

ENTRENAMIENTO Y APOYO A LA MEMORIA

PROGRAMACIÓN

CPEPA LA ALMUNIA

La actividad se desarrolla en el centro Público de Educación de Personas Adultas de La Almunia, así como en la Aulas Municipales Adscritas, pertenecientes al ámbito territorial de dicho Centro

OBJETIVOS:

El fin del Taller es la psicoestimulación cognitiva para favorecer la plasticidad neuronal de las personas adultas. Así mismo y dado que es un curso para entrenar la memoria, otro de los fines es enseñar a los participantes diferentes estrategias para que puedan aplicarlas en su vida y reducir sus dificultades de memoria, mejorando su calidad de vida y propiciar la interacción eficaz en el medio social, mediante los siguientes objetivos:

- Activar las habilidades generales y específicas en cuanto a la utilización de los procesos cognitivos.
- Dar a conocer o recordar el funcionamiento básico de la memoria.
- Entrenar en estrategias y técnicas de memoria.
- Estimular el proceso básico de atención.
- Estimular otros procesos básicos cognitivos como: percepción, lenguaje, cálculo, razonamiento, orientación en el espacio...
- Aplicar las estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria de la vida diaria.
- Potenciar la autoestima, la relajación, la creatividad y el trabajo personal.
- Potenciar actitudes positivas y habilidades sociales en relación a actividades de interacción personal y trabajo en el aula.

CONTRIBUCIÓN DEL TALLER A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS:

Las competencias básicas que se trabajan en este Taller son:

- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia Lingüística.

ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Las 60 horas del Taller se desarrollarán de septiembre a junio en sesiones semanales de dos horas. Los contenidos que se van a trabajar son:

Módulo 1

- **Funcionamiento, técnicas y estrategias de la memoria:**
 - Repetición
 - Verbalización
 - Agrupamiento
 - Categorización
 - Asociación
 - Visualización
 - Método de los lugares
 - Recuerdo de nombres
 - Sistema de las iniciales o acrónimo

Módulo 2

- **La atención:**
 - Ordenar.
 - Ejercicios de cálculo.
 - Ejercicios de atención selectiva y atención sostenida: sopas de letras, buscar
 - diferencias, laberintos...
 - Juegos.

Módulo 3

- **La percepción:**
 - Discriminar y establecer diferencias.
 - Analizar detalles, contar elementos de una imagen.
 - Aumentar la rapidez para percibir detalles.

- Memoria visual.
- Imágenes incompletas e imágenes superpuestas.
- Ilusiones ópticas.

Módulo 4

- **El lenguaje:**

- Fluidez verbal: palabras, acertijos, refranes y retahílas, trabalenguas, poesías.
- Categorización: concretos y abstractos, simples y compuestas, individual y colectivo, campos semánticos.
- Completar palabras.
- Ejercicios con el alfabeto.
- Ordenar frases.
- Expresión oral y escrita: sinónimos y antónimos, frases, textos, figuras literarias.
- Comprensión oral y escrita.

Módulo 5

- **Relajación, creatividad y concentración**

- Trabajar con Mandalas
- Dibujos con cuadrícula
- Creación de pequeñas narraciones
- Escritura con la mano izquierda

Módulo 6

- **El cálculo**

- Pirámide de números.
- Sopas de letras de operaciones matemáticas.
- Completar series.
- Ejercicios de lógica operacional.

Módulo 7

- **El razonamiento**

- Series de todo tipo (numéricas, geométricas, de palabras, de fechas...)
- Acertijos.
- Razonamiento sin números.
- Ordenar los pasos para realizar una acción.

- Ordenar letras para formar palabras.

Módulo 8

- **La orientación espacial**
 - Confeccionar un dibujo siguiendo unas instrucciones.
 - Laberintos.
 - Mapas y planos.
 - Seguir una ruta según las indicaciones dadas.
 - Tamgram.

Módulo 9

- **Mnemotécnia:**
 - Memorización de refranes, trabalenguas, poesías, canciones, chistes.
 - Ejercicios de memoria inmediata.
 - Ejercicios de reminiscencias.
 - Técnicas del Agrupamiento
 - Aprender a recordar nombres mediante asociaciones

Por las características del Taller y de los diferentes grupos, los contenidos no se temporalizan de forma secuencial si no que se trabajan simultáneamente a lo largo de las diferentes sesiones, tal y como se explica en el apartado de metodología.