

## CONTENIDO

### UNED SENIOR. CURSO:

Curso 2018/2019

### ASIGNATURA

Entrenamiento de la memoria y el lenguaje.

### PRESENTACIÓN

La alteración de la memoria es un hecho que se produce, en gran parte de la población, a medida que envejece. En ocasiones, es motivo de preocupación para la persona y, con frecuencia, justificada (no recordar dónde se dejan las cosas, olvidar algunos nombres, no recordar algo que tenía que hacerse, etc.). Estos problemas de memoria pueden afectar al desarrollo de la vida cotidiana de la persona e incidir directamente en su autonomía personal, en su relación con el entorno, su autoestima y, en definitiva, en su calidad de vida.

*El entrenamiento cognitivo es una acción terapéutica efectiva para evitar las consecuencias desagradables de los fallos de memoria, por esto, el principal objetivo de este curso será reforzar las capacidades de nuestro cerebro y aprender estrategias que nos ayuden a optimizar nuestra memoria.*

El curso será también un lugar de encuentro en el que disfrutar de la compañía y experiencia de otras personas.

### OBJETIVOS

- Desarrollar capacidades mentales y mejorar el rendimiento de la memoria (aprender cosas nuevas, recordar nombres, organizar el tiempo, no perder las cosas de uso cotidiano, recordar citas, etc.).
- Hacernos conscientes de nuestras propias posibilidades de mejorar y de ayudarnos a nosotros mismos.

### METODOLOGÍA

Se llevarán a cabo sesiones de 1 hora y media, un día a la semana. El desarrollo de estas sesiones está diseñado del siguiente modo:

- Relajación, durante unos minutos, para dejar fuera tensiones.
- Revisión de las actividades de entrenamiento realizadas durante la semana, en casa.
- Exposición teórica sobre aspectos de la memoria y el lenguaje.
- Ejercicios de entrenamiento con distintas estrategias (individual y grupal).
- Ejercicios de entrenamiento para casa.

## CONTENIDO Y PROGRAMA

### **Bloque I (Octubre a diciembre 2018)**

- Presentación de la asignatura: contenidos y objetivos.
- Envejecimiento sano.
- Reserva cognitiva.
- Plasticidad cerebral.
- Teoría de la memoria (tipos de memoria y fases).
- Fase de registro de la memoria: percepción y atención.
- Consignas básicas en el entrenamiento de la memoria.
- Cuestionario de memoria de la vida diaria.
- Estrategia de visualización y su aplicación en la vida diaria.
- Estrategia de repetición y su aplicación en la vida diaria.
- Compresión y recuerdo de textos (introducción)

### **Bloque II (Enero a marzo 2019)**

- Fase de retención (almacenamiento) para consolidar la información en la memoria.
- Fase de evocación de la información.
- Utilización del lenguaje para expresarnos y recuperar la información.
- Afianzamiento en las estrategias de visualización y repetición.
- Estrategia de asociación y su aplicación en la vida diaria.
- Estrategia de categorización.
- Los olvidos cotidianos y su implicación en la vida diaria. Aplicación de estrategias para solucionarlos (memoria retrospectiva y prospectiva)
- Recuerdo de nombres y de números.
- Compresión y recuerdo de textos (práctica)

### **Bloque III (Abril a junio 2019)**

- Favorecer los procesos lógicos.
- Afianzamiento de todas las estrategias aprendidas (visualización, repetición, asociación y categorización).
- Utilización de ayudas externas.
- Desarrollar la capacidad de escucha atenta.
- Los olvidos cotidianos y su implicación en la vida diaria. Aplicación de estrategias para solucionarlos (memoria retrospectiva y prospectiva)
- Compresión y recuerdo de textos (consolidación)
- Recomendaciones prácticas para favorecer el desarrollo de la memoria en el día a día.
- Discusión y evaluación grupal sobre los aspectos del entrenamiento. Conclusiones.

#### \* Bibliografía principal:

- "Factores protectores del envejecimiento cognitivo". Soledad Ballesteros Jiménez. Universidad Nacional de Educación a Distancia".
- "Programa de Memoria. Método de la Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid". Pedro Montejo Carrasco y otras autoras. Madrid Salud. Instituto de Salud Pública.
- "Método de Entrenamiento de la Memoria". Liliane Israel. Ed. Laboratorios Semar. Barcelona.