



UNED SENIOR. CURSO: 2020/2021

ASIGNATURA MEMORIA Y LENGUAJE

PROFESORA: Ana Isabel Silva Ventura

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 practicas 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)