



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

A1 - BLOCK 2

Herramientas de Formación

ID-GAMING: DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL A TRAVÉS DE JUEGOS FORMATIVOS O “SERIOUS GAMES”



TEMA 2

Impacto del entrenamiento cognitivo en la Calidad de Vida

Versión para personas con
Discapacidad Intelectual





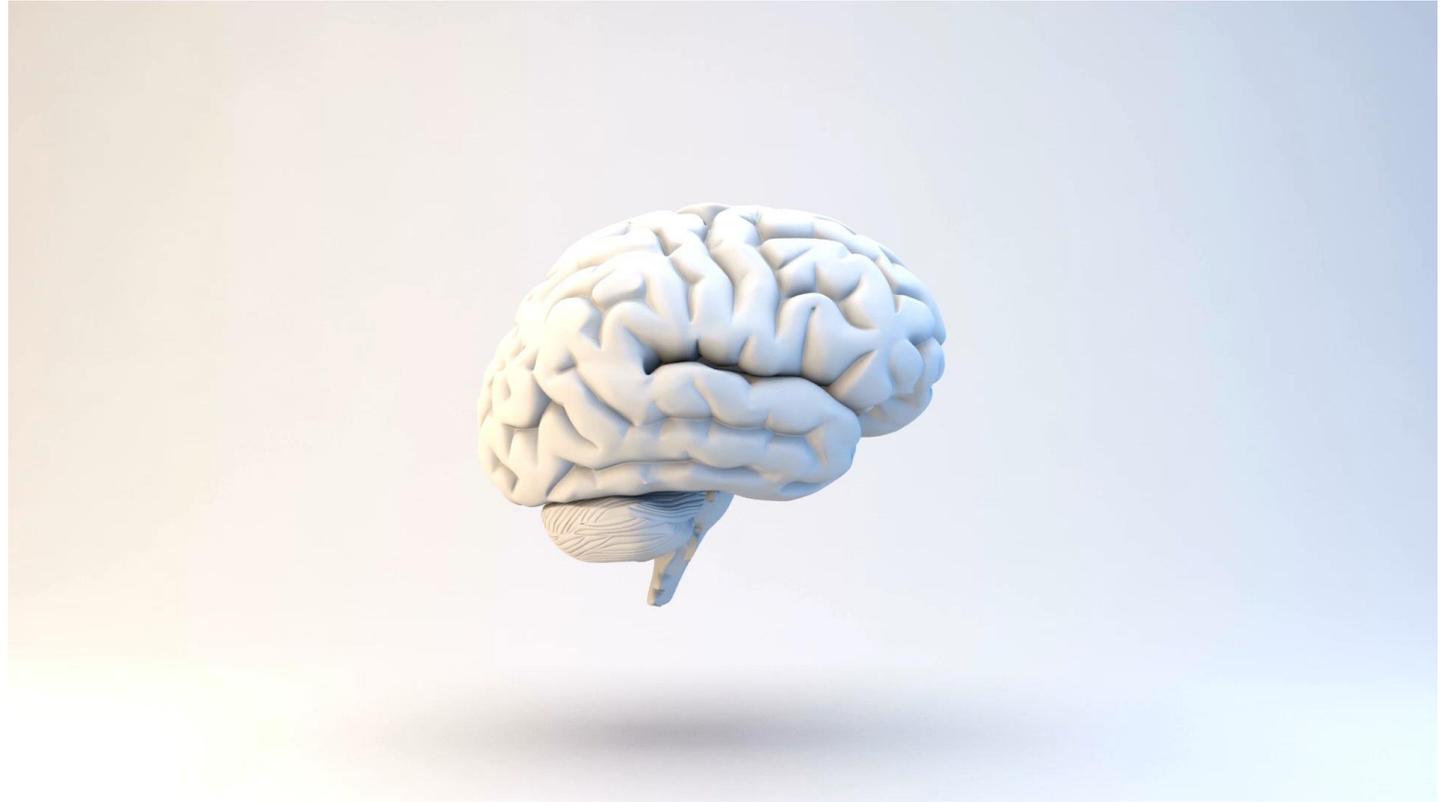
1. Funciones Cognitivas, ¿para qué son útiles?

2. Entrenamiento Cognitivo

3. Entrenamiento Cognitivo y Calidad de Vida

Funciones Cognitivas: ¿para qué son útiles?

*¿Cómo usamos las
funciones cognitivas en la
vida diaria?*



Funciones Cognitivas



Es una actividad mental



Nos permite obtener
información del entorno.



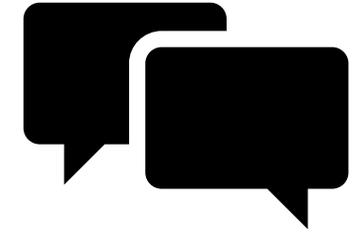
Nos ayuda a entender
mayor qué está ocurriendo
y cómo actuar.



