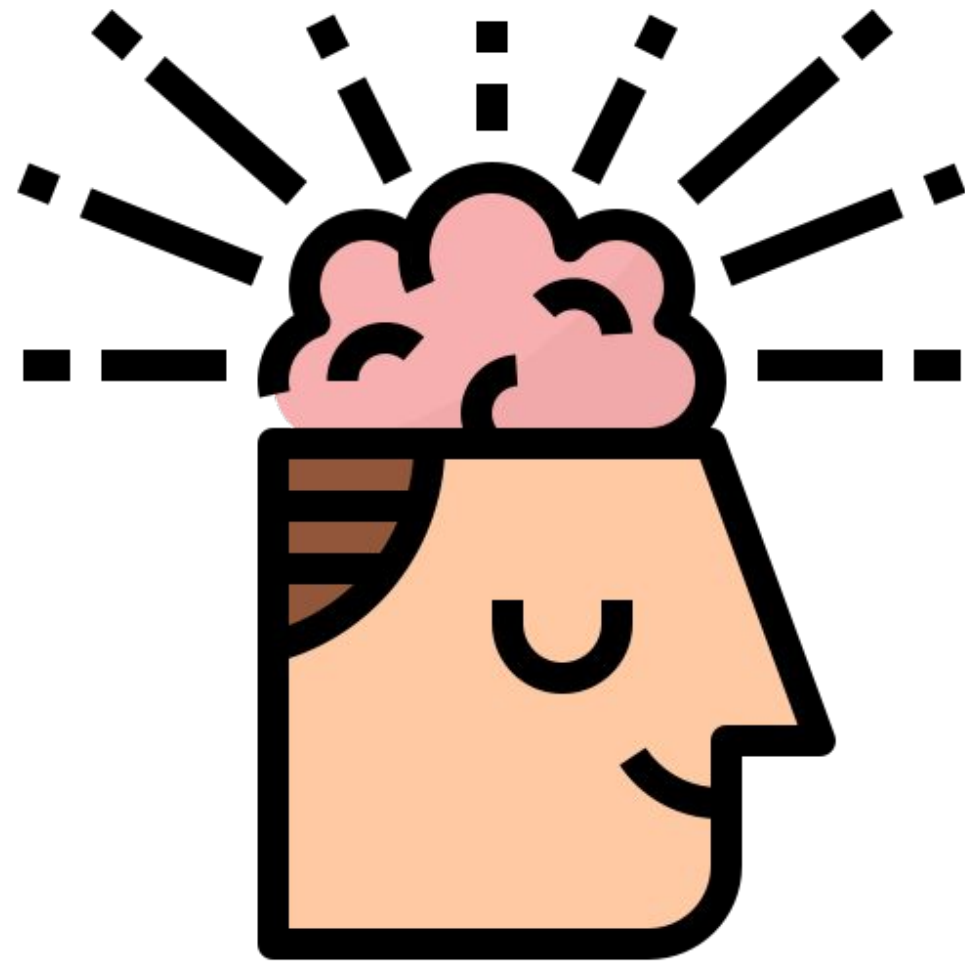
Es la respuesta individual a un estímulo sensorial.

### ATENCIÓN SOSTENIDA

Es la capacidad de mantener un comportamiento consistente en una actividad continua o repetitiva.

### ATENCIÓN SELECTIVA

Es la capacidad de mantener respuestas de activación e inhibición cognitiva dependiendo de un estímulo específico.



## TIPOS DE ATENCIÓN

### ATENCIÓN ALTERNANTE



Es la flexibilidad mental que permite cambiar entre tareas con diferentes requerimientos cognitivos.

### ATENCIÓN DIVIDIDA



Es la capacidad para responder a dos tareas simultáneamente.

# ¿CÓMO SE MANIFIESTAN LOS PROBLEMAS ATENCIONALES?



## **Atención focalizada:**

- dificultades para enfocarse
- dificultades para iniciar actividades
- olvida lo que estaba haciendo recientemente



## **Atención sostenida:**

- se distrae con facilidad
- pierde el hilo de las conversaciones
- se cansa con facilidad en actividades mentales



## **Atención selectiva:**

- no presta atención a los detalles
- comete errores por descuido
- hace las cosas más lento que antes
- pierde las cosas con facilidad



## **Atención alternante:**

- tiene dificultades para continuar una actividad al interrumpirla
- tiene dificultades para realizar actividades de múltiples pasos



## **Atención dividida:**

- tiene dificultades para realizar más de una actividad a la vez (multitasking)
- dificultades en actividades complejas como manejar automóvil



# ¿COMO PUEDO HACER PARA MEJORAR LA ATENCIÓN?

ACTIVIDAD FÍSICA: LA PRÁCTICA REGULAR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y FAVORECE LAS ADAPTACIONES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL. ADEMÁS, PREVIENE LA NEURODEGENERACIÓN Y PROMUEVE LA CONEXIÓN NEURONAL.



# ¿COMO PUEDO HACER PARA MEJORAR LA ATENCIÓN?

**BUENA HIGIENE DEL SUEÑO:** DURANTE EL SUEÑO EL CEREBRO SE ENCARGA DE RESTAURAR Y FORTALECER LAS CONEXIONES NEURONALES. EN ESPECIAL LOS PROCESOS DE LA MEMORIA, LO QUE PERMITE QUE DURANTE EL DÍA PODAMOS ENFOCARNOS MUCHO MEJOR EN LAS ACTIVIDADES.





## ¿COMO PUEDO HACER PARA MEJORAR LA ATENCIÓN?

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación rica en verduras, frutas, alimentos ricos en omega 3 como el pescado, frutos secos y el aguacate, ayuda a mejorar la capacidad en la concentración, en el rendimiento y la productividad durante el día.

## ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

La práctica regular de ejercicios de respiración y meditación favorece la disminución de estrés y aumenta la concentración en las actividades que se necesitan realizar.



## USO DE AYUDAS EXTERNAS

El uso de agendas, alarmas y calendarios permite manejar adecuadamente la información importante de las tareas del día y a disminuir la carga mental.



¿COMO PUEDO HACER PARA MEJORAR LA ATENCIÓN?

# ¿COMO PUEDO HACER PARA MEJORAR LA ATENCIÓN?

## **ACTIVIDADES COGNITIVAS:**

Es un conjunto de actividades que ayudan a estimular y mejorar los procesos cognitivos, como atención, concentración y memoria necesarios para el aprendizaje y para tener un adecuado funcionamiento en nuestras tareas diarias.



# ¿QUE ES LA NEUROPSICOLOGÍA?



ES EL ESTUDIO DE LAS RELACIONES ENTRE EL CEREBRO, LAS FUNCIONES COGNITIVAS Y LA CONDUCTA. SE HACE ÉNFASIS EN CÓMO DIFERENTES TIPOS DE CAMBIOS Y DAÑOS EN EL CEREBRO AFECTAN LA COGNICIÓN Y A SU VEZ COMO SE VEN REFLEJADOS EN LA CONDUCTA, EN BASE A ESTO SE BUSCA CONOCER LOS MECANISMOS QUE PROMUEVEN LA MEJORÍA, RECUPERACIÓN Y COMPENSACIÓN DE LAS FUNCIONES.



## ¿QUE HACE LA REHABILITACIÓN NEUROPSICOLÓGICA?

Es una terapia que se encarga de mejorar o restaurar los déficits cognitivos que presenta una persona a causa de una enfermedad, accidente o enfermedades neurodegenerativas.

Se realiza por medio de una serie de sesiones estructuradas y ejercicios diseñados por profesionales enfocados en los procesos cognitivos a rehabilitar.

# BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN NEUROPSICOLÓGICA



MEJORA EL RENDIMIENTO COGNITIVO Y FUNCIONAL.

MANTIENE EL NIVEL DE AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA DE LA PERSONA.

DISMINUYE PROBLEMAS EMOCIONALES.

MEJORA CALIDAD DE VIDA DE LA PERSONA AFECTADA Y SUS FAMILIARES.



# ACTIVIDAD PARA LA CASA



Realiza un diario que registre los momentos en los que encuentren las dificultades relacionadas al DCRC.

Ejemplo:

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	<b>Dificultad presentada</b>
7:00 a.m.	hacer el desayuno	me demore más de lo esperado porque no podía elegir qué hacer

MÓDULO 1:  
SESIÓN 2:  
EVALUACIÓN



# EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA

- Moca
- control mental
- Retención de dígitos en progresión y en regresión
- Cubos en progresión y en regresión
- TMT A
- Ejecución continua visual y auditiva
- Detección visual
- Stroop
- TMT B
- Pasat
- California verbal learning test
- Figura compleja de Rey

# EVALUACIÓN PSICOEMOCIONAL

- inventario de depresión de Beck
- inventario de ansiedad de Beck

# CUESTIONARIO FUNCIONAL (AD HOC)

LINK

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: DIARIO



Realiza un diario que **plasme la rutina del día a día** y registre los momentos en los que encuentren las dificultades relacionadas al DCRC.

Ejemplo:

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	<b>Dificultad presentada</b>
7:00 a.m.	hacer el desayuno	me demore más de lo esperado porque no podía elegir qué hacer



## CUADERNO DE ACTIVIDADES.

**Programa de Rehabilitación Neuropsicológica de la Atención en el Deterioro Cognitivo Relacionado al Cáncer de Mama.**

# PROGRAMA DE REHABILITACIÓN NEUROPSICOLÓGICA DE LA ATENCIÓN EN EL DETERIORO COGNITIVO RELACIONADO AL CÁNCER DE MAMA.

MÓDULO 2: ATENCIÓN FOCALIZADA.  
DURACIÓN EN SESIONES: 4 SESIONES.

MÓDULO 3: ATENCIÓN SOSTENIDA.  
DURACIÓN EN SESIONES: 4 SESIONES.

MÓDULO 4: EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO.  
DURACIÓN EN SESIONES: 1 SESIÓN.

MÓDULO 5: ATENCIÓN SELECTIVA.  
DURACIÓN EN SESIONES: 4 SESIONES.

MÓDULO 6: ATENCIÓN ALTERNANTE.  
DURACIÓN EN SESIONES: 4 SESIONES.

MÓDULO 7: ATENCIÓN DIVIDIDA.  
DURACIÓN EN SESIONES: 4 SESIONES.

MÓDULO 8: CIERRE Y EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN.  
DURACIÓN EN SESIONES: 2 SESIONES.

MÓDULO 9: EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN 6 MESES DESPUÉS.  
DURACIÓN EN SESIONES: 2 SESIONES.

# INSTRUCCIONES



→ DEBES TOMAR EL TIEMPO EN ESTA ACTIVIDAD.



→ INDICA QUE ES UN EJERCICIO AUDITIVO  
Y NO SE MUESTRA AL PACIENTE.



→ INDICA QUE ES UNA ACTIVIDAD DE ATENCIÓN FOCALIZADA.



→ INDICA QUE ES UNA ACTIVIDAD DE ATENCIÓN SOSTENIDA.



→ INDICA QUE ES UNA ACTIVIDAD DE ATENCIÓN SELECTIVA.



→ INDICA QUE ES UNA ACTIVIDAD DE ATENCIÓN ALTERNANTE.



→ INDICA QUE ES UNA ACTIVIDAD DE ATENCIÓN DIVIDIDA.

PODRÁN ENCONTRAR EL LINK DE LOS AUDIOS Y EL MATERIAL PARA APLICAR POR SU CUENTA.



MÓDULO 2  
ATENCIÓN  
FOCALIZADA



SESIÓN 3

ATENCIÓN FOCALIZADA 1

SESIÓN 5

ATENCIÓN FOCALIZADA 3

SESIÓN 4

ATENCIÓN FOCALIZADA 2

SESIÓN 6

ATENCIÓN FOCALIZADA 4

SESIÓN 3:  
ATENCIÓN  
FOCALIZADA 1





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Ejercicio de  
relajación

Se busca disminuir la  
ansiedad, mejorar la  
focalización y la resistencia  
a los distractores.

---

# INSTRUCCIONES



**Respiración 478:** se inhala en 4 segundos, se aguanta la respiración por 7 segundos y se exhala en 8 segundos. Busca controlar la ansiedad y enfocar la atención. Se inhala por la nariz inflando el estómago, se exhala por la boca, y se busca que se enfoque en las sensaciones del cuerpo dejando pasar los pensamientos adicionales.

1. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre la letra **E**.

[https://www.youtube.com/watch?v=iPcaMhx\\_mr8](https://www.youtube.com/watch?v=iPcaMhx_mr8)

## ATENCIÓN FOCALIZADA



Dificultad 1

**SESIÓN 3**

2. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre la letra **D**.

<https://youtu.be/5MUIbfsuiSQ>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 2

**SESIÓN 3**

3. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido

posible cuando se muestre la figura 

<https://youtu.be/JJDVuDz4bGM>


**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 3

**SESIÓN 3**



4. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre la figura 

<https://youtu.be/t20L5u3us2U>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 4

**SESIÓN 3**

5. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el color **rojo**

[https://youtu.be/GxhIJJlhT\\_A](https://youtu.be/GxhIJJlhT_A)

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 5

**SESIÓN 3**

6. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el color azul.

<https://youtu.be/NquCa2poWFU>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 6

**SESIÓN 3**

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: EJERCICIO DE RELAJACIÓN



Realizar el ejercicio de relajación cada día antes de una tarea en la que presente dificultades atencionales y registrar en el diario la hora y los resultados.

Ejemplo

Hora	Actividad	Resultados
7:00 a.m.	Hacer el desayuno	Pude hacer el desayuno más rápido porque encontra lo que necesitaba fácilmente

SESIÓN 4:  
ATENCIÓN  
FOCALIZADA 2





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Ejercicio de  
relajación

Se busca disminuir la  
ansiedad, mejorar la  
focalización y la resistencia  
a los distractores.

# INSTRUCCIONES



**Respiración 478:** se inhala en 4 segundos, se aguanta la respiración por 7 segundos y se exhala en 8 segundos. Busca controlar la ansiedad y enfocar la atención. Se inhala por la nariz inflando el estómago, se exhala por la boca, y se busca que se enfoque en las sensaciones del cuerpo dejando pasar los pensamientos adicionales.



1. Debe reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche la letra **B**.

## ATENCIÓN FOCALIZADA



Dificultad 1

**SESIÓN 4**





# EJEMPLO

B N N F K L N K N B D N F K



Apretar  
cronómetro



Apretar  
cronómetro





# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Leer 1 letra cada:

**1 segundo** B C B K I J W B D C G L P N E V O D B N

**2 segundos** B J B S V B E G V P K D S V E L B V D S

**3 segundos** D N B J B L B V P K D B V G J B D J T V

**4 segundos** B K D J B V G J D B V P J D B V T J D B

**5 segundos** V D J P S B D J B D C T K B D C G B D V





2. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche la letra N.

## ATENCIÓN FOCALIZADA

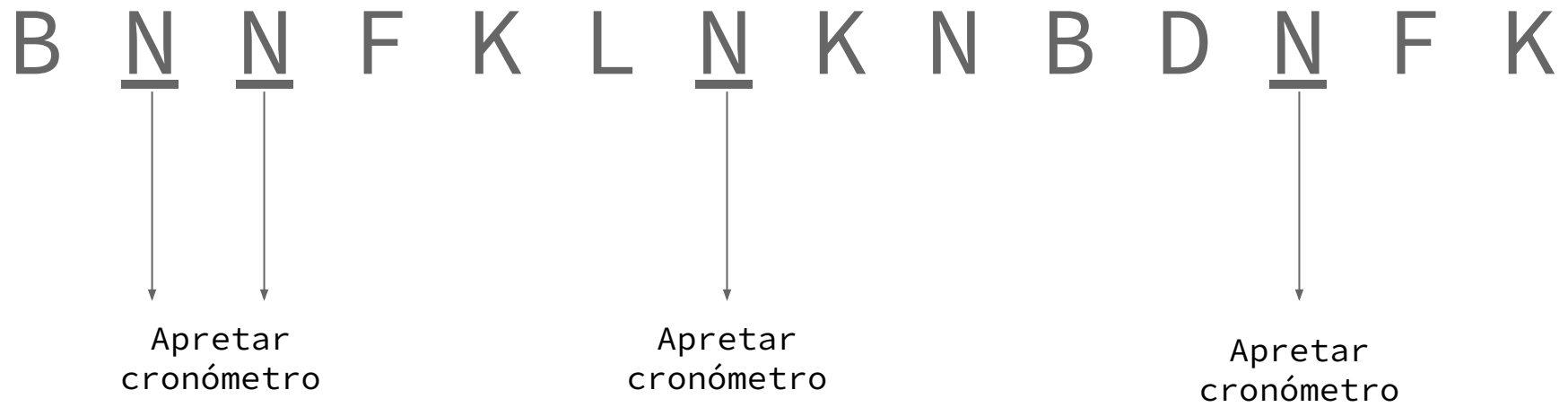


Dificultad 1

**SESIÓN 4**



# EJEMPLO





# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Leer 1 letra cada:

**1 segundo** L N M Ñ B F D X Ñ E L M X B M N L X Ñ F D N E L Ñ L X N M S

**2 segundos** N L S E F S X E M L M N X S X Ñ N Ñ F M B V L D B L N P Ñ D

**3 segundos** M S D N D B D N M B N Ñ X F N B Ñ E E S F N N B S L D S M V

**4 segundos** N L F D F N B N E P N B S X D N L L E S N S F X N B B F E B



**Dificultad 1**



3. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche la palabra **ÁRBOL**.

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 2

**SESIÓN 4**



# EJEMPLO

Árbol



Apretar  
cronómetro

Manzana

Pera

Flor

Manzana

Lulo

Árbol



Apretar  
cronómetro





# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Leer 1 palabra cada:

**1 segundo**

**2 segundos**

**3 segundos**

**4 segundos**

**5 segundos**

Avellana

Árbol

Arbusto

Antes

Afecto

Árbol

Aguacero

Agresivo

Antiguo

Amigo

Arbusto

Afecto

Árbol

Afecto

Arbusto

Agua

Árbol

Árbol

Aguacero

Agua

Agresivo

Antes

Afecto

Amigo

Árbol

Antes

Antiguo

Avellana

Arbusto

Antes





4. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche la palabra MANZANA.

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 2

**SESIÓN 4**



# EJEMPLO

Árbol

**Manzana**



Apretar  
cronómetro

Pera

Flor

**Manzana**



Apretar  
cronómetro

Lulo

Árbol



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Leer 1 palabra cada:

**1 segundo**

Manzana

Mango

Mamá

Manto

Manzana

Mantel

Marido

**2 segundos**

Mareo

Mamá

Mango

Manzana

Martes

Mango

Mantel

**3 segundos**

Marido

Mareo

Manzana

Manzana

Manzana

Mareo

Mango

**4 segundos**

Mango

Mantel

Mantel

Marido

Mango

Martes

Martes

**5 segundos**

Mamá

Mango

Mantel

Manto

Manzana

Marido

Manzana



5. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche el **ladrido de un perro.**

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 3

**SESIÓN 4**



6. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche **llanto del bebé.**

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 3

**SESIÓN 4**

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: EJERCICIO DE RELAJACIÓN



Realizar el ejercicio de relajación cada día antes de una tarea en la que presente dificultades atencionales y registrar en el diario la hora y los resultados.

Ejemplo

Hora	Actividad	Resultados
7:00 a.m.	Hacer el desayuno	Pude hacer el desayuno más rápido porque encontré lo que necesitaba fácilmente

SESIÓN 5:  
ATENCIÓN  
FOCALIZADA 3





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Autoobservación

Para ser más consciente de las propias acciones se busca que la paciente describa en voz alta una acción que esté realizando paso a paso.

