

RECUPERACIÓN DE MEMORIA NUMÉRICA

Descripción

La recuperación de la memoria numérica es una actividad estimulante diseñada para ejercitar y mejorar la inteligencia numérica de las personas mayores. A los participantes se les presenta una serie de números para memorizar y luego recordar en secuencia. Esta actividad desafía su memoria, atención a los detalles y velocidad de procesamiento cognitivo.

Tiempo necesario

Aproximadamente 30-45 minutos.

Entorno de aprendizaje

Esta actividad se realiza mejor en un ambiente relajado y cómodo que propicie la concentración y la atención. Se puede realizar en un entorno de grupos pequeños, como un centro comunitario, una residencia de ancianos o un centro para personas mayores.

Materiales necesarios



- Lápiz y papel o pizarra y marcador para el facilitador.
- Tarjetas numéricas o una lista impresa de números aleatorios (por ejemplo, de 10 a 15 dígitos) para cada participante.

Consejos prácticos

- Asegúrate de que el tamaño de fuente de los números sea grande y fácilmente legible.
- Anima a los participantes a centrarse y concentrarse en los números presentados.
- Proporciona refuerzo positivo y estímulo durante toda la actividad.
- Permite que los participantes vayan a su propio ritmo y evita apresurarlos.
- Mantén el ambiente ligero y agradable.

Fuente

My Green Training Box



Cofinanciado por
la Unión Europea

RECUPERACIÓN DE MEMORIA NUMÉRICA

Resultados previstos

- Mejora de la memoria a corto plazo y de trabajo.
- Habilidades cognitivas mejoradas relacionadas con el recuerdo numérico.
- Mayor confianza en las habilidades de memoria.
- Interacción social y compromiso entre los participantes.

Objetivos de aprendizaje

- Mejora la Atención al Detalle: Aumenta la concentración y la atención al enfocarte en memorizar patrones numéricos específicos. 
- Potencia la Velocidad de Procesamiento Cognitivo: Fomenta un procesamiento mental más rápido de la información numérica y mejora la precisión de la memoria.
- Fomenta la Agilidad Mental: Promueve la flexibilidad mental al desafiar a los participantes a adaptarse a secuencias numéricas cada vez más complejas.

Guía paso a paso

1. Comienza explicando el propósito de la actividad y sus beneficios a los participantes.
2. Distribuye las tarjetas numéricas o listas impresas a cada participante.
3. Indica a los participantes que estudien los números en sus tarjetas o listas durante un período de tiempo determinado (por ejemplo, 2 minutos).
4. Después del período de estudio, recoge las tarjetas o listas y pide a los participantes que recuerden los números que vieron en el orden exacto.
5. Anima a los participantes a escribir o verbalizar la secuencia de números lo mejor que puedan.
6. Da tiempo suficiente a cada participante para recordar los números antes de pasar al siguiente paso.
7. Una vez que todos los participantes hayan intentado recordar los números, revela la secuencia correcta para comparar.
8. Proporciona comentarios positivos y reconocimiento por los esfuerzos y logros de los participantes.
9. Repite la actividad con diferentes conjuntos de números para continuar desafiando las habilidades de memoria de los participantes.

Fuente

My Green Training Box. Adaptado de ejercicios de entrenamiento cognitivo para adultos mayores.

