

Cuadernillo de ejercicios cognitivos para Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

Material creado por Marisa Fernández Sánchez, para Tardes de Paciente Experto en Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, organizadas por Hospital Ribera IMSKE

10 de Junio de 2025

EJERCICIO LENGUAJE: Completa la tabla con palabras que cumplan las distintas condiciones que se especifican en ella.

25 palabras que empiecen por MA	
25 palabras que empiecen por SE	
25 palabras que no contengan una A	
25 palabras que no contengan E ni S	
25 palabras que acaben en O	
25 palabras que contengan Ñ	

EJERCICIO ATENCIÓN: encuentra los números que faltan entre el 1 y el 140, y anótalos en los recuadros en blanco en la tabla:

21	63	15	113	3	51	105	43	81	11
70	78	97	56	94	85	31	127	23	133
106	27	120	80	10	130	122	40	109	59
34	77	32	115	104	46	73	119	136	36
82	52	4	93	19	135	22	102	6	92
13	110	126	64	99	38	1	76	68	71
44	57	84	138	26	112	62	48	95	17
129	8	96	50	108	53	79	132	33	124
61	100	30	75	7	139	18	69	116	65
137	20	140	72	91	37	121	83	45	28
35	123	66	47	134	58	86	14	128	103
114	2	87	118	24	125	98	49	5	67
16	107	39	9	60	88	29	111	54	41
90									

EJERCICIO ATENCIÓN: Rodea los números que sean el doble que su inmediatamente anterior. Observa el ejemplo:

7 5 2 4 0 9 1 2 1 6

0012923847565647839010192837465637
2891029387765643773829291019192910
2938471203564710974301045183847129
3471203750123651248708127350120561
2357127651265189743749102938470123
7506012834712934710283458234092137
4981723958712340265126457139897102
3704123412836481237408126450812384
7012751263581723412934712035123864
0123508912645081623408612408561028
3740182451208364819250128465081465
8348164350816245876134587618246501
4358670129436184756187346581639128
3645821651923651893465018236591827
3450913498561834651982348164358618
7238108234083872345782364564376581
1000483465784365983246581104378342
5923645916208462736458723498571023
1234567890987654321023985718264518
7346581264510438756120834610928347
6183451783468923641364512436019843
6512349123648126541028364013450293
8023409213749817239587123402651264

EJERCICIO ATENCIÓN: encuentra en la tabla los 5 símbolos que no tienen pareja y dibújalos en los recuadros del final.

EJERCICIO FUNCIONES EJECUTIVAS: Ordena las letras para formar palabras con sentido. Todas las palabras hacen referencia a PROVINCIAS ESPAÑOLAS.

LETRAS DESORDENADAS	PALABRA
I M C U R A	
D R A G N A A	
Z B J A D O A	
A P T V E E O N R D	
N T G O A R A R A	
S A U T I R S A	
V E G S O I A	
R L U T E E	
R G D U A A J A L A A	

EJERCICIO CÁLCULO Y MEMORIA DE TRABAJO: Partiendo del número que se te da, completa la tabla alternando en cada casilla una suma de +7 y una resta de -4

123							

EJERCICIO FUNCIONES EJECUTIVAS: Observa los siguientes símbolos. Cada uno posee un valor. Calcula mentalmente la suma total de los grupos de símbolos y anótala al final de cada fila.

5	7	6	4	3	8	2	1

SÍMBOLOS A SUMAR	TOTAL

--	--

EJERCICIO LENGUAJE: Escribe dos frases que combinen todas las palabras que se te dan en cada recuadro. No cambies el género ni el número de las palabras. Observa el ejemplo:

SOL	LÁPIZ	VACA	PIEDRA
<i>Sentada en una piedra al sol, dibujé una vaca con mi lápiz</i>			
<i>La vaca que estaba al sol, encontró un lápiz bajo una piedra</i>			

Ahora hazlo tú con los siguientes grupos de palabras:

PATATA	FUENTE	ÁGUILA	BOTA

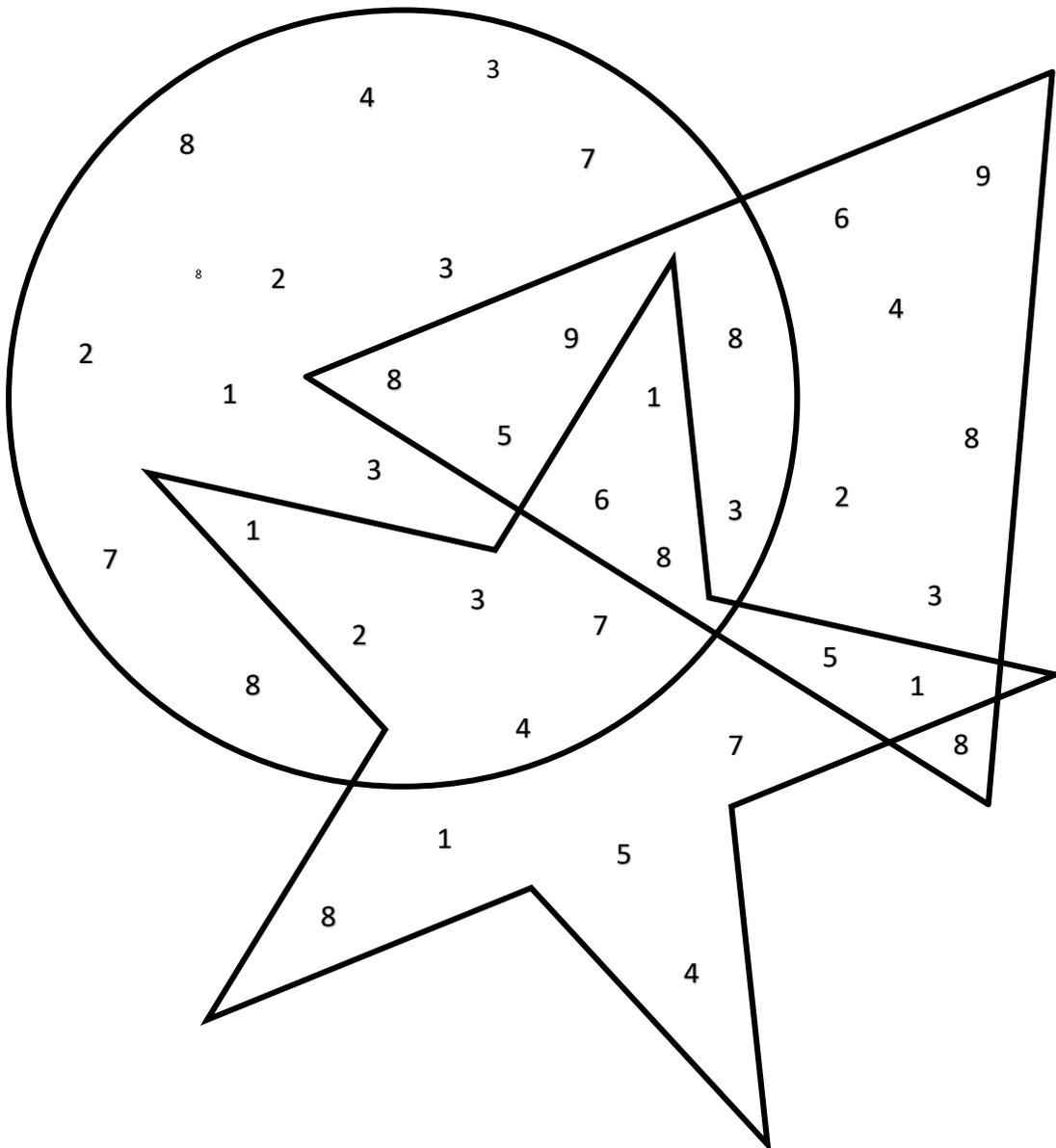
MOSCA	MARTILLO	AZULES	BRONCA

BOMBERO	GOL	BOTÓN	GLORIA

MAÍZ	ZAPATO	BANCO	HIGUERA

EJERCICIO: Calcula lo que se te pide en la tabla.

Cuánto suman los números que pertenecen tanto al triángulo como a la estrella (comunes a ambos)	
Cuánto suman todos los números del círculo	
Cuánto suman los números que sólo pertenecen a la estrella	
Cuánto suman los números comunes a las tres figuras	



EJERCICIO MEMORIA: A continuación, encontrarás un texto. Léelo y mientras lo haces, tacha todas las letras S y E que encuentres. Anota en cada fila cuántas de cada hay. Luego, tapa el texto y contesta a unas preguntas sobre la historia.

HISTORIA	S	E
Aquella noche de viernes Daniel tenía un plan tranquilo para		
ver una película en casa con unas palomitas. Pero la cosa no		
fue para nada así. Al salir del trabajo recibió la llamada de su		
primo Santiago, o como todos le conocían, ‘Chispa’, un mote		
que le venía desde su infancia por lo revoltoso y energético		
de su carácter, y también porque trabajaba como empleado		
en una empresa de electricidad. La propuesta era tentadora		
pues el primo había conseguido dos entradas para el teatro		
y después irían a tomar unas cervezas con sus amigos del		
gimnasio, para acabar la fiesta en una discoteca de moda en		
la última planta de uno de esos edificios emblemáticos que		
se han reconvertido en lugares de ocio. Así que nuestro querido		
protagonista fue fácil de convencer. Lo que no fue tan agradable		
fue la imponente resaca que se encontró el sábado por la mañana		
y que le duró hasta entrada la tarde. Pero qué es un dolor de		
cabeza comparado con pasar la noche en las pistas de baile,		
echando unas risas con los amigos y disfrutando de la oferta		
cultural de la noche de Salamanca que tan famosa en España es.		

