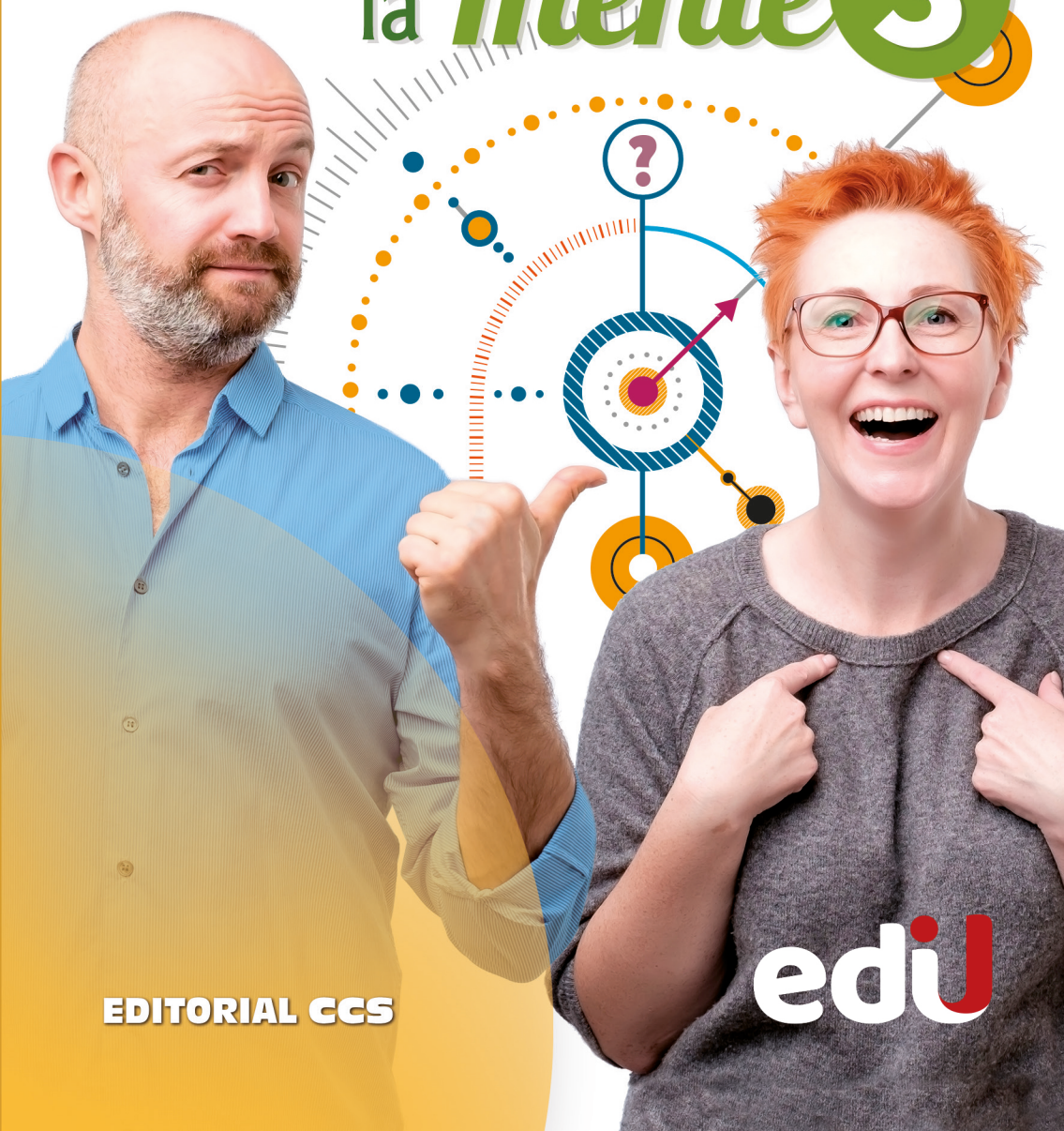


Anna Puig

# Ejercicios para *despertar* la *mente* **3**



EDITORIAL CCS

edu



Educación

---

# EJERCICIOS PARA DESPERTAR LA MENTE 3

Anna Puig



Puig, Anna

Ejercicios para despertar la mente 3 / Anna Puig. -- 1a. Edición. Bogotá : Ediciones de la U, 2024.

