

UNED SENIOR. CURSO: 2019/2020

**ASIGNATURA:** ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y EL LENGUAJE

### PRESENTACIÓN:

Uno de los temas más importantes en la actual 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 muchas personas mayores, pese a tener cambios en sus funciones cognitivas, presenten un proceso de envejecer saludable y positivo. 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 Neuroplasticidad cognitiva, la posibilidad de establecimiento de nuevas conexiones nerviosas en función de nuevos aprendizajes.

### OBJETIVOS:

Desarrollar una actividad de promoción de la salud para un envejecimiento saludable, activo y participativo, que al mejore la calidad de vida de las personas mayores.

### METODOLOGÍA:

Tutorías presenciales en las que la actividad consiste en aportes teóricos y prácticas interactivas entre los alumnos y la tutora.

### PROGRAMA

#### **3 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.
3. Implicaciones del componente emocional en la Atención, la Memoria y el Lenguaje.

#### Bloque II: Procesos cognitivos básicos.

1. La Percepción.
2. La atención. Diversos sistemas y funciones. Ejercicios prácticos.
3. La Memoria: diversos sistemas y funciones. Ejercicios prácticos.
4. El Lenguaje: procesos de producción y comprensión.



5. La Comunicación pragmática. Ejercicios prácticos.
6. La Función Ejecutiva. La toma de decisiones y la flexibilidad mental. Ejercicios prácticos.

Bloque III: Psicoestimulación cognitiva. La reserva cognitiva. La Neuroplasticidad

1. Pruebas de evaluación de los procesos cognitivos.
2. Estrategias de Memoria. Ejercicios individuales y colectivos.
3. Atención Plena. (Mindfulness)