---



# INSTRUCCIONES



**Autoobservación:** Darle a la paciente un mapa que representa un barrio con la indicación de llegar de un lugar específico a otro, la paciente debe trazar la ruta mientras la describe en voz alta.

## **Pasos:**

1. Encuentre el lugar donde está cada personaje y a dónde quiere ir
2. Diga en voz alta cuál ruta seguirías y en qué dirección (norte, sur, oriente, occidente)

1. Elena se encuentra en la parada del bus, ¿como sería el recorrido para llegar a su casa?
2. David se encuentra en el hotel y necesita sacar dinero del banco ¿como podría llegar allí?



1. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el número **12**.

<https://youtu.be/Odc21noTGE4>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 1

**SESIÓN 5**

2. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el número **59**.

<https://youtu.be/nKW9ns95qTA>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 1

**SESIÓN 5**

3. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el número **185**.

<https://youtu.be/arUdw2dG15I>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 2

**SESIÓN 5**

4. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el número 332.

<https://youtu.be/1SgVTr5cE3s>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 2

**SESIÓN 5**

5. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el número **1118**.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 3

**SESIÓN 5**

6. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando se muestre el número **5389**.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 3

**SESIÓN 5**



# ACTIVIDAD PARA LA CASA: AUTOOBSERVACIÓN



Realizar un ejercicio de autoobservación cada día, en una actividad que tenga dificultades atencionales la semana anterior, al finalizar registrar en el diario lo que recuerde de la actividad y su evaluación de la efectividad del ejercicio.

## Ejemplo

Hora	Actividad	Como lo hice	Resultados
7:00 a.m.	Hacer el desayuno	Empecé a colocando una arepa en la parrilla, mientras se calentaba derretí la mantequilla en la sartén y rompí dos huevos, los empecé a revolver y cuando quedaron de mi gusto los puse en el plato, luego voltee la arepa.	Estuve más consciente de todo el proceso, esto me evito cometer errores

SESIÓN 6:  
ATENCIÓN  
FOCALIZADA 4





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Autoobservación

Para ser más consciente de las propias acciones se busca que la paciente describa en voz alta una acción que esté realizando paso a paso.

# INSTRUCCIONES

**Autoobservación:** observe un video de cocina sin sonido y describa las acciones del cocinero en voz alta.

**Video:**





1. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche el número **15**.

## ATENCIÓN FOCALIZADA



Dificultad 1

**SESIÓN 6**



# EJEMPLO PARA LEERLE AL PACIENTE

88 66 15 20 25 35 15 29 30 14 11 12 17 15 20

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO





## PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

18	20	85	98	14	56	15	78	25	15	49	88	56	35	11	14
16	48	17	71	22	30	10	15	85	47	15	66	55	49	25	47
15	20	23	15	14	69	78	51	18	19	74	15	15	46	69	36
15	78	25	15	49	88	56	35	11	14	16	48	17	71	22	30
10	15	85	47	15	66	55	49	25	47	15	20	23	15	14	69
78	51	18	19	74	15	15	46	69	36	15	78	25	15	49	88
56	35	11	14	16	48	17	71	22	30	10	15	85	47	15	66
55	49	25	47	15	20	23	15	14	69	78	51	18	19	74	15
15	46	69	36	88	20	85	98	14	56	15	78	25	15	49	88
56	35	11	14	16	48	17	71	22	30	10	15	85	47	15	66
55	49	25	47	15	20	23	15	14	69	78	51	18	19	74	15
15	46	69	36	15	78	25	15	49	88	87	15	78	25	30	10
15	85	47	15	66	55	49	25	47	15	20	23	15	14	69	78
51	18	19	74	15	15	46	69	36	15	78	25	15	49	88	99



2. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche el número **83**.

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 1

**SESIÓN 6**





# EJEMPLO PARA LEERLE AL PACIENTE

88 65 83 20 25 35 83 29 30 14 88 12 89 83 20

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO





## PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

47	25	83	60	89	83	25	71	21	56	83	62	74	31	83	55
32	45	71	21	15	89	83	55	79	56	59	77	83	46	98	94
17	17	54	46	48	83	68	61	57	65	78	24	97	15	77	48
84	96	83	89	50	25	83	21	17	54	46	48	83	25	83	68
61	57	65	79	56	59	77	83	48	84	96	83	89	94	83	17
54	46	48	15	89	50	25	71	46	98	94	17	17	83	48	83
96	83	77	83	46	98	94	24	97	83	46	98	94	17	17	54
46	48	83	68	83	57	65	78	24	97	15	89	48	84	96	83
89	50	25	71	21	17	54	46	48	83	83	83	68	61	57	65
79	56	59	83	83	48	84	96	83	89	94	50	68	83	25	83
68	61	57	65	79	56	59	77	83	48	84	96	83	89	94	50
83	71	21	17	54	46	48	83	25	83	68	61	57	65	79	56
59	77	83	48	84	96	83	89	94	17	83	54	46	48	15	89
50	25	71	46	98	83	17	17	83	48	84	96	83	77	83	46



3. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche el número **253.**

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 2

**SESIÓN 6**



# EJEMPLO PARA LEERLE AL PACIENTE

18 65 253 20 25 35 253 29 305 104 12 89 253 20

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO





## PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

47	205	83	610	89	253	25	701	21	253	83	682	74	253
83	253	32	253	71	211	15	253	83	253	79	506	59	177
83	406	91	914	17	253	54	253	48	253	68	610	57	253
78	253	97	105	77	253	84	960	83	819	50	253	83	210
17	253	46	253	83	253	83	168	61	507	60	179	56	253
77	803	48	253	96	803	89	253	83	253	54	146	48	150
89	501	25	710	46	253	94	171	17	253	48	253	96	253
77	183	46	253	94	204	97	253	46	908	94	253	17	540
46	253	83	253	83	517	65	254	24	271	15	253	48	253
96	253	89	255	25	253	21	253	54	223	89	289	50	253
83	251	83	682	61	253	65	253	56	253	77	213	48	253
96	253	89	294	50	253	71	211	17	253	77	253	48	814
96	283	89	253	17	283	54	253	48	253	89	253	25	271
46	253	83	253	17	283	48	284	96	253	77	253	46	287



4. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche el número **623**.

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 2

**SESIÓN 6**



# EJEMPLO PARA LEERLE AL PACIENTE

28 35 623 100 25 15 623 29 105 14 18 89 623 20

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO





## PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

47	205	83	610	89	623	25	701	21	623	83	682	74	623
83	623	32	623	71	211	15	623	83	623	79	506	59	177
83	406	91	914	17	623	54	623	48	623	68	610	57	623
78	623	97	105	77	623	84	660	83	819	50	623	83	610
17	623	46	623	83	623	83	168	61	507	60	179	56	623
77	603	48	623	96	803	89	623	83	623	54	146	48	150
89	501	25	710	46	623	94	171	17	623	48	623	96	623
77	183	46	623	94	604	97	623	46	908	94	623	17	540
46	623	83	623	83	517	65	624	24	671	15	623	48	623
96	623	89	625	25	623	21	623	54	623	89	689	50	623
83	651	83	682	61	623	65	623	56	623	77	213	48	623
96	623	89	694	50	623	71	611	17	623	77	623	48	814
96	283	89	623	17	283	54	623	48	623	89	623	25	271
46	623	83	623	17	283	48	284	96	623	77	623	46	287





5. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche el número **2348**.

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 3

**SESIÓN 6**



# EJEMPLO PARA LEERLE AL PACIENTE

208 315 2348 1100 205 115 2348 219 1105 89 2348

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO





## PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

4147	1205	2348	6110	8129	1623	2348	1701	2221	2623	2348
2682	2348	2623	8103	6223	2348	6125	2371	2211	2348	1223
2183	3623	2179	2506	2348	2177	2183	4016	2348	9114	2117
1623	2348	2123	2348	2623	2168	1610	2348	1123	2178	2623
2348	2105	1077	2603	1487	1660	2348	8119	5120	2623	2348
6210	2117	6223	2348	2523	2348	1623	2183	3168	2348	2507
1060	2179	2348	3123	1177	3603	2248	6223	2348	2803	1489
2623	2348	6123	2154	2146	2348	2150	2348	1501	1225	7110
2348	1623	9214	1171	2348	6323	2548	2623	2196	2623	2348
1183	2146	3623	2348	6204	1297	6123	2348	2908	2348	1123
2117	5340	2348	3623	1283	6213	2348	2517	2165	1624	2348
6171	2348	6323	2248	1623	2348	6223	1289	6253	2348	2623
2110	2623	2154	3623	2348	6389	1250	6123	2348	6511	2183
6282	2348	2165	2348	1523	3639	2623	2348	2213	2148	6123



6. Debes reaccionar apretando el cronómetro lo más rápido posible cuando escuche el número **3416**.

**ATENCIÓN FOCALIZADA**



Dificultad 3

**SESIÓN 6**



# EJEMPLO PARA LEERLE AL PACIENTE

208 315 3416 1100 205 115 3416 219 1105 89 3416

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO

APRETAR  
CRONÓMETRO





## PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

6148	1811	3416	7028	5749	5070	9546	3416	8796	3912	5798	6963	8907
3416	3416	3784	3416	4826	2179	1262	3416	2677	2787	7109	3416	4439
7067	3656	7402	2788	3416	7738	7486	3416	8172	9032	3416	6251	9274
1392	3416	2834	3310	3416	5872	5506	2592	3322	3416	1477	1908	6527
5144	3416	3416	5258	8532	6547	8671	3291	3416	7809	7383	1789	3416
3912	5798	3416	8907	3416	1477	1908	6527	1392	3416	2834	3310	7738
3416	3416	8172	9032	3656	7402	2788	3416	7738	2179	1262	3416	2677
7215	3784	3416	4826	8796	3912	5798	6963	8907	3310	3416	5872	5506
2592	3322	3912	5798	3416	8907	6148	1811	3416	7028	9032	3656	7402
3416	3416	3416	3912	5798	6963	1908	6527	1392	3416	2834	3416	3416
5258	8532	6547	7215	3784	3416	4826	8532	6547	8671	3291	3416	3912
5798	3416	8907	3416	8907	3310	3416	3322	3912	5798	6963	3416	8172
3416	3656	7402	7402	3416	3416	7738	3291	3416	7809	7383	3912	5798
6963	8907	3416	3416	7383	1789	3416	7215	3416	3416	4826	1811	3416

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: AUTOOBSERVACIÓN



Realizar un ejercicio de autoobservación cada día, en una actividad en la que presentó dificultades atencionales la semana anterior, al finalizar registrar en el diario lo que recuerda de la actividad y su evaluación de la efectividad del ejercicio.

## Ejemplo

Hora	Actividad	Como lo hice	Resultados
7:00 a.m.	Hacer el desayuno	Empecé a colocando una arepa en la parrilla, mientras se calentaba derretí la mantequilla en la sartén y rompí dos huevos, los empecé a revolver y cuando quedaron de mi gusto los puse en el plato, luego voltee la arepa.	Estuve más consciente de todo el proceso, esto me evito cometer errores

MÓDULO 3  
ATENCIÓN  
SOSTENIDA





SESIÓN 7:  
ATENCIÓN  
SOSTENIDA-1.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Identificación  
de distractores

Se busca que la persona maneje su ambiente para fomentar la atención.

# INSTRUCCIONES



## **Identificación de distractores:**

El primer paso es identificar los distractores que le afectan.

de

## **Agrupar los objetos:**

En la siguiente imagen de una habitación desorganizada agrupa los objetos que estén relacionados y sugiere dónde se podrá guardar.



**Agrupar los  
objetos**



1. Busque, tache y cuente en la siguiente hoja cada que vea la letra “C”.

EJEMPLO:

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

**ATENCIÓN SOSTENIDA**



Dificultad 1

**SESIÓN 7**

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

2. Busque, tache y cuente en la siguiente hoja cada que vea las letras “E” y “R” pero solo cuando aparecen consecutivamente como se indica en el recuadro.

**ER**

**EJEMPLO:**

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

**ATENCIÓN SOSTENIDA**



Dificultad 2

**SESIÓN 7**

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



3. Busque, tache y cuente en la siguiente hoja cada que vea la letra “Z”, que estén seguidas de una X y S pero solo cuando aparecen consecutivamente como se indica en el recuadro.

**XZS**

**EJEMPLO:**

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

**ATENCIÓN SOSTENIDA**



Dificultad 3

**SESIÓN 7**

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

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: DETECCIÓN DE DISTRACTORES



Registrar en el diario las situaciones donde encontré mayores dificultades atencionales e identificar los distractores, las posibles causas, si son internas o externas, y si son predecibles o impredecibles.

## Ejemplo

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	<b>Interno/externo</b>	<b>Predecible/impredecible</b>
7:00 a.m.	Hacer el desayuno	Cuando prendo el fogón, mientras calienta el sartén me llama mi hermana y mientras hablo con ella se me quema las cosas. (externo)	predecible.

SESIÓN 8:  
ATENCIÓN  
SOSTENIDA-2.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Identificación  
de  
distractores.

Se busca que la persona maneje su ambiente para fomentar la atención.

# INSTRUCCIONES



## **Evitar los distractores:**

El segundo paso es buscar formas de evitar los distractores.

## **Busca letras dentro de la noticia:**

En la siguiente noticia escuche y busque cuántas veces hay la palabra **LA**, y cuente el tiempo que se mantiene en la tarea.



# “CIELOS AZULES, MONTAÑAS VERDES”: HISTÓRICO ACUERDO ENTRE CORPOBOYACÁ Y CARBONEROS

USO EXCLUSIVO PARA EVALUADOR

Además de firmar el histórico acuerdo ambiental, la Corporación también está actualizando la normativa que regula los centros de acopio de minerales, para mitigar, corregir y compensar las afectaciones a los recursos naturales.

La principal actividad económica en varios municipios de Boyacá es la extracción de carbón y la producción de coque, y si bien este sector industrial genera miles de empleos y utilidades para el departamento, las malas prácticas del proceso generan impactos a la salud y al medio ambiente. Por tal razón, la Corporación Autónoma Regional de Boyacá (Corpoboyacá) está actualizando la normativa que regula los centros de acopio de minerales y firmó el acuerdo “Cielos azules, montañas verdes”, con el que se espera reducir el impacto ambiental que genera este sector industrial.

La extracción de carbón y la producción del combustible sólido coque son las actividades que más empleos genera en el departamento de Boyacá, principalmente en Samacá, dado que es el mayor productor de coque del país. Solo en este municipio se producen 3.685 toneladas de coque por día, lo que genera más de 10.000 empleos directos e indirectos. Además, es el producto que más exporta el departamento.



**EJEMPLO:** 13 78 33 11 23

78 \_\_\_ 33 \_\_\_ 23 \_\_\_ 13 \_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ (MAYOR A MENOR)

**EJEMPLO:** 16 615 98 337 29

-----

1. Observe, escriba y organice los números de cada línea de **mayor a menor**.



**ATENCIÓN SOSTENIDA**

Dificultad 1  
**SESIÓN 8**



13 56 78 65 33 11 23 33 78 99 88 22 10 8 34 45 55 67

-----

161 615 981 337 229 105 232 331 785 997 878 232 110 18 5

-----

18 561 7 69 332 1 28 313 8 92 818 2 12 836 3 41 556 9

-----

22 581 67 9 432 8 18 913 3 62 19 5 10 331 1 48 560 7

-----

33 401 4 78 230 19 8 35 98 90 178 23 2 806 15 1 166 6

-----

**EJEMPLO:** 2332 323 718 834 45

\_2332\_\_ \_834\_\_ \_718\_\_ \_323\_\_ \_45\_\_ (MAYOR A MENOR)

**EJEMPLO:** 3312 2 7851 186 98

-----

2. Observe, escriba y organice los números de cada línea de **mayor a menor**.



**ATENCIÓN SOSTENIDA**

Dificultad 2

**SESIÓN 8**

1352 561 786 653 331 101 2332 323 718 919 808 2208 834 45

-----

1612 6153 9811 3372 2321 3312 2 7851 9972 8783 1100 186 98

-----

1814 56261 73 699 3332 12 2088 3213 932 8118 836 12 556 9

-----

1892 1453 9784 1252 2364 4102 2 1021 972 873 1102 16 980 1

-----

4102 53 4611 3451 3451 642 25 7251 972 87 3150 1086 257 2

-----

**EJEMPLO:** 33 78 99 88 22

\_78\_\_\_88\_\_\_22\_\_\_ (PARES, NO IMPORTA EL ORDEN)

**EJEMPLO:** 229 105 232 18 9

-----

3. Observe y escriba solo los números pares.



**ATENCIÓN SOSTENIDA**

Dificultad 2

**SESIÓN 8**

13 56 78 65 33 11 23 33 78 99 88 22 10 8 34 45 55 67

-----

161 615 981 337 229 105 232 331 785 997 878 232 110 18 9

-----

13 561 7 69 332 1 28 313 8 92 818 2 12 836 3 41 556 4

-----

18 580 3 92 652 4 35 123 7 202 81 28 2 806 30 1 568 6

-----

9 61 75 91 302 11 29 413 99 2 818 2 12 836 3 41 556 9

-----

**EJEMPLO:** 13 56 78 55 67

\_13\_\_55\_\_67\_\_(IMPARES, NO IMPORTA EL ORDEN)

**EJEMPLO:** 105 232 331 18 9

-----

4. Observe y escriba los números impares.



**ATENCIÓN SOSTENIDA**

Dificultad 2

**SESIÓN 8**

13 56 78 65 33 11 23 33 78 99 88 22 10 8 34 45 55 67

-----

161 615 981 337 229 105 232 331 785 997 878 232 110 18 9

-----

18 561 7 69 332 1 28 313 8 92 818 2 12 836 3 41 556 9

-----

61 605 818 72 29 807 492 31 145 967 728 201 107 182 997

-----

982 15 871 378 709 985 692 93 195 697 208 632 100 179 9

-----

**EJEMPLO:** 3474 4295 5195 6307 1705

\_ 3474 \_\_\_ 6307 \_\_\_ (CIFRAS CON EL 3)

**EJEMPLO:** 918897 832278 217932 118910 181603

-----

5. Observe y escriba las cifras que contengan el número 3.



**ATENCIÓN SOSTENIDA**

Dificultad 3

**SESIÓN 8**



1324	5612	7856	6589	3383	2211	2083	3583	7823	9679	8078	2462
1780	8908	3474	4295	5195	6907	1705	8974	1974	6978	1693	1852

---

161579	236615	689981	309737	103229	021105	578232	348431	782175
918897	832278	217932	118910	181603	929412	198756	145854	464897

---

18576786	54685896	76343578	65784967	32532487	46378941	45865928
31695083	84795821	92693478	81847892	26347819	12469287	83614734

---

893476786	203975896	763047878	934720367	423982487	139608941	6987
306975928	783695083	439715821	746933478	748917892	741907819	1278

---

**EJEMPLO:** 8908 3474 4295 5195 6927  
\_\_\_4295\_\_\_6927\_\_\_ (CIFRAS CON EL 2)

**EJEMPLO:** 918897 832278 217932 118910 181603  
-----

6. Observe y escriba las cifras que contengan el número 2.



**ATENCIÓN SOSTENIDA**

Dificultad 3

**SESIÓN 8**

1324	5612	7856	6589	3383	2211	2083	3583	7823	9679	8078	2462
1780	8908	3474	4295	5195	6907	1705	8974	1974	6978	1693	1852

---

161579	236615	689981	309737	103229	021105	578232	348431	782175
918897	832278	217932	118910	181603	929412	198756	145854	464897

---

18576786	54685896	76343578	65784967	32532487	46378941	45865928
31695083	84795821	92693478	81847892	26347819	12469287	83614734

---

17895790	36481995	78969981	64109237	16976419	36972431	39742175
91970923	97410278	69741032	39742010	69741303	69741012	97410756

---

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: DETECCIÓN DE DISTRACTORES



Registrar en el diario las situaciones donde encontré mayores dificultades atencionales e identificar los distractores, las posibles causas, si son internas o externas, y si son predecibles o impredecibles.

