

# MEMORIA ACTIVA

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

-  Lenguaje.
-  Asociación.
-  Organización y categorización.

Visualización.

## 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.

Cursos Municipales Senior  
Avda. Juan XXIII 4, 28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid.  
Teléfono: 91 799 21 20  
[cursoseniormunicipal@pozuelo.madrid](mailto:cursoseniormunicipal@pozuelo.madrid)  
[www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org)