



Gimnàstica mental

Tipus: Optativa

• **Crèdits:** 5

• **Dies:** Dilluns 12.00 a 13:00 hores / Dijous 12.00 a 13:00 hores

• **Professor:** Victoria Córdoba / Alba Galbany

• **Descripció:** Treball d' estimulació cognitiva a través d'un conjunt d'activitats que tenen com a objectiu principal conservar, millorar o incrementar el rendiment dels processos cognitius, l'afectivitat i les relacions socials. Inclou exercicis d'atenció, concentració, percepció, memòria, càlcul, raonament.

Sessions pràctiques amb exposicions teòriques per a:

- Estimular les capacitats cognitives
- Millorar el funcionament cognitiu
- Aprendre estratègies d'ajuda a la memòria
- Augmentar l'autoestima i autoeficàcia
- Millorar l'estat d'ànim i les relacions socials
- Incrementar els nivells de benestar