



**Entrenamiento *online*** eficaz para mejorar la **memoria de trabajo, la atención y la concentración.**



## ¿Qué es la memoria de trabajo?

La **memoria de trabajo** es esencial para muchas actividades diarias que involucran **concentración, razonamiento y aprendizaje**.

- Estrechamente relacionada con la **atención y la concentración**.
- Necesaria para **retener la información** en la mente durante un breve periodo de tiempo para su uso posterior.
- Útil para bloquear o **inhibir** la información irrelevante.
- Para **centrarnos** en lo que realmente importa.
- Fundamental para **organizar** los estímulos del entorno.
- Factor clave para contribuir al **éxito académico**.

Su **déficit** puede identificarse en trastornos como dificultades en el aprendizaje, TDAH, secuelas de una lesión cerebral o debido a otros tratamientos o afecciones médicas (oncológicos, Covid-19, estrés).



	LA MEMORIA DE TRABAJO SE IMPLEMENTA EN	INDICADORES DE UNA POSIBLE DEBILIDAD EN LA MEMORIA DE TRABAJO
ESCUELA INFANTIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender el alfabeto.</li> <li>• Comprender instrucciones breves.</li> <li>• Realizar actividades como rompecabezas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta problemas o se niega a aprender letras y números.</li> <li>• Dificultad para concentrarse el tiempo suficiente para comprender y seguir instrucciones.</li> <li>• Cambia rápidamente de una actividad a otra.</li> </ul>
PREESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión lectora.</li> <li>• Comprensión oral.</li> <li>• Aritmética mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lee (descifra), pero no comprende ni recuerda lo que está leyendo.</li> <li>• Dificultad para memorizar hechos matemáticos.</li> <li>• Dificultad para participar en actividades grupales (por ejemplo, turnarse).</li> </ul>
PRIMARIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La capacidad de ser independiente al hacer la tarea.</li> <li>• Planificación de actividades</li> <li>• Resolver problemas matemáticos que requieren varios pasos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para comenzar / completar la tarea de forma independiente.</li> <li>• Dificultad para resolver problemas que conlleve un procedimiento.</li> </ul>
SECUNDARIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar redacciones.</li> <li>• Comprender situaciones sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para comenzar / completar la tarea de forma independiente.</li> <li>• Dificultad para resolver problemas onlleve un procedimiento.</li> </ul>
UNIVERSIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar el trabajo para los exámenes</li> <li>• Seguir conversaciones con contenido complejo, por ejemplo, durante las lecciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir de forma breve, descuidada o desorganizada.</li> <li>• Interrumpir a los demás, es visto como alguien que habla demasiado o no escucha a los demás.</li> </ul>
ADULTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser puntual.</li> <li>• Respetar los plazos.</li> <li>• Priorizar entre múltiples actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre llega tarde.</li> <li>• Subestima el tiempo necesario para presentar un informe.</li> <li>• A menudo pierde el control de la situación.</li> </ul>
PERSONAS MAYORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar en discusiones grupales.</li> <li>• Organizar un programa.</li> <li>• Organizar la gestión administrativa del hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos en la memoria.</li> <li>• A menudo pierde cosas como sus gafas, su teléfono ...</li> <li>• Dificultad para recordar cómo funciona su teléfono (teclas).</li> </ul>



## ¿Por qué COGMED?:



Basado en una **sólida investigación científica**: más de 120 estudios avalan su utilidad.

[www.cogmed.com/research](http://www.cogmed.com/research)



Utilizado en más de **20 países** con más de **200.000 usuarios** entrenados.



Eficaz en personas con **dificultades en la memoria de trabajo**.



**Amplio rango de edad**: funciona en niños desde 4 años y en adultos.



Útil en entorno **escolar** y **clínico**.



## Principales características de COGMED



**Aplicación online** en múltiples dispositivos.



Entrenamiento **fácil, divertido y adaptativo** en función del desempeño.



**Sistema de incentivos** basado en recompensas: motivación adicional.



Usuarios **asistidos por un entrenador** que dirige sus tareas y los motiva.



Fácil **acceso a los resultados** de cada sesión: entrenador y usuario.



Disponible en **12 idiomas**.



**COGMED coaching center**: acceso de gestión para el entrenador.

## El programa COGMED



+ Avances en neurociencia cognitiva.




+ Juegos de ordenador con diseño innovador.

+ Supervisión profesional.



Combina los avances de la ciencia cognitiva y la tecnología de videojuegos que junto a la supervisión de un profesional contribuye a fortalecer la **memoria de trabajo**, mejorar la atención y aumentar el control de la impulsividad.

## ¿Qué diferencia a COGMED de otros juegos mentales?

-  Evidencia **basada en la investigación**.
-  Método de **entrenamiento efectivo**.
-  **Cambios sostenibles** en el tiempo.




## Principales destinatarios:

- Prematuros.
- Daño cerebral adquirido.
- TDA-H.
- Dificultades de aprendizaje.
- Deterioro cognitivo ocasionado por la edad.
- Deterioro cognitivo derivados de **tratamientos médicos** (oncológicos, COVID-19, ...)
- Otros.



## Parámetros de entrenamiento:

- COGMED es **flexible en el tiempo** y en la **frecuencia de las sesiones**.
- El entrenamiento se adapta a las características del **usuario**  (**resistencia cognitiva, capacidad de atención y disponibilidad**).
- Cada ejercicio se ajusta automáticamente a la capacidad máxima del usuario para obligarlo a hacer un **esfuerzo cognitivo**.



Standard

Light



Create

Focus



Duración de las sesiones: 25, 35 o 50 minutos (pausas incluidas).  
Frecuencia de sesiones: 3, 4 o 5 veces por semana.



Standard

- Incluye todos los tipos de ejercicios de entrenamiento.
- Requiere un buen manejo de números y de letras.

Light

- Excluye ejercicios que requieren letras y números, así como entrenamiento avanzado.



Create

- Basado en recompensas.
- Los progresos y esfuerzos durante el entrenamiento permiten ir creando un propio mundo.

Focus

- No hay sistema de recompensas.
- 100% centrado en el entrenamiento.






Entrenamiento *online* basado en la investigación que ayuda a mejorar con éxito la atención de manera sostenible, mediante un entrenamiento efectivo de su memoria de trabajo.

Para más información sobre nuestros productos, visite **[PearsonAssessments.com](https://www.pearsonassessments.com)**

Síguenos en redes y participe en nuestras conversaciones:

 Pearson Clinical Assessments

 Pearson Clinical Assessments