Usamos constantemente
las funciones cognitivas en
nuestra vida diaria.

Funciones cognitivas a tratar

- Memoria y atención al detalle
- Calculo y solución de problemas
- Lenguaje
- Orientación Espacial
- Habilidades Sociales y Emocionales



¿Para qué son útiles?

Language

Nos permite comunicarnos con otros.

Lo usamos para:

- Comunicar información
- Hablar sobre nuestros sentimientos y actitudes
- Causar o prevenir una acción.



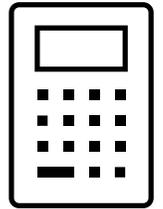
Calculo

Es importante en diferentes trabajos.

En la vida diaria, es importante cuando necesitas comprender los **números y contar**.

Lo usamos para:

- Contar dinero para comprar objetos
- Cocinar → contar y medir ingredientes
- Planificar y organizar → gestionar nuestro tiempo



Solución de Problemas

Nos permite buscar y encontrar soluciones efectivas a los problemas que se presentan.

La usamos para:

- Planificar y organizar
- Comunicación y escucha activa
- Creatividad
- Investigación y análisis



Memoria

Nos permite mantener y **recordar** información.

La usamos para:

- Recordar nombres lugares y acciones
- Recordar comida u objetos para comprar en el supermercado.
- Acordarnos de tomar la medicación
- Recordar un grupo de acciones
- Recordar hechos, direcciones, planes



Atención

Nos ayuda a captar información útil del mundo exterior.

La usamos para:

Focalizar las energías para completar una tarea

Aprender nuevas cosas

Evitar distracciones

Crear nuevas memorias



Orientación Espacial

Nos ayuda a comprender dónde estamos y cómo llegar de un punto a otro.

La usamos para:

- Ir andando al trabajo
- Ir en bicicleta
- Explorar la ciudad o un sitio nuevo
- Desplazarnos en un edificio grande

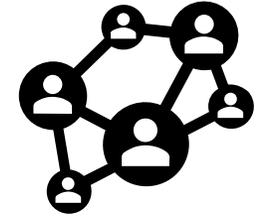


Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Habilidades Sociales y Emocionales

Son importantes para comunicarse y tener buenas relaciones con otras personas.



Las usamos para:

- Gestionar nuestras emociones
- Hacer amistades y nuevas relaciones personales.
- Adaptarnos mejor al entorno y realizar tareas.
- Mejorar nuestra situación en el trabajo, en la salud y en el bienestar en general.



Entrenamiento Cognitivo

*Beneficios de trabajar las
funciones cognitivas.*

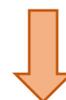


Entrenar las funciones cognitivas

¿Por qué es útil la formación?

Nuestro cerebro siempre está cambiando y adaptándose a nuestras necesidades.

Cuando entrenamos las funciones cognitivas, mejoraremos nuestras capacidades.



Esto mejorará nuestra Calidad de Vida.

