

# TALLER ATENCIÓN Y APOYO A LA MEMORIA

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Se pretende mejorar el funcionamiento de la memoria tratando de resolver los fallos que suceden en la vida cotidiana y propiciar la interacción eficaz en el medio social, mediante los siguientes objetivos:

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

## ¿A QUIÉN SE DIRIGE?

A adultos, hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 50 y 70 años y que por factores ambientales como la jubilación, la disminución de estimulación cognitiva por menores exigencias del medio, el uso de herramientas como la calculadora, el estrés, la ansiedad y la depresión en personas mayores presentan dificultades el funcionamiento mnésico satisfactorio.

Para las personas que padecen un deterioro cognitivo leve es una forma de mejorar el problema mediante la estimulación cognitiva, un método consistente en la realización de ejercicios de memoria, lenguaje y atención.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?

Se realizarán ejercicios de estimulación de la atención, de memorización, de fluidez verbal, de comprensión, de memoria visual, semántica, espacial, temporal... y aprendiendo a utilizar algunas estrategias como asociaciones, agrupaciones, encadenados..., todo ello dirigido a favorecer el procesamiento, el almacenamiento y la recuperación de la información en las personas adultas.

## ESTRUCTURA

Nos centraremos especialmente en lograr que los participantes adquieran las competencias: **lingüística, cultural y artística, aprender a aprender, matemática y de autonomía e iniciativa personal.**

# **CONTENIDOS**

## **Funcionamiento, técnicas y estrategias de la memoria:**

- Repetición, Verbalización, Agrupamiento, Categorización, Asociación, Visualización, Método de los lugares, Recuerdo de nombres

## **La atención:**

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

## **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.

## **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.

## **El cálculo**

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

## **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.

## **La orientación espacial**

- Confeccionar un dibujo siguiendo unas instrucciones., Laberintos., Mapas y planos. Seguir una ruta según las indicaciones dadas.

## **Nmemotécnica:**

- Memorización de refranes, trabalenguas, poesías, canciones, chistes., Ejercicios de memoria inmediata. Ejercicios de reminiscencias.

## **DURACIÓN Y HORARIO**

Este curso tendrá una duración de 60 a 120 horas a lo largo del curso escolar (octubre-junio). En cada una de las aulas se imparten 2 a 4 horas semanales.

## **PLAZO DE MATRICULA**

Curso 2016/2017: Durante el mes de septiembre y la matrícula permanecerá abierta todo el año si hay plazas disponibles