



Año Académico 2026 - 2do. 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: Puzles, Dominó, Juegos de Mesa.

6. Contenidos

Módulo 1 – Reencuentro y confianza (clases 1–2)

- Dinámica de presentación
- Desarrollo pensamiento asociativo
- Línea de vida
- Memoria: tipos de memoria

Módulo 2 – Memoria autobiográfica (clases 3–4)

- Memoria: Identificación dificultades en Memoria
- Estrategias para recordar
- Fluidez verbal: relato.
- Refranes y canciones que marcaron épocas.
- Escritura breve: “Un recuerdo que me hace sonreír”.
- Dinámica grupal: reconstruir colectivamente una “época”

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

- Secuencia:
- Memoria visual y auditiva: ejercitación
- Actividad: “Mi rutina diaria”
- Ejercicio de planificación simple: preparar juntos una salida imaginaria.

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

- Lectura de microcuentos y comentarios.
- Juego de adivinanzas y rimas.
- Escritura breve: “Un recuerdo en 5 frases”.
- Dinámica de contar un recuerdo en pareja y luego presentarlo al grupo.

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

- Categorización (clasificar objetos, palabras, recuerdos).
- Resolución de problemas cotidianos en grupo.
- Mapas mentales: “Mis recuerdos familiares”.

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

- Collage, recortes y palabras significativas.
- Pintura guiada: “Un recuerdo feliz”.
- Fabricación de tarjetas con frases personales.

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

- La música que escuchamos: relatar
- Ejercicios de movimiento de pierna y brazos al ritmo de la música.
- Descubrir el cantante a través de las canciones
- Canto grupal de canciones conocidas.

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

- Puesta en común de aprendizajes y recuerdos más valiosos.
- Producción grupal final: afiche con palabras e imágenes de “nuestros recuerdos”.
- Cierre con entrega de la clase con lectura de del afiche.

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.