

Atención y memoria

Horario

**Todos los jueves de junio
de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.**

Modalidad

Presencial

Inversión

\$400.000 COP



Descripción

Entrena tu mente para mantenerla activa y en forma. Este curso ofrece estrategias para fortalecer la atención, mejorar la concentración y potenciar la memoria, contribuyendo al bienestar cognitivo en la vida diaria. Todo en un entorno amigable y estimulante que favorece el aprendizaje y el bienestar emocional.

Objetivos

- Estimular las funciones cognitivas mediante ejercicios prácticos.
- Mejorar la atención y la concentración en actividades cotidianas.
- Potenciar la memoria a corto y largo plazo.
- Promover hábitos mentales saludables.
- Fomentar la interacción social y el aprendizaje en grupo.



Contenidos

Sesión 1

Cómo funciona nuestra memoria: mitos y realidades

Diferenciar: Olvidos normales vs. señales de alerta (ej.: ¿Dónde dejé las llaves? vs. perderse en lugares conocidos).

Tipos de memoria: Memoria de trabajo, episódica y procedural (usar ejemplos cotidianos: recetas, rutas).

Factores que afectan la memoria: Estrés, falta de sueño, medicamentos.

Ejercicio práctico: La técnica de los lugares (mnemotecnia para recordar listas).

Sesión 3

Alimentación y hábitos que protegen el cerebro

Nutrientes clave: Ácidos grasos omega-3 (salmón, nueces), antioxidantes (arándanos, té verde). Todo con aprobación médica.

Rutinas neuroprotectoras: Sueño reparador, socialización y aprendizaje de habilidades nuevas.

Qué evitar: Alcohol en exceso, aislamiento, sedentarismo.

Taller práctico: Preparemos un snack cerebral (receta fácil con ingredientes beneficiosos).

Sesión 2

Gimnasia cerebral: ejercicios para fortalecer la atención

Actividades para atención sostenida y selectiva: Crucigramas, sopas de letras, juegos de diferencias, juego de evocación de memoria de largo plazo)

Mindfulness para la concentración: Observación consciente de un objeto (ej.: una flor por 5 minutos).

Dinámica grupal: "Simón dice" adaptado (secuencias de acciones para memoria de trabajo).

Sesión 4

Manejo emocional y memoria

Cómo la ansiedad y depresión afectan la memoria: Ciclo de preocupación-olvido.

Técnicas para reducir el estrés: Respiración 4-7-8 y escritura terapéutica (ej.: Diario de gratitud).

La importancia del propósito: Cómo mantener metas estimulantes (voluntariado, hobbies).

Cierre: Visualización guiada para reforzar autoeficacia ("Yo puedo recordar").