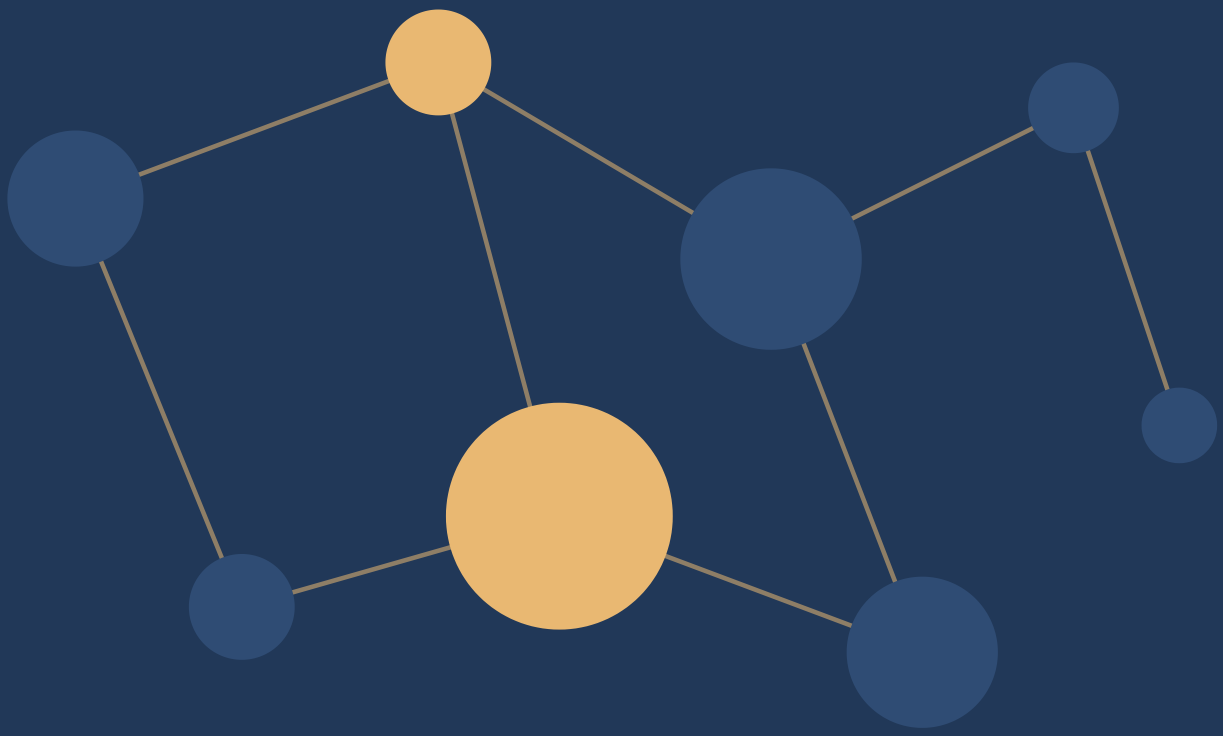
AbuelaPsicope

RECURSO GRATUITO

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



ADULTOS MAYORES · 10 TALLERES

Activados

Estimulación neurocognitiva para una vida más plena.

LAURA SCRUZZO · PSICOPEDAGOGA

M.P. D-131476

ANTES DE EMPEZAR

Un programa de talleres para *mantener la mente activa*.

ACTIVADOS es un programa de talleres prácticos diseñado para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través del fortalecimiento de las habilidades cognitivas.

En este documento vas a encontrar dos modelos del programa. El **Modelo I** incluye casos prácticos, escenarios para trabajar en grupo y una selección de aplicaciones de estimulación cognitiva. El **Modelo II** presenta una versión más sintética, con objetivos y talleres reorganizados. Podés elegir el que mejor se adapte a tu grupo.

Modalidad y características

Presencial	Semanal	10	12	Incluidos
Modalidad	1 encuentro de 2 horas	encuentros en total	personas máximo por grupo	materiales de apoyo para las actividades

La propuesta se puede replicar una vez concluido el programa.

Qué incluye este documento

I **Modelo I**

Propósitos, temario y 10 talleres con sus momentos de trabajo, casos prácticos y escenarios para el grupo, y 13 aplicaciones de estimulación cognitiva.

