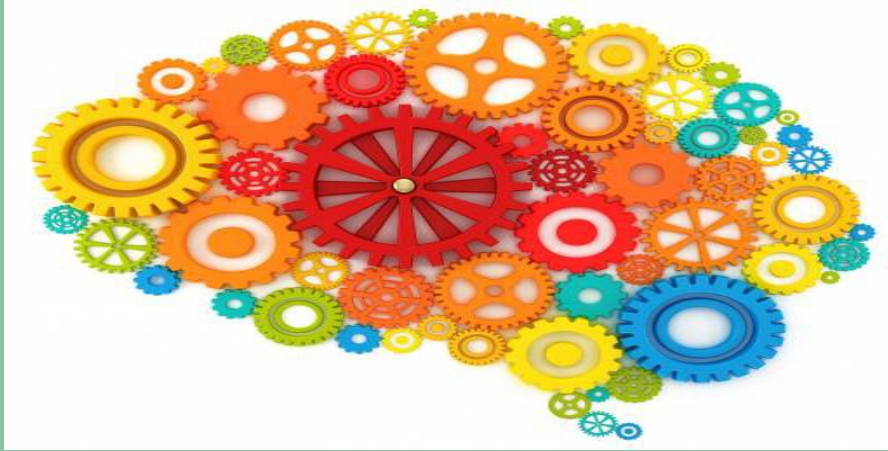


## TALLER DE EJERCITACIÓN MENTAL Y MEMORIA.



### Destinatarios:

Este taller está dirigido a todas las personas que quieran ejercitar su mente y mejorar su memoria.

Es beneficioso para las personas de cualquier edad ya que todos podemos potenciar nuestras capacidades.

### Objetivo general

- Mejorar las habilidades y capacidades cognitivas de las personas mayores con problemas de atención y memoria.
- Dotar de estrategias necesarias para paliar los efectos de los déficits cognitivos en el funcionamiento de la vida diaria.

### Objetivos específicos:

- Mejorar el funcionamiento de los procesos cognitivos básicos:
- Mejorar la capacidad de discriminar lo relevante de lo irrelevante (o la atención selectiva)
- Mejorar la capacidad de mantener la atención durante un periodo de tiempo (o la atención sostenida)

- Mejorar la orientación espacial.
- Mejorar la capacidad de razonamiento.
- Mejorar los procesos implicados en la lecto-escritura.
- Disminuir los olvidos cotidianos.
- Aumentar la capacidad memorística.
- Aumentar el conocimiento y mejorar el uso de los medios de comunicación.



### Contenido:

- Procesos cognitivos básicos:
  - Atención selectiva
  - Orientación espacial
  - Razonamiento lógico básico
  - Alteraciones en la lecto-escritura
  - Comprensión verbal
- Olvidos cotidianos:
  - Recuerdo de nombres y caras

- Recuerdo de números
- Recuerdo de listas
- La estructuración del ambiente. (Un sitio para cada cosa)

➤ Memoria:

- Qué es la memoria
- Cómo funciona
- Qué tipos hay
- Factores que influyen en la memoria: La ansiedad, el estado de ánimo
- El primer paso en la memoria: la atención y la concentración
- Cómo ejercitar y mejorar la memoria
- Técnicas de asociación
- Técnicas de visualización
- Ayudas externas, nemotécnicas.