228 páginas ; 23 cm.

ISBN 978-958-792-608-8

e-ISBN 978-958-792-609-5

1. Educación 2. Pedagogía

371.782 cd 21 ed.

*Edición original publicada por © EDITORIAL CCS (España)*

*Edición autorizada a Ediciones de la U para América Latina y el Caribe*

Área: Educación

Primera edición: Bogotá, Colombia, enero de 2024

ISBN 978-958-792-608-8

© Anna Puig

© Editorial CCS - Apartado 101 F.D.

28028, Madrid (España) - Tel. (34) 91 7252000

E-mail: sei@editorialccs.com - www.editorialccs.com

© Ediciones de la U - Carrera 27 #27-43 - Tel. (+57) 601 6455049

www.edicionesdelau.com - E-mail: editor@edicionesdelau.com

Bogotá, Colombia

**Ediciones de la U** es una empresa editorial que, con una visión moderna y estratégica de las tecnologías, desarrolla, promueve, distribuye y comercializa contenidos, herramientas de formación, libros técnicos y profesionales, e-books, e-learning o aprendizaje en línea, realizados por autores con amplia experiencia en las diferentes áreas profesionales e investigativas, para brindar a nuestros usuarios soluciones útiles y prácticas que contribuyan al dominio de sus campos de trabajo y a su mejor desempeño en un mundo global, cambiante y cada vez más competitivo.

Coordinación editorial: Adriana Gutiérrez M.

Carátula: Ediciones de la U

Impresión: DGP Editores SAS

Calle 63 #70D-34 Pbx. (+57) 601 7217641

*Impreso y hecho en Colombia*

*Printed and made in Colombia*

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

*Per a tots aquells  
preocupats pel seu benestar*

*Para todos aquellos  
preocupados por su bienestar*



# Prólogo

En este libro, *Ejercicios para despertar la mente 3*, como en otros que ya ha publicado, Anna Puig demuestra una vez más su implicación en el mantenimiento de la mente de las personas que, por su edad o situación, necesitan un «refuercito» a base de ejercicios para mantenerlas activas y a pleno rendimiento.

Su esfuerzo para conseguirlo es archisabido para cuantos la conocemos. Yo, que empecé a asistir a sus clases como una manera de socializarme, de inmediato noté un cambio considerable y sus libros de ejercicios son altamente estimulantes e incluso diría que casi adictivos por la amenidad con que los presenta.

Anna tiene la habilidad de llevarnos a donde ella quiere, o sea, al trabajo y al esfuerzo, de una manera divertida y estimulante.

En la actualidad se nos facilita mucho cualquier trabajo mental a base de calculadoras, ordenadores, etc., y eso va en detrimento del desarrollo personal, ya que tenemos tendencia a conseguirlo todo rápidamente y sin esfuerzo, lo que contribuye a disminuir nuestras posibilidades. Por eso creo que tiene mucha importancia el trabajo que ejecuta Anna para subsanarlo, y la profesionalidad y el cariño con que lo hace, pone el broche de oro a todos y cada uno de sus libros.

María Teresa Orta Carballo  
Alumna de Anna Puig



# Introducción

Para mantener nuestro cerebro en óptimas condiciones es necesario ejercitarlo, si bien es cierto que, al vivir en un mundo tan tecnológico, podemos descuidarlo un poco. Las máquinas realizan, instantáneamente, innumerables acciones en nuestro lugar. Esa falsa sensación de controlar la situación, puede hacernos creer, de forma errónea, que nuestra mente funciona estupendamente. Ponernos a prueba con determinados ejercicios de estimulación cognitiva, que nos representen un cierto esfuerzo, con seguridad nos constatará que necesitamos despertar nuestra mente. Pensar que solo las personas mayores son las indicadas para realizar este tipo de ejercicios es una equivocación. La etapa de madurez es la adecuada para introducirnos en este mundo.

