

# CURSO



## Mejora de memoria en las personas mayores

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### CONTENIDO

**1** Introducción

**2** Destinatarios de la formación

**3** Objetivos

**4** Descripción del curso

**5** Docentes

# 1

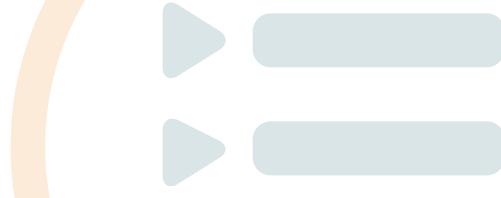
## Introducción

Este curso es un entrenamiento en habilidades de memoria, basado en el método de la Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid, dirigido a personas mayores de 65 años, con pérdida de memoria asociada a la edad.

La finalidad del mismo es aumentar la calidad de vida de los mayores interviniendo en una de sus quejas más frecuentes: las consecuencias negativas de los fallos en la memoria, que dificultan el mantenimiento de las capacidades funcionales la autonomía personal.

La memoria es esencial en la configuración de nuestra personalidad; sin ella no sabemos quiénes somos ni podemos comunicarnos con nuestro entorno.

Existe una alteración multicausal unida al envejecimiento que es la Pérdida de Memoria Asociada a la Edad (PMAE). Esta resulta una de las quejas más frecuentes de los



mayores. A partir de los 75 años hay una pérdida del 25% de la memoria respecto a la que se tenía a los 20 años.

El panorama de los cambios cognitivos en la vejez suele ser bastante pesimista y desesperanzador. En la mayoría de las investigaciones se resaltan los déficits y el declive que sufren los procesos cognitivos con la edad. Aquí vamos a ofrecer una perspectiva diferente de los cambios que se producen, centrándonos en los métodos para entrenar la memoria.

**"UNO NO DEJA DE EXISTIR CUANDO ES VIEJO. UNO DEJA DE EXISTIR CUANDO DEJA DE APRENDER"**

# 2

## Destinatarios de la formación

Personas mayores que quieran mejorar su memoria: **"No es que los mayores tengan mala memoria, sino que los jóvenes tienen una memoria excelente"**. Si tuvieran ayudas para mejorar la memoria esto no ocurriría.



# 3

## Objetivos

Mejorar la calidad de vida a través del mantenimiento de las capacidades funcionales y preservar la autonomía de las personas mayores de 65 años con pérdidas de memoria.

Entrenar en habilidades de memoria para disminuir las quejas y compensar los déficits mnésicos.

Modificar actitudes y comportamientos que influyen negativamente en la memoria: estereotipos sobre la vejez, baja autoestima, aislamiento, etc.

# 4

## Descripción del curso

El programa de entrenamiento tiene una duración de nueve sesiones de 120 minutos cada una, repartidas en 2 días a la semana durante cuatro semanas y media. Cada sesión está estructurada con sus objetivos, contenidos, materiales y actividades específicas.

Se realiza una sesión de seguimiento al mes de finalizar el curso, que dura 2 horas, y otra a los 3 meses de esta última, así mismo de 2 horas de duración.

### CONTENIDOS

#### 1) Procesos estimulados:

1.1. Explicación de los procesos cognitivos relacionados con la memoria: atención, concentración, percepción, lenguaje y razonamiento.

1.2. Estrategias específicas de memoria:

Visualización

Asociación

Organización y categorización

Repetición

Elaboración semántica

#### 2) Conceptos teóricos de memoria:

Tipos y fases de la memoria

Memoria y envejecimiento

La influencia de otros factores sobre la memoria

Ayudas externas

#### 3) Aplicaciones a la vida cotidiana:

Acciones automáticas

Recuerdo de nombres

Orientación espacial de objetos y personas

Recuerdo de textos

Dar un mensaje

Olvidos cotidianos



### RECURSOS HUMANOS, MATERIALES E INSTALACIONES

- La intervención la realizará una psicóloga gerontóloga.
- Aula o sala de usos múltiples con capacidad para el alumnado y los recursos materiales.
- Cañón de proyección, pantalla y PC.
- Material de entrenamiento específico para cada sesión.

### METODOLOGÍA

La metodología de las sesiones es activa y dinámica, de manera que permita integrar la información recibida de un modo más operativo.

Este método se concreta en:

- Trabajo grupal y por parejas, para permitir a los participantes tomar conciencia del funcionamiento de su propia memoria, así como propiciar la relación entre ellos.
- Las sesiones se realizaran mediante diversas técnicas: actividades grupales, juegos, role playing, diapositivas, lecturas, etc.
- Se combinarán contenidos teóricos con demostraciones prácticas, trabajo por parejas y tareas para casa.

Es aconsejable que los grupos no sobrepasen las 15 personas, para facilitar la comunicación y el aprendizaje individual.



## EVALUACIÓN

### Evaluación del alumnado:

Evaluar la pérdida de memoria asociada a la edad en tareas cotidianas, mediante pruebas de rendimiento de memoria.

Evaluar de forma subjetiva los fallos de memoria en la vida diaria.

Comprobar la eficacia de la intervención

Comprobar la incidencia de nuestra intervención en la calidad de vida de los participantes en el programa.

### Evaluación del formador:

Cuestionario con items cerrados y abiertos a cumplimentar por el alumnado al finalizar el curso.

### Evaluación del diseño/implementación del curso:

Cuestionario con items cerrados y abiertos a cumplimentar por el alumnado al finalizar el curso.

**5** Docentes

**Amelia Hacar Martín**

Psicóloga gerontóloga  
Caser Residencial La Moraleja



#### AFORO LIMITADO

máximo 20 alumnos / curso

#### PRECIO DEL CURSO

65 €

#### PREVIA INSCRIPCIÓN

Secretaría técnica del curso:  
Caser Residencial La Moraleja

Email: [formacion@caseresidencial.es](mailto:formacion@caseresidencial.es)

Teléfonos: 639 890 851 y 916 597 302

