GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ejerciciosparamayores presenta los cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva

Actualidad Empresarial | 26/09/2023 | 00:00

La memoria, el lenguaje, el razonamiento y la planificación son solo algunas de las habilidades cognitivas y funciones ejecutivas que se pueden mejorar mediante el uso de una variedad de estrategias y técnicas conocidas como estimulación cognitiva.

Para trabajar en ello, los expertos recomiendan realizar ejercicios estimulación cognitiva.

Ejerciciosparamayores es una empresa de Neki especializada en la elaboración de cuadernos de ejercicios, así como también actividades cognitivas, con la finalidad de ayudar a retrasar el avance del deterioro cognitivo y así mejorar y mantener las capacidades mentales de las personas con el paso de los años.

¿Qué objetivos persigue la estimulación cognitiva?

Al trabajar la atención, la memoria, las funciones ejecutivas frontales, el lenguaje, el cálculo y la praxis, la estimulación cognitiva busca restablecer o reforzar los patrones de conducta previamente aprendidos, mantener las funciones ejecutivas y conservarlas el mayor tiempo posible.

Asimismo, pretende aumentar la capacidad funcional y el desempeño en las tareas y obligaciones diarias, mejorar la calidad de vida de la persona, crear un entorno estimulado que facilite la actividad motora y el razonamiento y potenciar las relaciones interpersonales de los individuos.

La estimulación cognitiva evita el aislamiento del entorno, mejora las relaciones sociales, aumenta la autonomía personal y la independencia, reduce el estrés y la ansiedad y genera sentimientos de control sobre el entorno. Para lograrlo, existen diversos materiales con actividades y ejercicios de estimulación cognitiva que facilitan el trabajo de las diversas capacidades cognitivas y funciones ejecutivas, de manera generalizada o ejercitando una capacidad en específico.

Qué ejercicios pueden ralentizar el deterioro cognitivo

A medida que el ser humano aumenta de edad, su organismo sufre cambios tanto por dentro

como por fuera, de modo que las capacidades cognitivas van en deterioro con el paso de los años de manera diferente en cada persona, ya sea en mayor o menor medida. Si bien los ejercicios de estimulación cognitiva no son la solución para detener el avance del deterioro, sí pueden ralentizar y ofrecer a una persona una vida más autónoma.

De manera que, los ejercicios de estimulación cognitiva tienen como principal función mantener y mejorar las capacidades mentales del ser humano. Se trata de ejercicios pensados y diseñados por profesionales y enfocados en el objetivo que se plantea.

Los cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva contienen actividades como sopas de letras, sudokus o búsqueda de diferencias. Así, estos ejercicios buscan estimular el cerebro y potenciar la estimulación cognitiva de cada persona.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/217780-ejerciciosparamayores-presenta-los-cuadernos-de-ejercicios-de-estimulacion-cognitiva.htm