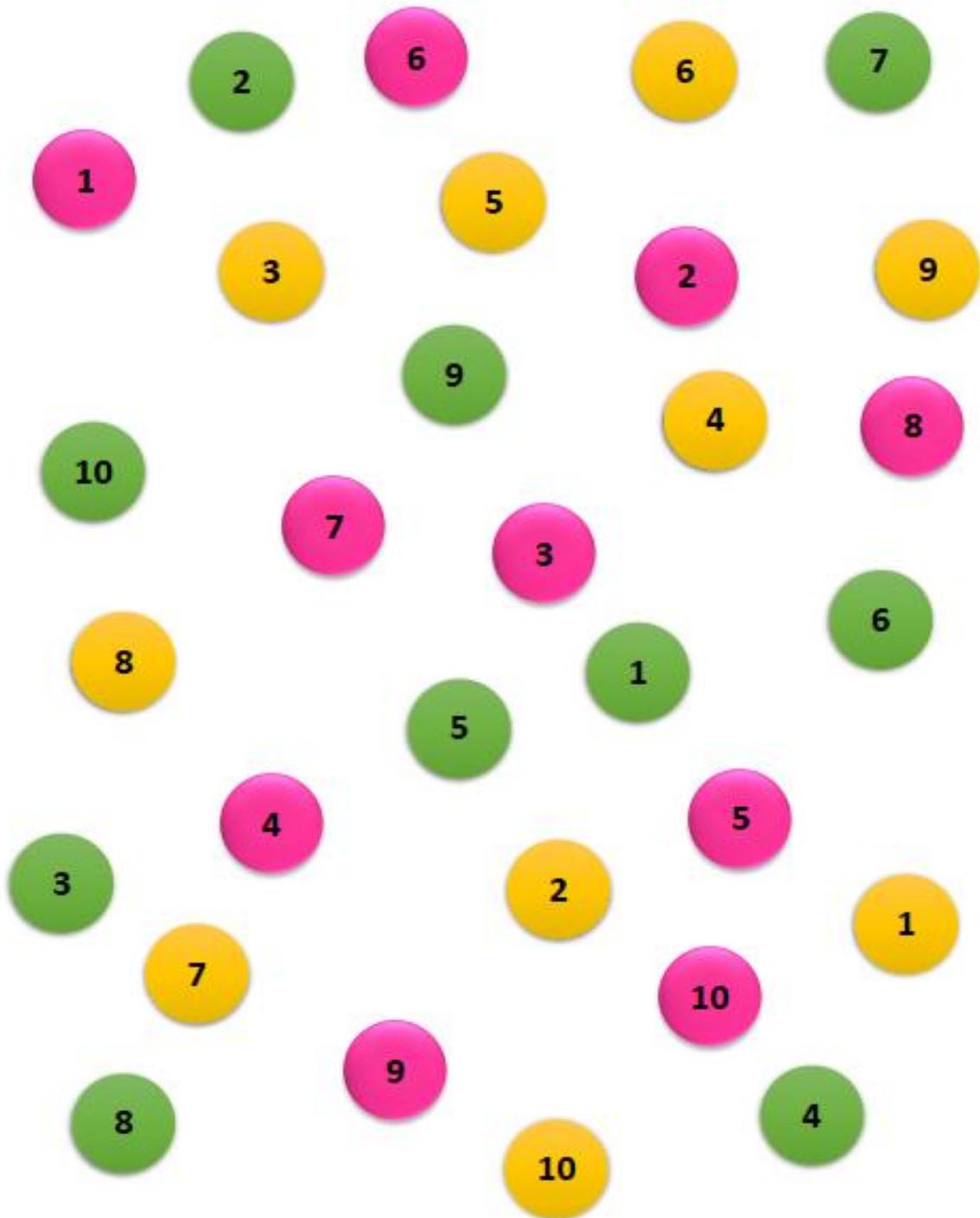
AHORA TAPA EL TEXTO Y RESPONDE LAS PREGUNTAS

1. ¿Qué día de la semana sucede la historia?
2. ¿Cómo se llamaba el protagonista?
3. ¿Cómo llamaban a su primo y por qué?
4. ¿Qué actividades incluía la propuesta para la noche?
5. ¿Dónde sucede la historia?

EJERCICIO ATENCIÓN: Lee de una en una cada serie de números que se te presentan a continuación. Una vez leas una serie, tápala e intenta escribirla en el mismo orden en que se te presentó, tal como figura en el ejemplo. También puede leértela otra persona y tú repetirla.

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

EJERCICIO FUNCIONES EJECUTIVAS: Une los círculos siguiendo la siguiente secuencia. Comienza en el 1 verde, luego el 2 rosa, el 3 amarillo, el 4 verde, y así hasta el número 10. Recuerda alternar los colores (verde, rosa y amarillo).



EJERCICIO FUNCIONES EJECUTIVAS: A continuación, verás unas figuras de distinta forma, color o posición en cada columna. Dí SÍ o NO, la figura coincide en color, forma o posición con la de la casilla anterior.

		Sí, en color			Sí, en forma			No, en lugar
--	--	--------------	--	--	--------------	--	--	--------------
