

PROGRAMA DE GIMNASIA MENTAL

Agustina Saviotti

Primera etapa:

- Agilidad mental.
- Paquete PAC: Percepción, Atención y Creatividad en su relación con la memoria.
- Entrenamiento en agilidad con números de una sola cifra.
- Variedad de ludolingüismos.
- Inteligencias múltiples.
- Inteligencia Emocional y PNEI.

Segunda etapa:

- Categorización y estructuras liberadoras.
- Concentración y comprensión de las consignas - Resistencia del pensamiento.
- Atención Plena y Atención Dividida.
- Asociaciones de ideas en cultura general.
- Quiebres de esquemas.

Tercera etapa:

- Memoria: tipos de memoria: memoria retrospectiva, de corto y largo plazo, visual, etc.
- Creatividad y Pensamiento Lateral. Acertijos.
- Importancia de las preguntas.
- Juegos de Gimnasia Mental.