

MEMORIA

OBJETIVOS y METODOLOGÍA

OBJETIVOS

- Ayudar a aquellas personas adultas que sienten que han perdido agilidad mental y notan carencias de memoria, en la concentración y en la capacidad de recordar datos y acontecimientos recientes.
- Conocer el funcionamiento de la memoria, y los factores que influyen sobre dicha capacidad.
- Activar la memoria para mantener/mejorar las demás funciones mentales, como el lenguaje, la atención, el cálculo, la concentración, la comprensión y el razonamiento.
- Potenciar las capacidades conservadas y prevenir posibles deterioros.
- Aprender estrategias sencillas para registrar, retener y recordar la información mediante la asociación, repetición, visualización y organización.
- Comprender que es el olvido y sus causas.
- Reforzar y mejorar la capacidad funcional, la autoestima, la autonomía y la propia identidad.
- Desarrollar actitudes positivas hacia tareas de aprendizaje.
- Fomentar y mejorar las relaciones interpersonales.
- Minimizar el estrés ante situaciones difíciles.

METODOLOGÍA

- La metodología se basa en ejercicios prácticos cronometrados de retención, encadenamiento de palabras o números, recuerdo de objetos, test psicotécnicos, teoría de la psicología aplicada al proceso de memoria, y técnicas más innovadoras y útiles para mantener la agilidad mental. También se realizan ejercicios matemáticos simples.
- Mediante ejercicios prácticos se ejercitará la memoria, el cálculo, la agudeza visual y la lógica.
- Es activa y participativa.

CONTENIDOS

- **Definición de memoria:**
 - o ¿Qué es?
 - o Capacidad susceptible de entrenamiento.
 - o Concepto de olvido y su importancia en el proceso del recuerdo.
 - o Importancia de la memoria para el funcionamiento de la inteligencia.

MEMORIA

- **Clases de memoria:**
 - o Memoria sensorial.
 - o Memoria a corto plazo.
 - o Memoria a largo plazo.
- **Procesos relacionados con la memoria:**
 - o Atención.
 - o Percepción.
 - o Lenguaje.
 - o Estrategias para facilitar la retención y el recuerdo:
 - o Asociación.
 - o Organización y categorización.
 - o Visualización.
 - o Relajación.
 - o Estimulación.

Información y contacto:

Oferta Municipal de Educación de Personas Adultas

Centro Educativo Reyes Católicos
Dirección: Avda. Juan XXIII, nº4
28224. Pozuelo de Alarcón (Madrid).
Teléfono: 91 799 21 20
educacionadultos@pozuelodealarcon.org