



## **Programa**

**ENTRENAMIENTO DE MEMORIA  
Método UMAM**

## **Impartido por:**

**M<sup>a</sup> Teresa Hernández Morcuende**

**Educadora Social**

**Fecha de desarrollo: Curso 2013-2014**

**Entidad: AMPA Colegio Público San Cristóbal**

## **CURSO DE TÉCNICAS DE MEJORA DE MEMORIA**

### **OBJETIVOS**

- 1.** Dar a conocer el funcionamiento básico de la memoria.
- 2.** Cambiar las actitudes y estereotipos negativos sobre la irreversibilidad de las alteraciones o el déficit de memoria.
- 3.** Entrenar en estrategias y técnicas de memoria.
- 4.** Estimular el proceso básico de la atención.
- 5.** Estimular otros procesos básicos cognitivos como: percepción, lenguaje, capacidad lógica,...
- 6.** Aplicar las estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria de la vida diaria.
- 7.** Promover la transferencia de los conocimientos y hábitos adquiridos en el entrenamiento a la vida diaria.
- 8.** Mejorar la ejecución de memoria evaluada por los tests.
- 9.** Disminuir la puntuación en el Cuestionario de quejas.
- 10.** Mejorar el estado de ánimo tal como se mide en la Escala de Depresión.
- 11.** Mejorar la autoestima.
- 12.** Facilitar la comunicación entre los participantes en el Programa.
- 13.** Disminuir la ansiedad previa a la tarea mediante la relajación y favorecer su práctica cotidiana.

### **MÓDULOS DE ENTRENAMIENTO**

#### **1) PROCESOS ESTIMULADOS** (por medio de ejercicios específicos)

\* Procesos Cognitivos

- Atención y concentración
- Percepción
- Lenguaje
- Organización lógica

\* Estrategias específicas de Memoria

- Visualización
- Asociación
- Organización
- Categorización
- Repetición
- Elaboración semántica...

#### **2) CONCEPTOS DE MEMORIA**

Aportar conocimientos sobre:

- ➔ Tipos y fases de memoria
- ➔ Memoria y Tercera Edad (mitos,...)
- ➔ Influencia de otros factores (ansiedad, depresión)
- ➔ Ayudas externas
- ➔ Metamemoria
- ➔ Atribución errónea de los fallos de memoria.

### **3) APLICACIONES A LA VIDA DIARIA**

Consiste en resolver los problemas de memoria que con mayor frecuencia manifiestan los mayores empleando los conocimientos y las estrategias aprendidas y practicadas en las sesiones.

- Acciones automáticas
- Recuerdo de nombres
- Comprensión y Recuerdo de textos
- Memoria prospectiva (dar mensajes y realizar acciones)
- Olvido de objetos cotidianos
- Escucha atenta
- Dificultad para encontrar palabras
- Recuerdo de Lista de Compras...

#### **RECURSOS**

- Personales:
  - Todas las sesiones serán impartidas por una Educadora Social
- Materiales necesarios:
  - Una sala con tantas sillas y mesas como asistentes.
  - Documentación del Programa de Entrenamiento de Memoria del Ayuntamiento de Madrid, método UMAM en el que se basa este taller.
  - Un proyector o cañón para exponer el power point del taller.
  - Aparato de música para CD.
  - Materiales y recursos que se facilitará a las asistentes.
  - Una pizarra, tizas o rotulador.

#### **TEMPORALIZACIÓN**

Se llevará a cabo durante el curso 2013-2014 según la necesidad de la entidad lo promueve.

La duración del taller será de 14 sesiones a razón de dos horas semanales los martes, en horario de 16.00 h. a 18.00h iniciando dicho taller el 14 de enero de 2014 con los test de memoria iniciales y finalizando el 29 de abril 2014 (estas fechas se flexibilizarán si el ritmo del grupo lo requiere).

#### **DESTINATARIOS**

Personas mayores con pérdida de memoria asociada a la edad que lo soliciten y que reúnan los requisitos mínimos establecidos por la educadora de acuerdo a los tests previos y que la entidad promotora, AMPA del colegio público San Cristóbal, establezca.

Número máximo de participantes: 18.

Número mínimo de participantes: 6.

#### **METODOLOGÍA**

Se llevará a cabo una metodología activa, constructivista.

Se confeccionarán actividades participativas para facilitar la comprensión de los conceptos teóricos ofrecidos y se practicarán las diferentes técnicas y estrategias.

Se llevarán a cabo ejercicios individuales y grupales y todos ellos serán compartidos con todos los participantes.  
Se considerará la realización de la actividad y no el resultado individual del mismo. No se evaluarán las producciones en términos de "bien" o "mal".  
Se utilizará un lenguaje sencillo y cotidiano que pueda ser comprendido por todos los asistentes, independientemente de su nivel académico y de formación.  
Todas las sesiones comenzarán con unos minutos de relajación para a continuación ofrecer los contenidos teóricos e intercalar los ejercicios prácticos.  
Los participantes completarán y reforzarán los conceptos aprendidos mediante ejercicios prácticos en sus hogares.

## **EVALUACIÓN**

Se realizará una evaluación del taller al finalizar el programa.  
En ningún caso se evaluarán los resultados de los asistentes ni se ofrecerán diagnósticos de carácter psicológico o cognitivo.

Se confeccionará un cuestionario final anónimo que será entregado al finalizar la última sesión para que los asistentes puedan dar su opinión sobre la satisfacción del curso y detectar con ello las áreas de mejora para las siguientes ediciones.