## Ejemplo

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	<b>Interno/externo</b>	<b>Predecible/impredecible</b>
7:00 a.m.	Hacer el desayuno	Cuando prendo el fogón, mientras calienta el sartén me llama mi hermana y mientras hablo con ella se me quema las cosas. (externo)	Predecible

SESIÓN 9:  
ATENCIÓN  
SOSTENIDA-3.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Organización  
del espacio.

Se busca tener un espacio adecuado con pocos distractores posibles, para tener mayor facilidad de terminar las tareas.

---

# INSTRUCCIONES



## Organización del espacio:

Cuente cómo se encuentra distribuido el hogar y reorganice los lugares de su entorno que tienen más distractores.


**Método IDEAL:** Aplique los 3 pasos a los distractores encontrados.

- **I**dentificación de los problemas.
- **D**efinición y representación del problema.
- **E**xploración de posibles estrategias.
- **A**ctuación fundada en una estrategia.
- **L**ogros, Observación y evaluación de los efectos de nuestras actividades.

## POR EJEMPLO



 Dejar en un solo sitio las llaves.

 Tener un espacio tranquilo, cómodo, con buena luz y sin distractores para realizar los trabajos.



# INSTRUCCIONES



**Cuente letras dentro de la noticia:**

Escuche la siguiente noticia y cuente cuántas veces hay la letra Y.

cuente el tiempo que se mantiene en la tarea.





PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



# “CIELOS AZULES, MONTAÑAS VERDES”: HISTÓRICO ACUERDO ENTRE CORPOBOYACÁ Y CARBONEROS

USO EXCLUSIVO PARA EVALUADOR

Aunque los beneficios económicos que produce esta industria son muy grandes, Corpoboyacá pudo identificar que las fuentes hídricas, los cultivos y la salud de los boyacenses se ven afectadas por la extracción de minerales y la producción de coque, principalmente porque los centros de acopio no tienen estrategias para mitigar los impactos ambientales. Esto llevó a que la Corporación realizará visitas a los centros de acopio, en donde se evidenció que no había canales perimetrales ni sedimentadores para la gestión del recurso hídrico, lo que llevó a que cerca de 25 patios de acopio fueran cerrados.

“Pero como el objetivo no es atacar la actividad económica, ni acabar con los empleos, tomamos la decisión de exigir medidas para mitigar, corregir y compensar los impactos a los recursos naturales: aire, suelo, paisaje y agua”, resaltó Herman Amaya, director de Corpoboyacá, quien también destacó que varios empresarios ya han acogido las medidas y reactivado sus labores. Entre esas medidas se encuentra la actualización de la normatividad que regula los centros de acopio de minerales, pues previamente la resolución sólo exigía el registro de los patios y no tenía medidas de manejo técnicas. Con el objetivo de mitigar, corregir y compensar la afectación al medio ambiente, la Corporación está en proceso de renovar la normativa, la cual ya tiene el visto bueno de los ministerios de Minas y Medio Ambiente, y ha sido socializada y concertada con la Federación Nacional de Productores de Carbón (por ser el gremio más representativo de minerales en Boyacá).



1. Escuche atentamente y cuente los números para organizarlo de **menor a mayor.**

- Dificultad 1: Diapositiva 133: Para manejo exclusivo del evaluador
- Dificultad 2: Diapositiva 134: Para manejo exclusivo del evaluador
- Dificultad 3: Diapositiva 135: Para manejo exclusivo del evaluador

**ATENCIÓN SOSTENIDA**



**SESIÓN 9**



## EJEMPLO PARA EXPLICAR AL PACIENTE



ORDEN MENOR A MAYOR

**NOTA:** Recordar al paciente que con cada dictado el nivel de dificultad aumenta,

## ATENCIÓN SOSTENIDA



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 1



1 3 2 5 4

6 9 8 5 7

18 19 17 16 15

11 15 14 10 13

8 6 7 9 4 1 3

5 11 8 13 12 3 10

18 15 20 22 17 1 16

28 21 27 29 32 31 30

8 15 7 9 12 1 10 13 5

8 18 7 19 20 11 12 13 5

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 2



35 31 32 30 34

36 39 38 35 37

41 40 42 44 45

48 46 47 50 49

38 36 37 39 34 31 30

35 41 38 36 42 43 40

48 55 52 55 47 51 49

58 61 57 59 62 60 65

38 45 37 39 32 31 30 43 35

38 48 47 49 50 41 42 43 45

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 3



61 63 62 65 64

66 69 68 65 67

71 70 72 73 75

76 75 80 78 77

68 66 67 69 64 61 63

65 71 68 73 72 66 70

78 75 80 72 77 71 76

78 81 77 79 82 81 80

68 75 67 79 62 61 60 63 65

78 68 70 79 80 71 72 73 65



2. Escuche atentamente y diga cuáles números son **par**.  
(solamente pares)

- Dificultad 1: Diapositiva 138: Para manejo exclusivo del evaluador
- Dificultad 2: Diapositiva 139: Para manejo exclusivo del evaluador
- Dificultad 3 Diapositiva 140: Para manejo exclusivo del evaluador

**ATENCIÓN SOSTENIDA**

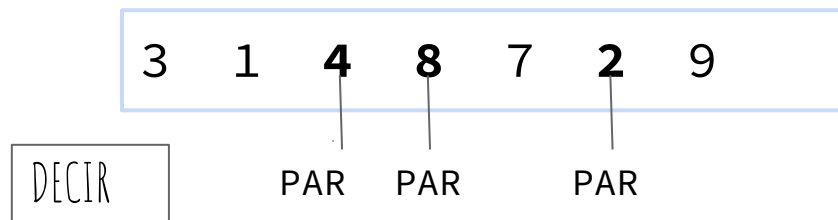


**SESIÓN 9**





## EJEMPLO PARA EXPLICAR AL PACIENTE



**NOTA:** Recordar al paciente que con cada dictado el nivel de dificultad aumenta,

## ATENCIÓN SOSTENIDA



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 1



10	32	24	50	43	35	41	38	36	42
43	40	55	83	48	27	13	10	98	31
50	45	15	48	22	10	47	30	98	39
41	40	45	20	31	78	20	29	69	98
11	12	14	74	55	88	14	13	14	82

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 2



110	32	234	50	403	35	413	38	336
425	43	420	55	803	41	277	13	190
938	31	510	45	153	48	232	10	478
309	98	339	41	408	45	205	39	783
204	29	619	98	115	12	144	74	515
808	14	134	10	802	41	270	13	108
988	31	520	45	195	48	202	10	471
300	96	395	41	403	44	205	31	782

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 3



210	3022	634	5960	405	2395	913	308
303	1215	841	4210	355	8031	741	107
183	6190	838	3568	510	4574	153	418
232	1102	478	3102	908	3319	411	408
451	2015	391	2783	204	2129	619	982
115	1212	144	7478	514	8108	142	134
180	8102	414	2702	813	1018	988	314
520	4558	195	4887	202	1047	471	301
964	1392	401	4000	142	2025	316	782
201	2192	428	1227	138	1098	918	316



3. Escuche atentamente y diga cuáles números son **impar**.  
(solamente los impares)

- Dificultad 1: Diapositiva 143: Para manejo exclusivo del evaluador
- Dificultad 2: Diapositiva 144: Para manejo exclusivo del evaluador
- Dificultad 3: Diapositiva 145: Para manejo exclusivo del evaluador

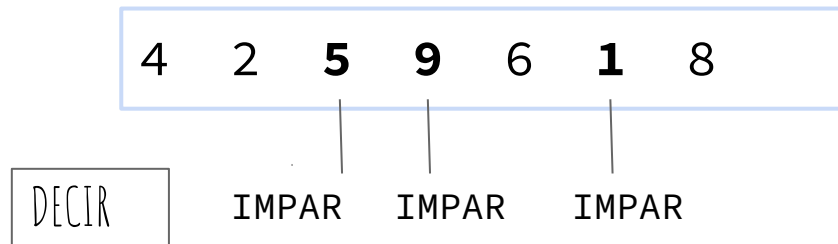
**ATENCIÓN SOSTENIDA**



**SESIÓN 9**



## EJEMPLO PARA EXPLICAR AL PACIENTE



**NOTA:** Recordar al paciente que con cada dictado el nivel de dificultad aumenta,

## ATENCIÓN SOSTENIDA



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 1



13	22	44	53	45	36	41	38	36	42
43	40	55	83	48	27	13	10	98	39
41	40	45	20	31	78	20	29	69	98
11	12	14	74	55	88	14	13	14	82
98	31	50	45	15	48	22	10	47	30

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 2



105	62	333	50	403	35	413	38	336
938	31	510	45	153	48	232	10	478
309	98	339	41	408	45	205	39	783
204	29	619	98	115	12	144	74	515
808	14	134	10	802	41	270	13	108
988	31	520	45	195	48	202	10	471
300	96	395	41	403	44	205	31	782
487	43	420	55	803	41	277	13	190



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 3



311	8021	634	5960	405	2395	913	308
303	1215	841	4210	355	8031	741	107
232	1102	478	3101	908	3319	411	408
451	2015	391	2783	204	2129	619	982
115	1212	144	7471	514	8108	143	134
180	8102	414	2702	813	1013	988	314
520	4559	195	4887	202	1047	471	301
961	1392	401	4000	142	2025	316	782
201	2191	428	1227	138	1098	918	316
183	6195	838	3568	515	4574	153	418



3. Escuche atentamente y repita solo las cifras que contengan el número 3.

- Dificultad 1: Diapositiva 148: Para manejo exclusivo del evaluador
- Dificultad 2: Diapositiva 149: Para manejo exclusivo del evaluador

**ATENCIÓN SOSTENIDA**



**SESIÓN 9**



## EJEMPLO PARA EXPLICAR AL PACIENTE

84 42 **35** **39** 26 **13**

DECIR

35

39

13

**NOTA:** Recordar al paciente que con cada dictado el nivel de dificultad aumenta,

## ATENCIÓN SOSTENIDA



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 1



13	22	44	53	45	36	41	38	36	42
43	40	55	83	48	27	13	10	98	39
41	40	45	20	31	78	20	29	69	98
11	12	14	74	55	88	14	13	14	82
98	31	50	45	15	48	22	10	47	30

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

Dificultad 2



105	62	333	50	403	35	413	38	336
938	31	510	45	153	48	232	10	478
309	98	339	41	408	45	205	39	783
204	29	619	98	115	12	144	74	515
808	14	134	10	802	41	270	13	108
988	31	530	45	195	48	202	10	471
300	96	395	41	403	44	205	31	782
487	43	420	53	803	41	277	13	190

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.



Del método IDEAL realizar los dos últimos pasos aplicando las soluciones a los distractores que encontré, ponerlas en práctica y registrar los resultados

## Ejemplo

Hora	Distractor	Estrategia	Resultados
7:00 a.m.	cuando me llaman mientras Hago el desayuno	Poner el celular en silencio. Decirle a las personas que llamen en otro horario	ya no se me quema tanto la comida y no me enoja conmigo misma por eso.

SESIÓN 10:  
ATENCIÓN  
SOSTENIDA-4.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Organización  
del espacio.

Se busca tener un espacio adecuado con pocos distractores posibles, para tener mayor facilidad de terminar las tareas.



# INSTRUCCIONES



## Organización del espacio:



Cuente cómo se encuentra distribuido el hogar y reorganice los lugares de su entorno que tienen más distractores.

**Método IDEAL:** Aplique los 3 pasos a los distractores encontrados.

- **I**dentificación de los problemas.
- **D**efinición y representación del problema.
- **E**xploración de posibles estrategias.
- **A**ctuación fundada en una estrategia.
- **L**ogros, Observación y evaluación de los efectos de nuestras actividades.

## POR EJEMPLO



-  Organizar los productos de la cocina y del aseo en categorías para que visualmente pueda recordar fácilmente.
-  Construir listas de los pendientes que faltan en el hogar.

# INSTRUCCIONES



## **Organización de objetos:**

Escuche todos los objetos,  
escriba y organice por  
categorías los objetos.

(se puede repetir las veces que desee).

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



Cepillo de dientes.

Sacapuntas.

Extintor.

Martillo.

Licuada.

Lámpara.

Lapicero.

Nevera.

Portaretrato.

Regla.

Cuadernos.

Cuchara.

Escoba.

Sierra.

Desinfectante.

Tornillo.

Destornillador.

Curas.

Sacacorchos.

Jabón.

Llaves.

Bisturí.

Microondas.

Botiquín.

Cuchillo.

Peine.

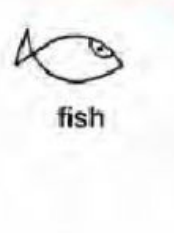
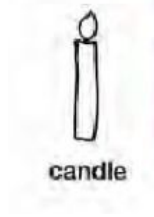
Reloj de pared.

Espejo.

Micropunta.

Cronómetro.

1. Observe la siguiente imagen y busque los siguientes objetos dentro de la imagen:



44



2. Observe la siguiente imagen y busque los siguientes objetos dentro de la imagen:



**ATENCIÓN SOSTENIDA**

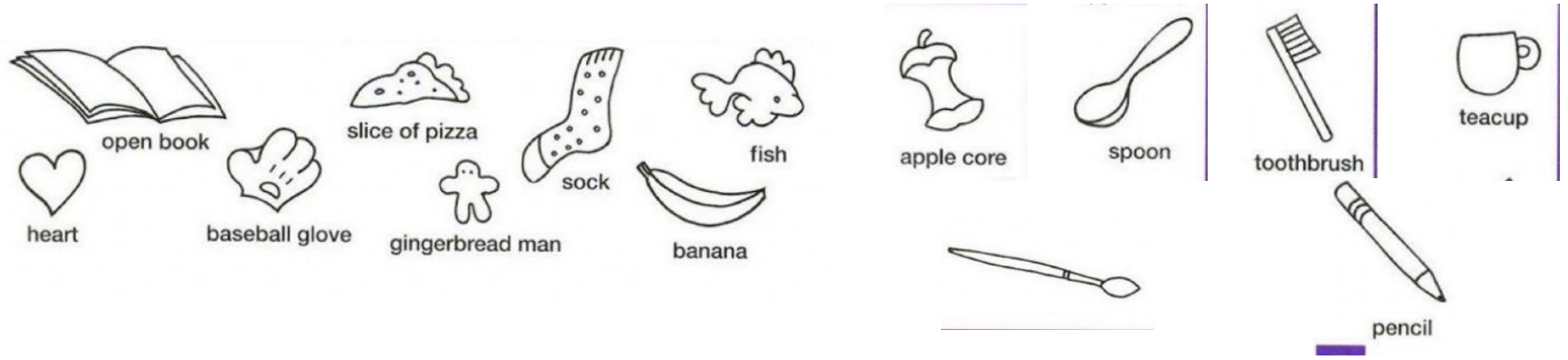


Dificultad 2  
**SESIÓN 10**





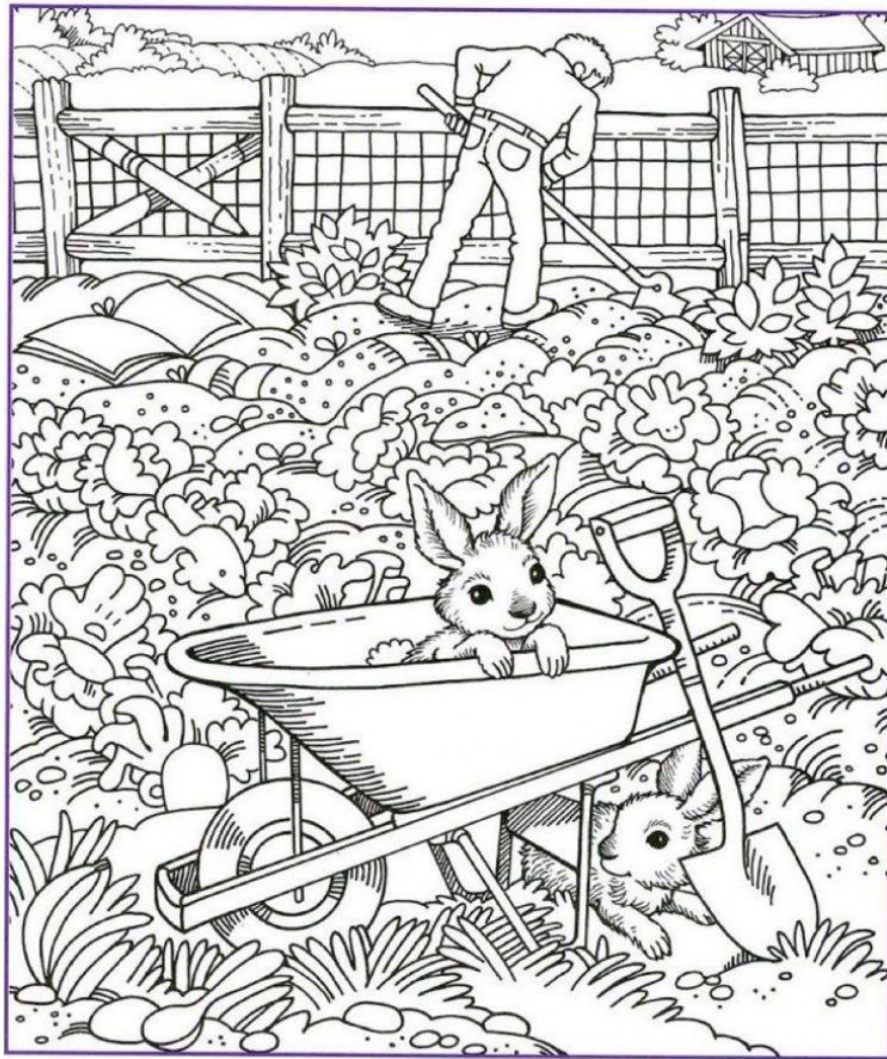
2. Observe la siguiente imagen y busque los siguientes objetos dentro de la imagen:



**ATENCIÓN SOSTENIDA**



Dificultad 3  
**SESIÓN 10**



# ACTIVIDAD PARA LA CASA: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.



Del método IDEAL realizar los dos últimos pasos aplicando las soluciones a los distractores que encontré, ponerlas en práctica y registrar los resultados

Ejemplo

<b>Hora</b>	<b>Distractor</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Resultados</b>
7:00 a.m.	cuando me llaman mientras Hago el desayuno	Poner el celular en silencio. Decirle a las personas que llamen en otro horario	ya no se me quema tanto la comida y no me enoja conmigo misma por eso.

MÓDULO 4:  
SESIÓN 1:  
EVALUACIÓN



# EVALUACIÓN PSICOEMOCIONAL



# CUESTIONARIO FUNCIONAL (AD HOC)

- inventario de depresión de Beck
- inventario de ansiedad de Beck

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: IDENTIFICAR OBJETOS ESPECÍFICOS EN UN COMERCIAL



La paciente cada vez que vea comerciales en televisión se hará la pregunta de ¿cuántas veces mostraron determinado objeto? y la responderá.

