



CONTENIDO

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



**UNED SENIOR. CURSO:** 2020-2021

**ASIGNATURA:** Entrenamiento de la memoria y el lenguaje

**PRESENTACIÓN:**

Los avances científicos de distintas disciplinas enmarcadas en las ciencias de la salud, entre ellas la Psicología, junto con el progreso tecnológico, han hecho posible que las personas puedan conseguir un proceso de envejecimiento saludable y exitoso. La actividad cognitiva es objeto de estudio basándose en investigaciones que constatan la neuroplasticidad neuronal, es decir, la posibilidad de establecer nuevas conexiones nerviosas en función de nuevos aprendizajes, apoyando la necesidad de la estimulación o entrenamiento cognitivo para lograrlo.

Las capacidades cognitivas se ven afectadas por el paso del tiempo, sin embargo, no todas ellas decaen por igual. Algunos sistemas de memoria y ciertas habilidades lingüísticas son especialmente sensibles según transcurren los años, siendo las personas conscientes de los cambios en su funcionamiento; sin embargo, esos cambios no deben ser considerados circunstancias patológicas, sino características propias del proceso de envejecer.

Las intervenciones cuyo objetivo principal es estimular la memoria y el lenguaje, pretenden que los individuos tengan un papel activo y sigan manteniendo un óptimo funcionamiento de sus capacidades. El conocimiento de cuáles son esas capacidades y cómo evolucionan con el paso del tiempo es fundamental para conocer su implicación en el envejecimiento saludable.

Esta guía ofrece los objetivos, los temas y la metodología que se seguirán en esta asignatura.

**OBJETIVOS:**

El objetivo general de esta asignatura es suministrar conocimientos básicos a personas que tengan interés por el estudio de los procesos o capacidades cognitivas en el envejecimiento. Se pretende impartir una formación en algunos de los procesos cognitivos, tal y como evolucionan durante el envejecimiento sano y diferenciarlo del patológico. Se comienza por abordar las capacidades cognitivas, especialmente, aunque no exclusivamente, la memoria y el lenguaje, para, posteriormente, abordar algunas de las técnicas y métodos habitualmente empleados para poder evaluar dichos procesos y prevenir el deterioro cognitivo.

Por último, se aborda cómo es posible hoy día llevar a cabo la detección temprana de los cambios cognitivos en personas mayores. Se explica en qué consiste el perfil neuropsicológico individual. Todo ello contribuye a poder explicar la función de los programas de entrenamiento en memoria y el lenguaje.

En definitiva, 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.

**Algunos de los objetivos específicos son:**

- El estudio de las capacidades y procesos cognitivos y la importancia de su análisis en la etapa del envejecimiento, con especial atención a la memoria y al lenguaje.
- Análisis de los diversos modos de envejecer desde un punto de vista cognitivo, que giran en torno al envejecimiento sano y al patológico, y la importancia de los programas de entrenamiento no farmacológicos.
- Realizar actividades de entrenamiento cognitivo para estimular la memoria, el lenguaje, la atención, la percepción y el razonamiento.
- Crear un espacio de participación e intercambio para los participantes.

**METODOLOGÍA:**

La forma de abordar esta asignatura será la siguiente:

Se explicarán en clase 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.

Las clases serán dinámicas, en el sentido de que se intentará favorecer la participación de los estudiantes en las clases. Se promoverá un ambiente dinámico, flexible y entretenido en el que se expongan aspectos relacionados con la materia que tengan vinculación con la vida diaria de los participantes. Se propondrán ejercicios para casa y se entregarán o enviarán documentos y ejercicios relacionados con las sesiones de entrenamiento.

En la medida de lo posible, se tiene previsto realizar al menos dos actividades fuera del aula del centro asociado (asistencia a conferencias, taller práctico, visionado de películas...) y que se concretarán a lo largo del curso.



Se indicará a los participantes una relación de bibliografía básica sobre los contenidos de la asignatura, y también se recomendarán algunos documentos o páginas en internet, programas de radio, de televisión, etc. según se vayan abordando los contenidos.

### **CONTENIDOS:**

Esta asignatura se divide en 3 bloques temáticos en los que se abordan 10 temas principales que aparecen en el siguiente programa.

### **PROGRAMA:**

Bloque I: Envejecimiento sano frente al declinar cognitivo.

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

Tema 2. Distinción del declinar cognitivo del deterioro cognitivo

Bloque II: Capacidades y procesos cognitivos básicos.

Tema 3. La Atención y la Función ejecutiva. La toma de decisiones y la flexibilidad mental.

Tema 4. La memoria: diversos sistemas y funciones.

Tema 5. Memoria a corto plazo y memoria de trabajo u operativa.

Tema 6. Memoria. a largo plazo: episódica, autobiográfica y semántica.

Tema 7. Lenguaje: procesos de producción y comprensión. Componentes del lenguaje: el léxico, las oraciones y los discursos y textos.

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

Tema 8. Pruebas de evaluación de las capacidades cognitivas.

Tema 9. Caracterización del perfil neuropsicológico.

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