



CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO:	2
ASIGNATURA	2
PRESENTACIÓN	2
OBJETIVOS.....	3
METODOLOGÍA	4
CONTENIDOS	4
PROGRAMA	6



ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y EL LENGUAJE PARA POTENCIAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

PRESENTACIÓN:

Uno de los temas más importantes en la actual Psicología del Envejecimiento, o Psicogerontología, es el del envejecimiento exitoso, en inglés denominado “*Successful Ageing*”. El avance de distintas disciplinas científicas como la medicina y la psicología, entre otras, junto con el progreso tecnológico, ha hecho posible que muchas personas mayores, pese a tener cambios en sus funciones cognitivas, presenten un proceso de envejecer saludable y positivo.

Es una edad donde las diferencias individuales son enormes, hasta tal punto que hay personas de muy avanzada edad en las que no parece existir declive alguno de sus funciones cognitivas y se mantienen activas, pese a ser conscientes que el envejecimiento conlleva ciertas modificaciones en las funciones cognitivas.

No sólo hay diferencias interindividuales grandes en función de variables genéticas, de variables de salud y de actividad física y mental a lo largo de la vida, de la historia personal de cada uno, de la reserva cognitiva, etc., sino que las diferentes funciones cognitivas van modificándose también con diferentes ritmos e intensidades. La actividad física y mental desarrollada durante el envejecimiento es decisiva en lo que a estado cognitivo se refiere, debido entre otras cosas, a la plasticidad o neuroplasticidad cognitiva, es decir, a la posibilidad de establecimiento de nuevas conexiones nerviosas en función de nuevos aprendizajes.

El estudio de esta etapa de la vida es complejo, por ser lo los mismos conceptos implicados: por una parte el envejecimiento, proceso del que aún no hay una definición única, sino que existe una serie muy amplia de modelos explicativos (unos de tipo más biologicistas, otros más socio-culturales), y, por otra parte, las funciones o procesos cognitivos, el núcleo central de la actividad mental. Todo ello ligado a la complejidad del cerebro y de su actividad, del que aún no se conoce en términos generales más que un 5%.

A través de esta asignatura, se pretende abordar el envejecimiento saludable, es decir, aquel que se desarrolla de modo activo y positivo.

OBJETIVOS:

El objetivo general de esta asignatura es desarrollar una actividad de prevención y promoción de la salud para conseguir un envejecimiento saludable, activo y participativo, que al mismo tiempo mejore la calidad de vida de las personas mayores. Se suministrarán conocimientos básicos a personas que tengan un interés intelectual por el estudio de los procesos cognitivos en el envejecimiento y cómo evolucionan durante el envejecimiento. Se abordarán a un nivel sencillo, pero riguroso, los procesos cognitivos, especialmente, aunque no exclusivamente, la memoria y el lenguaje, para, posteriormente, abordar de forma práctica la estimulación de los mismos. Asimismo, se aportarán conocimiento sobre algunas de las técnicas y métodos habitualmente empleados para poder evaluar los procesos cognitivos y prevenir el deterioro cognitivo. Se explicará la función de los programas de intervención cognitiva en memoria y otros procesos.

Objetivos específicos:

- Explicación sobre el estudio de los procesos cognitivos y transmisión de la importancia de su análisis en la etapa del envejecimiento, con especial atención a la memoria y al lenguaje, pero también a la percepción, atención, función ejecutiva, y razonamiento.
- Descripción y conocimiento de los distintos y diversos modos de envejecer desde un punto de vista cognitivo, que giran en torno al envejecimiento sano y al patológico.
- Explicación y conocimiento de cada una de las funciones y procesos cognitivos básicos.
- Promoción de la actividad cognitiva entre las personas mayores para mantener la capacidad funcional y la autonomía personal.
- Realización de sesiones de entrenamiento cognitivo dirigido a personas mayores para estimular la memoria, el lenguaje, la atención, la percepción, el razonamiento y las funciones ejecutivas.
- Creación de un espacio de participación, encuentro e intercambio para los participantes.