Ejemplo

<b>Hora</b>	<b>Comercial</b>	<b>Objeto</b>	<b>Cuántas veces se mostró</b>
7:00 a.m.	Fritz	Botella	5

# MÓDULO 5

## ATENCIÓN SELECTIVA



**SESIÓN 12-15**

SESIÓN 12:  
ATENCIÓN  
SELECTIVA-1.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Metáfora de la  
atención como una  
linterna.

La atención es como una linterna cuya luz podemos dirigir hacia aquello que queremos ver para evitar tropezar en la oscuridad, de esta forma aquello que ilumine es lo que podemos percibir y usar para tomar decisiones, mientras que lo que que en la oscuridad es aquello que no utilizaremos.

# INSTRUCCIONES



**Linterna en la oscuridad:**  
utilice un video de una habitación a oscuras donde la luz de una linterna ilumina diferentes objetos, al finalizar pregunte por todos los objetos que recuerda.

**Video: [link](#)**

1. Coloque las cartas en las posiciones recomendadas o al azar.

Busque las cartas que sean **iguales**, al encontrar una pareja saquela del grupo y busque las demás. Realicelo en el menor tiempo posible.

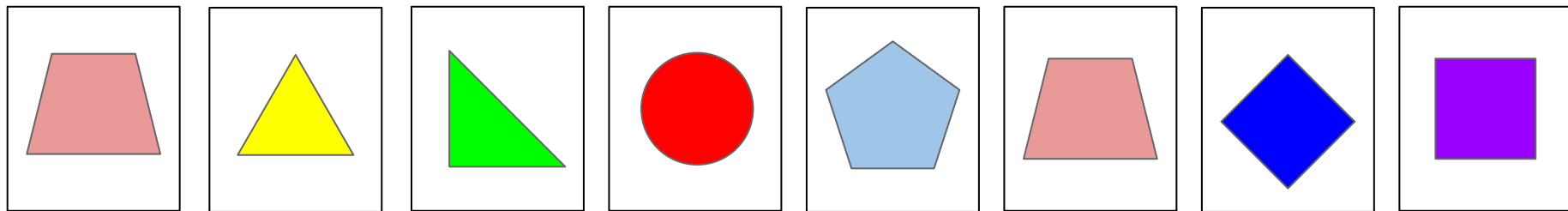
## ATENCIÓN SELECTIVA



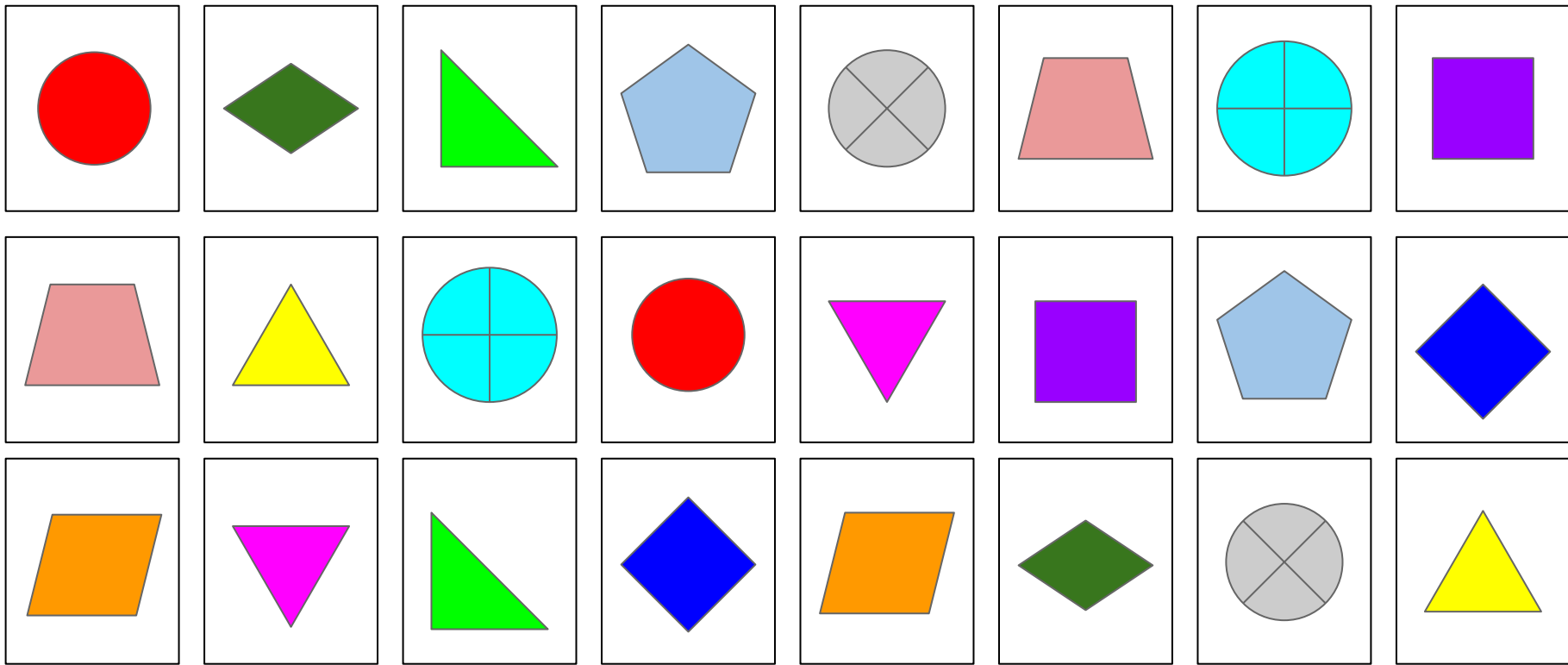
Dificultad 1,2,3

**SESIÓN 12**

# EJEMPLO

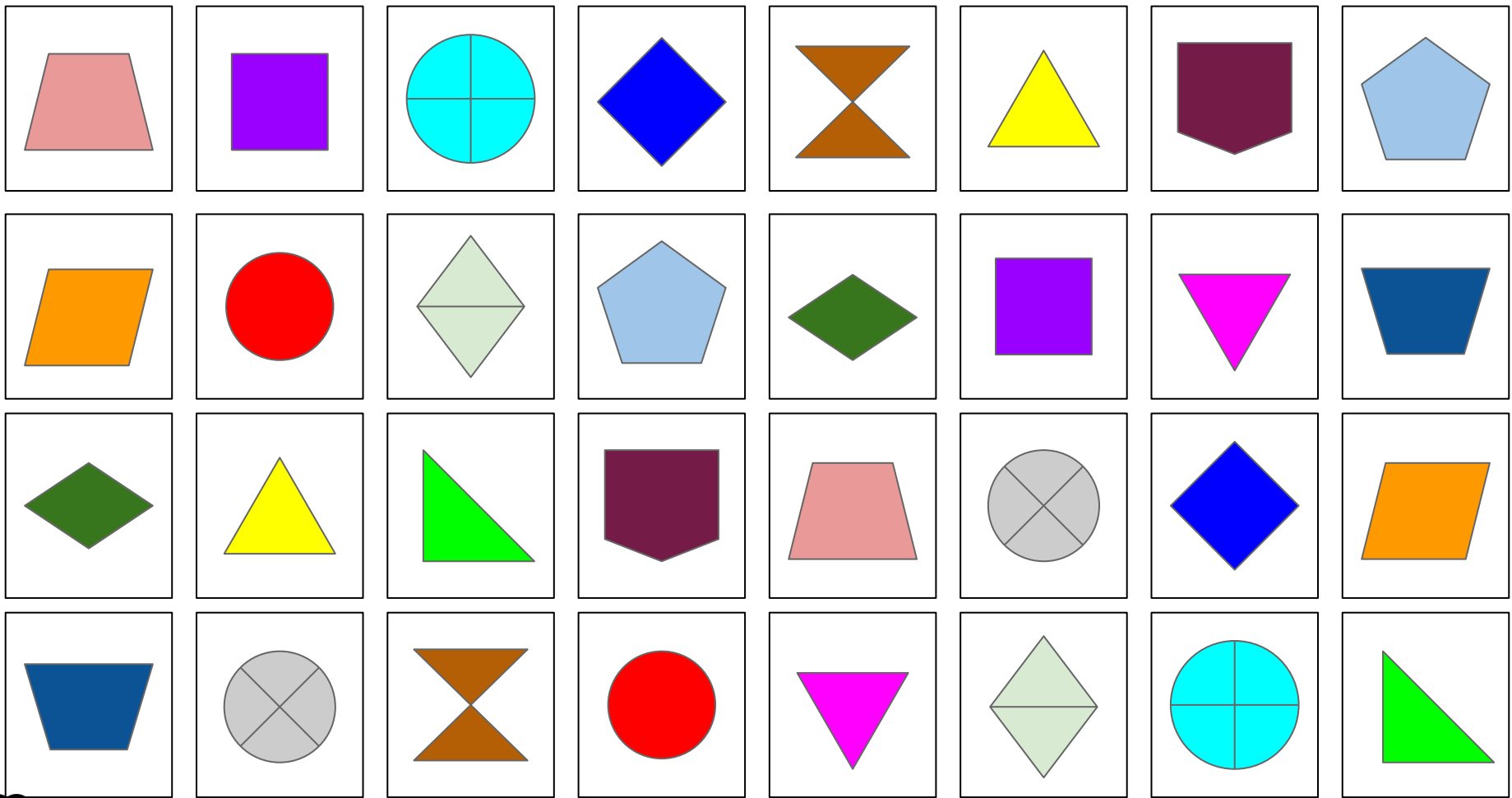


Sacar esta pareja



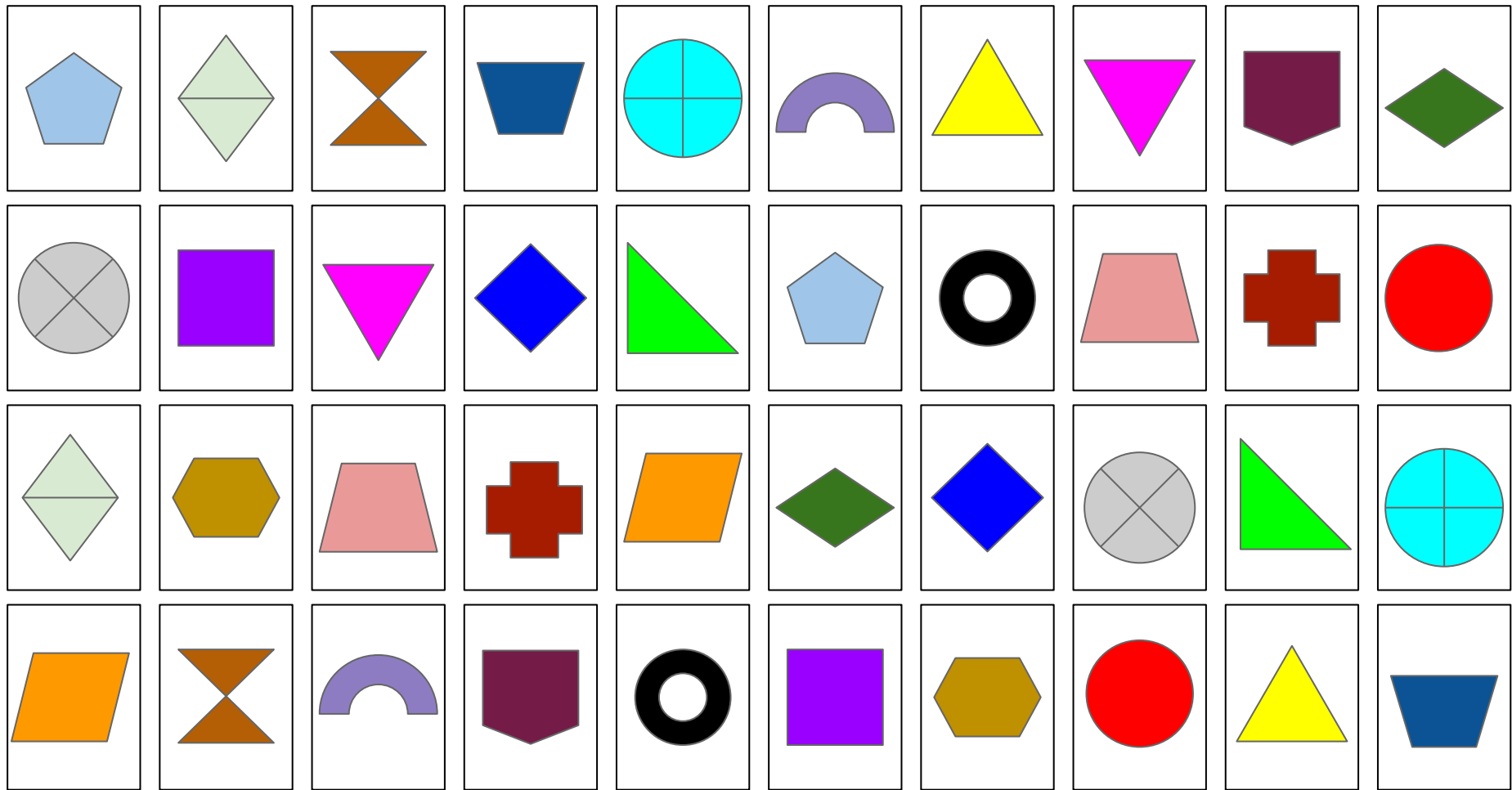
Para imprimir

**Dificultad 1**



Para imprimir

Dificultad 2



Para imprimir

Dificultad 3

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: IDENTIFICAR OBJETOS ESPECÍFICOS EN UN COMERCIAL



Cada vez que vea comerciales en televisión preguntarse ¿cuántas veces mostraron determinado objeto? y responderla.

## Ejemplo

Hora	Comercial	Objeto	Cuántas veces se mostró
7:00 a.m.	Fritz	Botella	5



SESIÓN 13:  
ATENCIÓN  
SELECTIVA-2.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Metáfora de la  
atención como una  
antena

En es una adaptación la metáfora de la linterna a la atención auditiva, en este caso la atención sería como una antena, podemos empezar por definir la dirección de los sonidos relevantes para nosotros e identificar cada uno.

---

# INSTRUCCIONES



## **identificación de sonidos:**

utilice el audio de sonidos cotidianos para que la persona identifique qué objeto pertenece cada sonido.

**Link**

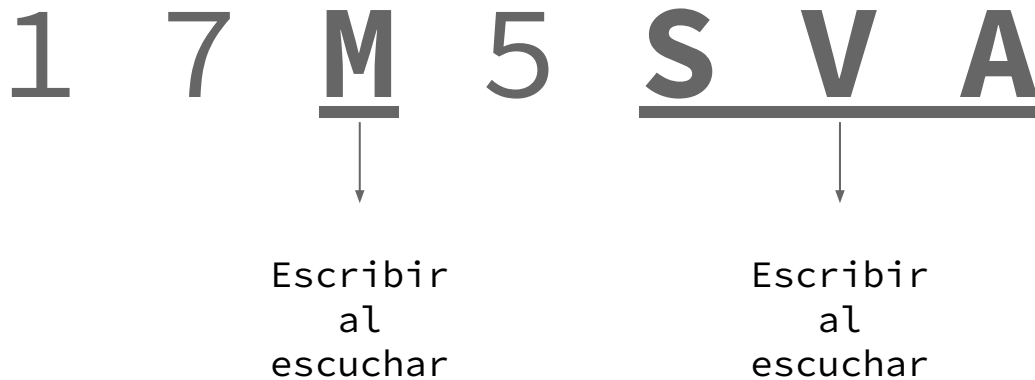


1. Preste atención y escriba solamente las **letras que escuche.**
  - Dificultad 1: Diapositiva 182: para uso exclusivo del evaluador
  - Dificultad 2: Diapositiva 183: para uso exclusivo del evaluador
  - Dificultad 3: Diapositiva 184: para uso exclusivo del evaluador

## ATENCIÓN SELECTIVA



# EJEMPLO





# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 3 SEGUNDOS

3 0 8 4 9 T Y H E V R 8 U V T 8 9 3 4 W N V 4 U T

Q P N E R I U R E H V Q 3 4 7 V Y 3 Q 4 Y Y T R E

U H F U Y 3 4 8 7 Y R F W E U G F E 8 Y 4 3 9 4 F

H Q 0 N F C C N P 4 3 V P B A 0 0 Y T 3 4 8 Y N V



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 2 SEGUNDOS

1 U 0 8 9 7 C 6 3 9 2 D T 3 1 5 6 C 2 D 3 4 Q 2 3 E 9 7 8 0  
U 2 T Q 5 C 6 7 0 0 8 N 8 9 5 7 U D G H E 3 Q 9 I Z 7 0 0 B  
T 3 Q R S Z 7 5 9 0 8 7 C 6 5 Q T 2 U N L M 8 P 4 Q R S 3 U  
9 0 8 7 Z 6 C 5 Z Z 4 C 4 3 3 T D 2 T 2 U 1 2 3 Q A 4 3 2 D  
U 2 T A 4 C T C 5 6 C Z 8 Z 3 9 N 0 7 C 5 Q 3 2 1 U D T 4 Z  
9 7 8 H W I L A B 6 7 8 0 P Q R 6 5 Q 3 4 5 Z 7 C 2 1 V W X

**Dificultad 2**



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 1 SEGUNDOS

C 0 1 2 3 Q C C 7 Z 8 9 D 0 12 T K 15 D 17 18 D B B 30 41 C C C 90  
83 T 78 0 P Q 15 K K 46 C 72 D 12 0 10 9 0 Z C C Q 3 D 1 C 0 U D 3  
10 B T Q 50 60 0 90 C C 95 C Q C T 0 D 91 10 23 B V T D 41 T 0 5 7  
0 P Q 15 17 19 B 28 T 31 33 T 35 C 48 0 81 U 1 D 12 K 14 16 17 D D  
33 T 35 C 51 U B 22 B 44 Q Q 48 0 88 0 77 S Z C 55 99 N C 66 C 0 0  
10 16 17 D 19 18 22 B 21 31 T 33 15 50 Q 55 60 C 66 C 77 C 80 0 88

**Dificultad 3**





1. Preste atención y escriba solamente los **números que escuche.**

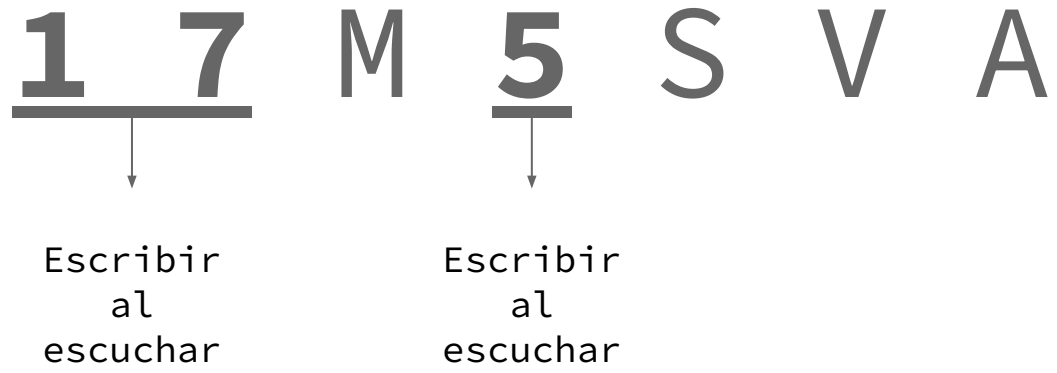
- Dificultad 1: Diapositiva 187: para uso exclusivo del evaluador
- Dificultad 2: Diapositiva 188: para uso exclusivo del evaluador
- Dificultad 3: Diapositiva 189: para uso exclusivo del evaluador

## ATENCIÓN SELECTIVA





# EJEMPLO





# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 3 SEGUNDOS

3 0 8 4 9 8 9 3 4 W N V 4 U T V Y 3 Q 4 Y Y T R E

Q P N E R I U R G F E 8 Y 4 3 9 4 F E H V Q 3 4 7

U H F U Y 3 4 8 7 Y R F T Y H E V R 8 U V T W I

C C N P 4 3 V P B A 0 0 H Q 0 N F Y T 3 4 8 Y N V



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 2 SEGUNDOS

T 3 3 U 1 5 6 C 2 D 3 4 Q 2 3 E 9 7 8 0 4 5 Z 7 C 2 1 V W X

U 2 1 U 0 8 9 7 C 6 3 9 2 D T Q 5 C 6 7 0 0 8 N 8 9 5 7 U D

T 3 Q R S Z 7 5 9 G H E 3 Q 9 I Z 7 0 0 B 0 8 7 C 6 5 Q T 2

9 0 8 7 Z 6 C 5 Z Z 4 C 4 3 3 T D 2 T 2 U N L M 8 P 4 Q R S

U 2 T A 4 C T C 5 6 C Z 8 Z 3 9 N U 1 2 3 Q A 4 3 2 D 0 7 C

9 7 8 H W I L A B 6 7 8 0 P 5 Q 3 2 1 U D T 4 Z Q R 6 5 Q 3

**Dificultad 2**



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 1 SEGUNDOS

C 0 1 2 3 Q C C 7 Z 8 9 D D B B 30 41 C C C 90 77 S Z C 55 99 N C  
83 T 78 0 P Q 15 K 10 9 0 Z C C Q 3 D 1 C 0 U D 3 0 12 T K 15 D 66  
10 B T Q 50 60 0 90 C K 46 C 72 D 12 0 C 95 C Q C T 0 D 91 10 23 B  
V T D 41 T 0 5 7 0 P Q 15 17 17 18 19 B 28 T 31 33 T 35 C 48 0 81 C  
33 T 35 C 51 U B 22 B 44 Q Q 48 55 60 C 66 C 77 C 80 0 88 0 88 0 0  
U 1 D 12 K 14 16 17 D D 10 16 17 D 19 18 22 B 21 31 T 33 15 50 Q 0

**Dificultad 3**

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: ESCUCHAR UNA CANCIÓN.