Os presento el tercer volumen de *Ejercicios para despertar la mente*. Lo forman 150 ejercicios que siguen el mismo patrón que los anteriores y en toda la colección se favorece la variedad para aumentar su eficacia. El grado de dificultad se mantiene elevado y por este motivo la resolución de cada uno de los ejercicios es un poco laboriosa. Las áreas cognitivas que se trabajan son: la atención, la orientación, la memoria, el lenguaje y el razonamiento.

Para resolver los diferentes retos mentales planteados, primeramente, deberás concentrarte, comprender el ejercicio y organizarte. Son adecuados para personas con un nivel cognitivo elevado o para aquellas que ya lleven un tiempo entrenando su mente. La población adulta y las personas mayores con un nivel cognitivo elevado, disfrutarán realizando los ejercicios.

El proceso de elaboración de este volumen se gestó con el anterior, es decir, fue previo a la pandemia. Por ello, he de agradecer a mi amiga Rosa especialmente, la detección de errores y la adecuación del grado de dificultad. Además, otras personas adultas y algunos de mis alumnos, los más aventajados, también los resolvieron a medida que los iba elaborando. Se administraron los ejercicios en la Residencia Josep Baulida de Llagostera (Girona), donde como ya es habitual, los familiares de mis alumnos se implicaron activamente en la resolución de los deberes semanales que les doy, especialmente los más difíciles y también en el Taller de Memoria de l'Associació de Veïns Carme-Vista Alegre de Girona, en los seis Talleres de Memoria preventivos de l'Associació EMAD St. Feliu (Giro-

na) y en los dos Talleres de Memoria de l'Ajuntament de Begur (Girona) resolvieron algunos de los ejercicios presentados, si bien en ocasiones necesitaron la ayuda de sus familiares.

## **Recomendaciones**

- ✓ Busca un lugar tranquilo que te facilite la concentración.
- ✓ Empieza el libro por el principio y continúa hasta el final para conseguir un entrenamiento óptimo. No te saltes los ejercicios que no son de tu agrado o que te representen mucha dificultad. Es importante trabajar todas las áreas cognitivas.
- ✓ Realiza los ejercicios durante el día, cuando dispones de energía y claridad mental.
- ✓ Es importante leer bien el enunciado hasta entenderlo y contestar todas las preguntas.
- ✓ Tómate tu tiempo para realizar los ejercicios. Observa que, a medida que vayas resolviéndolos, cada vez te será más fácil entender el enunciado y encontrar la solución.
- ✓ Resuelve los ejercicios planteados en el mismo libro, con un lápiz.
- ✓ Al final del libro encontrarás el solucionario; utilízalo solo cuando hayas resuelto el ejercicio y desees verificar si es correcto.
- ✓ No te preocupes si tienes errores. Si ves que te cuesta resolver algún ejercicio, una vez hayas entendido el problema, consultando la solución y vuelve a hacer el ejercicio días más tarde.

Espero que estos ejercicios te ayuden a mantener la mente ágil.

