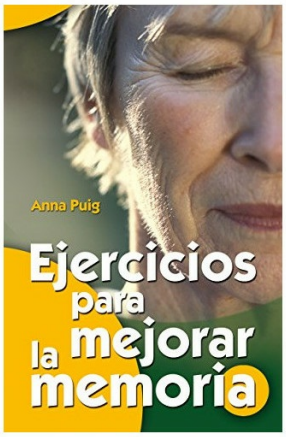
# Ejercicios para mejorar la memoria 1

Ref.: 001149




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.

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