Cada que pueda escuchar una canción, preferiblemente una que le guste, recomendar realizar un conteo de cuantas veces mencionan una palabra en específico durante toda la canción.

<b>Canción</b>	<b>Palabra</b>	<b>Cuantas veces se escuchó</b>
Los pollitos	pollitos	2

SESIÓN 14:  
ATENCIÓN  
SELECTIVA-3.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Metáfora del lente  
de zoom-in

Explicar cómo es posible manejar la cantidad de información a la que se le presta atención como si se le hiciera zoom-in a una cámara, y explicar cómo al prestar atención a una área más pequeña la información se puede usar más eficazmente.



# INSTRUCCIONES



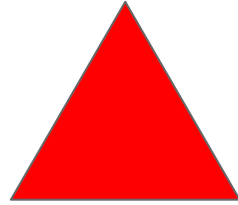
**Observar con lupa:** Se da una imagen con múltiples detalles y pedir a la persona que describa lo que observa a simple vista, luego con una lupa o el zoom pedir que observe nuevamente y comente que otros detalles ve.

# DESCRIBA LO QUE VE



1. Observe el video y cuente los **triángulos rojos**.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>



**ATENCIÓN SELECTIVA**



Dificultad 1  
**SESIÓN 14**

2. Observe el video y cuente los **cuadrados azules**.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>



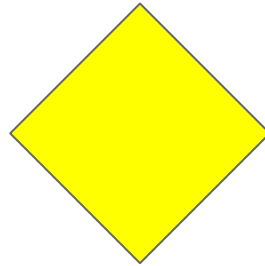
**ATENCIÓN SELECTIVA**



Dificultad 1  
**SESIÓN 14**

1. Observe el video y cuente los **rombos amarillos grandes**.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>



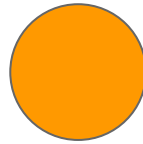
**ATENCIÓN SELECTIVA**



Dificultad 2  
**SESIÓN 14**

2. Observe el video y cuente los círculos **naranjas pequeños**.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>



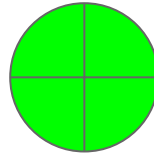
**ATENCIÓN SELECTIVA**



Dificultad 2  
**SESIÓN 14**

1. Observe el video y cuente los **círculos verdes pequeños con una cruz.**

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>



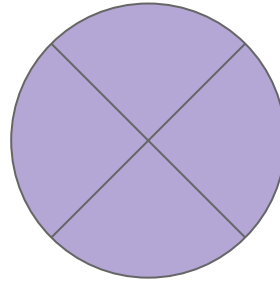
**ATENCIÓN SELECTIVA**



Dificultad 3  
**SESIÓN 14**

2. Observe el video y cuente los **círculos morados grandes con una x.**

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>



**ATENCIÓN SELECTIVA**



Dificultad 3  
**SESIÓN 14**



# ACTIVIDAD PARA LA CASA: ESCUCHAR UNA CANCIÓN.



Cada que pueda escuchar una canción, preferiblemente una que le guste, recomienda realizar un conteo de cuantas veces mencionan una palabra en específico durante toda la canción.

## Ejemplo:

Canción	Palabra	Cuantas veces se escuchó
Los pollitos	pollitos	2

SESIÓN 15:  
ATENCIÓN  
SELECTIVA-4.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Metáfora del lente  
de zoom-in,  
adaptación auditiva

Explicar cómo es posible manejar la cantidad de información a la que se le presta atención, a diferencia de los estímulos visuales los estímulos auditivos son más difíciles de filtrar, pero podemos enfocarnos en uno sobre los demás, cuando hacemos esto los demás pasan a un segundo plano.

---

# INSTRUCCIONES



**Conversación en la calle:**  
utilice el audio de unas personas teniendo una conversación con múltiples ruidos de fondo, la persona debe prestar atención a la conversación y que relate lo que recuerde de ella al terminar.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>



1. Preste atención y escriba solamente las **palabras que escuche.**
  - Dificultad 1: Diapositiva 207: para uso exclusivo del evaluador
  - Dificultad 2: Diapositiva 208: para uso exclusivo del evaluador
  - Dificultad 3: Diapositiva 209: para uso exclusivo del evaluador

## ATENCIÓN SELECTIVA





# EJEMPLO

A

**Árbol**



Escribir  
al  
escuchar

**Hamaca**



A

**Ala**



Escribir  
al  
escuchar

A



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 5 SEGUNDOS (CON LETRAS DE SONIDO DE FONDO)

Plano

Agenda

Espalda

Paleta

Tenor

Debate



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 5 SEGUNDOS (CON LETRAS DE SONIDO DE FONDO)

Palabras

Peca

Figura

Culebra

Fluir

Vara

Anécdota

Dados

Cabecera

Grifo

Humano

Amenaza





# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 5 SEGUNDOS (CON LETRAS DE SONIDO DE FONDO)

Civil Familiar Latir Revocar Alfiler Acuario

Muebles Adentro Machacar Mancha Cubierto Raqueta

Capilla Enviar Traidor Almanaque Escandinavo Karate

Sonrojarse Desventaja Choque Marcha Conjunto Mental

Lectura Gacela Pincha Urgente Cerámica Barba

Amordazar Chao Festejo Cortar Armadura Gatito

**Dificultad 3**



2. Preste atención y escriba las **palabras que escuche** y todas las **posibles formas que tiene de escribirse.**

- Dificultad 1: Diapositiva 212: para uso exclusivo del evaluador
- Dificultad 2: Diapositiva 213: para uso exclusivo del evaluador
- Dificultad 3: Diapositiva 214: para uso exclusivo del evaluador

## ATENCIÓN SELECTIVA





# EJEMPLO

Carro

**CASA**



Escribir al escuchar: CASA, CAZA

**BOTAR**



Escribir al escuchar: BOTAR, VOTAR

Bala

**CALLO**



Escribir al escuchar: CALLO, CAYO

Agua



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 10 SEGUNDOS (CON LETRAS DE SONIDO DE FONDO)

Alaban (Halaban)

Hacer

Vaya (Valla)(Baya)



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 10 SEGUNDOS (CON LETRAS DE SONIDO DE FONDO)

Algo

Gallo

Has (Haz) (Has)

Habría (Abría)

Cave (Cabe)

Zeta (Seta)



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 10 SEGUNDOS (CON LETRAS DE SONIDO DE FONDO)

Hola (ola)

Vender

Bello (Vello)

Calle

Ojear (Hojear)

Ciervo (Siervo)

Zapato

Asta (Hasta)

Hilar

Vienes (bienes)

Vienes (bienes)

Cocer (coser)

Votar (botar)

Votar (botar)

Atracar

Valle

Arar

Oreja

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: OBSERVAR PRENDAS.



Durante esta semana observar y contar cuantas prendas tiene de cada color en el clóset cada vez que se organicé para vestir y/o esté arreglando el armario.

## Ejemplo:

Color	Cantidad	Prendas
Azul	5	camisa, pantalón y medias

MÓDULO 6  
ATENCIÓN  
ALTERNANTE



**SESIÓN 16-19**



SESIÓN 16:  
ATENCIÓN  
ALTERNANTE-1.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Autoinstrucciones  
(modelamiento)

Se busca emplear las autoinstrucciones como forma de regular el propio comportamiento.

---

# INSTRUCCIONES



## **Autoinstrucciones (modelamiento):**

En esta primera parte, realice los pasos de modelado cognitivo.

**Evaluador:** resuelve el primer problema

**Paciente:** resuelve el segundo.

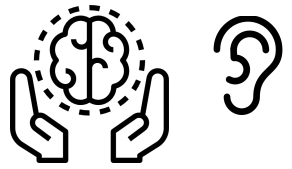
## **Adivinanza, el problema del bote:**

Escuche la siguiente adivinanza con su posible solución, luego solucione la segunda adivinanza por su cuenta.

El terapeuta resuelve la adivinanza en voz alta junto con unas imágenes que representan el tigre, la vaca y la lechuga.

En la segunda adivinanza, se le entrega 9 imágenes que representan a cada pasajero y se le pide que resuelva el acertijo en voz alta.

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



“Un hombre debe llevar al otro lado de un río a un tigre, una vaca y una lechuga. En la barca que tiene solo hay espacio para llevar a dos a la vez pero el hombre siempre debe ir para manejar la barca. Si deja al tigre y a la vaca solos el tigre se comería la vaca, y si deja a la vaca y la lechuga solos la vaca se comería la lechuga, ¿como podría lograr que crucen todos al otro lado?”.

1. Se deja la vaca al otro lado
2. Vuelve
3. Deja al león en el otro lado
4. Regresa con la vaca
5. Deja la lechuga en el otro lado
6. Vuelve
7. Deja la vaca en el otro lado

# PARA EL PACIENTE



“Esta vez hay tres personas que deben cruzar el río, un domador de leones junto con su león, un ganadero con sus dos vacas y una agricultora con dos lechugas. En total deben pasar 9 pasajeros, contando los animales y las lechugas.

## **reglas:**

1. en el barco solo hay puesto para dos
2. el barco solo puede moverse si van el domador, el ganadero o la agricultora para manejarlo.
3. las vacas no pueden pasar sin el ganadero.
4. la lechuga no puede pasar sin la agricultora.
5. el león no puede estar con otro pasajero sin el domador”

# SOLUCIÓN SEGUNDA ADIVINANZA



- 1- Van el domador y el león, deja al león y vuelve el domador.
- 2- Viajan el domador y una vaca, y, dejan la vaca vuelve el domador y el león.
- 3- Viajan el ganadero y una vaca, deja la vaca y vuelve el ganadero.
- 4- Cruzan el ganadero y la agricultora, el ganadero se baja y vuelve la agricultora sola.
- 5- Viaja el domador con el león, se bajan ambos y vuelve el ganadero.
- 6- Van el ganadero y la agricultora, se baja el ganadero y regresa la agricultora sola.
- 7- Cruzan la agricultora y una lechuga, se bajan ambas y regresan el domador con el león.
- 8- Van el domador y una lechuga, deja la lechuga y regresa el domador.
- 9- Cruzan finalmente el domador y el león.



1. Escuche atentamente las siguientes listas de palabras y realice la siguiente instrucción:
  - Responda con un **aplauso** cada que escuche la palabra **ALEGRÍA**.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 1

**SESIÓN 16**

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



**EJEMPLO:**

AMOR

CARIÑO

ALEGRÍA

PAZ

SONRISA

ALEGRÍA

|  
aplausos

|  
aplausos







## PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

AMOR	ABRAZO	AMOR	ESPERANZA	ALEGRÍA	VIRTUD
VIRTUD	ALEGRÍA	RESGUARDO	ALEGRÍA	CARIÑO	RISAS
CARIÑO	CARIÑO	ABRAZO	ALEGRÍA	RISAS	ALEGRÍA
ALEGRÍA	RISAS	ESPERANZA	EUROFIA	CARIÑO	ABRAZO
ESTIMA	CARIÑO	ALEGRÍA	ABRAZO	VIRTUD	ESTIMA
ALEGRÍA	ALEGRÍA	AMOR	AMOR	EUFORIA	ESPERANZA
VIRTUD	AMOR	VIRTUD	RESGUARDO	ABRAZO	EUFORIA
ABRAZO	ABRAZO	RISAS	ALEGRÍA	SONRISA	ALEGRÍA
SONRISA	REFUGIO	EUFORIA	VIRTUD	ALEGRÍA	AMOR



2. Escuche atentamente las siguientes listas de palabras y realice la siguiente instrucción:

- Responda con un **golpecito con la palma en la mesa** cada que escuche la palabra **CARIÑO.**

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 2

**SESIÓN 16**

# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



**EJEMPLO:**

AMOR	<u>CARIÑO</u>	ALEGRÍA	PAZ	<u>CARIÑO</u>	ALEGRÍA
	golpe			golpe	
	con la palma			con la	
	en la mesa			palma en	
				la mesa	



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



AMOR	ABRAZO	CARIÑO	ESPERANZA	ALEGRÍA	VIRTUD	CARIÑO
VIRTUD	ALEGRÍA	CALOR	CARIÑO	CARIÑO	RISAS	RISAS
CARIÑO	CARIÑO	ABRAZO	ALEGRÍA	RISAS	CARIÑO	CALOR
ALEGRÍA	RISAS	CARISMA	CARIÑO	CARIÑO	ABRAZO	ALEGRÍA
ESTIMA	CARIÑO	ALEGRÍA	ABRAZO	VIRTUD	CARIÑO	AMOR
CALOR	ALEGRÍA	AMOR	AMOR	EUFORIA	CALOR	CARIÑO
CALOR	AMOR	VIRTUD	RESGUARDO	ABRAZO	CARIÑO	CARIÑO
ABRAZO	CARISMA	RISAS	ALEGRÍA	CARIÑO	ALEGRÍA	CALOR
CARIÑO	REFUGIO	CARIÑO	CARIÑO	ALEGRÍA	AMOR	ESTIMA



3. Escuche atentamente las siguientes listas de palabras y realice la siguiente instrucción:

- Responda con un **golpecito con la mano cerrada en la pierna** cada que escuche la palabra **ABRAZO**.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



**EJEMPLO:**

AMOR	<u>ABRAZO</u>	ALEGRÍA	PAZ	<u>ABRAZO</u>	ALEGRÍA
	golpe			golpe	
	cerrado en la			cerrado	
	pierna			en la	
				pierna	



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



AMOR	ABRAZO	CARIÑO	ESPERANZA	ALEGRÍA	ABRAZO	CARIÑO	CARIÑO
VIRTUD	ALEGRÍA	CALOR	ABRAZO	CARIÑO	RISAS	RISAS	ABRAZO
ABRAZO	CARIÑO	ABRAZO	ALEGRÍA	RISAS	CARIÑO	ABRAZO	CALOR
ALEGRÍA	RISAS	CARISMA	CARIÑO	ABRAZO	ABRAZO	ALEGRÍA	ALEGRÍA
ESTIMA	CARIÑO	ALEGRÍA	ABRAZO	VIRTUD	CARIÑO	ABRAZO	AMOR
CALOR	ABRAZO	AMOR	AMOR	EUFORIA	ABRAZO	CARIÑO	ABRAZO
ABRAZO	AMOR	ABRAZO	RESGUARDO	ABRAZO	CARIÑO	CARIÑO	AMOR
ABRAZO	CALOR	RISAS	ALEGRÍA	ABRAZO	ALEGRÍA	CALOR	ABRAZO
CARIÑO	REFUGIO	ABRAZO	ABRAZO	ALEGRÍA	AMOR	ESTIMA	ESTIMA



4. Escuche atentamente las siguientes listas de palabras y realice las siguientes instrucciones:

- Responda con un **aplauaso** cada que escuche la palabra **ALEGRÍA**.
- Responda con un **golpecito con la palma en la mesa** cada que escuche la palabra **CARIÑO**.
- Responda con un **golpecito con la mano cerrada en la pierna** cada que escuche la palabra **ABRAZO**.

## ATENCIÓN ALTERNANTE





# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



**EJEMPLO:**

AMOR	<u>ABRAZO</u>	<u>ALEGRÍA</u>	PAZ	<u>CARIÑO</u>	ALEGRÍA
	golpe cerrado en la pierna	aplauso		golpe con palma en la mesa	



# PARA MANEJO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR



AMOR	ABRAZO	CARIÑO	ESPERANZA	ALEGRÍA	ABRAZO	CARIÑO	CARIÑO
VIRTUD	ALEGRÍA	CALOR	ABRAZO	CARIÑO	RISAS	RISAS	ABRAZO
ABRAZO	CARIÑO	ALEGRÍA	ALEGRÍA	RISAS	CARIÑO	ABRAZO	CALOR
ALEGRÍA	RISAS	CARISMA	CARIÑO	ABRAZO	ALEGRÍA	ALEGRÍA	ALEGRÍA
ESTIMA	CARIÑO	ALEGRÍA	ABRAZO	VIRTUD	CARIÑO	ABRAZO	AMOR
CALOR	ABRAZO	AMOR	AMOR	EUFORIA	ABRAZO	ALEGRÍA	ALEGRÍA
CARIÑO	AMOR	ABRAZO	RESGUARDO	ABRAZO	CARIÑO	CARIÑO	AMOR
ABRAZO	CALOR	RISAS	ALEGRÍA	ABRAZO	ALEGRÍA	CALOR	CARIÑO
CARIÑO	REFUGIO	ABRAZO	CARIÑO	ALEGRÍA	AMOR	ESTIMA	ESTIMA
ALEGRÍA	CARIÑO	ALEGRÍA	ABRAZO	CARIÑO	ABRAZO	ALEGRÍA	CARIÑO

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: OBSERVA PRENDAS.



Observar y contar cuantas prendas tiene de cada color en el clóset, cada vez que se organicé para vestir y/o para arreglar el armario.

Ejemplo

ROJO 3  
blusa de mangas  
pantalón  
medias

NEGRO 8  
3 falda  
4 botas  
1 chaqueta

AMARILLO 6  
2 blusas  
1 pantalón  
2 vestidos  
1 sueter

SESIÓN 17:  
ATENCIÓN  
ALTERNANTE-2.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Autoinstrucciones.

