



Curso

Taller: Estimulación mental y de la memoria

PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Se pretende lograr que los mayores entrenen la mente y la memoria mediante actividades prácticas. Previamente se impartirán conocimientos básicos.

Entrenar es adiestrar de un modo sistemático en el conocimiento, la utilización y el control de los procesos, estrategias, técnicas y vivencias implicadas en el funcionamiento de la memoria y del pensamiento, estimulación mental, para que mejoren su rendimiento. El entrenamiento va dirigido a mantener las funciones conservadas mediante el aprendizaje y ensayo de estrategias y a compensar algunos componentes de las áreas alteradas.

PROGRAMA

Memoria

Estructura y funcionamiento de la memoria humana.

Estrategias de memoria: Repetición, asociación, visualización, organización, categorización y elaboración de la información.

Estimulación mental

¿Podemos aprender a pensar mejor y ser más felices?

Estimular los procesos cognitivos básicos: Aprendizaje, pensamiento, emoción, atención, percepción, lenguaje y motivación.

La inteligencia emocional y la teoría de la mente.

Prácticas

Actividades de memoria, aplicar técnicas y estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria.

Habilidades intelectivas: verbales, numéricas, viso-espaciales.....

Pruebas de lógica.

Solución de problemas.

PROFESORADO

Javier García González, profesor tutor de Psicología de UNED-Les Illes Balears

NÚMERO DE HORAS La duración del curso es de 30 horas

CALENDARIO los días 5, 12, 19 y 26 de noviembre, 3, 10 y 17 de diciembre, 14, 21 y 28 de enero. Los viernes, POR LA TARDE, a partir de las 17,00.

DESTINATARIOS Personas Adultas Mayores de 55 años interesadas en aprender, de manera activa, sobre la estimulación de la mente y la memoria.

PLAZAS: 24 en la sede de Palma de Mallorca. Las plazas se asignan por riguroso orden de inscripción.

LUGAR DE CELEBRACIÓN, INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN: La inscripción del curso es de 50 €. Aquellas personas que asistan, al menos, al 80% de las sesiones presenciales recibirán el correspondiente diploma.

Sede de Palma

Edificio Guillem Mesquida

Camí Roig s/n. Travesía Gremio Tintoreros. Polígono Son Castelló. 07009

Palma de Mallorca

Tel. 971 434546 Fax. 971 434547

info@palma.uned.es