

EL FASCINANTE MUNDO DE LA MEMORIA ¿CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SE PUEDE MANTENER

Profesor: Vasiliki Argyropoulou

Fechas: Miércoles de 17:30 a 18:30



Descripción

Hoy en día hay un interés creciente sobre el funcionamiento de la memoria y el rendimiento cognitivo. La preocupación sobre el rendimiento cognitivo mientras envejecemos ha impulsado una búsqueda cada vez más expresada de información. Desafortunadamente, a menudo ésta preocupación suele ir acompañada de una serie de malentendidos sobre y funcionamiento de la memoria o la adopción de estrategias ineficaces. La memoria se puede desarrollar a cualquier edad y aunque con el envejecimiento surgen cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, esos no resultan siempre en la patología. Es fundamental entender que a medida que envejecemos cambiamos, asumir los cambios esperados y fisiológicos y cultivar estrategias compensatorias promoviendo el envejecimiento activo.

El objetivo de este curso es educar los alumnos sobre la memoria y su relación con la edad combinando la teoría con la práctica. Las clases serán participativas e interactivas con el objetivo de mantener activas las personas a nivel cognitivo y ayudarles a incorporar las estrategias aprendidas a su vida diaria, promover su participación y socialización con los demás, mejorar su creatividad y autoestima.

Contenidos

- El funcionamiento de la memoria y su relación con la edad.
- Elementos del pensamiento exitoso y eficacia de la memoria propia.
- ¿Cuándo hablamos de cambios patológicos? La definición de la demencia.
- Familiarización con elementos importantes para la memoria (percepción, atención, imaginación, lenguaje).
- Estrategias de memoria (visualización, mapas mentales, asociación, categorización, repetición, historietas, uso de los iniciales).
- Recuerdo de nombres y caras.
- Mejor comprensión y recuerdo de textos.
- Práctica con olvidos cotidianos.