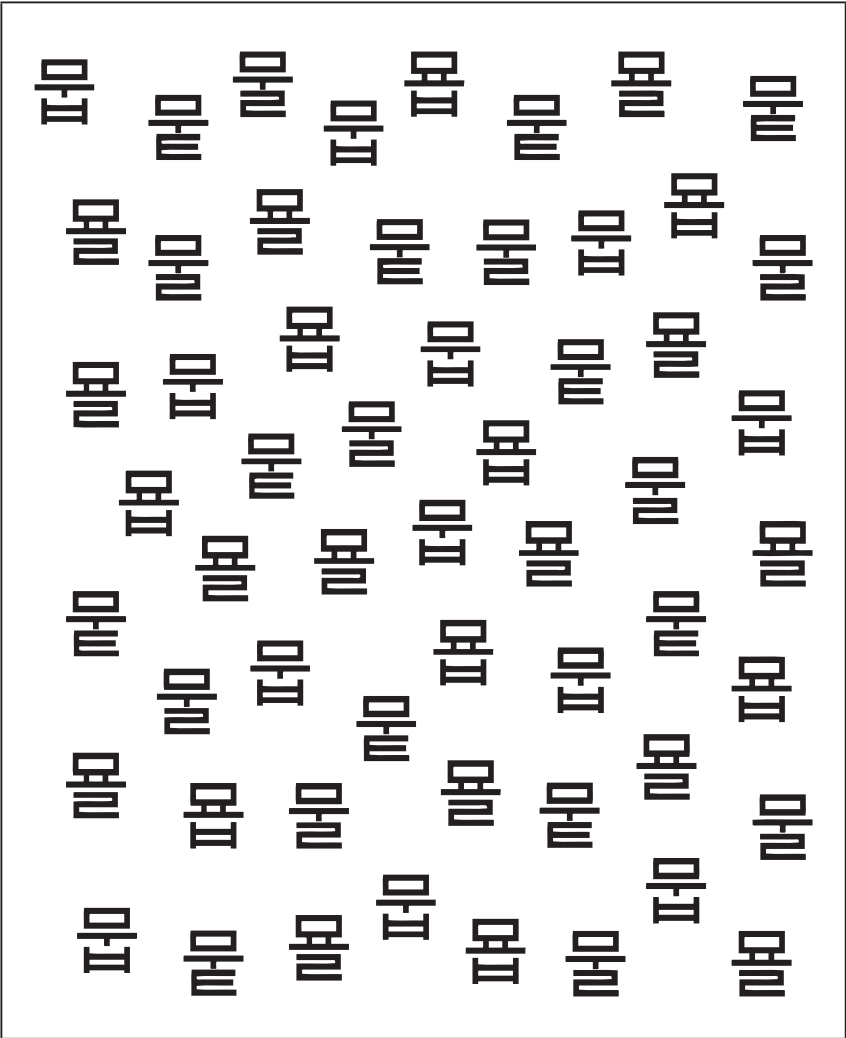


# **EJERCICIOS**

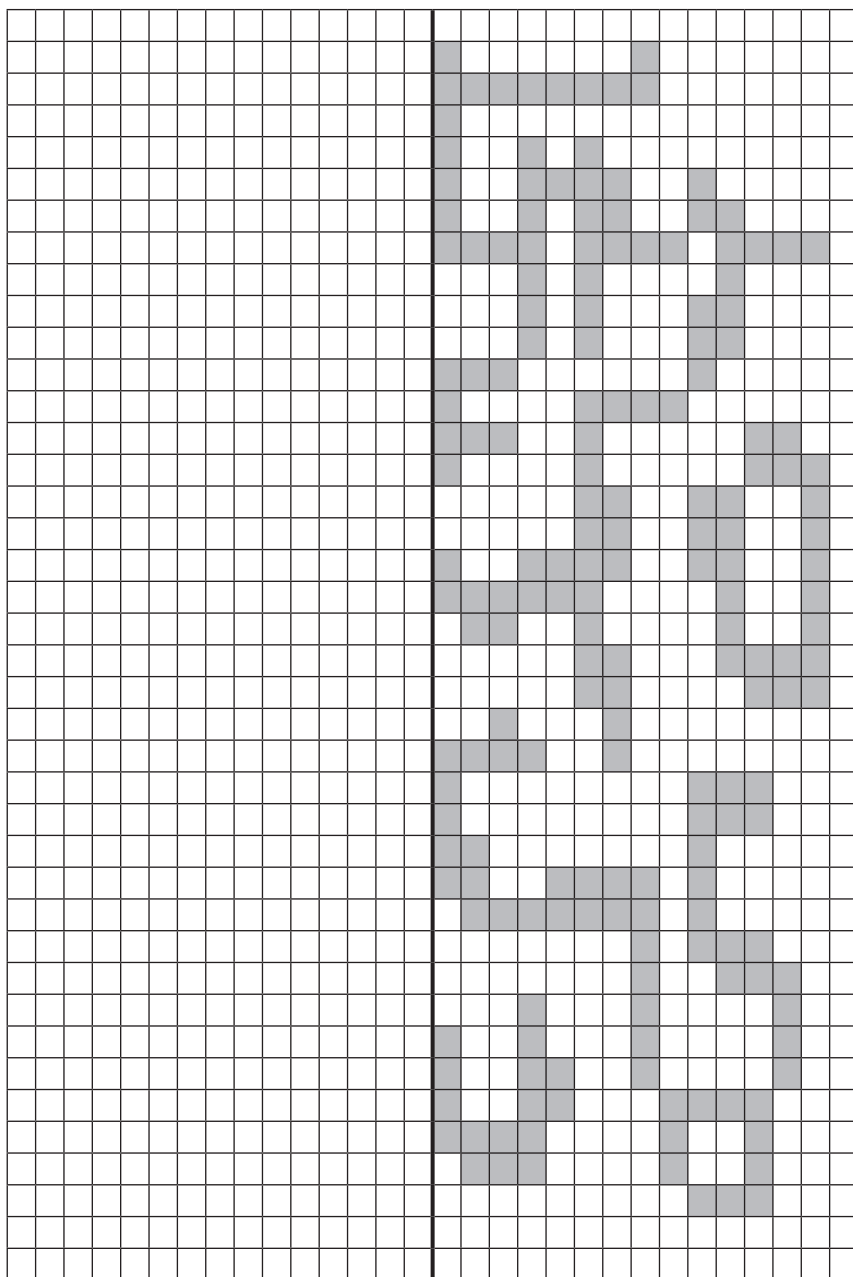


**1. Atención:** Indica cuántas figuras hay iguales a las del modelo. Escríbelo en el modelo, debajo de cada una de ellas. ¿Cuántas figuras hay en total? \_\_\_\_\_

*Modelo:*



**2. Orientación:** Sombrea, en la parte izquierda de la cuadrícula, los mismos cuadros que están sombreados en la derecha, de forma simétrica.



**3. Memoria:** Memoriza las siguientes palabras. Puedes enlazarlas creando una historia. Seguidamente, tapa el recuadro y escribe las palabras que recuerdes.



**4. Lenguaje:** Escribe 38 palabras diferentes de siete letras que empiecen por la letra «M» y acaben en «A». Evita diminutivos y tiempos de un mismo verbo.

|               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| M E N T I R A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |
| M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A | M _ _ _ _ _ A |

