

Curso de formación para la gestión de Talleres de Estimulación Mental y Memoria con Adultos Mayores

Docente invitada: Psicogerontóloga Ester Altvarg (UNR)

Destinatarios:

Alumnos y docentes de primer año de la Licenciatura en Psicología – UCAMI, estudiantes y profesionales de la Salud, Educación y Desarrollo social.

Fechas de realización:

Módulo presencial: Jueves 30 y Viernes 31 de julio de 2015 de 8 a 14 hs.

Módulo virtual: Agosto de 2015.

Fundamentación:

En el marco de los proyectos de vinculación con la comunidad, planteados por UCAMI Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Psicología, referidos a la formación de profesionales entrenados en la Coordinación de Talleres de Estimulación Mental y Memoria con Adultos Mayores en Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS) en Posadas, se plantea la presente propuesta de formación que tiene sus fundamentos en cinco grandes marcos conceptuales: la psicología cognitiva; la neurociencia, la psicología social, la psicología educacional, la psicogerontología y el psicodrama. La Psicología Cognitiva, se nutre de los estudios sobre los procesos mentales de la atención, percepción, memoria, lenguaje, resolución de problemas, creatividad, toma de decisiones, razonamiento, inteligencia y otros. De la Neurociencia, en tanto disciplina superior, toma las herramientas conceptuales para comprender el complejo sistema mediante el cual funciona la mente humana, el SNC, y las redes neurales que ligan elementos del cerebro originando la conducta humana, desde las emociones, el lenguaje, la toma de decisiones, las conductas morales, el aprendizaje. Los fundamentos de la Psicología Social habilitan para el trabajo con grupos, centrados en la tarea y objetivos, en trama vincular en constante interacción. La psicología Educacional, a su vez, aporta a una mejor comprensión del sujeto en situación de aprendizaje y todo lo relacionado a dicho proceso

(motivación, resistencias, prejuicios, optimización de capacidades, etc.). La Psicogerontología como saber específico sobre la adultez mayor brinda elementos para comprender e intervenir en la psicología del envejecimiento. Es referente teórico básico para rescatar y descubrir las posibilidades potenciales del ser humano mayor ofreciendo desde los Talleres, propuestas integrales de salud. Finalmente el Psicodrama, junto con recursos del Arte, abre la posibilidad de un espacio lúdico, en el que se conjugan de manera singular el cuerpo y sus emociones. Mediante este recurso, las miradas multioculares, posibilitan superar la visión monocular del envejecimiento propio con sus avatares y resistencias adheridas a la imagen del cuerpo en la vejez. Un objetivo importante de la capacitación será transmitir a los adultos mayores que el buen desempeño y las funciones cognitivas y memoria en particular son la consecuencias de factores no solo biológicos, sino psicoafectivos y sociales. Un medio pobre en estímulos no será beneficioso, mientras que un medio estimulante, motivará un mejor rendimiento. He allí la razón de asistir a espacios de talleres, junto a otros adultos mayores, en los centros de atención primaria de la salud.

Objetivos:

- Orientar en la generación, organización, planificación, y desarrollo de Talleres de Estimulación Mental y Memoria para adultos mayores.
- Promover en los participantes la producción de ejercicios y materiales variados que ejerciten las siguientes áreas en el adulto mayor:
 - a) Memoria: Técnicas de registro, retención y recuperación en diferentes tipos de memoria: inmediata, a corto plazo, de trabajo, a largo plazo, remota.
 - b) Atención: ejercicios de atención sostenida,
 - c) Percepción: ejercicios visuales y auditivos, táctiles, olfativos, gustativos
 - d) Lenguaje: ejercicios de asociación y juegos lingüísticos diversos, fluidez verbal y otros.
 - e) Razonamiento: ejercicios de pensamiento lógico y creativo
 - f) Creatividad: ejercicios de imaginación
 - g) Orientación: témporo-espacial.

Propósitos:

- Acercar a los participantes recursos y estrategias para gestionar talleres con adultos mayores, orientados a estimular el área mental, afectiva, social y cultural de los mismos, en el contexto de los CAPS.
- Vivenciar, conceptualizar y reflexionar sobre los nuevos significados de la vejez, venciendo prejuicios y estereotipos; profundizando en los aspectos referidos a la calidad de vida en la Adultez Mayor y factores protectores y factores de riesgo que intervienen en el proceso del envejecer.
- Lograr en los participantes una mirada renovadora y actualizada respecto a la realidad que caracteriza el SXXI: explosión demográfica y longevidad.

