

[illegible]

○	+	+	▲	○	◆	×	◆	+	×	△	+	+	■	△	+	●	◆

+	+	△	★	×	■	○	+	◆	▲	+	○	+	▲	△	○	×	+

Es una tarea de sustitución símbolo-dígito de elaboración propia. No es el subtest Clave de Números del WAIS ni ningún otro instrumento con baremo: comparte el formato general, que es de dominio público, no sus elementos ni su corrección.

03 Cancelación de dígitos

2 MINUTOS

Marca con una X todos los **7** y todos los **3** que encuentres, leyendo por filas y sin volver atrás. Al terminar, cuenta cuántos marcaste y compáralo con la clave. **Variante progresiva:** en la siguiente sesión busca un solo dígito; en la tercera, tres.

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

Total real de objetivos en esta hoja: **67**. Los que te falten son omisiones; los que marques de más, falsos positivos. Las dos cifras dicen cosas distintas — la primera habla de barrido, la segunda de control.

04 Cálculo cronometrado

2 MINUTOS

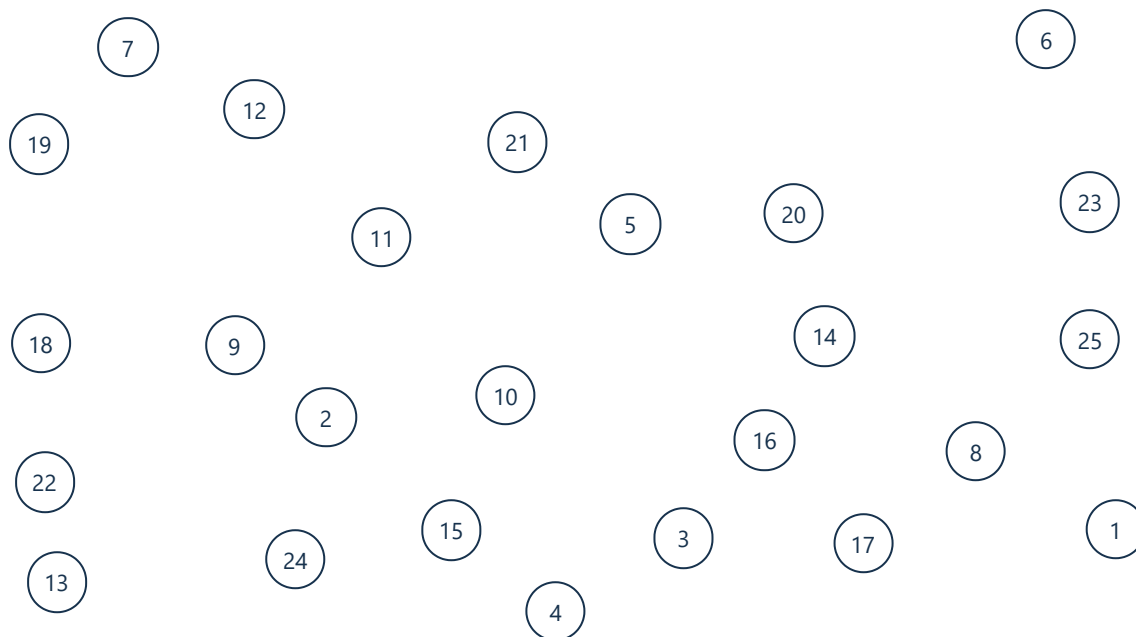
Resuelve en orden, lo más rápido que puedas. La dificultad no está en el cálculo, está en el reloj: la meta es automatizar la respuesta, no lucirte con la operación. **Progresión:** empieza apuntando a 20 operaciones en dos minutos y sube hacia 40 cuando la tarea se vuelva fluida.

- | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 01. $5 \times 4 =$ ____ | 11. $39 - 14 =$ ____ | 21. $6 \times 5 =$ ____ | 31. $22 - 15 =$ ____ |
| 02. $34 - 10 =$ ____ | 12. $43 - 6 =$ ____ | 22. $10 + 6 =$ ____ | 32. $26 - 6 =$ ____ |
| 03. $6 \times 6 =$ ____ | 13. $41 - 13 =$ ____ | 23. $62 - 15 =$ ____ | 33. $7 \times 9 =$ ____ |
| 04. $3 \times 8 =$ ____ | 14. $19 + 25 =$ ____ | 24. $44 - 15 =$ ____ | 34. $18 + 31 =$ ____ |
| 05. $14 + 38 =$ ____ | 15. $32 - 5 =$ ____ | 25. $46 - 15 =$ ____ | 35. $9 \times 5 =$ ____ |
| 06. $50 - 8 =$ ____ | 16. $8 \times 6 =$ ____ | 26. $43 - 8 =$ ____ | 36. $25 + 34 =$ ____ |
| 07. $7 \times 4 =$ ____ | 17. $6 \times 9 =$ ____ | 27. $11 + 21 =$ ____ | 37. $5 \times 6 =$ ____ |
| 08. $5 \times 6 =$ ____ | 18. $63 - 5 =$ ____ | 28. $48 + 13 =$ ____ | 38. $10 + 12 =$ ____ |
| 09. $49 + 19 =$ ____ | 19. $9 \times 7 =$ ____ | 29. $5 \times 3 =$ ____ | 39. $31 - 21 =$ ____ |
| 10. $38 + 32 =$ ____ | 20. $3 \times 4 =$ ____ | 30. $19 + 8 =$ ____ | 40. $7 \times 4 =$ ____ |

05 Rastreo por orden

TÓMATE EL TIEMPO

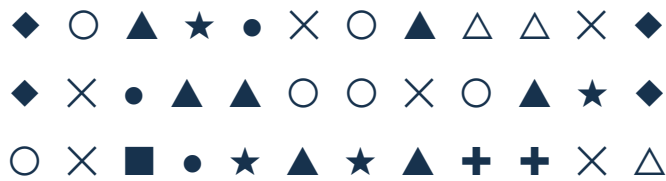
Une los 25 círculos con una línea continua, del 1 al 25, sin levantar el lápiz y sin saltarte ninguno. Cronometra cuánto tardas y anótalo. **Nivel avanzado:** repite la hoja alternando número y letra en voz alta (1-A, 2-B, 3-C...) mientras trazas; añade el cambio de criterio, que es lo que más cuesta.



06 Denominación rápida

30 SEGUNDOS

Nombra **en voz alta** cada figura, por filas, lo más rápido que puedas: estrella, círculo, triángulo, rombo, cruz, cuadrado, círculo vacío, triángulo vacío, aspa. Anota cuántas alcanzaste en 30 segundos. Esta tarea entrena la rapidez para recuperar y articular un nombre, que es una parte de la velocidad de procesamiento que las tareas escritas no tocan.



07 Localizar el distinto

90 SEGUNDOS

En cada fila todas las figuras son iguales menos una. Rodéala. Ve fila por fila y no vuelvas atrás: si una se te resiste, sáltala y sigue. Saber cuándo abandonar una fila también se entrena.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

08 Clasificación rápida

2 MINUTOS

Reescribe cada lista siguiendo la regla que la acompaña. Cambia de regla en cada lista sin detenerte a pensar: ese salto es el componente de flexibilidad que la tarea entrena.

	LISTA	REGLA	TU RESPUESTA
1	48 · 12 · 91 · 7 · 63 · 25	De mayor a menor	
2	marzo · enero · octubre · junio	Orden del calendario	
3	perro · mesa · sauce · gato · roble · silla	Agrupar por categoría	
4	14 · 9 · 30 · 5 · 22 · 17	Solo los pares, de menor a mayor	
5	lunes · viernes · martes · domingo	Orden de la semana, al revés	
6	rojo · lápiz · azul · goma · verde · regla	Agrupar por categoría	

09 Claves de corrección

Corrige solo al terminar la sesión completa. Anota los aciertos, no el porcentaje: lo que interesa es la línea que dibujan cuatro o seis sesiones seguidas.

