

Taller de agilidad mental

La agilidad mental es la capacidad que tenemos de organizar nuestro pensamiento para adaptarnos a las necesidades del ambiente en todo momento, esto consiste en planificar y reflexionar de manera creativa para la resolución de problemas.

Este taller dirigido hacia las personas mayores como una herramienta para mejorar la memoria, la agilidad perceptiva, orientación, atención, habilidades de cálculo, desarrollo espacial entre otras muchas actividades. Su planificación será a través de la presentación de una serie de ejercicios o cuestionarios adaptados a los participantes, (basados en su edad y capacidades) que serán transmitidos de forma **online** a las personas inscritas para luego poder resolver dudas de los distintos ejercicios e ir avanzando hacia la resolución de problemas cada vez un poco más complicados, al igual que se darán también una serie de consejos para ejercitar el cerebro en nuestro día a día, todo ello manteniendo un clima lúdico y participativo entre los integrantes.

El objetivo de esto es conseguir que se mejore las capacidades psicológicas y que se recuerden materias que o bien estaban olvidadas o mejoren nuestras capacidades de resolución de problemas. Pretendemos, que al cabo de la semana obliguemos a nuestro cerebro a resolver ejercicios y que con esto podamos llegar a **prevenir el deterioro cognitivo** que se produce por el paso de los años.

Hay que destacar que estos ejercicios hay que dedicarles tiempo y lo que se busca es hallar esa competitividad interna para la resolución de un problema que se nos plantea. Ya sea desde localizar cual es la figura que es semejante con otra dada, a averiguar cuánto tendremos que pagar por una determinada prenda que tiene un descuento sin tener que utilizar la calculadora de nuestro teléfono.

El objetivo del taller:

1. Mejorar las capacidades psicológicas, usadas en el día a día de las personas.
2. Mejorar autonomía personal, autoestima, concentración, comprensión y relación entre los participantes.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

- **Razonamiento:** Ejercicios de completar u ordenar palabras, frases, adivinanzas o refranes, emparejar palabras, terminar secuencias lógicas.
- **Atención:** Ejercicios principalmente de atención visual de conteo, respuesta a una lectura y localización para mejorar el “desgaste mental”.
- **Memoria:** Ejercicios de memorización de dibujos, palabras.
- **Asociaciones:** ejercicios de relación de palabras con sinónimos o antónimos de otras ordenar frases con palabras desordenadas para formar oraciones coherentes, palabras encadenadas, creación de palabras a partir de letras desordenadas, ordenar frases.
- **Cultura:** preguntas para refrescar determinados conocimientos de cultura general.
- **Cálculo:** ejercicios de operaciones matemáticas sencillas para alcanzar una mejor velocidad de elaboración de cuentas, así como series numéricas, porcentajes y problemas matemáticos.
- **Clasificación:** ejercicios en los que se establecerán una serie de reglas y se pedirá que se vayan clasificando según unas órdenes dadas.
- **Percepción visual:** ejercicios de localización de determinados elementos de un conjunto, o mediante la localización de diferencias.
- **Orientación espacial:** ejercicios de rotaciones, realización de puzles, formación de cubos y otras figuras.
- **Razonamiento abstracto:** resolución de problemas con equivalencias de símbolos y números.

Información para cartel

Este taller dirigido a desarrollar la memoria, la agilidad perceptiva, orientación, atención, habilidades de cálculo, desarrollo espacial entre otras actividades. Consistirá en la resolución de unos ejercicios online enfocados a prevenir el deterioro cognitivo.

Inscripción a talleres de agilidad mental

Este taller se centrará en prevenir el deterioro cognitivo y para ello consistirá en la realización de ejercicios online de memoria, agilidad perceptiva memoria, calculo, percepción visual, resolución de problemas, clasificación, cultura general, atención visual, calculo, asociaciones, adivinanzas, refranes y muchos más.

Irà enfocado en mejorar nuestra agilidad mental, al igual que se resolverán dichos ejercicios y se darán consejos para ejercitar nuestro cerebro día a día.