



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



UNED SENIOR CURSO: 2020/2021

ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO COGNITIVO DE LA MEMORIA Y DEL LENGUAJE.

PRESENTACIÓN:

Los estudios actuales en Psicología 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 a lo largo de la vida y qué olvidos de memoria son normales y cuáles no.
- Amortiguar la ansiedad asociada a las quejas subjetivas y/o pérdidas asociadas a la memoria y lenguaje especialmente.
- Aumentar la autoestima y la autoeficacia para mejorar el bienestar psicológico.
- Estimular el aprendizaje activo del alumn@ , implicando a los alumn@s en la participación y análisis de los temas de estudio.
- Subrayar la importancia del entrenamiento cerebral para prevenir el deterioro cognitivo en el envejecimiento activo.
- Proporcionar estrategias para un mejor rendimiento cognitivo aplicables a la vida cotidiana.

METODOLOGÍA:

Cada sesión se divide en una parte teórica, aproximadamente de 30 minutos en la que se expondrá el tema por parte del docente, con la participación del alumnado, y a continuación, una hora para el entrenamiento cognitivo a través de ejercicios individuales y grupales.



La metodología didáctica empleada será a través de:

- Exposición de contenidos.
- Visionado de películas y videos.
- Exposición de casos clínicos relevantes en la ciencia.
- 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 5 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 tema I, se plantea una introducción de los procesos cognitivos y su relación entre ellos, destacando 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. Así mismo, se aborda cuál es el perfil de declive cognitivo normal asociado a la edad y qué aportan los estudios en Psicología sobre los beneficios del entrenamiento cognitivo. A continuación, a lo largo del resto de temas, se abordan las distintas funciones cognitivas, comenzando con la percepción y la atención, como procesos básicos antes de adentrarse en la memoria o el lenguaje. En cada tema, se establece la misma estructura: definición del proceso cognitivo, funciones y ejemplos de la vida cotidiana, cambios producidos con la edad, recomendaciones y realización de ejercicios prácticos.

PROGRAMA:



TEMA I. INTRODUCCION A LOS PROCESOS COGNITIVOS

- Los cambios cognitivos en el envejecimiento cerebral y la implicación en la vida cotidiana.
- La reserva cognitiva y la plasticidad cerebral. La importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
- 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.
- Cambios en los procesos perceptivos con la edad.
- Casos clínicos curiosos.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones.

TEMA III. LA ATENCIÓN Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

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



TEMA IV. LA MEMORIA

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

TEMA V. EL LENGUAJE

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