

## **P.G.E.C (PLAN GRUPAL DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA)**

### **¿A QUIÉN SE DIRIGE?**

Dirigido a niños, adolescentes y adultos que requieran potenciar sus fortalezas cognitivas y estimular las áreas que se deseen mejorar, detecten alguna dificultad y/o precisen entrenamiento de los siguientes dominios cognitivos:

Atención, memoria, aprendizaje, velocidad de procesamiento de la información, cognición social, motricidad, lenguaje, funciones ejecutivas (planificación, organización, monitorización de tareas, autocontrol...).

### **¿EN QUÉ CONSISTE?**

-A diferencia del plan individual, no sería preciso realizar previamente una evaluación neuropsicológica a no ser que lo demande expresamente la persona que vaya a comenzar a asistir al grupo.

-El acceso al programa de estimulación cognitiva individual no es excluyente para poder asistir al programa grupal.

-El grupo estará formado por personas con edad similar.

-Consistirá en 6 sesiones de estimulación cognitiva, con una duración aproximada de 90 minutos. En primer lugar, se realizará psicoeducación acerca del dominio cognitivo a entrenar y a continuación se presentarán actividades para entrenar ese dominio cognitivo desde un enfoque integral y ecológico, es decir, teniendo en cuenta, de un modo genérico, las principales actividades del día a día de las personas presentes en el grupo.

-Después de cada sesión se les facilitarán unas pautas para poner en práctica ciertas actividades en su entorno.

### **OBJETIVOS DEL PROGRAMA GRUPAL**

-Facilitar la realización de actividades cotidianas que le estén resultando dificultosas.

-Potenciar las capacidades cognitivas que se consideren fortalezas enriqueciéndose de las fortalezas de otras personas del grupo.

-Comprender cómo funciona nuestro cerebro ante determinadas tareas y qué podemos hacer para mejorar su desempeño.

- Fomentar el bienestar emocional y cognitivo de las personas integrantes del grupo a través de actividades en equipo que, además, permitan desarrollar la asertividad.