

Capacitación: ECEM

Entrenamiento Cognitivo en Movimiento

MODALIDAD: RETIRO INTENSIVO & CLASES ONLINE SINCRÓNICAS

Retiro del 30 de octubre al 3 de noviembre, 2024

Lugar: Centro Movimiento Integrador en Caleu, RM. De Santiago

Hora de llegada: Miércoles 30 de octubre a las 15:00 hrs.

Hora de salida: Domingo 3 de noviembre a las 15:00 hrs.

El proceso continúa con clases online durante 2 meses

- Sesiones: 4 sesiones en total, los días sábados
- Fechas:
 - Noviembre: 9 y 23
 - Diciembre: 7 y 14
- Horario: 10:00 hrs. de Chile
- Modalidad sincrónica: Las clases quedan grabadas y estarán disponibles por seis meses en la plataforma de la Escuela Movimiento Integrador.
- Material:
 - Videos de los ejercicios
 - Bitácora online "Mi estilo de vida"
 - Libro (PDF) El Hexaedro de la Salud: Manual de Entrenamiento Corporomental
 - Material descargable en PDF
 - Acceso gratuito al programa "Hábitos Maestros para Cambiar la Vida"



Tutoría personalizada

Una vez finalizadas las clases online, recibirás una tutoría personalizada vía Zoom para reforzar y ajustar lo aprendido a tus necesidades.

Material complementario

- Bitácora digital: "Mi estilo de vida"
- Acceso gratuito por un año al programa "Cómo crear Hábitos Maestros"
- Bibliografía: Material bibliográfico descargable

- Libro (PDF): El Hexaedro de la Salud. Manual de Entrenamiento Mental
- Material para descargar en PDF
- Acceso gratuito al programa: Hábitos maestros para cambiar la vida

Programa de Estudio

Módulo I: Atención & Memoria

Contenido

- Introducción a la escala jerárquica de la atención de Sohlberg y Mateer
- Entrenamiento de funciones:
 - Atención Selectiva
 - Atención Alternante
 - Atención Dividida
 - Atención Plena (Mindfulness)
- Introducción a los distintos tipos de memoria:
 - Memoria Procedimental
 - Memoria Operativa (de trabajo)
 - Memoria Semántica
 - Memoria Episódica

Ejercicios atencionales y de memoria

- Trabajos circunscritos en figuras geométricas:
 - Triángulo: Praxias integradas con equilibrios y cálculo matemático, desplazamientos y conteos regresivos.
 - Cuadrado: Ejercicio progresivo (Niveles I-IV), orientación a los puntos cardinales (Nivel I-II), y figura del arquero.
 - Atención Plena: Cuadrado de luz (Nivel I) y Pirámide de Johnson (Nivel II).
- Técnicas de mnemotecnia y casilleros de la memoria.
- Praxias integradas:
 - Metáforas y movimiento
 - Líneas energéticas
 - Integración de la respiración consciente
- Memoria de trabajo: Conteos regresivos de 6 dígitos y ejercicios con fuerza y elongación.
- Memoria semántica: Fluidez verbal con movimiento, grandes desplazamientos en diagonales, zig-zags, espiral de Fibonacci y el cuento colectivo inconsciente.

Módulo 2: Visualización & Propiocepción Cognitiva

Contenido

- Visualización creativa: Collage
- Visualización dinámica-espacial:
 - Nivel I: Cuadrado, Triángulo, Pentágono
 - Nivel II: Sólidos de Platón
- Propiocepción Cognitiva:
 - Nivel I: Cuadrado de luz
 - Nivel II: Pirámide de Johnson

Módulo 3: lenguaje / Memoria Semántica & Episódica

Contenido

- Fluidez verbal en movimiento
- Praxias orolingüofaciales
- Vocales y movimiento
- Fonemas y desplazamientos
- Palabras y marcha cruzada
- Marcha y fraseos en reversa
- Reversa de palabras y marcha
- Trabalenguas
- Cuento colectivo

Módulo 4

El Hexaedro de la Salud & los Hábitos del Estilo de Vida

Contenido

El Hexaedro de la Salud es una herramienta fundamental para trabajar en los hábitos del estilo de vida y controlar los 14 factores que pueden causar demencia, integrando cuerpo y mente.

- Bitácora online: "Mi estilo de vida"
- Las cuatro caras verticales del hexaedro: Sueño, Estrés, Alimentación, Ejercicio
- Movimientos de influencia recíproca:
 - Movimientos verticales
 - Movimientos frontales
 - Movimientos colaterales
 - Movimientos centrífugos
- Los hábitos

Valor del Programa

- \$400.000 pesos chilenos (pago 2 cuotas)
- Pago adelantado hasta el 8 de octubre \$350.000 (pago 2 cuotas)

Centro Movimiento Integrador: MOVIN HUME

Entrenamiento físico, mental y cognitivo

Web: www.movinhume.com

Correo: info@movinhume.com

Teléfono: +56990789637

DATOS PARA LA RESERVA

Movin Hume SPA.

Rut: 77. 443.029-6

Banco Scotiabank

Cta Cte: 984923589

info@movinhume.com

Teléfono: +56990789637

Asunto: Capacitación ECEM