Se busca emplear las autoinstrucciones como forma de regular el propio comportamiento.

# INSTRUCCIONES



## **Autoinstrucciones:**

Se hará énfasis en la repetición de instrucciones en voz alta, voz baja y de forma encubierta de una actividad diaria.

**Ejemplo:** ir a comprar.

## **Juego de memoria con coordenadas:**

Busca los colores que el dado le asigne en el siguiente tablero y sigue las siguientes instrucciones.

# REGLAS:



En un tablero de 6x6 donde las líneas están marcadas por números del 1 al 6 y las columnas están marcadas por letras de la A a la F. (se ubican los colores al azar y boca abajo)

Cada una de las figuras tiene por arriba el mismo color y por debajo un color diferente, en total hay 6 colores diferentes (azul, amarillo, rojo, verde, morado y negro).

El evaluador y la paciente toman turnos para lanzar un dado de colores, este indica qué color se va a buscar.

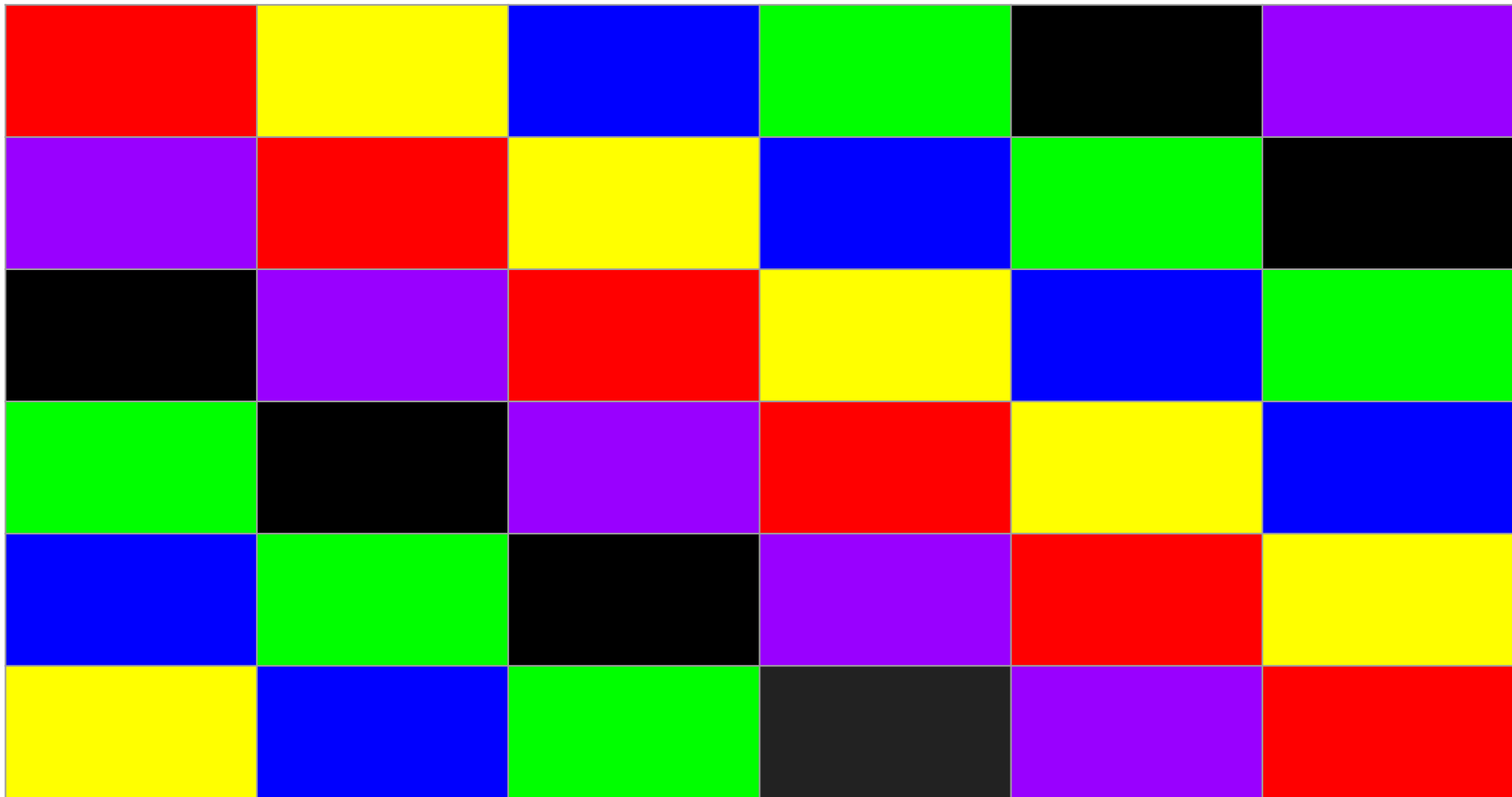
Decir en voz alta la coordenada de la ficha que quieren destapar, si sacan el color indicado se quedan con la ficha, si no deben devolverla.

Para ganar la persona debe conseguir 6 fichas, pero para evitar que el otro gane puede quedarse con las fichas del otro cuando busque el color asignado por el dado.





PARA IMPRIMIR FICHAS SOLO UN LADO



1. Tache de la lista de la **izquierda** todos los números **pares** durante 15 segundos, luego pase a la lista de la **derecha** y tache todos los números **impares** durante 15 segundos.

El evaluador dirá cuándo cambiar de tarea.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 1

**SESIÓN 17**

# EJEMPLO

Dificultad 1

3 6 8 1 3 5 5 7 8 1



15 segundos  
pares

5 3 2 5 8 2 1 0 6 9



15 segundos  
impares



2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0
2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8
9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3
6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8
9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2
0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	7

8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3
6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
4	8	5	6	7	2	0	9	0	4	1	2	8	4	6	4	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	9	8
1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	4	8	5	6	7	2	0	9	0
4	1	2	8	4	6	4	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4
6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	4	8
5	6	7	2	0	9	0	4	1	2	8	4	6	4	9	4	5	2	0	8	3
0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	4	8	5	6	7	2	0	9	0	4	1	2	8	4	6	4
7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4
7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0
9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	2

2. **Sume** de la lista de la **izquierda** todos los números durante 15 segundos, luego pase a la lista de la **derecha** y **reste** todos los números durante 15 segundos. (cada que encuentre un 0, empieza una nueva resta).

El evaluador dirá cuándo cambiar de tarea.

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 2

**SESIÓN 17**

# EJEMPLO

Dificultad 2

3 6 8 1 3 5 5 7 8 1

5 3 2 0 8 2 1 0 6 9



15 segundos  
sumar

15 segundos  
restar

9 17 18 21 26 31 38

2 0 0 6 5

cada que vea un 0 número empieza una nueva resta.



2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0
2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8
9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3
6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8
9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2
0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	0	6	2	3	1



8	3	0	9	1	7	0	9	4	3	1	1	0	8	2	2	4	0	8	7	0
9	4	1	3	1	0	7	2	0	9	1	1	5	1	1	0	8	7	1	0	9
6	3	0	8	2	1	1	1	1	1	0	3	2	0	8	3	0	9	1	7	0
9	4	2	2	1	0	9	1	2	1	3	2	0	9	7	1	1	0	9	9	0
8	1	2	2	3	1	0	9	1	4	1	2	0	8	6	2	0	9	3	3	1
1	1	0	8	2	3	3	0	9	1	7	0	7	2	0	9	1	1	5	1	1
0	8	7	1	0	9	6	3	0	8	2	1	1	1	1	1	0	3	2	0	8
3	0	9	1	7	0	9	4	2	2	1	0	9	1	2	1	3	2	0	9	7
1	1	0	9	9	0	8	1	2	2	3	1	0	9	1	4	1	2	0	8	6
2	0	9	3	3	1	1	1	0	8	2	3	3	0	9	1	7	0	9	1	4
1	2	0	8	6	2	0	9	3	3	1	1	1	0	8	2	3	3	0	9	1
7	0	7	2	0	9	1	1	5	1	1	0	8	7	1	0	9	6	3	0	8
2	1	1	1	1	1	8	3	0	9	1	7	0	9	4	3	1	1	0	8	2
2	4	0	8	7	0	9	4	1	3	1	0	7	2	0	9	1	1	5	1	1
0	8	7	1	0	9	6	3	0	8	2	1	1	1	1	1	0	3	2	0	8

3. Tache de la lista de la **izquierda** todos los números múltiplos de **5** durante 15 segundos, luego pase a la lista de la **derecha** y tache todos los números múltiplos de **4** durante 15 segundos. Siga alternando las tareas cada 15 segundos. El evaluador dirá cuándo cambiar de tarea.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 3

**SESIÓN 17**

# EJEMPLO

Dificultad 3

3 15 8 1 3 5 5 2 8 1



15 segundos  
múltiplos  
de 5

5 12 2 4 8 2 1 0 6 9



15 segundos  
múltiplos  
de 4



12	34	46	87	58	49	42	94	87	25	60	30	62	81	21
93	15	25	37	82	12	91	45	58	29	50	82	36	50	95
30	72	80	52	41	66	88	54	47	76	22	20	21	42	26
57	80	92	21	46	74	58	10	35	66	85	15	34	85	25
72	89	16	93	41	52	23	20	81	36	90	95	70	72	40
55	42	63	81	55	48	74	25	10	88	32	30	94	60	75
90	52	46	64	87	58	49	72	22	40	25	45	66	74	88
99	27	41	70	53	80	32	66	81	18	34	53	54	77	81
12	97	42	53	24	10	82	35	80	93	20	74	50	54	42
66	88	52	41	72	83	31	30	95	10	72	40	52	46	64
82	54	46	71	27	60	24	49	64	78	87	94	85	92	23
44	74	59	30	35	61	82	15	36	59	58	74	85	12	93
44	52	26	40	85	36	50	92	40	75	30	52	45	69	82
76	80	52	41	66	87	52	44	79	22	90	21	44	66	75

85	32	20	69	50	77	80	95	74	26	18	53	14	77	88	23
40	99	70	75	10	35	24	26	48	95	44	57	52	60	22	24
46	87	98	89	42	24	37	35	10	23	26	80	21	43	85	15
72	85	16	79	74	85	82	90	58	33	10	29	60	27	40	55
64	62	18	57	48	79	59	58	21	43	65	65	87	58	12	19
47	95	82	20	43	81	55	68	76	24	40	59	40	14	21	22
48	44	96	74	25	55	47	78	91	29	14	35	24	20	68	53
30	19	70	27	10	55	64	66	58	25	44	67	59	68	61	63
25	45	78	85	12	91	42	35	25	80	54	28	55	46	67	42
90	29	10	54	21	22	38	54	66	74	89	54	45	22	90	68
53	20	39	40	57	30	25	84	26	88	25	24	47	69	68	81
73	55	25	37	28	19	96	14	55	22	20	54	88	95	56	27
12	90	69	40	54	12	32	70	88	23	30	69	40	87	50	95
54	26	28	19	10	72	70	85	54	56	58	95	74	47	69	48
51															

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: ESCUCHA LA RADIO.



Escuchar la radio intercalando dos emisoras cada 5 minutos por quince minutos y preste atención a lo que se dice en cada una, para que al final anote lo que se escuchó.

## **Ejemplo:**

EMISORA 1  
escuche una canción de Yeison  
Jimenez.

EMISORA 2  
Escuche una noticia que decían  
que en la autopista hubo un  
accidente de una tractomula con  
unas 5 carros.

SESIÓN 18:  
ATENCIÓN  
ALTERNANTE-3.





# EJERCICIO DE COMPENSACIÓN:

Uso de agendas y  
alarmas.

Se busca entrenar a la  
paciente en el uso efectivo  
de agendas y alarmas para  
manejar información relevante  
de su día a día.

---



# INSTRUCCIONES



## Uso de agendas y alarmas:

Se recomienda usar agendas no solamente para tareas del trabajo, sino también para tareas del día a día y del hogar, usar colores para asignar prioridad a las tareas.

**Ejemplo:** ir a comprar, citas médicas, salidas con familiares y reuniones

## Planeación de un día:

Programe en una agenda todo lo que debe hacer para el día siguiente, escriba el tiempo en el que se hace cada una desde que se inicia hasta cuando termina cada actividad, incluya las más cotidianas como comer, dormir, bañarse etc.

Elija mínimo una actividad que tenga un horario para ejecutar poner una alarma en el celular.



1. Escuche atentamente las siguiente lista de número y **anote en una hoja** todos los números **pares** durante 15 segundos, luego anote los números **impares** durante 15 segundos.  
El evaluador le dirá cuándo cambiar de tarea.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 1

**SESIÓN 18**

# EJEMPLO

Dificultad 1



3 6 8 1 3 5 5 7 8 1

15 segundos: 6 8 (PARES)  
15 segundos: 1 3 5 5 (IMPARES)  
15 segundos: 8 (PARES)



# PARA LEERLE AL PACIENTE

Dificultad 1



3	6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7
0	5	4	6	8	5	4	7	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4
7	2	0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5
7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4
7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7
0	5	4	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5
7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4
7	2	0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5
7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4
7	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4
6	7	8	9	2	4	7	5	0	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8
9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	7	0	5	4	6	8	5	4	7	2
0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3	6	8	1	3	5	5	7	7



2. Escuche atentamente la siguiente lista de números y diga en **voz alta** solo la palabra “**par**” cuando escuche un número par durante 15 segundos, luego diga en voz alta solo la palabra **impar** cuando escuche un número impar durante 15 segundos. El evaluador le dirá cuándo cambiar de tarea.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 2  
**SESIÓN 18**

# EJEMPLO

Dificultad 2



15 segundos

15 segundos

LECTURA DEL EVALUADOR:



RESPUESTA PACIENTE:

PAR PAR

IMPAR IMPAR IMPAR IMPAR



# PARA LEERLE AL PACIENTE

Dificultad 2



8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	2	0	2	4	6	7	8	9	2	4	7	5	0	3
6	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0
5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0
4	8	5	6	7	2	0	9	0	4	1	2	8	4	6	4	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	9	8
1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	4	8	5	6	7	2	0	9	0
4	1	2	8	4	6	4	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4
6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	9	4	5	2	0	4	8
5	6	7	2	0	9	0	4	1	2	8	4	6	4	9	4	5	2	0	8	3
0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1
9	4	5	2	0	4	8	5	6	7	2	0	9	0	4	1	2	8	4	6	4
7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0	9	0	7	0	5	4	6	8	5	4
7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	7	8	1	9	4	5	2	0	8	3	0
9	0	7	0	5	4	6	8	5	4	7	9	8	1	3	5	5	7	8	1	2



3. Escuche atentamente la siguiente lista de números y en una hoja **sume** todos los números durante 15 segundos, luego en la misma hoja **reste** todos los números durante 15 segundos. El evaluador le dirá cuándo cambiar de tarea.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 3  
**SESIÓN 18**



# EJEMPLO

Dificultad 2



LECTURA DEL EVALUADOR:

3 6 8 1 3 5 5 7 6 1 5 1 2 9 8 2 1 3



15 segundos  
sumar

9 17 18 21 26



15 segundos  
restar

21 14 8 7 2 1



15 segundos  
sumar

3 12 20 22 23 26

**USO EXCLUSIVO PARA  
EL EVALUADOR:** LOS  
NÚMEROS EN  
**NEGRILLA** SON SUMAS  
Y LOS OTROS RESTAS



continuo



# PARA LEERLE AL PACIENTE

Dificultad 3

<b>85</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>50</b>	<b>77</b>	80	25	14	26	18	53	<b>14</b>	<b>77</b>	<b>88</b>	<b>25</b>
<b>40</b>	<b>99</b>	70	75	10	35	24	26	<b>48</b>	<b>95</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	22	24
46	87	98	89	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	26	80	21	43	85	15
<b>72</b>	<b>85</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>74</b>	<b>85</b>	82	90	58	33	10	29	<b>60</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>55</b>
<b>64</b>	<b>62</b>	18	57	48	79	59	58	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>87</b>	<b>58</b>	12	19
47	95	82	20	<b>43</b>	<b>81</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>24</b>	40	59	40	14	21	22
<b>48</b>	<b>44</b>	<b>96</b>	<b>74</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	47	78	91	29	14	35	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>53</b>
<b>30</b>	<b>19</b>	70	27	10	55	64	66	<b>58</b>	<b>25</b>	<b>44</b>	<b>67</b>	<b>59</b>	<b>68</b>	61	63
25	45	78	85	<b>12</b>	<b>91</b>	<b>42</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	54	28	55	46	67	42
<b>90</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	38	54	66	74	89	54	<b>45</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	<b>68</b>
<b>53</b>	<b>20</b>	39	40	57	30	25	84	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>69</b>	68	81
73	55	25	37	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>22</b>	20	54	88	95	56	27
<b>12</b>	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>40</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	32	70	88	23	30	69	<b>40</b>	<b>87</b>	<b>50</b>	<b>95</b>
<b>54</b>	<b>26</b>	28	19	10	72	70	85	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>95</b>	<b>74</b>	<b>47</b>	69	48



4. Escuche atentamente las siguientes listas de números y **sume** **en voz alta** todos los números durante 15 segundos, luego **reste** **en voz alta** todos los números durante 15 segundos.

El evaluador le dirá cuándo cambiar de tarea.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 4  
**SESIÓN 18**

# EJEMPLO

Dificultad 4



LECTURA DEL EVALUADOR:

3 9 8 2 3 5 6 4 6 3 5 1 3 2 8 2 1 3



15 segundos  
sumar

12 20 22 25 30



15 segundos  
restar

24 20 14 11 6 5



15 segundos  
sumar

8 10 18 20 21 24

RESPUESTA PACIENTE:

**USO EXCLUSIVO PARA  
EL EVALUADOR:** LOS  
NÚMEROS EN  
**NEGRILLA** SON SUMAS  
Y LOS OTROS RESTAS

continuo



# PARA LEERLE AL PACIENTE

Dificultad 4



<b>58</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>47</b>	<b>95</b>	<b>82</b>	20	43	81	55	68	76	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>59</b>	<b>49</b>
<b>14</b>	<b>21</b>	22	48	44	96	74	25	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>78</b>	<b>91</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	35	24
20	68	53	30	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>64</b>	66	58	25	44	67	59
<b>68</b>	<b>61</b>	<b>85</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>69</b>	50	77	80	95	74	26	<b>18</b>	<b>53</b>	<b>14</b>	<b>77</b>
<b>88</b>	<b>23</b>	40	99	70	75	10	35	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>95</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	52	60
22	24	46	87	<b>98</b>	<b>89</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	10	23	26	80	21	43
<b>85</b>	<b>15</b>	<b>72</b>	<b>85</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	74	85	82	90	58	33	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>60</b>	<b>27</b>
<b>40</b>	<b>55</b>	64	62	18	57	48	79	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	87	63
25	45	78	85	<b>12</b>	<b>91</b>	<b>42</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	54	28	55	46	67	42
<b>90</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	38	54	66	74	89	54	<b>45</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	<b>68</b>
<b>53</b>	<b>20</b>	39	40	57	30	25	84	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>69</b>	68	81
73	55	25	37	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>22</b>	20	54	88	95	56	27
<b>12</b>	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>40</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	32	70	88	23	30	69	<b>40</b>	<b>87</b>	<b>50</b>	<b>95</b>
<b>54</b>	<b>26</b>	28	19	10	72	70	85	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>95</b>	<b>74</b>	<b>47</b>	69	48



5. Escuche atentamente la siguiente lista de números y anote en una hoja todos los números **múltiplos de 5** durante 15 segundos, luego anote en la misma hoja todos los números **múltiplos de 4** durante 15 segundos.