II **Modelo II**

Objetivos del programa, temario reorganizado y el detalle de los 10 talleres, en una versión más sintética.

I Modelo I · «Activados»

Estimulación neurocognitiva para una vida más plena

Propósitos

- Mejorar las funciones ejecutivas y la capacidad de resolución de problemas.
- Desarrollar habilidades para mejorar la memoria, la atención y la concentración.
- Fomentar la creatividad y la innovación.
- Promover la autoestima y la confianza en sí mismo.
- Crear un espacio de intercambio y apoyo entre los participantes.

En este programa de talleres, exploraremos las funciones ejecutivas y cómo podemos mejorarlas para vivir una vida más plena y satisfactoria. A través de actividades prácticas, juegos y ejercicios, desarrollaremos habilidades para mejorar nuestra memoria, atención y concentración.

Temario

01 **Funciones ejecutivas**

02 **Memoria**

03 **Memoria**

04 **Memoria**

05 **Atención**

06 **Atención**

07 **Atención**

08 **Creatividad**

09 **Planificación**

10 **Flexibilidad mental**

Los talleres

TALLER 1 La mente en acción

- Introducción a las funciones ejecutivas y su importancia en la vida diaria.
- Ejercicio de atención y concentración utilizando un juego de mesa.
- **Momento de intercambio:** discusión en grupo sobre las estrategias utilizadas para mejorar la atención y la concentración.
- Reflexión sobre lo aprendido y establecimiento de metas para el próximo taller.

TALLER 2 La memoria en acción

- **Momento de reflexión:** introducción a las técnicas de memoria y su importancia en la vida diaria.
- **Momento de práctica:** ejercicio de memoria utilizando tarjetas de memoria.
- **Momento de intercambio:** discusión en grupo sobre las estrategias utilizadas para mejorar la memoria.
- **Momento de cierre:** reflexión sobre lo aprendido y establecimiento de metas para el próximo taller.

TALLER 3 La creatividad en acción

- **Momento de reflexión:** introducción a la creatividad y su importancia en la vida diaria.
- **Momento de práctica:** ejercicio de creatividad utilizando materiales de arte.
- **Momento de intercambio:** discusión en grupo sobre las estrategias utilizadas para fomentar la creatividad.
- **Momento de cierre:** reflexión sobre lo aprendido y establecimiento de metas para el próximo taller.

TALLER 4

La planificación en acción

- **Momento de reflexión:** introducción a la planificación y su importancia en la vida diaria.
- **Momento de práctica:** ejercicio de planificación utilizando un calendario.
- **Momento de intercambio:** discusión en grupo sobre las estrategias utilizadas para mejorar la planificación.
- **Momento de cierre:** reflexión sobre lo aprendido y establecimiento de metas para el próximo taller.

TALLER 5

La flexibilidad en acción

- **Momento de reflexión:** introducción a la flexibilidad y su importancia en la vida diaria.
- **Momento de práctica:** ejercicio de flexibilidad utilizando un juego de mesa.
- **Momento de intercambio:** discusión en grupo sobre las estrategias utilizadas para fomentar la flexibilidad.
- **Momento de cierre:** reflexión sobre lo aprendido y establecimiento de metas para el próximo taller.

TALLER 6

La autoestima en acción

- **Momento de reflexión:** introducción a la autoestima y su importancia en la vida diaria.
- **Momento de práctica:** ejercicio de autoestima utilizando un diario.
- **Momento de intercambio:** discusión en grupo sobre las estrategias utilizadas para mejorar la autoestima.
- **Momento de cierre:** reflexión sobre lo aprendido y establecimiento de metas para el próximo taller.

TALLER 7

La resolución de problemas en acción

- **Momento de reflexión:** introducción a la resolución de problemas y su importancia en la vida diaria.
- **Momento de práctica:** ejercicio de resolución de problemas utilizando un juego de mesa.
- **Momento de intercambio:** discusión en grupo sobre las estrategias utilizadas para la resolución de problemas.
- **Momento de cierre:** reflexión sobre lo aprendido y establecimiento de metas para el próximo taller.

