

MEMORIA

OBJETIVOS y METODOLOGÍA

OBJETIVOS

- Ayudar a personas que tienen dificultades en la concentración y en la capacidad para recordar datos y acontecimientos, o que han perdido agilidad mental.
- Comprender el proceso del funcionamiento de la memoria, y los factores que influyen en dicha capacidad.
- Entrenar la memoria para mantener y mejorar otras capacidades como: el lenguaje, la atención, el cálculo, la concentración, la comprensión y el razonamiento.
- Potenciar las habilidades mentales y prevenir posibles deterioros.
- Aprender estrategias sencillas para registrar, retener y recordar la información mediante la asociación, repetición, visualización y organización.
- Comprender qué 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

- ✓ Se llevarán a cabo actividades y juegos variados con el fin de entrenar la mente, potenciar y estimular las capacidades cognitivas.
- ✓ Una metodología basada en el entrenamiento de habilidades intelectuales, mediante ejercicios de: lenguaje, agilidad mental, problemas de lógica numérica, orientación espacial, asociación, recuerdo de objetos, test psicotécnicos, psicomotricidad, etc.
- ✓ Teoría de la psicología aplicada al proceso de memoria, técnicas y estrategias útiles para mantener la agilidad mental.
- ✓ Se ejercitará, de forma práctica: la atención, la asociación, la memoria, el cálculo mental, la orientación espacial, la agudeza visual y la lógica.
- ✓ Será activa y participativa. Las actividades se realizarán individualmente o en equipo.

MEMORIA

CONTENIDOS

- **Definición de memoria:**
 - Capacidad para registrar, almacenar y reproducir.
 - Habilidad susceptible de entrenamiento.
 - Concepto de olvido y su importancia en el proceso del recuerdo.
 - Importancia de la memoria en el aprendizaje y como base de la experiencia.

- **Clases de memoria:**
 - Memoria sensorial.
 - Memoria a corto plazo.
 - Memoria a largo plazo.

- **Procesos relacionados con la memoria:**
 - Percepción.
 - Atención.
 - Registro.
 - Almacenamiento.
 - Recuperación.

- **Estrategias de refuerzo**
 - Visualización.
 - Lenguaje.
 - Asociación.
 - Repetición.
 - Organización y categorización.
 - Relajación.
 - Estimulación.

Información y contacto:

Oferta formativa municipal para la Educación de Personas Adultas.

Edificio Reyes Católicos.

Dirección: Avda. Juan XXIII, nº 4. 28224 - Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Teléfono: 91 799 21 20

educacionadultos@pozuelodealarcon.org

www.pozuelodealarcon.org