



Ejercicios para mejorar la memoria 1

Ejercicios para mejorar la memoria 1

180 ejercicios de dificultad creciente

Ejercicios para mejorar la memoria 1

Autora: Anna Puig Alemán.

Editorial: CCS Editorial.

Nos encontramos con un interés creciente en la temática relacionada con la pérdida de memoria y más si cabe en aquellos casos en que esta vivencia nos es cercana.

Está en nuestras manos actuar, bien sea a modo de prevención, recuperando la pérdida en aquellos casos en que el deterioro sea reversible, o retrasando un proceso que viene marcado genéticamente.

Ejercicios para mejorar la Memoria va dirigido a todas aquellas personas interesadas en mejorar su memoria individualmente. Se trata de un programa de prevención y promoción de la salud.

Es un instrumento que facilita el ejercicio mental de una forma entretenida y variada. Se presentan 180 ejercicios de dificultad creciente que inciden en diferentes capacidades cognitivas y refuerza diferentes mnemotécnicas.

Los ejercicios se estructuran en grupos de cinco y se distribuyen en 36 sesiones. Puede ser utilizado también por profesionales que intervienen con personas mayores como complemento al Programa de Entrenamiento de la Memoria o como complemento a los Talleres de memoria.

Anna Puig es Doctora en Psicología por la Universidad de Barcelona. Desarrolla su actividad profesional como especialista en programas de psicoestimulación en el ámbito gerontológico.

Ref.: 001149

