

UNED SENIOR/UGG Cornellà de Llobregat
GUIA DEL CURS DE: Treballem la Memòria
DOCENTE: David Campos Martín
CURSO: 2017-2018

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA CURSO 2017/2018

1. PRESENTACIÓN

Uno de los procesos básicos psicológicos que todos los seres humanos tenemos es la memoria. Como dice Napoleón Bonaparte: “ Una cabeza sin memoria es una fortaleza sin guarnición”.

Pensemos cómo la memoria determina un gran número de acontecimientos en nuestra vida: qué es lo que quería comprar en el Súper? Quiénes eran los Reyes Godos? Cómo se hace el punto de cruz? Cómo se llama el vecino o la vecina del quinto?...

Como ya podréis imaginar este curso intenta responder no a las preguntas que nos hacemos diariamente del tipo de las anteriores sino que quiere dar respuesta, entre otras, a las siguientes:

Por qué no me acuerdo de algunas cosas? qué puedo hacer para aprender cosas nuevas y recordarlas cuando las necesite? Puedo memorizar y aprender cosas nuevas a mi edad? Cómo afecta el envejecimiento a la memoria? qué puedo hacer para mejorar la memoria?

Mediante esta guía se pretende informar, introducir y guiar al alumno por los contenidos y actividades que realizarán en la asignatura Trabajando la Memoria.

Mi nombre es David Campos y seré vuestro profesor en esta asignatura y responsable de la guía. Estoy Licenciado en Psicología por la U.A.B., Máster y Postgrado en Psicoterapia, Psicólogo General Sanitario, Psicoterapeuta con consulta privada y Profesor-Tutor en la UNED de la Asignatura de Psicología del Curso de Acceso.

Mi experiencia como psicoterapeuta y docente me demuestra día a día la importancia que tiene la memoria tanto para la salud mental como en el proceso de enseñanza y aprendizaje, pues en función de cómo registremos la información y cómo la recuperemos, es decir, como hagamos servir nuestra memoria, ésta puede derivar en un éxito o un fracaso para nuestra empresa.

2. OBJETIVOS

Descubrir, identificar, nombrar y explicar los diferentes tipos de memoria que existen.

Adquirir conocimientos teórico-prácticos sobre el funcionamiento de los diferentes tipos de memoria.

Diseñar, programar, llevar a cabo y evaluar un programa de entrenamiento en memoria individual adaptado a cada uno de los alumnos.

Diseñar, realizar, hacer posible y distribuir una herramienta para mejorar la memoria tipo "memory" participando en la recogida de donativos de una asociación sin ánimo de lucro dedicada a la investigación sobre la memoria y sus enfermedades (por Ej. Asociación Pascual Maragall).

Explicar y hacer posible la participación en el proyecto de memoria viva a todos que así lo deseen.

3. PROGRAMA

0- Introducción al concepto de memoria.

1- Tipos de Memoria (sensorial, corto plazo, trabajo, medio y largo plazo, procedimental y declarativa, implícita y explícita, retrospectiva y prospectiva...

3- Fases: Percepción - Registro - Recuperación

4- Estrategias para facilitar la adquisición y el recuerdo de memoria.

5- La memoria en la edad avanzada y su prevención.

6- Ejercicios prácticos.

7- Diseño de ejercicios a medida para prevenir problemas de memoria.

8- Participación en el Banco de Memória (memoro.org) o Memoria Viva.

4. METODOLOGIA

En la medida de lo posible se intentarán hacer clases con el método heurístico (por descubrimiento) minimizando al máximo las clases magistrales.

Se priorizará la parte práctica con el soporte de los contenidos teóricos para ir asimilando el temario.

5. BIBLIOGRAFIA *

"Memoria". Alan BAddeley, Michael W. Eyseni y Michael C. Anderson. Alianza Editoria. 2010.

"Desarrolla una mente prodigiosa". Ramón Campayo. Edaf.

“Fundamentos de Psicología”. José Luis Martorell, José Luis Prieto. Editorial Universitaria Ramón Areces”

“Del Cerebro a la Escuela”. Alain Lieury. Editorial Debate. Domino.

“Viu l’envelliment actiu. Memòria i altres reptes quotidians. Exercicis i activitats per a l’estimulació cognitiva”. Obra Social Fundació “la caixa”. 2010.

“Quadern d'exercicis per al foment de l'autonomia de les persones majors estimulació cognitiva tallers de memòria i d'habilitats socials programa de suport psicosocial i educatiu a l'envelliment 2013 - 2014”. Consell de Mallorca.

Recursos per internet:

<http://www.citasyproverbios.com/citas.aspx?tema=Memoria>

<http://www.educapeques.com/estimulapeques/memoria-estimulapeques/>

<http://psicologiadelamemoria.blogspot.com.es/p/memoria-sensorial-y-percepcion.html>

<http://www.psicologiadeltestimonio.com/p/grupo-de-investigacion-ucm-en.html>

<http://www.york.ac.uk/psychology/staff/faculty/ab50/#publications>

*Bibliografía que está en constante evolución en función de los nuevos descubrimientos, publicaciones y recursos web.

6. EVALUACIÓN

Se valorará la asistencia y la participación activa de los alumnos tanto en clase como en el trabajo individual y grupal.

Se valorará la realización de un cuaderno de bitácora, a modo de diario-apuntes de la asignatura y recordatorio de la misma.

Se valorará la realización, puesta en práctica y evaluación de un programa para ejercitar la memoria individualizado que tenga en cuenta los conceptos tratados en la asignatura.

La evaluación es continua y de carácter formativo, es decir, se tendrá en cuenta el conocimiento previo que se tiene sobre el tema, el aprendizaje de los contenidos durante el curso y la asimilación de los nuevos conocimientos al final de la asignatura.