

Título: 1001 JUEGOS DE INTELIGENCIA, para toda la familia.

Autor: Àngels Navarro

Edita: GRUPO ANAYA S.A. 2011

261 pág.

## Resumen

Mejorar el rendimiento no es tan sólo posible, sino divertido. 1001 juegos de inteligencia para toda la familia contiene entretenidos ejercicios de memoria, crucigramas, problemas matemáticos, juegos de letras y acertijos que ayudarán a potenciar las capacidades del cerebro tanto de los mayores de la familia como de los más pequeños.



Los juegos de entrenamiento mental son la divulgación eficaz de lo que se conoce técnicamente como estimulación cognitiva, que lleva años demostrando sus beneficios. La estimulación cognitiva es una disciplina que aprovecha la capacidad de aprendizaje, la plasticidad y adaptabilidad del cerebro con la finalidad de optimizar las habilidades mentales y la inteligencia práctica. Nuestro cerebro está preparado, gracias a su plasticidad, para adaptarse al aprendizaje de habilidades nuevas y difíciles sea cuál sea nuestra edad. Cuanto más lo utilizemos, más plástico se vuelve, por lo que debemos procurar tenerlo siempre estimulado y activo. De la misma manera que entrenamos nuestro cuerpo en el gimnasio, podemos entrenar la mente con una serie de ejercicios pensados especialmente para optimizar las funciones cognitivas y retardar el envejecimiento cerebral.

Los juegos del libro están clasificados en seis tipos que corresponden a las seis habilidades cognitivas que los psicólogos coinciden en seleccionar como indicadores esenciales de la inteligencia: la percepción, cálculo, lenguaje, espacio, razonamiento y memoria.

