Entrenamiento y apoyo a la memoria

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

Descripción

La estimulación cognitiva es el conjunto de acciones que se dirigen a mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo mediante ejercicios de memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (solución de problemas, planificación, control...), funciones visuoespaciales, etcétera. Se puede trabajar con personas con ámbitos cognitivos alterados, que comienzan a alterarse o que se prevé que puedan mejorar su rendimiento antes de alterarse, de manera que puede atenderse preventivamente a las personas adultas de no tanta edad. Se trata de un curso que cumple con las líneas prioritarias establecidas, ya que se dirige al fomento del envejecimiento activo.

La competencia en comunicación lingüística en la lengua materna al realizar ejercicios variados de lectura, resumen de datos y recuperación de los mismos; fluidez verbal; vocabulario; comprensión y expresión oral y escrita; discriminación de letras o palabras, expresión de ideas, sentimientos u opiniones, etc. Las competencias matemática, científica y tecnológica se obtienen mediante la realización de ejercicios diversos con números, operaciones matemáticas, interpretación de gráficos e informaciones varias, resolución de problemas, orales y escritos. También se incluye el conocimiento del mundo físico y la interacción responsable con el mismo, por medio de lecturas, reflexiones y acciones encaminadas a la adquisición de conocimientos sobre los descubrimientos y avances científicos y a la conservación del medio. La competencia de aprender a aprenderse logra a medida que el alumnado consigue cierta autonomía en la realización de las actividades o de proponer otras nuevas que sean de su interés o que refuercen los propios aprendizajes. Las competencias sociales y cívicas se alcanzan con la convivencia y la participación en actividades grupales, adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático. La conciencia y las expresiones culturales se consiguen en muchas de las actividades, ya que partimos de las propias experiencias, interesándonos por el entorno y utilizando manifestaciones lingüísticas y populares de nuestra propia identidad, valorando el patrimonio cultural y las diferentes expresiones artísticas. La competencia digital se puede ir logrando con la realización de numerosos juegos y actividades de estimulación cognitiva existentes en Internet: pasatiempos; ejercicios de lenguaje, atención, memoria, etc.

La idea de que el cerebro es un órgano al que hay que entrenar, al igual que se aconseja realizar ejercicio físico, se puede considerar en sí misma innovadora. Con la utilización de la psicomotricidad y otras técnicas como la risoterapia o la terapia ocupacional se consigue disminuir los niveles de irritabilidad, ansiedad y depresión del adulto. Globalmente, se promueve que el adulto lleve una vida cotidiana independiente y autónoma.

OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con este curso son:

- Facilitar el envejecimiento activo del alumnado.
- Fortalecer las relaciones sociales y potenciar la autoestima.
- Desarrollar la capacidad de atención y percepción.
- Mantenerse activo a nivel cognitivo, sensorial y funcional.
- Reforzar diferentes tipos de memoria (inmediata, corto y largo plazo, recuerdo...).
- Mejorar conocimientos relacionados con la comunicación y la discusión.

CONTENIDOS

- Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:
- Razonamiento lógico-matemático.
- Orientación espacial.
- Estimulación auditiva.

- Expresión oral y escrita, lectoescritura.
- Memoria inmediata, a corto y a largo plazo.
- Estrategias de memorización: repetición, asociación, agrupamiento, categorización, encadenamiento, visualización...
- Comunicación, discusión, razonamiento y deducción.
- Operación, números, medidas, cantidad, espacios, formas...
- Agilidad mental
- Habilidad visuoespacial
- Orientación temporal.
- Resolución de problemas.

METODOLOGÍA

La metodología está dirigida al mantenimiento del funcionamiento intelectual y social del alumnado. Ello implica dotarle de protagonismo activo en un escenario de oportunidades educativas que le permita expresarse, interaccionar, dialogar, trabajar individualmente o colectivamente... El docente será mediador entre el alumnado y las tareas propuestas. En todo momento habrá que tener presente la atención a la diversidad, que se manifiesta en el respeto a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje. Para lograr mayor efectividad, primero desarrollaremos los procesos básicos como la atención, la concentración, la formación de conceptos, la capacidad de abstracción y la memoria. El grado de complejidad de las actividades deberá ir aumentando progresivamente. Para lograr una mejora global de todos los ámbitos cognitivos, en cada sesión se trabajarán actividades de distintas áreas. Se podrá actuar mediante material impreso, con el uso de las TIC o incluso en escenarios reales (la casa, el supermercado).

DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá lugar a lo largo del curso escolar dentro del Aula de Educación de Adultos de Sabiñán.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas que quieran trabajar su actividad cerebral o con problemas cognitivos)

Persona de contacto

Félix Arenales Ruiz (976826481 / 617208360) (farenales@hotmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Aula de Educación de Adultos de Sabiñán / Ayuntamiento de Sabiñán

Fecha de última actualización de la actividad

29/09/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Plaza España 2 502099 Sabiñan Sabiñan Sabiñán Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://www.facebook.com/bibliosabinan/ (página del Aula de Educación de Adultos y biblioteca municipal de Sabiñán)

Imagen de la Actividad