El evaluador le dirá cuándo cambiar de tarea.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 5  
**SESIÓN 18**

# EJEMPLO

Dificultad 5



LECTURA DEL EVALUADOR:

3 15 8 1 3 5 5 2 8 1

5 12 2 24 8 2 1 0 6 9

15 segundos  
múltiplos  
de 5

RESPUESTA PACIENTE:

15 segundos  
múltiplos  
de 4

15 5 5

12 24 8



# PARA LEERLE AL PACIENTE

Dificultad 5



53	80	32	66	81	18	34	53	54	77	81	12	97	42	53
24	10	82	35	80	93	20	74	50	54	42	66	88	52	41
72	83	31	30	95	10	72	40	52	46	64	82	54	46	71
27	60	24	49	12	34	46	87	58	49	42	94	87	25	60
30	62	81	21	93	15	25	37	82	12	91	45	58	29	50
82	36	50	95	30	72	80	52	41	66	88	54	47	76	22
20	21	42	26	57	80	92	21	46	74	58	10	35	66	85
15	34	85	25	72	89	16	93	41	52	23	20	81	36	90
95	70	72	40	55	42	63	81	55	48	74	25	10	88	32
30	94	60	75	90	52	46	64	87	58	49	72	22	40	25
45	66	74	88	99	27	41	70	64	78	87	94	85	92	23
44	74	59	30	35	61	82	15	36	59	58	74	85	12	93
44	52	26	40	85	36	50	92	40	75	30	52	45	69	82
76	80	52	41	66	87	52	44	79	22	90	21	44	66	75





6. Escuche atentamente la siguiente lista de números y diga en voz alta todo los números **múltiplos de 5** durante 15 segundos, luego diga en **voz alta** todos los números **múltiplos de 4** durante 15 segundos.

Siga alternando las tareas cada 15 segundos.

## ATENCIÓN ALTERNANTE



Dificultad 6

**SESIÓN 18**

# EJEMPLO

Dificultad 6



LECTURA DEL EVALUADOR:

3 15 8 1 3 5 5 2 8 1

5 12 2 24 8 2 1 0 6 9

15 segundos  
múltiplos  
de 5

RESPUESTA PACIENTE:

15 segundos  
múltiplos  
de 4

15 5 5

12 24 8





# ACTIVIDAD PARA LA CASA: ESCUCHA LA RADIO.



Escuchar la radio intercalando dos emisoras cada 5 minutos por quince minutos y preste atención a lo que se dice en cada una, para que al final anote lo que se escuchó.

## **Ejemplo:**

EMISORA 1  
escuche una canción de Yeison  
Jimenez.

EMISORA 2  
Escuche una noticia que decían  
que en la autopista hubo un  
accidente de una tractomula con  
unas 5 carros.

SESIÓN 19:  
ATENCIÓN  
ALTERNANTE-4.





# EJERCICIO DE COMPENSACIÓN:

Uso de agendas y  
alarmas.

Se busca entrenar a la  
paciente en el uso efectivo  
de agendas y alarmas para  
manejar información relevante  
de su día a día.

# INSTRUCCIONES



## **Uso de agendas y alarmas:**

incluya actividades nuevas en la agenda para empezar a introducir rutinas.

**Ejemplo:** cursos o talleres nuevos, ejercicio, meditación

## **Introducción de nueva rutina:**

busca una actividad nueva que desee introducir a su rutina diaria, puede ser una actividad en la que esté interesada o si no hay alguna de su interés se le puede recomendar alguna beneficiosa para su salud.

Realizar desglose de los pasos necesarios para la actividad y el tiempo que tomaría cada uno.

Introduzca en la rutina diaria con la ayuda de una alarma.

1. Observe y escriba todos los **implementos de aseo** que vea en el video durante 15 segundos, el evaluador le indicará cuándo dejar de hacerlo y luego escriba todos los **implementos de cocina.**

Siga alternando las tareas cada 15 segundos.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 1

**SESIÓN 19**



2. Observe y escriba todos los **medios de transporte** que vea en el video durante 15 segundos, el evaluador le indicará cuándo dejar de hacerlo y luego escriba todos los **implementos de aseo.** Siga alternando las tareas cada 15 segundos.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 2

**SESIÓN 19**

3. Observe y escriba todos los **elementos escolares** que vea en el video durante 15 segundos, el evaluador le indicará cuándo dejar de hacerlo y luego escriba todos los **medios de transporte**.  
Siga alternando las tareas cada 15 segundos.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 3

**SESIÓN 19**

4. Observe y escriba todos los **herramientas** que vea en el video durante 15 segundos, el evaluador le indicará cuándo dejar de hacerlo y luego escriba todos los **elementos escolares.**

Siga alternando las tareas cada 15 segundos.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 4

**SESIÓN 19**

5. Observe y escriba todos los **medios de transporte** que vea en el video durante 15 segundos, el evaluador le indicará cuándo dejar de hacerlo y luego escriba todos los **elementos de cocina.** Siga alternando las tareas cada 15 segundos.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 5

**SESIÓN 19**

6. Observe y escriba todos los **herramientas** que vea en el video durante 15 segundos, el evaluador le indicará cuándo dejar de hacerlo y luego escriba todos los **elementos de cocina.**

Siga alternando las tareas cada 15 segundos.

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN ALTERNANTE**



Dificultad 6

**SESIÓN 19**

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.



Realizar las preparaciones de alimentos con la radio encendida, cada que tenga que hacer la comida en la casa, decir las instrucciones en voz alta y cada paso a seguir de la preparación de la comida, luego cada 10 minutos escuchar atentamente qué están diciendo en la radio.

## **Ejemplo:**

### PREPARACIÓN DE LA COMIDA

Hervir la pasta  
Echarle la sal  
Hacer la pasta de tomate  
Agregarla a la pasta  
Cocinar el pollo y desmenuzar  
Revolver todo y servir.

### EMISORA

Escuche una noticia que decían que este fin de semana hay ley seca por las votaciones que se aproximan.

SESIÓN 20:  
ATENCIÓN  
DIVIDIDA-1.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Time Pressure  
Management (TPM):  
introducción

TPM es una estrategia de manejo de información en momentos donde hay presión del tiempo. En esta se entrena a la persona en la previsión de este tipo de situaciones por medio de la planificación.

---



# INSTRUCCIONES



Para ejemplificar el tipo de situaciones en las que el TPM es útil se le pondrá como ejemplo una situación cotidiana en la que hay presión del tiempo. El objetivo del ejercicio es crear conciencia sobre las posibles falencias en el manejo del tiempo bajo presión.

**Cómo llegar al hotel:** Una persona llega a una ciudad que no conoce y debe llegar a un hotel en una hora. La historia se divide en pequeñas partes en las que se le pregunta a la persona cómo seguir y se calcula el tiempo de respuesta sumado al tiempo que pasa dentro de la historia.

# LLEGADA AL AEROPUERTO



Vas a viajar a Nueva York, tu vuelo debería llegar a las 11 a.m. para llegar al hotel a las 2 p.m. para realizar el check-in a tiempo.

Luego de 5 horas de viaje llegas al Aeropuerto Internacional JFK de Nueva York. Mientras esperas para salir del avión te fijas en la hora, llegaste una hora después de lo esperado por demoras en en vuelo de conexión. Decides llamar al hotel para saber que opciones tienes para cambiar el horario de llegada.

# LLAMANDO AL HOTEL



Desafortunadamente no tienen más habitaciones disponibles y te avisan que por cada hora que pase sin hacer check-in te cobrarán 50 dólares, y luego de 3 horas cancelarán la reserva. Miras el reloj y son las 12 p.m., la hora de la reserva es a las 2 p.m., si llegas a esa hora no habrán cobros extra, pero cada hora tarde cuesta 50 dólares hasta las 5 p.m., después de esto cancelarán la reserva.

# ESCOGIENDO UN TRANSPORTE



Por suerte tu vuelo es el único en el momento por lo que te toma 30 minutos salir de inmigración, 15 minutos para recoger las maletas, luego de ir al baño donde hay una larga fila llegas a la salida después de 10 minutos. Le preguntas a los agentes en información como llegar a tu hotel y te dan las siguientes opciones:



# OPCIONES

Transporte	Precio	Tiempo
Taxi	\$70 (podría incrementar dependiendo del tráfico)	45 minutos (podría incrementar dependiendo del tráfico)
Taxi compartido, pasa por varios hoteles	\$20 (puede cambiar según el número de personas)	60 minutos (podría aumentar dependiendo del número de paradas)
Taxi compartido privado	\$20 (puede cambiar según el número de personas)	45 minutos (podría aumentar dependiendo del número de paradas)
Metro	\$8	60 minutos + 10 minutos de caminata al hotel
Bus	\$20	90 minutos + 5 minutos de caminata al hotel

# DEPENDIENDO DEL TRANSPORTE



Si escogió

**Taxi:** por un accidente en la vía y el tráfico el tiempo se extendió a 90 minutos y la tarifa subió a \$100

**Taxi compartido:** debido a la cantidad de paradas, por el accidente y el tráfico el tiempo aumentó a 2 horas

**Taxi compartido privado:** solo subieron dos personas, así que la tarifa subió a \$60, por el accidente y el tráfico el tiempo aumentó a 1 hora

**Metro:** debido a la cantidad de personas dejaste pasar dos metros, el tiempo total fue de viaje fue de 90 minutos

**Bus:** debido a la cantidad de personas, el accidente y el trafico, el tiempo fue de 2 horas y media

# RESPONDE



- ¿Cuanto tiempo te tomo en total todo el recorrido desde que llegaste al aeropuerto hasta llegar al hotel?
- ¿A qué hora llegaste al hotel?
- ¿Cuanto dinero gastaste en total?
- ¿Llegaste antes de que cancelaran la reserva?
- ¿Qué hubieras hecho diferente para llegar más temprano?

1. Lea y comprenda el siguiente texto mientras subraya la palabra **cafetera**

**ATENCIÓN DIVIDIDA**



Dificultad 1

**SESIÓN 20**



# "HISTORIA DE LA CAFETERA"



Los granos de café fueron masticados durante cuatrocientos años a partir del momento en que un pastor de cabras etíope llamado Kaldi descubrió las propiedades de la planta en el año 850 d. C. Sin embargo, el comercio no ofreció un modelo de cafetera para la infusión del café en polvo hasta la introducción de la cafetera francesa en 1800. Durante los siglos anteriores, en los muchos países que ya consumían enormes cantidades de café, éste se preparaba hirviendo los granos en agua y pasando la mezcla a través de un filtro diseñado al efecto. Los paquetes de café en grano solían llevar instrucciones escritas de hervirlo hasta que «oliera bien».

La cafetera francesa, pese a su sencillez, fue muy bien recibida en las cocinas. Creada por el farmacéutico R. Descroisilles, consistía en dos esbeltos recipientes metálicos, que podían ser de estaño, cobre o peltre, separados por una placa agujereada que hacía de filtro. Alrededor de 1850, los fabricantes franceses presentaron la primera cafetera esmaltada. La primera adaptación norteamericana de esta cafetera fue patentada en 1873. El cilindro, de una sola cámara, contenía un filtro que se hacía avanzar presionándolo a través de la mezcla de granos de café y agua caliente, obligando con ello a los granos a depositarse en el fondo. Por desgracia, el diámetro de los filtros no siempre se ajustaba al del recipiente, y muchas veces el resultado era una bebida mal colada.

Este problema exasperó a una mujer hasta el punto de impulsarla a inventar una cafetera que diera mejores resultados. En 1907, la alemana Melitta Bentz empezó a experimentar con diferentes materiales aplicables entre las dos cámaras de una cafetera. Un disco de tela de algodón colocado sobre el filtro del recipiente funcionaba durante algún tiempo, pero la tela no tardaba en estropearse. En 1908 descubrió un papel poroso, casi perfecto, al recortar un disco en una hoja de papel secante, y con ello el sistema de filtro Melitta inició su camino hacia la comercialización.

Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (s.f.). Àgora. Colección de textos para ejercitarse en la lectura comprensiva.



# PREGUNTAS

¿Cuál era la palabra que se debía buscar?

¿cuántas veces aparece la palabra?

¿De que se trataba el texto anterior? De un resumen



1. Lea y comprenda el siguiente texto mientras subraya la palabra el

## ATENCIÓN DIVIDIDA



Dificultad 2

**SESIÓN 20**

# MICHAEL PHELPS



El estadounidense Michael Phelps conquistó la vigésimo segunda y última medalla olímpica de su carrera al ganar con sus compañeros de Estados Unidos el relevo 4x100 metros estilos en los Juegos de Londres 2012, en su despedida de la natación. Estados Unidos se impuso en la última final de la natación en el Centro Acuático de la capital británica en un tiempo de 3 minutos, 29 segundos y 35 centésimas, por delante de Japón, medalla de plata, y de Australia, bronce. Phelps, de 27 años, aumentó a 22 su récord del mayor número de medallas olímpicas en la historia, 18 de ellas doradas, cuatro días después de haber superado la marca de 18 de la gimnasta soviética Larisa Latynina.

El oriundo de Baltimore ganó cuatro oros y dos platas en Londres 2012, ocho oros en Pekín 2008 y seis oros y dos bronces en Atenas 2004. Larisa Latynina había logrado sus 18 medallas entre 1956 y 1964. No es la única proeza concretada por Phelps en Londres, ya que con su victoria el jueves en los 200 metros estilos se convirtió en el primer hombre en lograr tres títulos consecutivos (Atenas 2004, Pekín 2008, Londres 2012) en una prueba individual olímpica. Dos mujeres habían hecho esto antes. Phelps repitió la triple corona apenas un día después en los 100 metros mariposa.

Phelps compitió en siete pruebas en Londres y sólo en una de ellas se quedó sin subir al podio, cuando quedó cuarto en los 400m estilos.

El estadounidense Michael Phelps, en su despedida de la natación, se ha mostrado "orgullosa" por su carrera deportiva y ha comentado que siempre había soñado con un final como éste en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Ha comentado que ha disfrutado de una carrera deportiva "increíble" y que los recuerdos que guarda no se borrarán nunca.

El nadador de Baltimore ha admitido que no sentía la necesidad de continuar, ya que precisaba tiempo para "hacer otras cosas". Sobre su última noche como nadador, Phelps ha explicado que siempre había soñado acabar así, con una medalla de oro, la decimoctava de este metal, y convirtiéndose nuevamente en el mejor nadador en unos Juegos.



# PREGUNTAS

¿Cuál era la palabra que se debía buscar?

¿cuántas veces aparece la palabra?

¿De que se trataba el texto anterior? De un resumen



1. Lea y comprenda el siguiente texto mientras subraya la palabras **al** e **y**

## ATENCIÓN DIVIDIDA



Dificultad 3

**SESIÓN 20**

# PLATAFORMAS EN EL ÁRTICO

Con el objetivo de denunciar los vertidos de petróleo que tienen lugar al norte de Rusia y sus nefastas consecuencias, Greenpeace ha publicado toda la información en la página “Hielo negro” donde se explica los impactos y la contaminación de estos y avisa de que un desastre similar podría ocurrir en aguas del Ártico.

Durante varios meses, activistas y científicos de Greenpeace han visitado la República de Komi, en el norte de Rusia, para investigar lo que sucede en este lugar. Los vídeos y las fotografías tomadas en esta región demuestran claramente la naturaleza destructora que tiene la industria del petróleo ruso, que ahora está intentando por todos los medios perforar más al norte, en el océano Ártico.

Además de las imágenes que muestran paisajes contaminados, en la página “Hielo negro” se incluyen entrevistas con personas que viven allí y que dan testimonio de los impactos reales que tiene la extracción del petróleo.

La ambición sin límites de la industria petrolera rusa ha destruido los lugares donde opera y ha tenido un impacto devastador sobre los habitantes de la región. La comida y el agua están contaminadas por el petróleo, lo que pone en serio peligro la salud pública. Los derrames de crudo, cuantificados en 500.000 toneladas al año en estos territorios al norte de Rusia, son causantes de la contaminación de los ríos que llegan al océano Ártico.

Bajo este panorama el gigante Gazprom pretende comenzar este mismo verano a extraer petróleo aún más al Norte, en el océano Ártico. Sin embargo, una investigación realizada por Greenpeace ha puesto al descubierto, que el plan de emergencias en caso de vertido, para su plataforma de exploración “Prirazlomnaya”, expiró hace un mes. Esto quiere decir que si Gazprom comenzase a extraer petróleo en la zona estaría realizando una actividad ilegal según la legislación rusa.

Los científicos advierten, además, de que un vertido allí pondría en peligro más de 140.000 km cuadrados de aguas abiertas, así como más de 3.000 km de costa.

# PREGUNTAS

¿Cuál era la palabra que se debía buscar?

¿cuántas veces aparece la palabra?

¿De que se trataba el texto anterior? De un resumen



# ACTIVIDAD PARA LA CASA: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.



Se le sugiere para esta semana a la paciente que realice las preparación de alimentos con la radio encendida, cada que tenga que hacer la comida en la casa, se estará diciendo las instrucciones en voz alta de cada paso a seguir de la preparación de la comida y cada 10 minutos escuchara atentamente que están diciendo en la radio.

## **Ejemplo:**

### Comida

Para preparar un arroz con pollo primero se pone a cocinar el pollo con verduras por 30 minutos..

### Radio

Escuche una noticia sobre un robo

SESIÓN 21:  
ATENCIÓN  
DIVIDIDA-2.







# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Time Pressure  
Management (TPM)  
nivel estratégico

En este se busca apoyar a la persona para que identifique los puntos importantes a la hora de planificar, hacer énfasis en como la anticipación previene la presión del tiempo.

# INSTRUCCIONES



**Crear un plan:** se vuelve a contar la introducción a la historia y antes de empezar se le pide a la persona que cree un plan que incluya: resaltar los puntos clave de la instrucción, identificar las preguntas que debe hacer y dónde podría encontrar la respuesta de forma efectiva.

**Crear un plan de emergencia:** Crear un plan de emergencia, considerando qué aspectos del plan anterior están fuera de nuestro control y que podrían afectar los puntos claves del objetivo.

# ANTES DE LA LLEGADA AL AEROPUERTO

Vas a viajar a Nueva York, tu vuelo debería llegar a las 11 a.m. para llegar al hotel a las 2 p.m. para realizar el check-in a tiempo.

Basado en el ejercicio de la sesión anterior cree un plan y un plan de emergencia con las siguientes instrucciones:

- resaltar los puntos clave del objetivo
- identificar las preguntas que debe hacer
- identificar dónde podría encontrar la respuesta de forma efectiva
- identifica qué dificultades podría encontrar para lograr el objetivo

1. Identifique qué **animal** escucha en el audio y que animal observa en el video

- Dificultad 1, 2 y 3:

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN DIVIDIDA**



**SESIÓN 21**

# ACTIVIDAD PARA LA CASA: ESCUCHAR MÚSICA MIENTRAS



## LEE

Se recomienda realizar una lectura, puede ser de un libro, revista o periodico mientras escucha una canción que no conozca. Al terminar la canción debe recordar de que era la lectura y de que era la canción.

### **Ejemplo:**

Leí un libro sobre el manejo del tiempo

Escuche una canción de Yeison Jimenez sobre el amor

SESIÓN 22:  
ATENCIÓN  
DIVIDIDA-3.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Time Pressure  
Management (TPM)  
nivel táctico

Se busca seguir el plan creado anteriormente mientras se realiza la actividad con presión del tiempo.

