



1. TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA PER A MILLORAR LA MEMÒRIA

NATURA I CULTURA
LOLA PÉREZ GARCÍA

Aprendrem com funcionen el cervell i la memòria i com podem exercitar les funcions cognitives; també aprendrem tècniques que ajuden a evitar els petits oblits quotidians i que asseguren un envelliment actiu.

Objectiu del curs

L'objectiu general és millorar la qualitat de vida de les persones que tenen més de 50 anys, mitjançant la intervenció en diferents aspectes: treballar directament el dèficit de memòria que els participants comencen a detectar, fomentar les relacions socials i reduir la possible ansietat que es deriva de la mateixa percepció de pèrdua de memòria.

Objectius específics:

- Ensenyar, a través de la realització d'exercicis, a comprendre quins són els mecanismes bàsics del funcionament de la memòria, i quins tipus de memòria són els que es veuen més afectats durant el procés d'envelliment.
- Proporcionar estratègies per a aconseguir millorar la capacitat mnèsica dels alumnes, a través de la realització d'exercicis model que agiliten la capacitat de retenció i d'evocació i que les persones participants puguen generalitzar en la seua vida diària.

Resum del curs

La dinàmica de les sessions comporta una part teòrica i una de pràctica. En la teòrica s'explica com funcionen les diferents funcions cognitives, per a què serveixen i com es poden treballar. En la pràctica es fan una sèrie d'exercicis individuals o en grup que treballen la funció cognitiva (orientació, llenguatge, raonament, etc.)

Temari i desenvolupament del curs

CONCEPTES TEÒRICS

- 1) Introducció: com funciona el nostre cervell; què és l'estimulació cognitiva?
- 2) Concepte de memòria i importància en la vida quotidiana
- 3) Tipus i fases de la memòria. Les claus de la memòria
- 4) Causes de la deterioració cognitiva. Diferència entre la pèrdua de memòria patològica i la pèrdua de memòria associada a l'envelliment cerebral normal
- 5) L'oblit benigne: els oblits més freqüents i les causes principals
- 6) La millora de la memòria en l'envelliment cerebral no patològic. Tres nivells d'intervenció:



- Qüestions relacionades amb la metamemòria: el control de l'ansietat que genera l'oblit. Les atribucions ajustades i no sobredimensionades sobre les fallades.
- Estimulació cognitiva: general i específica (amb relació als diferents processos cognitius implicats en els processos de record i aprenentatge).
- Entrenament en l'ús d'estratègies mnemotècniques per a millorar l'aprenentatge i el record en situacions de la vida quotidiana.

CONTINGUTS PRÀCTICS

- 1) Pràctiques de relaxació a través de tècniques de respiració (5-10 minuts).
- 2) Tasques d'estimulació cognitiva relacionades amb la fase de registre de la informació: tasques per a millorar els processos d'atenció i percepció.
- 3) L'ús d'estratègies mnemotècniques en la fase de retenció o emmagatzematge de la informació:
 - Exercicis d'associació, organització, visualització
- 4) Estratègies per a la millora de la recuperació de la informació:
 - Exercicis de referències espacials i temporals
 - Exercicis de context
- 5) El joc com una estratègia per a entrenar el cervell:
 - Jocs d'agilitat mental
 - Jocs d'atenció
 - Jocs per a millorar el llenguatge i la intel·ligència verbal
 - Jocs grupals de raonament