CASO PRÁCTICO

«Un cliente importante te llama para quejarse de un problema con un producto que vendiste. ¿Cómo manejas la situación y qué haces para resolver el problema?»

ESCENARIO CONFLICTIVO

«Un miembro del equipo no está cumpliendo con sus responsabilidades y está afectando el proyecto. ¿Cómo abordas la situación y qué haces para resolver el problema?»

Para el taller 7: aplicaciones de estimulación cognitiva

Para este taller, sugiero acercar la propuesta de las aplicaciones de estimulación cognitiva:

NeuroNation
Un programa de entrenamiento cerebral diseñado por neurocientíficos con 23 ejercicios para mejorar la concentración, memoria e inteligencia.
Apple y Android

CogniFit
Ofrece variedad de juegos para entrenar más de 20 habilidades cognitivas, incluyendo memoria a corto plazo, planificación y coordinación ojo-mano.
Apple, Android y página web

Lumosity
Una aplicación con más de 25 juegos y un programa de entrenamiento diario que evalúa la agilidad mental y ofrece un plan personalizado.
Apple, Android y página web

Eidetic
Utiliza la técnica de «repetición espaciada» para ayudar a memorizar información importante.
Apple y Android

Elevate
Un programa de entrenamiento con más de 30 minijuegos para mejorar la velocidad de lectura, concentración, memoria y habilidades matemáticas.
Apple y Android (solo en inglés)

Fit Brains Trainer
Incluye más de 360 sesiones de entrenamiento con juegos para mejorar la agilidad mental, concentración y memoria.
Apple, Android y página web

Classic Words Solo
Un juego de palabras similar al Scrabble que permite formar palabras y consultar definiciones.
Apple y Android

Memory Trainer
Reúne ejercicios para potenciar la mente y mantener la agilidad en cuestiones como respuesta numérica y lógica.
Apple y Android

Memorado
Una aplicación con ejercicios y juegos para acompañar en casa o en un geriátrico.
Apple y Android

2048
Un juego de números que ayuda a mantener el cerebro activo.
Apple y Android

Skillz
Un juego de lógica que ayuda a mejorar las habilidades y capacidades.
Apple y Android

Palabro
Un juego para construir palabras a partir de letras del tablero.
Apple y Android

4 Fotos 1 Palabra
Un juego para identificar lo que tienen en común cuatro imágenes.
Apple y Android

Talleres 8 a 10 · Casos para trabajar en grupo

TALLER 8

Tomar decisiones

CASO PRÁCTICO

«Debes decidir entre dos opciones para un proyecto importante. Una opción es más segura, pero no tan rentable. La otra opción es más rentable, pero también más riesgosa. ¿Cómo tomas la decisión y qué factores consideras?»

ESCENARIO CONFLICTIVO

«Un amigo te pide que le prestes dinero para una emergencia, pero no estás seguro de si puedes confiar en él para que te lo devuelva. ¿Cómo tomas la decisión y qué factores consideras?»

TALLER 9 Organizar el tiempo

CASO PRÁCTICO

«Tienes un proyecto importante que debes entregar en una semana, pero también tienes otras responsabilidades y compromisos. ¿Cómo priorizas tus tareas y qué haces para gestionar tu tiempo de manera efectiva?»

ESCENARIO CONFLICTIVO

«Un jefe te asigna una tarea adicional en el último minuto, pero no estás seguro de si puedes cumplir con el plazo. ¿Cómo manejas la situación y qué haces para gestionar tu tiempo de manera efectiva?»

TALLER 10 Comunicar

CASO PRÁCTICO

«Debes comunicar un cambio importante en un proyecto a un equipo de trabajo. ¿Cómo lo haces de manera efectiva y qué consideras para asegurarte de que todos entiendan el mensaje?»

ESCENARIO CONFLICTIVO

«Un compañero de trabajo no está de acuerdo con tu opinión sobre un proyecto. ¿Cómo manejas la situación y qué haces para comunicarte de manera efectiva y respetuosa?»

II Modelo II · «Activados»

Estimulación neurocognitiva para una vida más plena

Objetivos del programa

- Potenciar las funciones ejecutivas y la capacidad de resolución de problemas.
- Desarrollar habilidades para mejorar la memoria, atención y concentración.
- Fomentar la creatividad y la flexibilidad cognitiva.
- Reforzar la autoestima y la confianza personal.
- Generar un espacio de intercambio y apoyo grupal.

