



Programa

**ENTRENAMIENTO DE MEMORIA
Método UMAM**

Impartido por:

M^a 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.