Entrenamiento y apoyo a la memoria

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Formación, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

El fin de esta asignatura es la psicoestimulación cognitiva para favorecer la plasticidad neuronal de las personas adultas. Así mismo y dado que es un curso para entrenar la memoria, otro de los fines es enseñar a los participantes diferentes estrategias para que puedan aplicarlas en su vida y reducir sus dificultades de memoria, mejorando su calidad de vida y propiciar la interacción eficaz en el medio social, mediante los siguientes objetivos:

1- Activar las habilidades generales y específicas en cuanto a la utilización de los procesos cognitivos.

2- Dar a conocer o recordar el funcionamiento básico de la memoria.

3- Entrenar en estrategias y técnicas de memoria.

4- Estimular el proceso básico de atención.

5- Estimular otros procesos básicos cognitivos como: percepción, lenguaje, cálculo, razonamiento, orientación en el espacio…

6- Aplicar las estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria de la vida diaria.

7- Potenciar la autoestima, la relajación, la creatividad y el trabajo personal.

8- Potenciar actitudes positivas y habilidades sociales en relación a actividades de interacción personal y trabajo en el aula.

9- Fortalecer las relaciones sociales y mantenerse activo a nivel cognitivo y funcional.

10. Mejorar conocimientos relacionados con la comunicación y la discusión

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Francisco Javier Gran Martínez (678885547) (fcojaviergranmtz@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CPEPA La Almunia / Ayuntamiento de Brea de Aragón

Fecha de última actualización de la actividad

10/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Oriente s/n 50246 Casa Cuartas Brea de Aragón Zaragoza Aragón España