**5. Razonamiento:** Realiza las siguientes operaciones numéricas mentalmente.

221

168

199

325

98

63

+

+

+

+

-

-

+

+

-

+

+

+

-

+

-

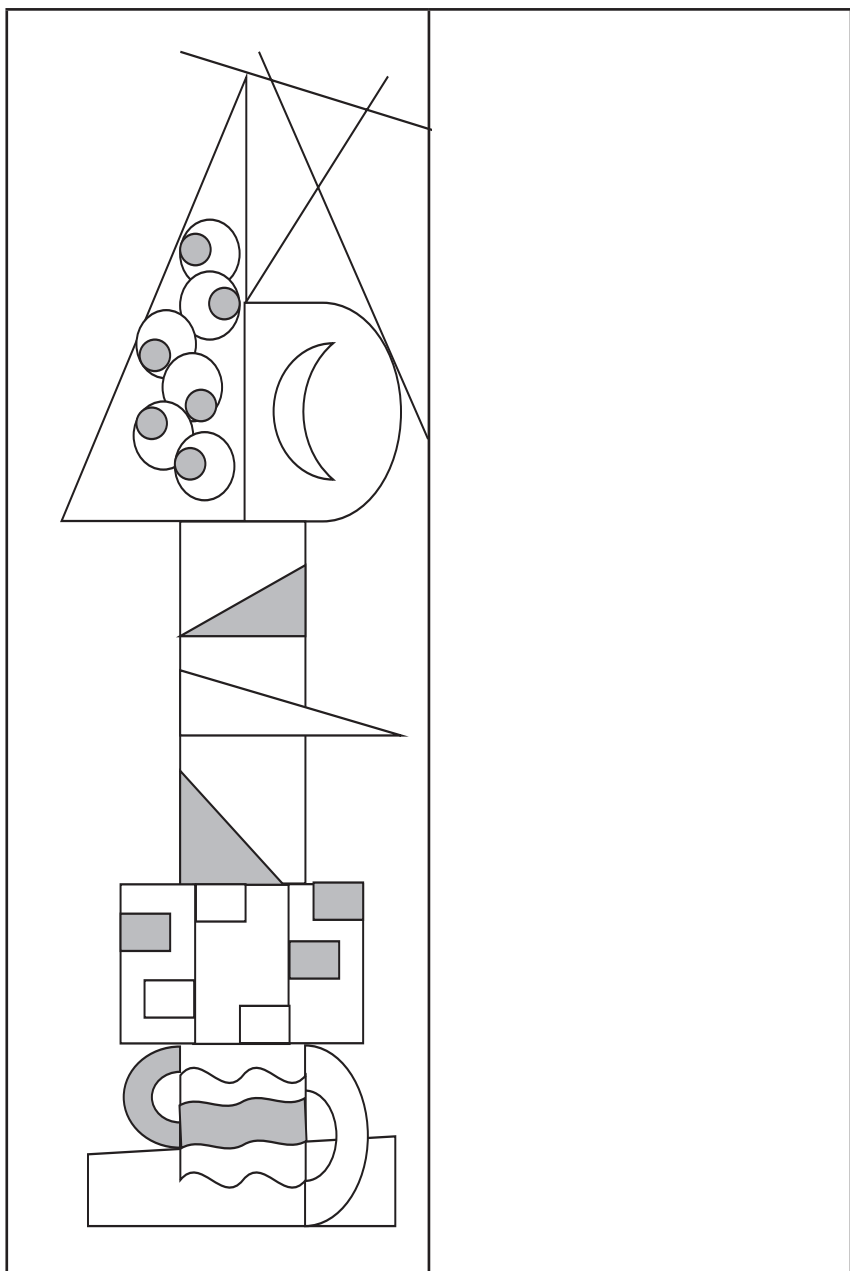
-

- 17 -

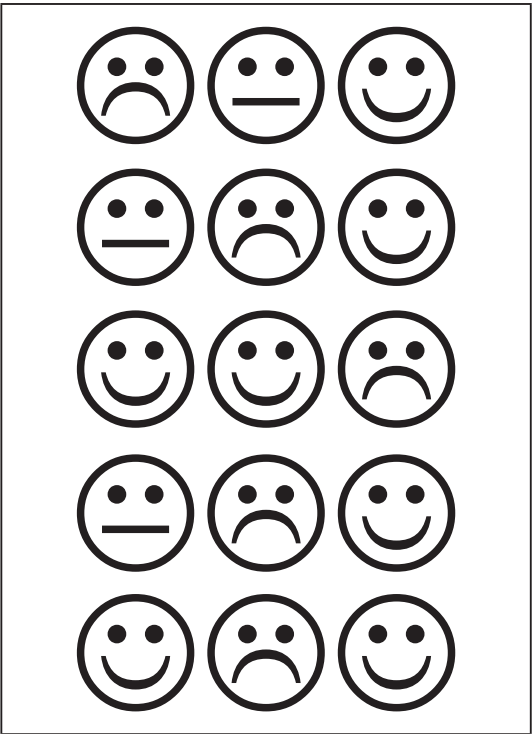
**6. Atención:** Todas las palabras están repetidas tres veces menos una, que solo se repite dos. Cuando la encuentres, escríbela en el recuadro final.

