

TALLER DE MEMORIA

La finalidad de este taller es:

- Ayudar a personas que tienen dificultades en la concentración y en la capacidad para recordar datos y acontecimientos, o que han perdido agilidad mental.
- 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.
- Reforzar y mejorar la capacidad funcional, la autoestima, la autonomía y la propia identidad.
- Minimizar el estrés ante situaciones difíciles.

CONTENIDOS

EL CEREBRO HUMANO

- Definición.
- Estructura.
- Funciones
- Envejecimiento.

DEFINICIÓN DE MEMORIA:

- Habilidad susceptible de entrenamiento.
- Importancia de la memoria en el aprendizaje y como base de la experiencia.
- Herramienta en la actividad intelectual.

CLASES DE MEMORIA:

- Memoria sensorial.
- Memoria a corto plazo.
- Memoria a largo plazo.
- Implícita, explícita, procedimental...

PROCESOS RELACIONADOS CON LA MEMORIA:

- Atención.
- Registro.
- Recuperación.

ESTRATEGIAS DE REFUERZO

- Visualización.
- Lenguaje.
- Asociación.
- Organización y categorización.

DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA Y TIPOS

- Concepto de Inteligencia Unitaria.
- Concepto de Inteligencia Múltiple.
- Cociente Intelectual.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- Nutrición.
- Minimizar el estrés
- Actitud positiva.

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.
- 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, tratando de fomentar y mejorar las relaciones interpersonales.

Información y contacto:

Cursos Municipales Senior

Avda. Juan XXIII 4, 28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid. Teléfono:
917992120

educacionadultos@pozuelo.madrid

www.pozuelodealarcon.org