Codificación de símbolos

Fila 1: 8 1 9 9 5 5 6 3 7 6 5 2 6 6 5 7 6 7
Fila 2: 4 2 8 1 2 9 7 7 1 2 8 1 9 9 2 9 7 8
Fila 3: 6 5 5 7 4 5 2 5 3 2 7 8 2 1 7 3 5 7
Fila 4: 7 5 5 3 7 4 9 4 5 9 8 5 5 6 8 5 2 4
Fila 5: 5 5 8 1 9 6 7 5 4 3 5 7 5 3 8 7 9 5

Cancelación de dígitos

Hay **67** objetivos en total entre los 7 y los 3.

Cálculo cronometrado

01. 20	11. 25	21. 30	31. 7
02. 24	12. 37	22. 16	32. 20
03. 36	13. 28	23. 47	33. 63
04. 24	14. 44	24. 29	34. 49
05. 52	15. 27	25. 31	35. 45
06. 42	16. 48	26. 35	36. 59
07. 28	17. 54	27. 32	37. 30
08. 30	18. 58	28. 61	38. 22
09. 68	19. 63	29. 15	39. 10
10. 70	20. 12	30. 27	40. 28

Localizar el distinto

Fila 1: posición 10	Fila 6: posición 4
Fila 2: posición 10	Fila 7: posición 6
Fila 3: posición 3	Fila 8: posición 3
Fila 4: posición 7	Fila 9: posición 11
Fila 5: posición 10	Fila 10: posición 3

10 Registro de sesiones

FECHA	CODIFICACIÓN	CANCELACIÓN	CÁLCULO	RASTREO	CÓMO TE SENTISTE

11 Cuándo esto no basta

EL CUADERNO ENCAJA SI

- La lentitud apareció de forma gradual y no te limita en lo cotidiano.
- Buscas mantener o afinar una función que ya está dentro de lo esperable.
- Puedes sostener tres o cuatro sesiones semanales durante algunas semanas.

CONSULTA ANTES SI

- La lentitud apareció de golpe, no poco a poco.
- Se suman olvidos frecuentes, dificultad para encontrar palabras o cambios de ánimo.
- Alguien de tu entorno nota cambios que tú no percibías.
- Llevas seis u ocho semanas de práctica regular sin ninguna mejoría.

Un ensayo aleatorizado con 2.802 adultos mayores sanos encontró que diez sesiones de entrenamiento de velocidad, repartidas en cinco o seis semanas, se asociaron a un 29 % menos de riesgo de demencia a diez años, y que cada sesión adicional sumaba alrededor de un 10 % más de reducción (Edwards et al., 2017). Un trabajo posterior que combinó papel y tareas digitales obtuvo efectos grandes en codificación y moderados en rastreo visual tras diez sesiones de una hora (Lee et al., 2024). Son resultados de programas estructurados y supervisados: este cuaderno usa el mismo tipo de tareas, pero no es ese programa y no promete ese resultado.

Edwards, J. D., Xu, H., Clark, D. O., Guey, L. T., Ross, L. A., & Unverzagt, F. W. (2017). Speed of processing training results in lower risk of dementia. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 3(4), 603–611. <https://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002>

Lee, P.-L., Huang, C.-K., Chen, Y.-Y., Chang, H.-H., Cheng, C.-H., Lin, Y.-C., & Lin, C.-L. (2024). Enhancing cognitive function in older

adults through processing speed training: Implications for cognitive health awareness. *Healthcare*, 12(5), 532. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050532>

Lezak, M. D., Howieson, D. B., Bigler, E. D., & Tranel, D. (2012). *Neuropsychological assessment* (5.ª ed.). Oxford University Press.

Material educativo original de Terapia Online Chile. Las tareas no están baremadas, no entregan puntaje comparable ni sustituyen una evaluación neuropsicológica. Se puede imprimir y fotocopiar libremente citando la fuente.

terapiaonlinechile.cl