Beneficios del Entrenamiento o la formación



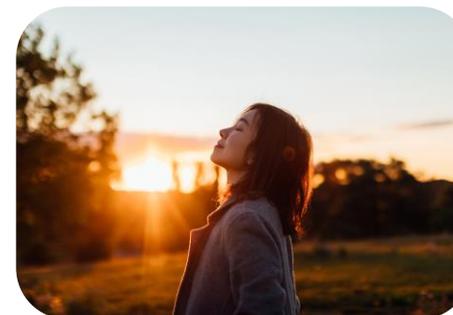
Trabajo



Estudios



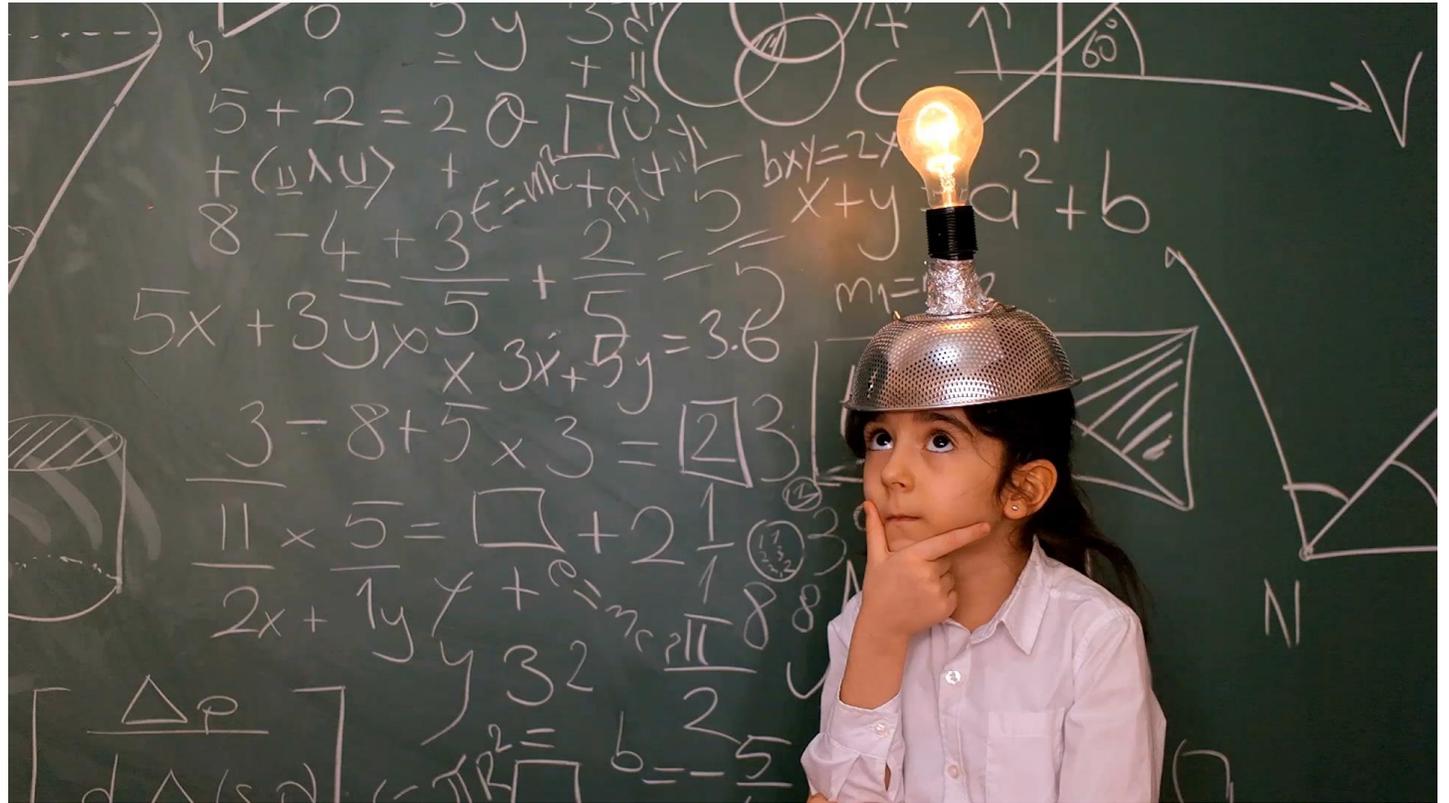
Deporte



Bienestar
Mental

Entrenamiento Cognitivo y Calidad de Vida

*¿Cómo a través del
entrenamiento cognitive
mejoramos nuestra calidad
de vida?*



Funciones Cognitivas y Calidad de Vida

Mejorar nuestras habilidades nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida.

Veamos algunos ejemplos.



En el médico

Orientación Espacial

Necesito ir al médico.

Necesito **orientación espacial** para llegar a mi destino.



La calidad de vida mejora en:

- Autodeterminación
- Bienestar físico
- Derechos

Cocinando

Memoria

Quiero cocinar un plato saludable para comer.

Necesito **memoria**, para recordar comprar los ingredientes, así como los pasos y el proceso para elaborar el plato. Es posible que deba recordar revisar las ollas o el horno mientras está encendido.



La calidad de vida mejora en:

- Autodeterminación
- Bienestar físico

Salir con los amigos

Language

Voy a salir con mis amigos el fin de semana.
Uso el **language** para comunicarme con otros.



La calida de vida mejora en:

- Bienestar emocional
- Relaciones Interpersonales
- Inclusión Social

En la tienda

Calculo

Voy a ir a la tienda para comprar algunas cosas para mi casa.

Uso el **calculo** para comprobar los precios y pagar.



La calidad de vida mejora en:

- Autodeterminación
- Bienestar Material

En casa

Solución de Problemas

Después de un largo día, vuelvo a casa y quiero darme una ducha. Cuando llego a la ducha me doy cuenta de que no funciona. ¿Qué puedo hacer?

Uso la **solución de problemas** para encontrar una solución al problema.



La calidad de vida mejora en:

- Autodeterminación
- Bienestar físico

En el Trabajo

*Atención al
Detalle*

Estoy en el trabajo y me piden que aprenda una nueva tarea.

Necesito **atención** para mantenerme centrado y aprender algo nuevo.



La calidad de vida mejora en:

- Desarrollo Personal
- Inclusión Social

Fiesta de Cumpleaños

*Habilidades
Sociales y
Emocionales*

Estoy planeando una fiesta de cumpleaños con las personas más importantes de mi vida.

Utilizo las **habilidades sociales y emocionales** tpara conectar con otros y construir relaciones significativas.



La calidad de vida mejora en:

- Relaciones Interpersonales
- Bienestar Emocional

Gracias!

Has llegado al final de este,
Gran Trabajo!

