

CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

Entrenamiento y apoyo a la memoria

(60 horas)

1. JUSTIFICACIÓN

La memoria y la agilidad mental son una de las capacidades cognitivas que más preocupan a las personas adultas y mayores. Su pérdida, que tiende a incrementarse con la edad, conduce a estados de baja autoestima e inseguridad.

Este curso tiene como finalidad trabajar la estimulación cognitiva buscando mantener, aumentar y mejorar las capacidades básicas el mayor tiempo posible y ralentizar los procesos de deterioro, potenciando la autonomía y la autoestima.

La estimulación cognitiva es el conjunto de acciones que se dirigen a mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo mediante ejercicios de memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (solución de problemas, planificación, control...), funciones visuoespaciales, etcétera. Se puede trabajar con personas con ámbitos cognitivos alterados, que comienzan a alterarse o que se prevé que puedan mejorar su rendimiento antes de alterarse, de manera que puede atenderse preventivamente a las personas adultas de no tanta edad.

Se trata de un curso que cumple con las líneas prioritarias establecidas, ya que se dirige al fomento del envejecimiento activo.

2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

La competencia en comunicación lingüística en la lengua materna al realizar ejercicios variados de lectura, resumen de datos y recuperación de los mismos; fluidez verbal; vocabulario; comprensión y expresión oral y escrita; discriminación de letras o palabras, expresión de ideas, sentimientos u opiniones, etc.

Las competencias matemática, científica y tecnológica se obtienen mediante la realización de ejercicios diversos con números, operaciones matemáticas, interpretación de gráficos e informaciones varias, resolución de problemas, orales, escritos y a través del ordenador. También se incluye el conocimiento del mundo físico y la interacción responsable con el mismo, por medio de lecturas, reflexiones y acciones encaminadas a la adquisición de conocimientos sobre los descubrimientos y avances científicos y a la conservación del medio.

La competencia de aprender a aprender se logra a medida que el alumnado consigue cierta autonomía en la realización de las actividades o de proponer otras nuevas que sean de su interés o que refuercen los propios aprendizajes.

Las competencias sociales y cívicas se alcanzan con la convivencia y la participación en actividades grupales, adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.

La conciencia y las expresiones culturales se consiguen en muchas de las actividades, ya que partimos de las propias experiencias, interesándonos por el entorno y utilizando

manifestaciones lingüísticas y populares de nuestra propia identidad, valorando el patrimonio cultural y las diferentes expresiones artísticas.

La competencia digital se puede ir logrando con la realización de numerosos juegos y actividades de estimulación cognitiva existentes en Internet: pasatiempos; ejercicios de lenguaje, atención, memoria, etc.

3. ASPECTOS INNOVADORES

La idea de que el cerebro es un órgano al que hay que entrenar, al igual que se aconseja realizar ejercicio físico, se puede considerar en sí misma innovadora.

Con la utilización de la psicomotricidad y otras técnicas como la risoterapia o la terapia ocupacional se consigue disminuir los niveles de irritabilidad, ansiedad y depresión del adulto. Globalmente, se promueve que el adulto lleve una vida cotidiana independiente y autónoma.

4. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con este curso son:

- Facilitar el envejecimiento activo del alumnado.
- Fortalecer las relaciones sociales y potenciar la autoestima.
- Desarrollar la capacidad de atención y percepción.
- Mantenerse activo a nivel cognitivo, sensorial y funcional.
- Reforzar diferentes tipos de memoria (inmediata, corto y largo plazo, recuerdo...).
- Mejorar conocimientos relacionados con la comunicación y la discusión.

5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- Razonamiento lógico-matemático.
- Orientación espacial.
- Estimulación auditiva.
- Expresión oral y escrita, lectoescritura.
- Memoria inmediata, a corto y a largo plazo.
- Estrategias de memorización: repetición, asociación, agrupamiento, categorización, encadenamiento, visualización...
- Comunicación, discusión, razonamiento y deducción.
- Operación, números, medidas, cantidad, espacios, formas...
- Agilidad mental.
- Habilidad visuoespacial.

- Orientación temporal.
- Resolución de problemas.

6. METODOLOGÍA

La metodología está dirigida al mantenimiento del funcionamiento intelectual y social del alumnado. Ello implica dotarle de protagonismo activo en un escenario de oportunidades educativas que le permita expresarse, interaccionar, dialogar, trabajar individualmente o colectivamente... El docente será mediador entre el alumnado y las tareas propuestas.

En todo momento habrá que tener presente la atención a la diversidad, que se manifiesta en el respeto a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje. Para lograr mayor efectividad, primero desarrollaremos los procesos básicos como la atención, la concentración, la formación de conceptos, la capacidad de abstracción y la memoria. El grado de complejidad de las actividades deberá ir aumentando progresivamente.

Para lograr una mejora global de todos los ámbitos cognitivos, en cada sesión se trabajarán actividades de distintas áreas.

Se podrá actuar mediante material impreso, con el uso de las TIC o incluso en escenarios reales (la casa, el supermercado).

7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas según las necesidades del alumnado y la disponibilidad horaria del centro de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

8. MATERIALES

- Ordenador y proyector.
- Pizarra o pizarra digital.
- Material fungible (fichas, lecturas)...
- Sala de informática (si se usa el ordenador como recurso).
- Juegos de mesa.

9. EVALUACIÓN

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

El alumno:

- Desarrolla la capacidad de atención.
- Es capaz de leer, resumir y explicar textos orales y escritos sencillos.
- Construye palabras u oraciones combinando letras y palabras dadas.

- Completa e interpreta refranes y dichos populares.
- Identifica semejanzas y diferencias entre objetos o palabras.
- Lee, escribe y ordena números naturales.
- Realiza series sencillas y cálculos matemáticos básicos, mentales y escritos.
- Sigue instrucciones sencillas en la realización de ejercicios.
- Identifica aspectos culturales sencillos: personajes, ciudades, provincias...
- Manifiesta razonadamente sus opiniones y preferencias, respetando las de los demás participantes.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

<i>Adquisición insuficiente</i>	El alumno no alcanza un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
<i>Adquisición básica</i>	El alumno alcanza un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
<i>Adquisición excelente</i>	El alumno evidencia una adquisición excepcional, por encima del mínimo.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Trabajo realizado: 40%
- Actitud activa y participativa: 20%