PROGRAMA GIMNASIA MENTAL 2022

• Introducción a la Gimnasia Mental.
Generalidades, Metodología, Objetivos.

• Inteligencias Múltiples

• Ejercicios de Agilidad: Flujo verbal, Ludolingüismos, Activadores y Sintetizadores Numéricos.

• Dinámicas con láminas e imágenes. Categorización.

• Ejercicios de Memoria: memoria de corto plazo, memoria retrospectiva, memoria contextual, memoria alfabética.

• Atención y Concentración: juegos de atención.
Atención Plena y Atención dividida. Calistenias.

• Percepción, Creatividad e Inteligencia Emocional.