

POTENCIA TU MENTE

Bloque 1: Envejecimiento cerebral.

- Módulo 1: Generalidades. Envejecimiento y cerebro. Plasticidad cerebral. Reserva cognitiva.

- Módulo 2: Factores protectores del deterioro cognitivo:

1. Educación.
2. Estilo de vida, control de los factores de riesgo cardiovascular.
 - 2.1. Actividad cognitiva y social.
 - 2.2. Estatinas.
 - 2.3. Dieta mediterránea.
 - 2.4. Actividad física y ejercicio físico.
3. Otros.

Bloque 2: Estrategias para memorizar.

Módulo 1: Introducción

1. La memoria.
2. Fases de la memoria.
3. Funciones de la memoria.

Módulo 2: Tipos de estrategias para memorizar.

4. Repetición.
5. Visualización o imaginación guiada.
6. Repetición espaciada o repaso espaciado.
7. Asociación o enlace.
8. Categorización.
9. Método Loci o palacio de la memoria.
10. Técnica de la cadena.
11. Oración creativa.
12. Conversión numérica.
13. Acrónimos.
14. Uso de frases.

15. Interconexión.
16. Metáforas.
17. Siglas.
18. Enlazar o conectar.
19. Personificación.
20. Lluvia de ideas o brainstorming.
21. Contar una historia.
22. Vincular con cosas conocidas.
23. Cómo memorizar rápido.

Bloque 3. Ejercicios para potenciar la mente.

Módulo 1: Razonamiento.

Módulo 2: Cálculo.

Módulo 3: Lenguaje y capacidad verbal.

Módulo 4: Memoria.

Módulo 5: Atención y Fatiga Visual.