

“Entrenando el cerebro”

Taller de estimulación de estimulación cognitiva

Fundamentación

Términos como memoria y edad han sido desde los principios de las sociedades occidentales relacionados de forma íntima e inseparable. Los olvidos, fallos de memoria o dificultad para aprender cosas nuevas eran, hasta hace poco, características intrínsecas de la vejez. La vinculación tan estrecha de estos dos conceptos han marcado, hasta hace poco tiempo, la justificación en la falta intervención ante las quejas de falta de memoria expresadas por parte de las personas mayores tanto en la consulta médica como en distintos ámbitos de la vida cotidiana. Sin embargo, investigaciones actuales reconocen que la pérdida de memoria es un proceso en el que intervienen numerosos factores, entre ellos la jubilación, la disminución de estimulación cognitiva por menores exigencias del medio, el uso de herramientas tecnológicas, el estrés, la ansiedad y la depresión. Sobre alguna de las mencionadas causas se puede intervenir favoreciendo la estimulación y el mantenimiento cognitivo. El siguiente taller de salud pretende ser un apoyo para que adultos mayores mantengan activas sus habilidades cognitivas desde una perspectiva ambiental, social, emocional, conductual y cognitiva.

Objetivos

- Mantener y mejorar las capacidades cognitivas de los adultos mayores.
- Prevenir el deterioro de la memoria y otras habilidades cognitivas.
- Promover prácticas intelectualmente activas que puedan generalizarse a otras situaciones de la vida cotidiana.
- Fomentar relaciones, vínculos e interacciones sociales con pares.

Contenidos

El taller estará orientado a la estimulación de las siguientes habilidades cognitivas:

- Orientación espacial, temporal y visoconstrucción.
- Lenguaje y lectoescritura.

- Memoria
- Atención y percepción
- Cálculo mental
- Funciones ejecutivas

Destinatarios

El presente taller está destinado a adultos mayores, a partir de los 60 años, sin trastornos cognitivos con un nivel social-cultural y educativo medio que tengan acceso a internet y un dispositivo con la aplicación Zoom.

Presupuesto de tiempo

Se propone la organización del taller en dos trimestres, con una interrupción pautada durante el receso invernal. La duración de los encuentros será de una hora y media, los días martes, con una frecuencia semanal.

Recursos materiales

Será necesario que cada participante cuente con el cuadernillo de actividades (que será entregado al comienzo del año), elementos de librería (papel, lápiz, lápices de colores, goma, lapicera), acceso a internet y dispositivo con la aplicación descargada.

Recurso humano

Coordinador a cargo del taller

Bibliografía

- Maroto Serrano, M. Á; Pinto Fontanillo, J. A. (2008). *La memoria: programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. Promoción de la Salud. Personas Mayores Consejería de Sanidad. D. G. de Salud Pública. Madrid
- Salvarezza, L. (2009) *Psicogeriatría: Teoría y clínica*. Buenos Aires: Paidós.
- Pérez del Tío, L.; Chaminade, A. (2005) Cuadernos Mayor. Madrid: Editorial EOS. Series amarilla, azul y verde.