



Año Académico 2026 - 1er. Cuatrimestre

1. Nombre del Curso

RECUERDOS

Taller de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores con Déficit Cognitivo Leve

2. Docente:

BONAVIDE María del Carmen

3. Objetivos Generales:

- Consolidar procesos de estimulación cognitiva iniciados previamente, promoviendo el mantenimiento y/o mejora de funciones mentales.
- Reforzar habilidades sociales, expresivas y emocionales que favorezcan la autoestima y la calidad de vida.
- Introducir prácticas de bienestar cerebral asociadas a hábitos saludables, Creatividad y socio-afectividad.
- Favorecer la continuidad del vínculo institucional y el sentido de pertenencia al PUAPAM.
- Demostrar que la estimulación cognitiva estructurada puede tener efectos positivos en el mantenimiento de las funciones mentales, promoviendo la neuroplasticidad y mejorando la calidad de vida de las personas con DCL

4. Objetivos específicos :

- Estimular las funciones cognitivas relacionadas con memoria episódica, semántica, atención, planificación, flexibilidad cognitiva y lenguaje.
- Desarrollar rutinas mentales y emocionales simples para mantener autonomía.
- Promover el entrenamiento cognitivo a través de experiencias multisensoriales.
- Fortalecer las redes vinculares
- Introducir prácticas de relajación y respiración para gestión emocional.

5. Fundamentación:

Marco de Referencia del Proyecto: El aumento de la esperanza de vida ha traído aparejados nuevos desafíos para la salud pública, entre ellos, el abordaje del envejecimiento cognitivo. El deterioro cognitivo leve (DCL) es una condición caracterizada por un descenso sutil pero medible en funciones mentales como la memoria, la atención, el lenguaje o la planificación, sin llegar a afectar significativamente la autonomía de la persona.

Diversos estudios científicos han demostrado que la estimulación cognitiva estructurada puede tener efectos positivos en el mantenimiento de las funciones mentales, promoviendo la neuroplasticidad y mejorando la calidad de vida. Desde una perspectiva integradora, el PUAPAM puede funcionar como un espacio de inclusión y participación activa, ofreciendo a los adultos mayores un contexto de aprendizaje significativo y socialización.

El envejecimiento activo y el acompañamiento temprano en procesos de DCL contribuyen a sostener la autonomía y ralentizar el deterioro. Este proyecto amplía la perspectiva tradicional de estimulación cognitiva sumando estrategias socioemocionales, expresivas y sensoriales que han demostrado favorecer la neuroplasticidad, la memoria afectiva y el bienestar integral.

El taller propone un entrenamiento cognitivo integral con actividades funcionales, culturales, artísticas y emocionales, diseñadas para fortalecer la motivación intrínseca, el vínculo social y la construcción positiva de identidad en la vejez.

Metodología de Trabajo propuesto La propuesta metodológica será activa, participativa y flexible, priorizando el respeto por los ritmos individuales. Se utilizarán recursos visuales, auditivos y kinestésicos, promoviendo el aprendizaje significativo. Las actividades combinarán instancias individuales y grupales, con una fuerte impronta lúdica y expresiva. El aula se dispondrá de forma circular o en mesas compartidas para favorecer la interacción. Los participantes llevarán actividades para realizar en su casa, que serán autocorregidas en la clase siguiente.

Material Didáctico a utilizar: fotocopias, material impreso, material específico para trabajar funciones mentales: Puzzles, Dominó, Juegos de Mesa.

6. Contenidos

Módulo 1 – Reencuentros y propósito (clases 1 y 2)

- Dinámicas de presentación y actualización personal
- Mi historia continua: propósitos y deseos
- Actividades sensoriales de conexión grupal

Función principal: memoria autobiográfica + integración emocional

Módulo 2 – Atención plena y estimulación sensorial (clases 3 y 4)

- Juegos de atención selectiva y sostenida
- Ejercitaciones con objetos reales y estímulos multisensoriales (música, aromas, texturas)

Función principal: atención + percepción

Módulo 3 – Memoria y hábitos saludables (clases 5 y 6)

