



UNED SENIOR CURSO	2
ASIGNATURA.....	2
PRESENTACIÓN	2
OBJETIVOS	2
METODOLOGIA	2
CONTENIDOS	3
PROGRAMA	3



UNED SENIOR CURSO: 2019/2020

ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y EL LENGUAJE

PRESENTACIÓN:

Los estudios actuales redundan en la importancia del entrenamiento de las funciones cerebrales, especialmente de la memoria y del lenguaje, para la mejora del rendimiento cognitivo a partir de la madurez y como amortiguador del declive cognitivo asociado a la edad, impulsando un envejecimiento activo.

OBJETIVOS:

- Conocer el funcionamiento de los procesos cognitivos y su desarrollo a lo largo de la vida.
- Conocer los aspectos de un declive cognitivo asociado a la edad dentro de un envejecimiento sano.
- Amortiguar la ansiedad asociada a las quejas subjetivas y/o pérdidas asociadas a la memoria y lenguaje especialmente.
- Reflexionar sobre la importancia del entrenamiento cognitivo para prevenir el deterioro cognitivo y proporcionar estrategias para un mejor rendimiento cognitivo.
- Aumentar la autoestima y la autoeficacia y mejorar el bienestar psicológico
- Estimular el aprendizaje activo del alumn@
- Implicar a los alumn@s en la participación y análisis de los temas de estudio.

METODOLOGÍA:

La estructura de cada sesión será la siguiente: en primer lugar, acercamiento al tema por parte del docente y exposición, animando a la participación por parte del alumnado, y la realización de ejercicios a realizar en el aula y en casa.

La metodología didáctica empleada será a través de:

- Exposición de contenidos.
- Visionado de películas y videos.



- Reflexión y participación del alumnado a través de debate, lluvia de ideas, dinámicas grupales
- Realización de ejercicios prácticos grupales e individuales en cada sesión.
- Entrega de ejercicios individuales a demanda del alumn@.

CONTENIDOS:

El programa se desarrolla a través de 6 temas, comenzando con una introducción sobre los procesos cognitivos, para adentrarse, en primer lugar, en la percepción y la atención, y continuar con las funciones ejecutivas, la memoria y el lenguaje. Este acercamiento previo a los procesos perceptivos y atencionales, obedece a la necesidad de conocer la importancia de la interrelación de los procesos cognitivos en la ejecución de cualquier tarea cognitiva y así entender las bases del entrenamiento cognitivo para la mejora del funcionamiento cerebral.

En el primer tema, se aborda una introducción de los procesos cognitivos y su relación entre ellos, abordando conceptos como la reserva cognitiva o la neuroplasticidad para entender nuestro funcionamiento cerebral y cómo se ve afectado por factores como las emociones, la música, las drogas, los fármacos o la edad; conocer el perfil de un declive normal asociado a la edad frente al deterioro patológico y qué aportan los estudios en Psicología sobre los beneficios del entrenamiento cognitivo. A continuación, se abordan los distintos procesos, comenzando con la percepción y la atención, como procesos básicos antes de adentrarse en procesos como la memoria o el lenguaje. En cada tema, se establece la misma estructura: definición del proceso cognitivo, funciones y ejemplos de la vida cotidiana, los cambios que afectan a ese proceso cognitivo con la edad, las alteraciones más comunes y la realización de ejercicios de entrenamiento y recomendaciones.

PROGRAMA:

TEMA I. INTRODUCCION A LOS PROCESOS COGNITIVOS

- La reserva cognitiva y la plasticidad. La importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
- El funcionamiento cognitivo y su implicación en nuestra vida cotidiana.



- Los efectos de la edad en los procesos cognitivos. El declive normal frente al patológico
- Los efectos de la actividad física con la edad y los procesos cognitivos.
- El sueño y el estrés: procesos fisiológicos y su implicación en el procesamiento cognitivo.
- Los efectos de las emociones en los procesos cognitivos.
- Los efectos de los fármacos en los procesos cognitivos.
- Los beneficios del entrenamiento cognitivo.

TEMA II. LA PERCEPCIÓN

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- El procesamiento perceptivo.
- Alteraciones más comunes.
- Cambios en los procesos perceptivos con la edad.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones

TEMA III. LA ATENCIÓN

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- El procesamiento de la atención. Tipos. Modelos.
- Alteraciones más comunes.
- Cambios en los procesos atencionales con la edad.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones

TEMA IV. LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- Modelos.
- Cambios en las funciones ejecutivas con la edad.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones



TEMA V. LA MEMORIA

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- Funcionamiento de la memoria. Sistemas. Fases. Tipos.
- Alteraciones más comunes.
- Estrategias de memoria
- Cambios en el procesamiento de la memoria con la edad. Las quejas subjetivas y los olvidos benignos.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones

TEMA VI. EL LENGUAJE

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- La relación entre pensamiento y lenguaje.
- Alteraciones más comunes.
- Cambios en el procesamiento del lenguaje con la edad. La fluidez verbal
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones