



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



UNED SENIOR CURSO: 2022/2023

**ASIGNATURA:** ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y MENTE ACTIVA

### PRESENTACIÓN:

Los estudios actuales en Psicología redundan en la importancia del entrenamiento de las funciones cerebrales, especialmente la atención, la memoria y el 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. Los avances de la Neurociencia señalan la capacidad de nuestro cerebro para modificar sus estructuras, si son entrenadas y estimuladas, dentro de modelos de enriquecimiento ambiental, convirtiéndose en un elemento protector contra el deterioro cognitivo.

### OBJETIVOS:

- Conocer el funcionamiento de los procesos cognitivos, especialmente la memoria, que permita diferenciar el *declive cognitivo* “benigno” y asociado a la edad, frente al *deterioro cognitivo*.
- Prestar atención a las quejas subjetivas de memoria y lenguaje especialmente, para proporcionar estrategias para la mejora del rendimiento cognitivo aplicables a la vida cotidiana, dentro del marco del envejecimiento normal.
- Aumentar la autoestima y la autoeficacia a través del entrenamiento, que facilite un estado psicológico positivo.
- Subrayar la importancia del entrenamiento cerebral para prevenir el deterioro cognitivo en el envejecimiento activo.
- Estimular el aprendizaje activo del alumnado, la participación y el análisis de los temas de estudio.
- Conocer los hábitos saludables que influyen en un mejor rendimiento cerebral.
- Conocer los efectos del COVID-19 en pacientes con secuelas o déficit cognitivos.

### METODOLOGÍA:

Cada sesión se divide en una parte teórica, aproximadamente de 30-45 minutos en la que se expondrá el tema por parte de la docente, con la participación del alumnado, y a continuación, aproximadamente 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 material audiovisual.
- Exposición de casos clínicos relevantes en la ciencia.
- Reflexión y participación del alumnado a través de debates, lluvia de ideas, dinámicas grupales.
- Realización de ejercicios prácticos grupales e individuales en cada sesión.
- Entrega de ejercicios individuales para casa a demanda del alumnado.

### **CONTENIDOS:**

El programa se desarrolla a través de 5 temas, comenzando con una introducción sobre 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 debido a factores como las emociones, la música, los fármacos o la edad, y qué hábitos saludables influyen en un mejor rendimiento cerebral. 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 de los distintos temas de la asignatura se aborda cada función cognitiva, como la percepción y la atención, ya que es necesario para comprender la interrelación entre los procesos intelectuales en la ejecución de cualquier tarea mental, que no sólo involucra a 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. La música y su papel en la memoria.
- Los efectos de los fármacos en los procesos cognitivos.
- Los efectos de la COVID-19 en el funcionamiento cognitivo. Déficit y secuelas.
- 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**

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana. Las funciones ejecutivas
- 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.