- Recuerdos funcionales: rutinas, horarios, listas
 - Dinámicas de memoria visual y auditiva
 - Introducción a “micro-hábitos para el cerebro”
- Función principal:** memoria cotidiana + orientación

Módulo 4 – Lenguaje y comunicación expresiva (clases 7 y 8)

- Relatos breves, poesías y mini-diarios personales
 - Juegos con refranes, rimas, adivinanzas
 - Lectura comentada de microcuentos
- Función principal:** fluidez verbal + comprensión

Módulo 5 – Pensamiento y funciones ejecutivas (clases 9 y 10)

- Secuencias lógicas, categorización, mapas mentales
 - Resolución de problemas cotidianos
 - Juegos de planificación simple (organizar una salida, cocinar algo, etc.)
- Función principal:** planificación + razonamiento

Módulo 6 – Creatividad y expresión artística (clases 11 y 12)

- Collage emocional
 - Pintura guiada o mandalas temáticos
 - Fabricación de tarjetas de recuerdos positivos
- Función principal:** creatividad + autoestima

Módulo 7 – Movimiento consciente y música (clases 13 y 14)

- Ejercicios suaves de movimiento sentado
 - Ritmo, percusión corporal, canto grupal
 - Técnicas básicas de respiración/relajación
- Función principal:** integración cuerpo-mente + emoción

Módulo 8 – Cierre y Celebración (clases 15 y 16)

- Puesta en común del recorrido en el curso
- Producción grupal final: Dibujo grupal en hoja afiche

Función principal: integración + sentido de logro

7. Recursos Bibliográficos:

- Ágilmente. Bachrach Estanislao – Edit. de Bolsillo
- En Cambio. Bachrach Estanislao – Edit. de Bolsillo
- Emoción y sentimientos. López Rosetti – Edit. Ariel
- Estimulación Cognitiva. Memoria. Funciones Ejecutivas. Atención. Begoña Elorza.
- Estimulación cognitiva para personas mayores. Hernández Martín María del Carmen.
- Estrés: epidemia del siglo López Rosetti – Edit Lumen
- La otra Mitad- Los 50 + Vivir la nueva longevidad Diego Bernardini Aguilar
- Neurociencia para educadores. David Bueno i Torrens - Edit Octaedro
- Usar el cerebro para vivir mejor. Manes Facundo – Edit. Planeta

<https://www.youtube.com/watch?v=OkGliFDYelg> – López Rosetti-Las emociones y su vínculo con la salud
<https://www.youtube.com/watch?v=ninrJokK-oA>
<https://www.youtube.com/watch?v=gejPYXt9ggI> López Rosetti -La tristeza no se medica
<https://www.youtube.com/watch?v=e-Xg-OLBS0o> Cómo entrenar tu cerebro para vivir mejor. Ana Ibáñez
Videos de neuropsicología y mindfulness para adultos mayores (OMS/PAHO)

8. Duración del Curso:

1 cuatrimestre – con posibilidad de continuarlo

9. Modalidad de Dictado

Clase presencial

10. Recursos:

- Aula, sillas, mesas.
- Material didáctico: hojas, lápices, fotocopias tijeras, imágenes impresas, reproductor de música. proyector
- Pizarrón – fibrón
- Apoyo de asistentes o voluntarios en caso de necesidad

11. Requisitos de inscripción:

- Mayor de 50 años, presentar DCL con o sin derivación médica
- Poder leer y escribir
- Entrevista individual antes de inscribirse
- Evaluación individual si la situación lo requiere y la persona desea hacerlo

12. Número máximo de concurrentes:

8 a 10 alumnos

13. Días y Horarios alternativos para el dictado del curso:

Martes de 9.30 a 11.30

14. Evaluación:

Evaluación diagnóstica

- Encuesta inicial sobre antecedentes de salud e intereses personales
- **Evaluación formativa a través de la:**
- Observación del proceso de participación en las actividades.
- Registro de logros, dificultades y evolución de cada participante.

Evaluación final

- Autoevaluación guiada verbal.
- Evaluación grupal mediante una producción final.
- Informe cualitativo del desarrollo del grupo.