El programa consta de talleres prácticos diseñados para mejorar la calidad de vida a través del fortalecimiento de las habilidades cognitivas.

Modalidad y características

Presencial	Semanal	10	12	Incluidos
Modalidad	1 encuentro de 2 horas	encuentros en total	personas máximo por grupo	materiales de apoyo para las actividades

Este programa puede replicarse una vez finalizado el ciclo inicial.

Temario de los talleres

01 **Funciones ejecutivas**

02 **Memoria I**

03 **Memoria II**

04 **Memoria III**

05 **Atención I**

06 **Atención II**

07 **Creatividad**

08 **Planificación**

09 **Flexibilidad mental**

10 **Resolución de problemas**

Detalle de los talleres

TALLER 1

La mente en acción

- Introducción a las funciones ejecutivas y su impacto en la vida diaria.
- Ejercicios de atención y concentración con juegos didácticos.
- Espacio de intercambio sobre estrategias para potenciar la concentración.
- Reflexión y establecimiento de objetivos.

TALLER 2

La memoria en acción

- Técnicas para mejorar la memoria en la vida cotidiana.
- Ejercicios prácticos con tarjetas de memoria.
- Debate sobre estrategias efectivas.
- Reflexión y objetivos para el próximo encuentro.

TALLER 3

La creatividad en acción

- Importancia de la creatividad en el desarrollo cognitivo.
- Actividades artísticas y de pensamiento lateral.
- Espacio de intercambio sobre creatividad aplicada a la vida diaria.
- Reflexión y establecimiento de metas.

TALLER 4

La planificación en acción

- Estrategias para una planificación eficiente.
- Ejercicios de organización con calendarios.
- Discusión grupal sobre técnicas para mejorar la planificación personal.
- Reflexión y metas individuales.

TALLER 5

La flexibilidad mental en acción

- Desarrollo de la capacidad de adaptabilidad y cambio.
- Actividades dinámicas con juegos de estrategia.
- Espacio de reflexión sobre la importancia de la flexibilidad mental.

TALLER 6

La autoestima en acción

- Estrategias para fortalecer la confianza personal.
- Actividades introspectivas y escritura reflexiva.
- Espacio de intercambio sobre estrategias de autocuidado.

TALLER 7

La resolución de problemas en acción

- Métodos para la toma de decisiones y resolución de conflictos.
- Análisis de casos prácticos y ejercicios de pensamiento crítico.
- Reflexión grupal sobre estrategias aplicadas a situaciones reales.

TALLER 8

La planificación en acción

- Importancia de la planificación en la vida diaria.
- Técnicas para establecer prioridades y organizar tareas.
- Ejercicios prácticos para mejorar la gestión del tiempo.
- Reflexión y establecimiento de metas personales.

TALLER 9

La flexibilidad en acción

- Desarrollo de estrategias para afrontar cambios y adaptarse a nuevas situaciones.
- Ejercicios de pensamiento flexible y resolución creativa de problemas.
- Espacio de intercambio sobre experiencias de adaptación.
- Reflexión y compromiso con nuevos desafíos.

TALLER 10

La toma de decisiones en acción

- Estrategias para tomar decisiones informadas y eficaces.
- Análisis de casos reales y ejercicios prácticos.
- Discusión grupal sobre diferentes estilos de toma de decisiones.
- Reflexión final sobre el aprendizaje adquirido a lo largo del programa.

Este programa está diseñado para brindar herramientas prácticas que permitan mejorar la calidad de vida de los participantes, promoviendo la estimulación neurocognitiva de manera dinámica y efectiva.

AbuelaPsicope

Gracias por descargar este recurso.

Si querés coordinar estos talleres para tu grupo, institución o centro de jubilados, o conocer los cuadernillos de la colección **Activa tu Mente**, escribime.

WHATSAPP

+54 9 351 370-3199

INSTAGRAM

@abuelapsicope

Laura Scruzzo · Psicopedagoga · M.P. D-131476

Recurso de distribución gratuita.