

CONTENIDO

1. UNED SENIOR:

CURSO 2023/2024

2. ASIGNATURA:

ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y EL LENGUAJE

3. PRESENTACIÓN:

Al igual que otros órganos, el cerebro humano cambia con el envejecimiento, tanto en sus estructuras físicas como en su habilidad de llevar a cabo varias funciones. El cerebro es responsable de la "cognición," un término que incluye diferentes procesos cognitivos, básicos y superiores. Entre estos se encuentran la memoria y el lenguaje, pero también la capacidad atencional, la toma de decisiones, la velocidad de procesamiento, la flexibilidad cognitiva, y el aprendizaje. A medida que la persona envejece, estas funciones irán cambiando, en un proceso que se llama "envejecimiento cognitivo."

El envejecimiento cognitivo no es una enfermedad. De hecho, esto es un proceso que ocurre en cada individuo, que comienza con el nacimiento de la persona y continúa a través de su vida. Existe una gran variabilidad en términos de cómo la cognición de una persona cambia a medida que envejece. Algunas personas mayores pueden experimentar muy pocos efectos del envejecimiento cognitivo, mientras que en otras, los efectos pueden ser más pronunciados.

Conforme pasan los años, pueden verse afectadas las funciones cognitivas dedicadas a la realización de tareas diarias, tales como pagar las cuentas, conducir un vehículo, seguir recetas de cocina, recordar eventos importantes, etc.. Este deterioro puede limitar la capacidad de la persona para vivir de forma autónoma y realizar sus actividades favoritas y cotidianas.

Sin embargo, existen conductas que cada individuo puede realizar para prevenir el deterioro y promover su salud cognitiva, adaptándose así a los cambios relacionados con el envejecimiento. Es importante superar los estigmas que pueden hacer que las personas recurran únicamente a herramientas pasivas como la medicación, entendiendo que pueden adoptar un papel mucho más activo.

Uno de los conceptos 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 sufrir cambios en sus funciones cognitivas, presenten un envejecimiento saludable y positivo. La actividad física y mental 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 durante toda la vida.

4. OBJETIVOS:

Desarrollar una actividad de promoción de la salud para un envejecimiento saludable, activo y participativo, que mejore la calidad de vida de las personas mayores.

5. METODOLOGÍA:

Tutorías presenciales de una hora y media cada semana, con aportes teóricos y prácticas interactivas entre los alumnos y la tutora.

Habrà un primer espacio dedicado a la relajación y Mindfulness o atención plena, posteriormente se verán contenidos teóricos y a continuación su aplicación práctica para ejercitar la mente. Puntualmente y de forma voluntaria se podrán enviar ejercicios para casa con plantillas de estimulación cognitiva que complementen los contenidos de clase.

6. CONTENIDOS:

Bloque I: Envejecimiento sano:

1. Criterios del envejecimiento sano. Concepto de reserva cognitiva y neuroplasticidad.
2. Introducción al Mindfulness. Concepto de atención plena y relación con un estilo de vida saludable.
3. Los hábitos saludables y la importancia del autocuidado.

Bloque II: El declinar cognitivo

1. Implicaciones del componente emocional en los procesos cognitivos básicos.
2. El funcionamiento del cerebro, sano y deteriorado.

Bloque III: Los procesos cognitivos

1. La memoria. Tipos de memoria. Principales alteraciones de la memoria. Ejercicios prácticos.
2. La atención. Tipos de atención. Principales alteraciones de la atención. Ejercicios prácticos.
3. El lenguaje y el lenguaje pragmático. Relación entre memoria y lenguaje.
4. Otros procesos cognitivos y sus alteraciones: percepción, funciones ejecutivas, aprendizaje. Ejercicios prácticos.

Bloque IV: Evaluación de las capacidades cognitivas y posterior entrenamiento: La Psicoestimulación cognitiva y sus bases prácticas. Ejercicios para mejorar el cerebro.



1. Pruebas de evaluación de los procesos cognitivos.
2. Entrenamiento de la memoria, lenguaje, atención, flexibilidad mental, toma de decisiones.
3. Estrategias de Memoria y mejora de la capacidad atencional. Ejercicios individuales y colectivos.
4. Conclusiones.