



## 24.TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA PER A MILLORAR LA MEMÒRIA

NATURA I CULTURA  
LOLA PÉREZ GARCÍA

Aprendrem com funcionen el cervell i la memòria i com podem exercitar les funcions cognitives; també aprendrem tècniques que ajuden a evitar els petits oblits quotidians i que asseguren un envelliment actiu.

### Objectiu del curs

L'objectiu general és millorar la qualitat de vida de les persones que tenen més de 50 anys, mitjançant la intervenció en diferents aspectes: treballar directament el dèficit de memòria que els participants comencen a detectar, fomentar les relacions socials i reduir la possible ansietat que es deriva de la mateixa percepció de pèrdua de memòria.

Objectius específics:

- Ensenyar, a través de la realització d'exercicis, a comprendre quins són els mecanismes bàsics del funcionament de la memòria, i quins tipus de memòria són els que es veuen més afectats durant el procés d'envelliment.
- Proporcionar estratègies per a aconseguir millorar la capacitat mnèsica dels alumnes, a través de la realització d'exercicis model que agiliten la capacitat de retenció i d'evocació i que les persones participants puguen generalitzar en la seua vida diària.

### Resum del curs

La dinàmica de les sessions comporta una part teòrica i una de pràctica. En la teòrica s'explica com funcionen les diferents funcions

cognitives, per a què serveixen i com es poden treballar. En la pràctica es fan una sèrie d'exercicis individuals o en grup que treballen la funció cognitiva (orientació, llenguatge, raonament, etc.)

### Temari i desenvolupament del curs

#### CONCEPTES TEÒRICS

- 1) Introducció: com funciona el nostre cervell; què és l'estimulació cognitiva?
- 2) Concepte de memòria i importància en la vida quotidiana
- 3) Tipus i fases de la memòria. Les claus de la memòria
- 4) Causes de la deterioració cognitiva. Diferència entre la pèrdua de memòria patològica i la pèrdua de memòria associada a l'envelliment cerebral normal
- 5) L'oblit benigne: els oblits més freqüents i les causes principals



#### ÀREA DE LA UNIVERSITAT SÈNIOR

- 6) La millora de la memòria en l'envelliment cerebral no patològic. Tres nivells d'intervenció:
- Qüestions relacionades amb la metamemòria: el control de l'ansietat que genera l'oblit. Les atribucions ajustades i no sobredimensionades sobre les fallades.
  - Estimulació cognitiva: general i específica (amb relació als diferents processos cognitius implicats en els processos de record i aprenentatge).
  - Entrenament en l'ús d'estratègies mnemotècniques per a millorar l'aprenentatge i el record en situacions de la vida quotidiana.

#### CONTINGUTS PRÀCTICS

- 1) Pràctiques de relaxació a través de tècniques de respiració (5-10 minuts).
- 2) Tasques d'estimulació cognitiva relacionades amb la fase de registre de la informació: tasques per a millorar els processos d'atenció i percepció.
- 3) L'ús d'estratègies mnemotècniques en la fase de retenció o emmagatzematge de la informació:
  - Exercicis d'associació, organització, visualització
- 4) Estratègies per a la millora de la recuperació de la informació:
  - Exercicis de referències espacials i temporals
  - Exercicis de context
- 5) El joc com una estratègia per a entrenar el cervell:
  - Jocs d'agilitat mental
  - Jocs d'atenció
  - Jocs per a millorar el llenguatge i la intel·ligència verbal
  - Jocs grupals de raonament