



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

# A1 - BLOCK 2

## Herramientas de Formación

**ID-GAMING: DESARROLLO DE UN PROGRAMA  
DE FORMACIÓN PARA LA MEJORA DE LA  
CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD INTELECTUAL A TRAVÉS DE  
JUEGOS FORMATIVOS O “SERIOUS GAMES”**



# TEMA 2

## Formación Cognitiva para la Calidad de Vida

*Funciones cognitivas necesarias para mejorar la Calidad de Vida (independencia, participación social y bienestar) de las personas con discapacidad intelectual.*

**¿Qué son las funciones cognitivas?**



# Funciones Cognitivas

## ¿Qué son las funciones cognitivas?

**Las funciones cognitivas** son los procesos mentales que ocurren en nuestro cerebro y que nos ayudan a recopilar e interpretar la información.

### ¿Cómo recopilamos información?

- Escuchando,
- Mirando,
- Leyendo,
- Buscando información,
- Haciendo preguntas,
- Prestando atención a las cosas de alrededor,...

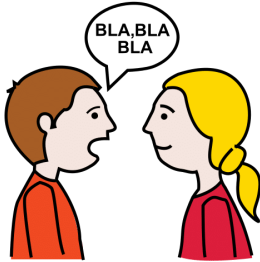
Hay muchas actividades que nos pueden ayudar a entrenar esto, (ejercicios, juegos, actividades mentales,...). Con el entrenamiento aumentará nuestra capacidad cognitiva, es decir, nuestras habilidades de pensamiento.

Y, cuando mejoremos nuestras funciones cognitivas, también mejoraremos nuestra Calidad de Vida.

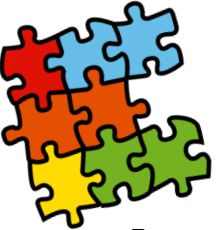


# Funciones Cognitivas

Ahora, vamos a conocer las funciones cognitivas:



Lenguaje



Calculo & Solución de Problemas



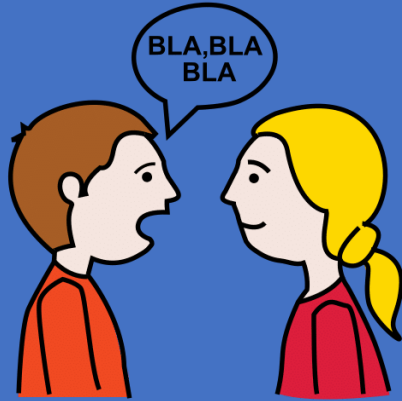
Memoria & Atención al Detalle



Orientación Espacial



Habilidades Sociales y Emocionales



# Language

El lenguaje es la base de la comunicación.

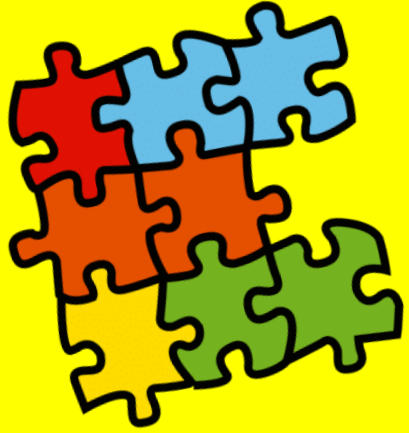
Cuando queremos expresar nuestras ideas, sentimientos, deseos... utilizamos el lenguaje.

Cuando necesitamos algo de los demás, necesitamos comunicar lo que necesitamos.

Hay muchos tipos de lenguajes: podemos hablar, escribir, usar señas o gestos,... todos estos lenguajes nos ayudan a entender a los demás y hacer que los demás nos entiendan..

El uso del lenguaje mejora la mayoría de las dimensiones de la Calidad de Vida, por ejemplo:

**RELACIONES INTERPERSONALES**  
**INCLUSIÓN SOCIAL**  
**EL BIENESTAR EMOCIONAL**  
**DESARROLLO PERSONAL**



# Calculo & Solución de Problemas

La resolución de problemas se refiere al proceso mental por el que pasan todos para descubrir, analizar y resolver problemas.

