

## CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO 2019/2020

ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y EL LENGUAJE

**PRESENTACION:** Uno de los temas más importantes en la psicología del envejecimiento, es el del envejecimiento exitoso. El avance de distintas disciplinas científicas como la medicina y la psicología entre otras, junto con el progreso tecnológico ha hecho posible que las personas mayores puedan tener un proceso de envejecimiento saludable y exitoso. La actividad física y mental desarrollada durante el envejecimiento es decisiva en cuanto a su estado cognitivo se refiere. Recientes estudios confirman que debido a la neuroplasticidad neuronal, sigue habiendo neurogénesis en el individuo, remarcando la necesidad de la estimulación cognitiva para ello.

**OBJETIVOS:** Desarrollar una actividad de prevención del deterioro cognitivo para conseguir un envejecimiento saludable, activo, exitoso, mejorando, así mismo, la calidad de vida.

**METODOLOGÍA:** Tutorías presenciales con actividades teórico/ prácticas, que impliquen la participación activa de los alumnos.

**CONTENIDOS: CONOCIMIENTO DE LOS PROCESOS COGNITIVOS Y SU ENTRENAMIENTO**

**PROGRAMA:**

3 BLOQUES TEMÁTICOS. 10 Temas

Bloque I: Envejecimiento sano frente al declinar cognitivo

Bloque II: Procesos cognitivos básicos

Bloque III: Función de la evaluación e intervención cognitivas en personas mayores, la neuroplasticidad y la reserva cognitiva.

### **Módulos o temas**

Bloque I: Envejecimiento sano, declinar cognitivo

1. Criterios del envejecimiento sano. Concepto de reserva cognitiva.
2. Concepto de envejecimiento con deterioro cognitivo

Bloque II: Procesos cognitivos básicos

3. La atención y la función ejecutiva. La toma de decisiones y la flexibilidad mental.
4. La memoria: diversos sistemas y funciones



5. Memoria a corto plazo y memoria de trabajo u operativa
6. Memoria. a largo plazo: episódica, autobiográfica y semántica
7. Lenguaje: procesos de producción y comprensión. Componentes del lenguaje: el léxico, las oraciones y los discursos y textos
8. La pragmática del lenguaje

Bloque III: Función de la evaluación e intervención cognitivas en personas mayores, La neuroplasticidad

9. Pruebas de evaluación de los procesos cognitivos
10. Programas de intervención cognitiva dirigidos a personas mayores sanas