Contenidos:

| Unidad/Módulo | Contenidos |
|---------------|---|
| I | <p>El ámbito del Taller. Conceptos. Alcances y limitaciones. Características de los Talleres con Adultos Mayores. Permanencia y participación.</p> <p>Vejez y envejecimiento en el SXXI</p> <p>Breve reseña histórica de la vejez. Cambio de pirámides poblacionales: explosión demográfica.</p> <p>Envejecimiento. Prejuicios. Viejismo. Formas del envejecer. Factores de riesgo y factores protectores. Narcisismo, autoestima y vejez.</p> <p>Memoria. Concepto. Neurobiología de la Memoria. Neuroplasticidad potencial. Funciones cognitivas y diferencias interhemisféricas. Factores psicosociales que intervienen en el proceso de la Memoria.</p> |

| | |
|------------|---|
| II | <p>Momentos del acontecer grupal. Inicio, desarrollo, cierre.</p> <p>Estimulación de funciones cognitivas en el Adulto Mayor: memoria, lenguaje, atención, percepción, razonamientos, imaginación, creatividad, orientación espacial.</p> |
| III | <p>Diseño de actividades en talleres con Adultos Mayores. Características.</p> <p>Importancia del aprendizaje permanente.</p> <p>Recursos motivadores para la elaboración de materiales psicopedagógicos.</p> <p>Autoevaluaciones conceptuales y emocionales al cierre de la experiencia.</p> <p>Preguntas abiertas</p> |

Requisitos de Aprobación del Curso

El curso requiere 80% de asistencia a los encuentros presenciales y realización de trabajos prácticos. Presentación virtual de los ejercicios y plan de actividades. Aprobación de trabajo final

Forma de Evaluación:

Cada participante deberá Planificar dos actividades de Estimulación Cognitiva en un grupo de Adultos Mayores a ser realizada en un encuentro grupal de Taller de hora y media de duración. Dichas actividades deberán estimular las relaciones interhemisféricas del cerebro. Una, el hemisferio izquierdo; otra, el derecho. Deberán presentar los fundamentos teóricos de las funciones cognitivas que se buscan estimular, los recursos motivadores de la actividad, y los materiales psicopedagógicos a utilizar en dicho encuentro. Presentarán virtualmente el plan completo de la actividad propuesta por el docente hasta su aprobación final: Agosto 2015.

Carga Horaria:

| Unidad/Módulo | Carga Horaria |
|----------------|---------------|
| I (presencial) | 6 h |

| | |
|----------------------------|-------------|
| II (presencial) | 6 h |
| Virtual | 10 h |
| Carga Horaria TOTAL | 22 h |

Actividades de enseñanza y aprendizaje:

- Exposición de conceptos centrales sobre coordinación grupal, y relativos al envejecimiento.
- Realización de ejercicios y juegos diversos para estimular cada una de las áreas propuestas: Memoria; Atención; Percepción; Lenguaje; Razonamiento; Creatividad, imaginación y Orientación temporo-espacial.
- Proyección de videos alusivos /presentación de diapositivas.
- Trabajos prácticos.
- Lectura de bibliografía.
- Una vez presentado el plan de actividades de trabajo, y realizada la experiencia en los CAPS, los docentes presentarán un registro de asistencia y de actividades realizadas al coordinador del Programa, detallando la dinámica grupal generada en las horas de Taller.

Bibliografía:

- Binotti, P.; Spina, D.; De la Barrera, M. L. y Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica..*Revista Chilena de Neuropsicología*, vol, 4 119-126.
- Ciruzzi, M.F.y Rodriguez Spuch, J.E (2007). S.O.S ¡Ya somos grandes! Estimulación cognitiva y psicofísica para adultos. 1º ed. Buenos Aires: De los Cuatro Vientos.
- Cornachione Larrinaga, M. A. (2006).Capitulo 1 En Vejez Aspectos biológicos, psicológicos y sociales del desarrollo. (pp9-30) 1º ed. Córdoba: Brujas.
- Del Cueto, A. M. y Fernández, A. M (1985). El Dispositivo Grupal, en Lo Grupal 2, Búsqueda, 1985.Disponible en <http://www.terras.edu.ar/aula/cursos/13/biblio/13DEL-CUETO-Ana-Maria-FERNANDEZ-Ana-Maria-EI-dispositivo-grupal.pdf>
- Iacub, R (2001). Proyectar la vida. El desafío de los mayores. Ediciones Manantial SRL. Buenos Aires. Argentina

Manes, F (2014). Memoria: saber recordar y saber olvidar. En *Usar el Cerebro Conocer nuestra mente para vivir mejor* (pp 125-183). 2º edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Planeta

Rozitchner, E (2011) Un fruto dulce y maduro. Diario Página 12. 25 de agosto de 2011. Disponible en:

<http://www.pagina12.com.ar/imprimir/diario/psicologia/subnotas/175259-55337-2011-08-25.html>

Salvarezza, L (1988). Viejismo. Los prejuicios contra la vejez. 2: Factores biológicos y sociales que inciden en la psicología del envejecimiento. En: *Psicogeriatría Teoría y Clínica*. 1º ed.- Buenos Aires: Paidós

Sardinero Peña, A. Cuaderno de introducción y ejemplos. Estimulación cognitiva para adultos 60 fichas. Ejercicios prácticos con soluciones.
<http://tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf>

Zarebsky, G. (2008). Padre de mis hijos, ¿padre de mis padres? 1º ed.- Buenos Aires: Paidós.

Videos:

Oddone, M.J. El desafío de la diversidad en el envejecimiento en América Latina.
<https://www.youtube.com/watch?v=AHIA-nFe5Sk>

Juegos Mentales. Serie de documentales. NatGeo. Primera y segunda temporada.