



Año Académico 2026 - 2do. Cuatrimestre

1. Nombre del Curso

**Memoria Siempre Joven  
Nivel 1**

2. Docente:

Alejandra Bande

3. Fundamentación:

El envejecimiento es un proceso natural que involucra cambios tanto físicos como mentales. Si bien no todos los adultos mayores experimentan un deterioro cognitivo significativo, es fundamental promover su bienestar mental a lo largo de los años. La estimulación cognitiva se ha convertido en una estrategia clave para mantener y mejorar las capacidades mentales, incluso en aquellos que no presentan signos de demencia u otros trastornos cognitivos. Este proyecto busca promover la salud mental de los adultos mayores mediante actividades estructuradas que favorezcan la memoria, la atención, el razonamiento y otras funciones cognitivas, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

El envejecimiento saludable implica no solo el cuidado del cuerpo, sino también de la mente. La estimulación cognitiva se ha demostrado como una herramienta efectiva para la preservación de las funciones cerebrales en adultos mayores, reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo y aumentando el bienestar general. Aunque muchas personas mayores no presentan enfermedades mentales graves, el proceso de envejecimiento puede asociarse con una disminución en la velocidad de procesamiento cognitivo, la atención y la memoria de trabajo. Sin embargo, estas funciones pueden beneficiarse significativamente de la intervención a través de actividades mentales que desafíen y mantengan activas las capacidades cognitivas.

Antiguamente el desconocimiento por parte de la ciencia y, por lo tanto, de la sociedad acerca del funcionamiento cerebral, su dinámica y el modo en que es afectado por la relación con el ambiente, había llevado a pensar que no hay nada por hacer contra el deterioro de las funciones cognitivas o envejecimiento (pérdida de algún tipo de memoria, disminución de la atención, lentificación del razonamiento, tareas motrices, etc.).

Hoy se sabe -gracias a la tecnología que se dispone en los estudios cerebrales (resonancia magnética funcional, emisión de positrones, tomografía por contraste, etc.)- que, si bien a lo largo del tiempo se lentifica la plasticidad neuronal, existe una propiedad llamada **NEUROPLASTICIDAD, que es la capacidad que tiene cada individuo en su cerebro de realizar cambios** en la forma, función y conexión de sus **neuronas para poder adaptarse mejor al ambiente**. Así podrá responder de un modo más eficiente a las exigencias del medio, ya sea tanto en sus comportamientos, pensamientos e, incluso, emociones. Es por ello que no importa tanto la cantidad neuronal, sino la cantidad de conexiones que se establezcan entre ellas. Porque ello es lo que formará múltiples circuitos para responder más flexible y adaptativamente -por lo tanto, con mayor funcionalidad- a los cambios o retos del ámbito en el cual vivimos y nos movemos.

La estimulación cognitiva empieza a abrirse camino como herramienta para cuidar la salud mental las personas sin deterioro cognitivo significativo.

Durante el desarrollo del taller se facilitarán **estrategias y técnicas efectivas**, orientadas a mejorar el rendimiento y la eficacia de las distintas capacidades cognitivas y funciones ejecutivas: atención, memoria, concentración, fluidez en el habla, razonamiento, etc. Las actividades se desarrollan adaptándolas **al nivel de cada persona** y seguirá un entrenamiento progresivo, para que pueda llegar a los mismos objetivos que el resto del grupo, pero de acuerdo a su propio ritmo.

Hoy sabemos que a través del tiempo, la plasticidad del cerebro va disminuyendo, especialmente en el adulto mayor. Sin embargo, la buena noticia es que eso puede estimularse y trabajarse para mejorar la calidad de vida.

**DESTINATARIOS:** personas mayores de 50 años sin deterioro cognitivo.

**Metodología de Trabajo propuesto** modalidad Curso-Taller, desarrollando los contenidos en forma teórico-práctico, ejercitando funciones cognitivas a través de estrategias y juegos pedagógicos.

### **Estrategias**

- Exposición teórica con apoyo audiovisual.
- Trabajo individual en fotocopias son actividades específicas para estimular las funciones cognitivas.
- Resolución individual y grupal de situaciones problemática.
- Actividades para realizar en la vida diaria tendientes a desarrollar especialmente Atención y Memoria
- Las actividades se desarrollan en forma individual y grupal. vivenciando los conceptos teóricos y resignificando hábitos y costumbres.
- Actividades para el hogar

### **Material Didáctico a utilizar**

Pizarra, proyector, *fotocopias, libros de texto, juegos etc.*

## **4 Objetivos:**

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre el funcionamiento del cerebro.
- Aprender y poner en práctica ejercicios mentales.
- Minimizar sentimientos negativos.
- Elaborar un Proyecto de vida.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Que los alumnos

- Distingan Olvidos benignos – Olvidos preocupantes.
- Activen las funciones intelectuales.
- Ejerciten y fortalezcan su cerebro, incrementando la actividad neuronal.
- Adquieran y apliquen herramientas internas y externas que permiten un mejor funcionamiento en la vida diaria.
- Elaboren un Proyecto de vida personal.

