

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





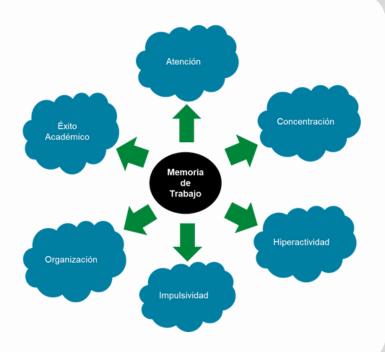


## ¿Qué es la memoria de trabajo?

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**

## **ESCUELA INFANTIL**

- Aprender el alfabeto.
- Comprender instrucciones breves.

## INDICADORES DE UNA POSIBLE DEBILIDAD **EN LA MEMORIA DE TRABAJO**

- Realizar actividades como rompecabezas.
- **PREESCOLAR**
- Comprensión lectora.
- . Comprensión oral.
- Aritmetica mental.

Lee (descifra), pero no comprende ni recuerda lo que está leyendo.

Presenta problemas o se niega a aprender letras y números.

Dificultad para concentrarse el tiempo suficiente para comprender

Dificultad para memorizar hechos matemáticos

Cambia rápidamente de una actividad a otra.

Dificultad para participar en actividades grupales (por ejemplo, turnarse).

#### **PRIMARIA**

- La capacidad de ser independiente al hacer la tarea.
- Planificación de actividades
- Resolver problemas matemáticos que requieren varios pasos.
- Dificultad para comenzar / completar la tarea de forma independiente.
- Dificultad para resolver problemas que conlleve un procedimiento.

#### **SECUNDARIA**

- Realizar redacciones.
- Comprender situaciones sociales.
- Dificultad para comenzar / completar la tarea de forma
- Dificultad para resolver problemas onlleve un procedimiento.

#### UNIVERSIDAD

- Planificar el trabajo para los exámenes
- Seguir conversaciones con contenido compleio, por ejemplo, durante las lecciones.
- Escribir de forma breve, descuidada o desorganizada.
- Interrumpir a los demás, es visto como alguien que habla demasiado o no escucha a los demás.

#### **ADULTOS**

- Respetar los plazos.
- Priorizar entre múltiples actividades.
- Subestima el tiempo necesario para presentar un informe. A menudo pierde el control de la situación.

#### **PERSONAS MAYORES**

- Participar en discusiones grupales.
- Organizar un programa.
- Organizar la gestión administrativa del hogar.
- Trastornos en la memoria.
- A menudo pierde cosas como sus gafas, su teléfono .
- Dificultad para recordar cómo funciona su teléfono (teclas).



## ¿Por qué COGMED?:



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

## **∃** programa COGMED



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?



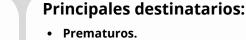
Evidencia basada en la investigación.



Método de entrenamiento efectivo.



Cambios sostenibles en el tiempo.



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



- 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 automaticamente 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**

Síganos en redes y participe en nuestras conversaciones:

- Pearson Clinical Assessments
- in Pearson Clinical Assessments

