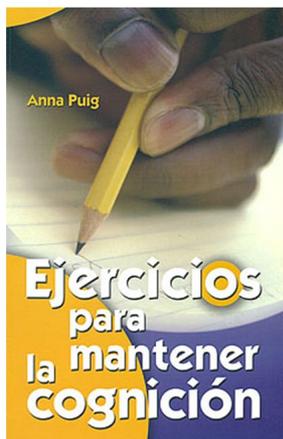


Ejercicios para mantener la cognición 1

Ref.: 001166



Autora: Anna Puig Alemán.

Editorial: CCS Editorial.

Los ejercicios que se ofrecen en este libro van destinados a personas mayores que deseen ejercitar su memoria y mantener las funciones mentales. Están centrados en los procesos cognitivos básicos y graduados según su dificultad para favorecer su aplicación y realización.

La obra subraya la importancia de adquirir hábitos de conducta adecuados para afrontar el proceso de envejecimiento ya desde la edad adulta, favoreciendo el mantenimiento de las funciones cognitivas y el aumento de la calidad de vida de las personas. Por eso la autora tiene en cuenta los factores cognitivos, emocionales, sociales e instrumentales.

Es conveniente que estos ejercicios se hagan también como prevención, completados con sopas de letras, crucigramas, seis diferencias y otros "entretenimientos" por el estilo. De esta forma se podrán adquirir hábitos de conducta adecuados para afrontar los procesos de envejecimiento, ya desde la edad adulta, de una manera óptima. Cada persona puede hacer los ejercicios individualmente, aunque es mejor realizarlos en grupo para favorecer la autoestima.

El ámbito de aplicación apropiado es tanto el domicilio particular como la residencia geriátrica.

Anna Puig es Doctora en Psicología por la Universidad de Barcelona y desarrolla su actividad profesional trabajando en programas de psicoestimulación en el ámbito gerontológico.



Eneso Tecnología de Adaptación S.L. · (+34) 951 137 145 · www.eneso.es