## 5- Contenidos

1. Introducción a la temática: La memoria y la edad. Olvidos benignos y olvidos preocupantes.
2. El cerebro y sus funciones. Cómo percibimos.
3. Memoria. Fases: Registrar, Retener, Recuperar. Tipos de Memoria: Memoria sensorial, Memoria a corto plazo, Memoria a Largo Plazo
4. Factores que influyen en el Registro. Estrategias para agilizar la rapidez mental.
5. Las etapas del Recuerdo
  - a. Tipos de olvidos más frecuentes y como tratarlos
  - b. Estrategias de retención: Comprensión. Técnica de las 2L,2S,2R,
  - c. Esquema Resumen Mapa Conceptual Mapa Mental
6. Reforzar la entrada de información
  - a. Concentración y percepción
  - b. Piensas desistir ¡No renuncies a tus sueños!
7. Memoria y relación con la autoestima. Como me afecta el olvidarme de las cosas en relación a mí mismo y a los demás.
8. Inteligencias múltiples. ¿Qué son? ¿Qué tipo de Inteligencia predomina en mí? ¿Cómo puedo desarrollar las distintas inteligencias?
9. Tipos de olvidos frecuentes y causas generales. Técnicas para mejorar la Memoria a Corto Plazo.
10. Estimulación y mantenimiento cognitivo. Memoria a Largo Plazo. Olvidos benignos y Malignos. Detección temprana de Trastorno Cognitivo. Actitud Positiva: reconocer fortalezas y debilidades Temor a la Enfermedad de Alzheimer : síntomas y etapas Hábitos y Alimentación para prevenir la Enfermedad de Alzheimer
11. Los juegos como medios de estimulación. Funciones intelectuales que se estimulan a través de ellos.
12. ¿Cómo elaboro un plan de acción para mejorar? Proyecto de Vida. Como detectar intereses
13. Dinámica Grupal y Evaluación del Curso

## 6- Duración del Curso:

Cuatrimestral

## 7- Modalidad de Dictado

Una vez por semana. Duración: 2hs.

## 8- Requisitos de inscripción:

Poder leer y escribir.

## 9- Número máximo de concurrentes:

Un máximo de 20 personas por curso

## 10- Días y Horarios para el dictado del curso:

Martes 14,30 hs a 16,30 hs.

## 11- Evaluación:

Se considera la evaluación como una instancia de valoración que tiene por finalidad la toma de decisiones.

Ejerciendo la observación como acto intencionado, del comportamiento, actitud y producciones realizadas en cada actividad, se realizarán evaluaciones parciales mediante los cierres programados para cada actividad. Luego de cada taller se realizará una autoevaluación y se ajustará en caso de ser conveniente, a las

nuevas realidades o a las nuevas propuestas de los participantes.  
Para finalizar el curso se realizará un intercambio de experiencias y opiniones mediante una dinámica Grupal.

## **12- Bibliografía:**

- Asociación Educar [www. asociacioneducar.com](http://www.asociacioneducar.com)
- BUNGE- GOMAR-MANDIL "Terapia cognitiva. Aportes técnicos" Edit. Akadia 2008
- Alegrí, LM Gonzalo y otros, "Consejos Médicos para la tercera Edad" Edit. Astrolabio
- ALLEGRI, RICARDO FRANCISCO C MANGONE, RL ARIZAGA, "Demencia: Enfoque Multidisciplinario" 2005. Edi. Polemos. Argentina
- ALLEGRI, RICARDO FRANCISCO, "Trastornos de la Atención y de la percepción del espacio" Tratado De Neuropsicología Clínica . En: Argentina .2008
- ALLEGRI, RICARDO FRANCISCO, "Neuroanatomía Funcional de la Memoria" Tratado De Neuropsicología Clínica. Argentina
- Amador Alberto, "Guía práctica de Gimnasia Cerebral" Edit. De bolsillo. México-2008
- Bagnati PABLO Y OTROS "Enfermedad de Alzheimer y otras demencias" Edi.Polemos
- Coll, Cesar, "Psicología y Currículo", Buenos Aires, Paidos 1994.
- D´Egremy Francisco "Cómo aprender a pensar". Anaya Editores. México. 2007
- Dudeney Henry, "Los Acertijos de Canterbury y otros problemas curiosos". Edi. Granica Argentina 1989
- Frank Victor, "El hombre en busca de Sentido". Edit Herder. España 1990
- Gardner Howard , " Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica". Paidós Iberia. España.1998
- Khalsa Dharma Singh, "Rejuvenece tu cerebro," E. Uranodi. España. 1998
- Mangone Carlos y otros "Enfermedad de Alzheimer enfoque Actual" Edic. Libros de la Cuadriga. Argentina. 1991
- Novak , J , " Teoría y Práctica de la Educación", España ,Alianza 1982.Paz Enríquez
- Olivar Ignacio, "Ejercicios de Agilidad Mental". Edit CCs Madrid
- Paz Enriquez Susana "Técnicas para mejorar la memoria. Estrategias para luchar contra el olvido" editorial Libsa. 2008
- Peña Antonio, y otros, "Los Mapas Conceptuales en el Aula "Buenos Aires , Editorial del Magisterio del Río de la Plata ,1992
- <http://rincondeladultomayor.blogspot.com.ar/>
- <http://www.ihmc.us/users/user.php?UserID=jnovak>