

# Taller de entrenamiento de la memoria

Red adscrita  OBSA 

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

---

## Descripción

Trabajando las distintas áreas implicadas en el buen funcionamiento de la memoria pretendemos alcanzar los siguientes objetivos al finalizar el taller:

Conocer el funcionamiento básico de la memoria humana.

Cuáles son las capacidades de nuestra memoria.

Adquirir una actitud positiva ante el funcionamiento de nuestra propia memoria.

Estimular el proceso básico de la atención.

Tomar conciencia de la posibilidad de ejercitar y mejorar la memoria.

Conseguir que el proceso de entrenamiento de la memoria sea una actividad gratificante.

Afrontar las actividades propuestas con confianza en su utilidad para la mejora de nuestra memoria.

Aprender a utilizar las estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria en la vida cotidiana.

En definitiva, que cada participante pueda sentirse "responsable" de su propia memoria.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Enfermos crónicos)

---

## Persona de contacto

Fátima (985172500) (administracion@lupusasturias.org)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

16/09/2020

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle Instituto 17 33201 Gijón Gijón Asturias Asturias España



## Página web del proyecto

<http://www.lupusasturias.org>

## Imagen de la Actividad



