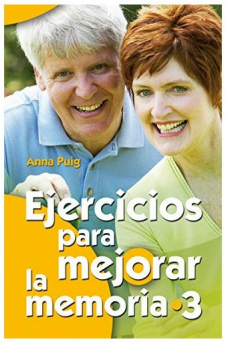
Ejercicios para mejorar la memoria 3

Ref.: 001156



Autora: Anna Puig Alemán.

Editorial: CCS Editorial.

Ejercicios para mejorar la Memoria 3 es la continuación de Ejercicios para mejorar la Memoria 2 y, por tanto, el nivel de dificultad que presenta es superior. Se trata de un programa de prevención y promoción de la salud dirigido a todas aquellas personas interesadas en mejorar su memoria de forma individual.

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.