

3. LECCIÓN TERCERA. RESUMEN

LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA, EL PROCESO DE LA NEUROGÉNESIS.

AFIANZA TUS CONOCIMIENTOS DEL TEMA

COMO PUEDO ESTIMULAR MI CEREBRO, VAMOS A REFLEXIONAR sobre los siguientes aspectos que me ayudaran a estimularlo.

- **PODEMOS HACERLO.** Es esencial para abordar cualquier deseo que tengáis en vuestra vida. El psiquiatra Luís Rojas Marcos nos habla de la **efectividad del lenguaje interior** como alimento de nuestra autoestima. Decirnos a nosotros mismos: **YO PUEDO HACERLO, FUNCIONA.**
- **NUNCA ES TARDE,** aquellos que pensáis que a ciertas edades todo está hecho y que ya nada puede cambiarse, estáis equivocados. La teoría de la **NEUROGÉNESIS** nos demuestra que en edades maduras podemos generar **nuevas neuronas**, si **REALIZAMOS ACTIVIDADES** que **ESTIMULEN NUESTRO CEREBRO.** De esta manera **RALENTIZAREMOS EL DETERIORO COGNITIVO.**
- Realiza las actividades de **ESTIMULACIÓN CEREBRAL** que se exponen en el video.

Piensa que debe haber un **EQUILIBRIO** entre todas las **ACTIVIDADES** físicas, sociales e intelectuales.
- Recuerda que es muy **IMPORTANTE** iniciarte en **ACTIVIDADES NUEVAS**, que su consecución suponga **UN ESFUERZO.**

- **Potencia tu vínculo humano.**

El doctor Facundo Manes defiende como un factor muy estimulante para nuestro cerebro tener empatía con los demás.

Practica diariamente.