

Sesión 5. Mantenimiento cognitivo

Sesión 5. Manteniendo nuestras funciones cognitivas

Objetivos:

Planear actividades para fomentar el mantenimiento cognitivo

Consejos para el mantenimiento cognitivo

Reducir el estrés/ Optimismo

Aprender algo nuevo

Tener vínculos humanos

Ejercicio físico

Dieta saludable

Dormir bien

Planeación de una actividad

1. Dígame 3 actividades que le gustaría cambiar para mantener sus funciones cognitivas en la semana
2. ¿Cuál de ellas es más probable que inicie a hacer?
3. Además del mantenimiento cognitivo ¿Por qué es importante esa actividad para usted? ¿Cuál es la meta que esperan alcanzar?
4. ¿Cómo podría llegar a esa meta?
5. ¿Existe alguna otra alternativa?

Planeación de una actividad

6. ¿Cuánto tiempo y recursos piensan invertir en esa actividad?
7. ¿Puede haber alguna dificultad en el proceso de realizar esa actividad? Falta de motivación, otra actividad que se prefiera, otra actividad que se obligue, falta de recursos
8. ¿Cómo se podría evitar complicación?
9. ¿Qué le permitiría mantenerlo por largo plazo?

Temas vistos durante la sesión 5

Estrategias para el mantenimiento cognitivo

Cómo planear realizar una actividad para el mantenimiento cognitivo

Evaluación de la sesión y del subtema

Contestará el cuestionario de conocimientos aprendidos de la sesión 5

<https://forms.gle/oyHa4vZmc6hNEtTw6>

Balance del programa

<https://forms.gle/XAJe9piQZ4ximEeG6>