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| sed | res | den | eñe | gen | mes | ese |
| les | ene | gel | ver | tez | red | ere |
| eje | vez | rey | des | zen | che | pez |
| ere | ser | eñe | ele | ven | set | ves |
| ley | tez | ves | ene | ser | eñe | gen |
| pez | che | res | sed | ese | den | les |
| ven | red | set | ves | gel | eje | des |
| gen | mes | che | vez | ele | rey | ver |
| gel | zen | lee | eje | set | tez | ley |
| des | ese | den | ser | ene | ven | red |
| ver | les | pez | ele | sed | lee | vez |
| ere | rey | ley | res | zen | mes |     |

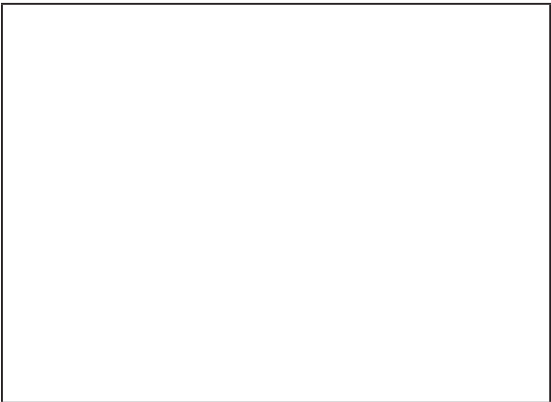
**7. Orientación:** Copia la figura de la izquierda en el lado derecho, de forma simétrica.



**8. Memoria:** Memoriza la posición y el estado de ánimo de las siguientes caras.



**Tarea:** Tapa el recuadro y reproduce la posición y el estado de ánimo de cada una de las caras que acabas de memorizar.



**9. Lenguaje:** Coloca, en cada uno de los guiones, una vocal para formar una palabra con significado.

|               |             |               |
|---------------|-------------|---------------|
| _v_d_nc_ _    | _bs_q_ _ _r | _pr_ns_v_     |
| _t_l_ _n_     | _p_r_c_d_   | _rb_n_z_r     |
| _r_n_r_ _     | _st_f_d_    | _nm_d_r_z     |
| _st_mp_d_     | _nt_st_n_   | _v_r_g_ _ _r  |
| _rq_ _ _d_ _s | _n_gr_m_    | _r_ng_t_n     |
| _nst_t_t_     | _xt_r_ _r_s | _str_m_c_r    |
| _xcl_ _ _d_   | _ _t_p_st_  | _nc_d_nt_     |
| _n_cd_t_      | _rd_n_d_r   | _str_n_m_ _   |
| _n_c_l_l_r    | _nf_nd_d_   | _xpl_s_v_     |
| _sc_nd_nt_    | _sc_nd_d_   | _n_v_rs_l     |
| _nf_l_bl_     | _n_lg_s_c_  | _c_nt_d_      |
| _sp_s_d_      | _nfr_ct_r_  | _nv_d_nt_     |
| _p_r_t_v_     | _pt_m_st_   | _rg_n_z_c_ _n |
| _nstr_cc_ _n  | _cc_s_r_ _  | _l_g_nc_ _    |
| _g_t_d_r_     | _str_p_ _r  | _s_r_r_       |

**10. Razonamiento:** Sigue las siguientes instrucciones, siempre en referencia al abecedario, y pinta las letras que se indican en el recuadro inferior.

- Pinta de color lila la letra anterior a la **B / X / O** en el abecedario.
- Pinta de color naranja la letra posterior a la **Y / O / M** en el abecedario.
- Pinta de color amarillo la letra anterior a la **D / Y / P** en el abecedario.
- Pinta de color azul la letra posterior a la **T / A / C** en el abecedario.
- Pinta de color rosa la letra anterior a la **L / G / Z** en el abecedario.
- Pinta de color verde la letra posterior a la **S / I / D** en el abecedario.
- Pinta de color rojo la letra anterior a la **R / H / T** en el abecedario.
- Pinta de color gris la letra posterior a la **Q / G / U** en el abecedario.

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

¿Qué palabra puedes formar con las letras que han quedado sin pintar? \_\_\_\_\_