



Taller de Estimulación Cognitiva.

Presentación:

La propuesta aborda la estimulación cognitiva, entendida como un conjunto de métodos y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y Praxias) mediante una serie de situaciones y actividades concretas.

Todas las actividades que se plantean en el taller están dirigidas a mejorar el rendimiento cognitivo general. En grupos se propicia un enlace con el otro, donde la heterogeneidad de sus integrantes propicia los intercambios y aprendizajes, generando en este acto una estimulación del Sistema Nervioso, apuntando a que la estimulación cognitiva alcance el propósito conservar la capacidad intelectual y enseñar estrategias que permitan enlentecer y compensar los cambios en el procesamiento mental que se producen con el aumento de edad.

Objetivos

Objetivo General:

- Elevar la calidad de vida de los AM, favoreciendo la autonomía
- Reflexionar sobre la propia vejez, desprendiendo mitos y prejuicios
- Facilitar la adaptación a los cambios propios del proceso de envejecimiento

Objetivos Específicos:

- Optimizar el funcionamiento de los procesos de la memoria en los adultos mayores desde los aspectos biológicos, psicológicos y sociales
- Desarrollar estrategias que posibiliten mantener una memoria activa

Contenido

1. Pirámide de números
2. Calculo con palabras – Memoria de Trabajo
3. actividad de razonamiento
4. juego de palabras – pensamiento creativo
5. Gimnasia Cerebral
6. compresion lectora de un articulo periodistico
7. identificar 10 diferencias- Atencion sostenida y selectiva
8. diccionario emocional
9. actividad de comprensión de texto / conteo de letras y palabras