---

# INSTRUCCIONES



**Ejecutando el plan:** volver a repetir la historia para permitirle a la persona ejecutar el plan creado intentando realizar todo en menos tiempo que en la primera ocasión. La persona podrá ver su plan y hacer preguntas pero el tiempo no se puede parar.



# LLEGADA AL AEROPUERTO



Vas a viajar a Nueva York, tu vuelo debería llegar a las 11 a.m. para llegar al hotel a las 2 p.m. para realizar el check-in a tiempo.

Luego de 5 horas de viaje llegas al Aeropuerto Internacional JFK de Nueva York. Mientras esperas para salir del avión te fijas en la hora, llegaste una hora después de lo esperado por demoras en en vuelo de conexión. Decides llamar al hotel para saber que opciones tienes para cambiar el horario de llegada.

# LLAMANDO AL HOTEL



Desafortunadamente no tienen más habitaciones disponibles y te avisan que por cada hora que pase sin hacer check-in te cobrarán 50 dólares, y luego de 3 horas cancelarán la reserva. Miras el reloj y son las 12 p.m., la hora de la reserva es a las 2 p.m., si llegas a esa hora no habrán cobros extra, pero cada hora tarde cuesta 50 dólares hasta las 5 p.m., después de esto cancelarán la reserva.

# ESCOGIENDO UN TRANSPORTE



Por suerte tu vuelo es el único en el momento por lo que te toma 30 minutos salir de inmigración, 15 minutos para recoger las maletas, luego de ir al baño donde hay una larga fila llegas a la salida después de 10 minutos. Le preguntas a los agentes en información como llegar a tu hotel y te dan las siguientes opciones:



# OPCIONES

Transporte	Precio	Tiempo
Taxi	\$70 (podría incrementar dependiendo del tráfico)	45 minutos (podría incrementar dependiendo del tráfico)
Taxi compartido, pasa por varios hoteles	\$20 (puede cambiar según el número de personas)	60 minutos (podría aumentar dependiendo del número de paradas)
Taxi compartido privado	\$20 (puede cambiar según el número de personas)	45 minutos (podría aumentar dependiendo del número de paradas)
Metro	\$8	60 minutos + 10 minutos de caminata al hotel
Bus	\$20	90 minutos + 5 minutos de caminata al hotel



# DEPENDIENDO DEL TRANSPORTE

Si escogió

**Taxi:** por un accidente en la vía y el tráfico el tiempo se extendió a 90 minutos y la tarifa subió a \$100

**Shuttle compartido:** debido a la cantidad de paradas, por el accidente y el tráfico el tiempo aumentó a 2 horas

**Shuttle compartido privado:** solo subieron dos personas, así que la tarifa subió a \$60, por el accidente y el tráfico el tiempo aumentó a 1 hora

**Metro:** debido a la cantidad de personas dejaste pasar dos metros, el tiempo total fue de viaje fue de 90 minutos

**Bus:** debido a la cantidad de personas, el accidente y el trafico, el tiempo fue de 2 horas y media

# RESPONDE



- ¿Cuanto tiempo te tomo en total todo el recorrido desde que llegaste al aeropuerto hasta llegar al hotel?
- ¿a qué hora llegaste al hotel?
- ¿Cuanto dinero gastaste en total?
- ¿Llegaste antes de que cancelaran la reserva?
- ¿Cuál fue la diferencia de tiempo con respecto al primer ejercicio?
- ¿Cuál fue la diferencia respecto a dinero gastado en el primer ejercicio?
- ¿Cómo comparas el desempeño respecto al primer ejercicio?
- ¿Qué hubieras hecho diferente para llegar más temprano?

1. Diga en voz alta qué objetos pertenecen a la categoría indicada, a la vez que tacha los que no pertenecen a la categoría

## ATENCIÓN DIVIDIDA



EJEMPLO:

CATEGORÍA: ANIMALES



Decir  
nombre en  
voz alta



Tachar



Decir  
nombre en  
voz alta

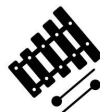
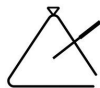
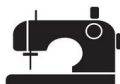


Tachar





# CATEGORÍA: ANIMALES



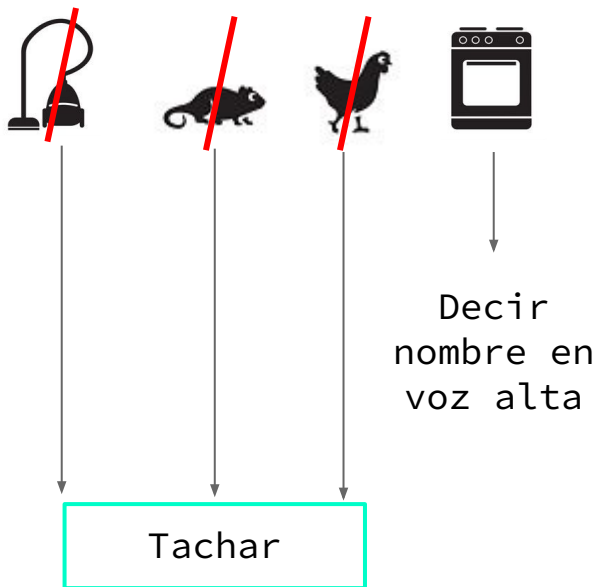
1. Diga en voz alta qué objetos pertenecen a la categoría indicada, a la vez que tacha los que no pertenecen a la categoría

## ATENCIÓN DIVIDIDA

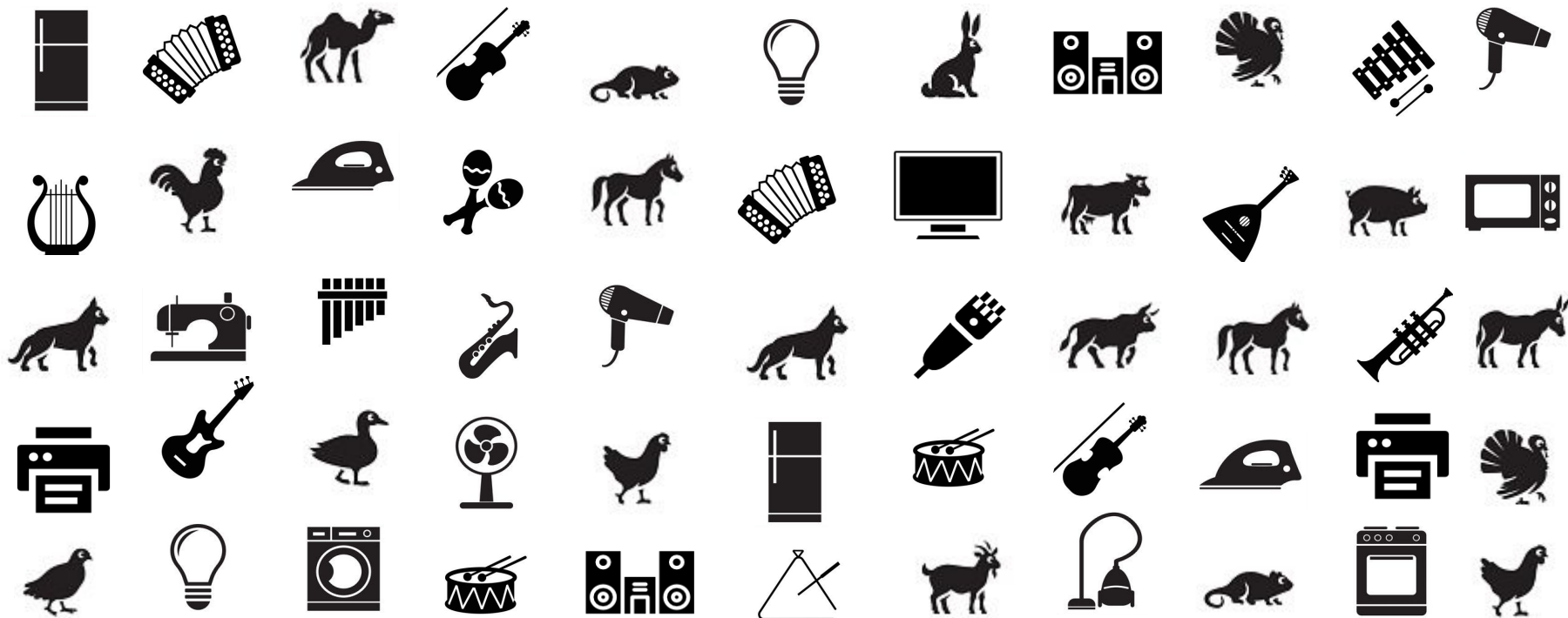


# EJEMPLO

## CATEGORÍA: IMPLEMENTOS DE LA CASA DE LA COCINA



# CATEGORÍA: IMPLEMENTOS DE LA CASA DE LA COCINA



1. Diga en voz alta qué objetos pertenecen a la categoría 1, a la vez que tacha los que pertenecen a la categoría 2 e ignore los que no pertenezcan a ninguna categoría.

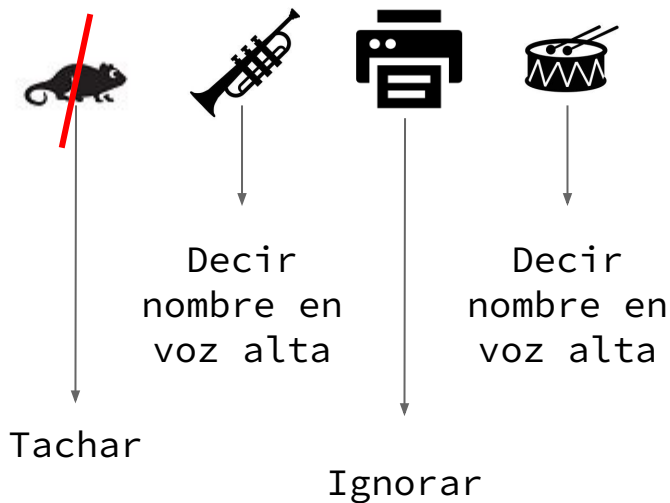
## ATENCIÓN DIVIDIDA



EJEMPLO:

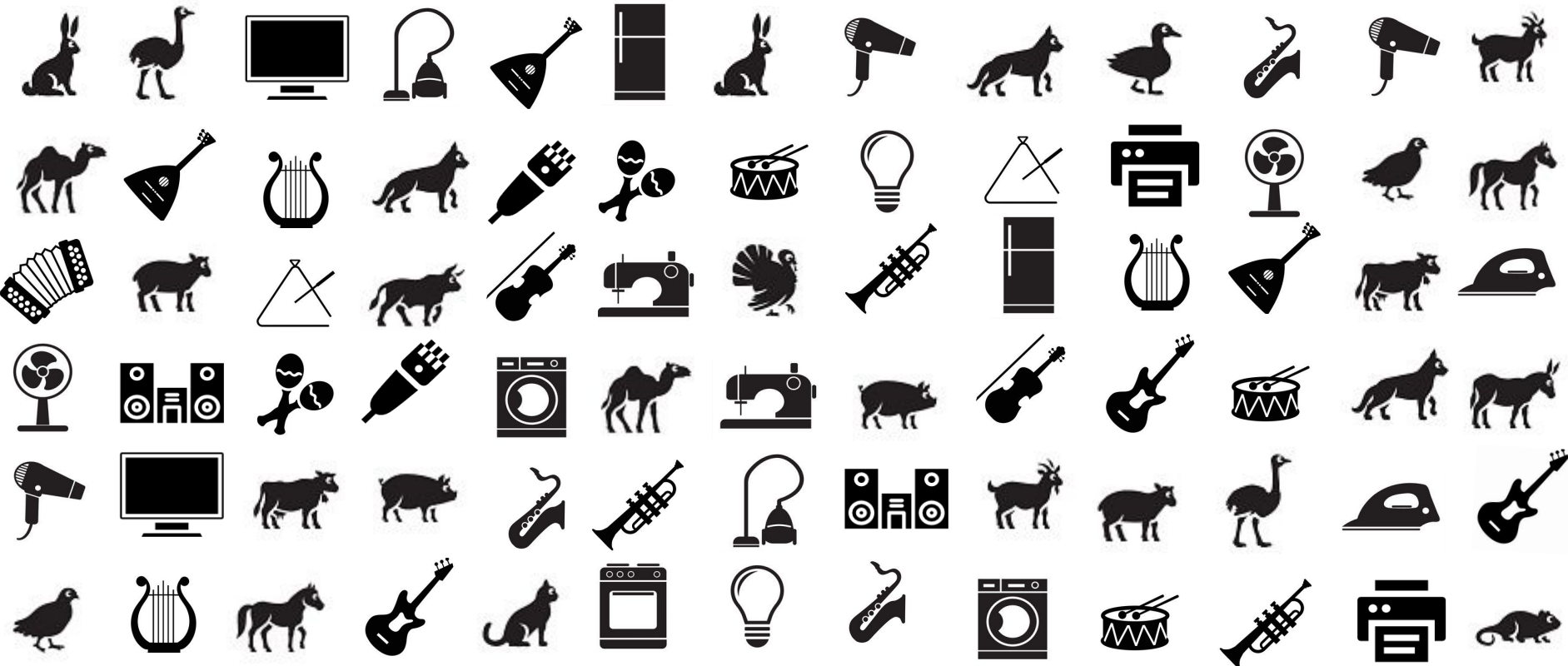
CATEGORÍA 1: INSTRUMENTOS MUSICALES

CATEGORÍA 2: ANIMALES



# CATEGORÍA 1: INSTRUMENTOS MUSICALES

# CATEGORÍA 2: ANIMALES



# ACTIVIDAD PARA LA CASA: ESCUCHAR MÚSICA MIENTRAS



## LEE

Se recomienda que realice una lectura, puede ser de un libro, revista o periodico mientras escucha una canción que no conozca. Al terminar la canción debe recordar de que era la lectura y de que era la canción.

### **Ejemplo:**

Leí un libro sobre el manejo del tiempo

Escuche una canción de Yeison Jimenez sobre el amor



SESIÓN 23:  
ATENCIÓN  
DIVIDIDA-4.





# EJERCICIO DE SUSTITUCIÓN:

Time Pressure  
Management (TPM)  
nivel operacional

Buscar que la persona utilice el plan de emergencia eficientemente ante situaciones impredecibles.

# INSTRUCCIONES



**Plan de emergencia:** En esta sesión se agregaran una serie de circunstancias inesperadas para que la persona utilice su plan de emergencia, la persona tiene permitido ver el plan, pero deberá intentar completar la tarea en el tiempo estipulado.

# LLEGADA AL AEROPUERTO



Vas a viajar a Nueva York, tu vuelo debería llegar a las 11 a.m. para llegar al hotel a las 2 p.m. para realizar el check-in a tiempo.

Luego de 5 horas de viaje llegas al Aeropuerto Internacional JFK de Nueva York. Mientras esperas para salir del avión te fijas en la hora, llegaste una hora después de lo esperado por demoras en en vuelo de conexión. Decides llamar al hotel para saber que opciones tienes para cambiar el horario de llegada.

# LLAMANDO AL HOTEL



Desafortunadamente no tienen más habitaciones disponibles y te avisan que por cada hora que pase sin hacer check-in te cobrarán 50 dólares, y luego de 3 horas cancelarán la reserva. Miras el reloj y es la 1 p.m., la hora de la reserva es a las 2 p.m., si llegas a esa hora no habrán cobros extra, pero cada hora tarde cuesta 50 dólares hasta las 5 p.m., después de esto cancelarán la reserva.

# ESCOGIENDO UN TRANSPORTE



Desafortunadamente tu vuelo llega junto con otros tres por lo que te toma una hora salir de inmigración, 30 minutos para recoger las maletas, luego de ir al baño donde hay una larga fila llegas a la salida después de 20 minutos. Le preguntas a los agentes en información como llegar a tu hotel y te dan las siguientes opciones:



# OPCIONES

Transporte	Precio	Tiempo
Taxi	\$70 (podría incrementar dependiendo del tráfico)	45 minutos (podría incrementar dependiendo del tráfico)
Taxi compartido, pasa por varios hoteles	\$20 (puede cambiar según el número de personas)	60 minutos (podría aumentar dependiendo del número de paradas)
Taxi compartido privado	\$20 (puede cambiar según el número de personas)	45 minutos (podría aumentar dependiendo del número de paradas)
Metro	\$8	60 minutos + 10 minutos de caminata al hotel
Bus	\$20	90 minutos + 5 minutos de caminata al hotel



# DEPENDIENDO DEL TRANSPORTE

Si escogió

**Taxi:** al ser una hora valle el tiempo se fue de 50 minutos y la tarifa quedó en \$75

**Shuttle compartido:** debido a la cantidad de paradas tiempo aumentó a 2 horas y media pero la tarifa se redujo a \$10

**Shuttle compartido privado:** al subir 4 personas, la tarifa bajó a \$15, pero el tiempo aumentó a una hora y media

**Metro:** debido a la cantidad de personas dejaste pasar tres metros, el tiempo total fue de viaje fue de dos horas

**Bus:** con menos personas el tiempo de viaje fue de una hora y 45 minutos



# RESPONDE

- ¿Cuanto tiempo te tomo en total todo el recorrido desde que llegaste al aeropuerto hasta llegar al hotel?
- ¿a qué hora llegaste al hotel?
- ¿Cuanto dinero gastaste en total?
- ¿Llegaste antes de que cancelaran la reserva?
- ¿Cuál fue la diferencia de tiempo con respecto a los ejercicios anteriores?
- ¿Cuál fue la diferencia respecto a dinero gastado en los ejercicios anteriores?
- ¿Cómo comparas el desempeño respecto los ejercicios anteriores?
- ¿Qué hubieras hecho diferente para llegar más temprano?

1. Escuche atentamente y escriba las palabras que escuche, a la vez identifique en voz alta los sonidos de fondo

- Dificultad 1, 2 y 3:

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN DIVIDIDA**



Dificultad 1  
**SESIÓN 24**



# PARA USO EXCLUSIVO DEL EVALUADOR

LEER CADA 5 SEGUNDOS (CON SONIDO ANIMALES DE FONDO)

CABALLO

GATO

CERDO

BURRO

GALLINA

OVEJA

2. Escuche atentamente y repita en voz alta las palabras que escuche, a la vez identifique de forma escrita los sonidos de fondo

- Dificultad 1, 2 y 3:

<https://www.youtube.com/channel/UCRnNQHS1Xt7qffVDFYvG3cQ/videos>

**ATENCIÓN DIVIDIDA**



# ACTIVIDAD PARA LA CASA: TAREAS SIMULTÁNEAS MIXTAS



Se recomienda a la paciente realizar dos tareas simultáneas como por ejemplo: hacer cálculos mentales mientras se busca una imagen por internet o en una revista y cada que esté escuchando una noticia, poner atención al contenido y contar cuantas veces se dijo determinada palabra.

MÓDULO 8:  
SESIÓN 1:  
EVALUACIÓN POST  
INTERVENCIÓN



# EVALUACIÓN PSICOEMOCIONAL

- inventario de depresión de Beck
- inventario de ansiedad de Beck

# CUESTIONARIO FUNCIONAL (AD HOC)

LINK

MÓDULO 9:  
SESIÓN 1:  
EVALUACIÓN POST  
INTERVENCIÓN



**sesión 26-27**  
**6 meses después**



# EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA

- Moca
- control mental
- Retención de dígitos en progresión y en regresión
- Cubos en progresión y en regresión
- TMT A
- Ejecución continua visual y auditiva
- Detección visual
- Stroop
- TMT B
- Pasat
- California verbal learning test
- Figura compleja de Rey