Muchas actividades en nuestra vida diaria necesitan nuestra habilidad para resolver problemas o calcular. Por ejemplo:

- organizar una colección de imágenes
- decidir planificar un viaje o una reunión
- ir de compras

Podemos hacer ejercicios o jugar juegos que pueden ayudar a mejorar nuestras habilidades en estas áreas..

Estas dimensiones de Calidad de Vida, entre otras, se pueden mejorar mediante la capacidad de cálculo y resolución de problemas:

**DERECHOS  
AUTODETERMINACIÓN  
BIENESTAR MATERIAL  
DESARROLLO PERSONAL**



# Memoria & Atención al Detalle

La **memoria** juega un papel en todas nuestras actividades. Nos ayuda a recordar todo tipo de información que a veces recordamos a lo largo de nuestra vida.

La memoria es una de las funciones cognitivas más esenciales en la vida de una persona.

La **atención** es el proceso de enfocar nuestro pensamiento hacia ciertos aspectos o acciones.

Es muy importante, porque la observación y el estado de alerta nos permite estar atentos a lo que ocurre a nuestro alrededor.

Hay muchas maneras de ejercitar la memoria y la atención al detalle. Cuando los mejoramos, a su vez mejoramos las siguientes dimensiones de la Calidad de Vida:

**RELACIONES INTERPERSONALES**  
**AUTODETERMINACIÓN**  
**EL BIENESTAR EMOCIONAL**  
**DESARROLLO PERSONAL**



# Orientación Espacial

La orientación es la capacidad mental que nos facilita saber dónde estamos y ser conscientes de nuestro entorno en todo momento. Más concretamente, la **orientación espacial** es la capacidad de saber de dónde venimos, dónde estamos en cada momento, hacia dónde vamos, etc..

Trabajar esta importante función cognitiva puede ayudarnos a mejorar algunas dimensiones de la Calidad de Vida, como por ejemplo:

**INCLUSIÓN SOCIAL**  
**AUTODETERMINACIÓN**  
**BIENESTAR FÍSICO**  
**DESARROLLO PERSONAL**





# Habilidades Sociales & Emocionales

Esta función cognitiva tiene mucho que ver con nuestras emociones y cómo nos relacionamos con los demás en nuestra comunidad. Está relacionado con cómo pensamos sobre nosotros mismos y sobre los demás y cómo interactuamos, es decir, cómo son nuestras relaciones sociales. Cuando estamos contentos con nosotros mismos, nos gusta estar con los demás y nuestro bienestar aumenta.

Si se mejora este aspecto, mejorarán diferentes dimensiones de la Calidad de Vida, por ejemplo:

**INCLUSIÓN SOCIAL**  
**RELACIONES INTERPERSONALES**  
**EL BIENESTAR EMOCIONAL**  
**DESARROLLO PERSONAL**

# Bibliografía

- Laiz, Nuria & Díaz, Sagrario & Rioja, Natalia & Gomez-Pilar, Javier & Hornero, Roberto. (2018). *Potential benefits of a cognitive training program in mild cognitive impairment (MCI)*. Restorative Neurology and Neuroscience. 36. 207-213. 10.3233/RNN-170754.
- Ballesteros, S. (2000). *Psicología General. Un enfoque cognitivo para el siglo XXI*. Madrid: Universitat.
- <https://neuronup.us/areas-of-intervention/cognitive-functions/>
- <https://cedec.intef.es/discapacidad-intelectual-y-accesibilidad-cognitiva/#:~:text=Las%20personas%20con%20discapacidad%20intelectual%20presentan%20limitaciones%20en%20sus%20capacidades,comprensio%C3%B3n%20y%20establecimientos%20de%20analog%C3%ADas.>
- Pictograms: <https://arasaac.org/pictograms/>