METODOLOGÍA:

La metodología que se propone en esta asignatura es la siguiente:

- La explicación de cada uno de los temas irá acompañada de sesiones de entrenamiento o estimulación de los procesos cognitivos explicados.
- Se explicarán cada uno de los temas, de una manera sencilla pero rigurosa, para que todos los participantes comprendan los contenidos mostrados. Además se presentarán ejemplos y actividades prácticas para consolidar y afianzar los conocimientos.

Debido a las previsibles diferencias de conocimientos previos en este campo por parte de los asistentes al curso, se ofrecerán distintas las fuentes documentales idóneas para los asistentes, desde una bibliografía básica y genérica en castellano, pasando por documentos en internet, programas de radio y TV. etc.

CONTENIDOS:

La asignatura se divide en 3 bloques temáticos y 10 temas.

Bloque I: Envejecimiento sano frente al declinar cognitivo. La neuroplasticidad y la reserva cognitiva.

Bloque II: Procesos cognitivos básicos.

Bloque III: Función de la evaluación e intervención cognitivas en personas mayores.

Objetivos que se pretenden lograr en cada uno de los bloques temáticos.

- Conocer las principales características a nivel cognitivo de las personas mayores sanas.
- Analizar las dificultades para establecer los límites entre un envejecimiento sano de otro que cursa con alteraciones.
- Conocer la existencia de diferentes concepciones sobre el envejecimiento sano.
- Distinguir los fallos leves de memoria asociados a la edad de otros fallos cognitivos.
- Comprender la importancia de la evaluación neuropsicológica para saber el rendimiento cognitivo de las personas.
- Conocer las características que presentan las personas mayores sanas en los sistemas atencionales – atención selectiva, dividida y sostenida-.



- Comprender la importancia de las funciones ejecutivas en el procesamiento cognitivo general.
- Conocer qué sistemas de memoria son más vulnerables en el envejecimiento y cuáles se mantienen conservados e incluso mejoran.
- Analizar la interrelación entre los sistemas de memoria y otros procesos como el aprendizaje y el lenguaje.
- Concepto de quejas subjetivas de memoria y objetivización de las mismas.
- Saber qué sucede con el sistema de memoria operativa en el proceso de envejecimiento.
- Conocer las características que presentan las personas mayores en el sistema de memoria episódica.
- Conocer las principales características del envejecimiento en los procesos de producción y comprensión del lenguaje.
- Analizar el fenómeno de acceso al léxico.
- Conocer la interrelación entre el lenguaje y la memoria.
- Comprender la utilidad de realizar una evaluación cognitiva amplia y obtener un perfil neuropsicológico.
- Conocer los principales tests y pruebas de evaluación de cada uno de los procesos cognitivos – lenguaje, memoria, atención, función ejecutiva-.
- Conocer algunos de los programas de intervención cognitiva dirigidos a personas mayores.
- Ser conscientes de los objetivos que se pretenden alcanzar con los programas de intervención en mayores, sus beneficios y la implicación de la persona en los mismos.

**PROGRAMA:**

El contenido de la asignatura será tratado en los siguientes temas:

Temas 1. Criterios del envejecimiento sano. Concepto de reserva cognitiva.

Tema 2. Concepto de envejecimiento con deterioro cognitivo.

Tema 3. Procesos cognitivos básicos.

Tema 4. La atención y la función ejecutiva. La toma de decisiones y la flexibilidad mental.

Tema 5. La memoria: diversos sistemas y funciones.

Tema 6. Memoria a corto plazo y memoria de trabajo u operativa.

Tema 7. Memoria a largo plazo: episódica, autobiográfica y semántica.

Tema 8. Lenguaje: procesos de producción y comprensión. Componentes del lenguaje: el léxico, las oraciones y los discursos y textos.

Tema 9. Pruebas de evaluación de los procesos cognitivos.

Tema 10. Programas de intervención cognitiva dirigidos a personas mayores sanas.