



1.TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA MEJORAR LA MEMORIA

NATURA Y CULTURA
LOLA PÉREZ GARCÍA

Aprenderemos a conocer cómo funciona el cerebro y la memoria, ejercitar las funciones cognitivas, aprender técnicas que ayuden a evitar esos pequeños olvidos cotidianos y que aseguren un envejecimiento activo.

Objetivo del Curso

El objetivo general es mejorar la calidad de vida de las personas a partir de 50 años, mediante la intervención de diferentes aspectos: trabajar directamente el déficit de memoria que los participantes empiezan a detectar, fomentar las relaciones sociales y reducir la posible ansiedad que se deriva de la propia percepción de pérdida de memoria.

Objetivos específicos:

- Enseñar, a través de la realización de ejercicios, a comprender cuáles son los mecanismos básicos del funcionamiento de la memoria, y que tipos de memoria son los que se ven más afectados durante el proceso de envejecimiento.
- Proporcionar estrategias para conseguir mejorar la capacidad amnésica de los participantes, a través de la realización de ejercicios modelo que agilicen la capacidad de retención y evocación y que puedan generalizar en su vida diaria.

Resumen del Curso

La dinámica de las sesiones comporta una parte teórica y una de práctica. En la teórica se explica cómo funcionan las diferentes funciones cognitivas, para qué sirven y como se pueden trabajar. En la práctica se hacen una serie de ejercicios individuales o en grupo que trabajan la función cognitiva (Orientación, lenguaje, razonamiento, etc.)

Temario y Desarrollo del Curso

CONCEPTOS TEÓRICOS

- 1) Introducción: Como funciona nuestro cerebro, ¿Qué es la estimulación cognitiva?
- 2) Concepto de memoria e importancia en la vida cotidiana..
- 3) Tipos y fases de la memoria. Las claves de la memoria
- 4) Causas del deterioro cognitivo. Diferencia entre la pérdida de memoria patológica y la pérdida de memoria asociada al envejecimiento cerebral normal.
- 5) El olvido benigno: los olvidos más frecuentes y las causas principales.
- 6) La mejora de la memoria en el envejecimiento cerebral no patológico. Tres niveles de intervención:



ÀREA DE LA UNIVERSITAT SÈNIOR

- Cuestiones relacionadas con la metamemoria: El control de la ansiedad que genera el olvido. Las atribuciones ajustadas y no sobredimensionadas sobre los fallos.
- Estimulación cognitiva: general y específica (con relación a los diferentes procesos cognitivos implicados en los procesos de recuerdo y aprendizaje).
- Entrenamiento en el uso de estrategias mnemotécnicas para mejorar el aprendizaje y recuerdo en situaciones de la vida cotidiana.

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- 1) Prácticas de relajación a través de técnicas de respiración (5-10 minutos).
- 2) Tareas de estimulación cognitiva relacionadas con la fase de registro de la información: tareas para mejorar los procesos de atención y percepción.
- 3) El uso de estrategias mnemotécnicas en la fase de retención o almacenamiento de la información:
 - Ejercicios de Asociación, organización, visualización
- 4) Estrategias para la mejora de la recuperación de la información:
 - Ejercicios de Referencias Espaciales y Temporales
 - Ejercicios de Contexto
- 5) El juego como una estrategia para entrenar el cerebro:
 - Juegos de agilidad mental
 - Juegos de atención
 - Juegos para mejorar el lenguaje y la inteligencia verbal
 - Juegos grupales de razonamiento