

PROMOCION DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

TALLER DE MEMORIA PARA EL ADULTO MAYOR

Clase 16: Repaso



Brindado por la Municipalidad Distrital de Bellavista – Sub Gerencia de Omaped y CIAM, a cargo de la Bachiller en Psicología Solange Velasquez.

Diciembre 2020

Clase 16: Repaso

Vamos a hacer una recapitulación del taller de memoria y de todos los temas que hemos venido trabajando junto con actividades para poner en práctica.

¿Qué es la memoria?

La memoria es la facultad del cerebro para retener y recordar eventos del pasado, sean sensaciones, impresiones, sentimientos o ideas concretas. Es aquí donde almacenamos nuestros aprendizajes a lo largo de la vida, así como aquellos conocimientos que consideramos más importantes y útiles.

Sabemos también que tenemos 3 tipos de memoria: corto y largo plazo, y la memoria sensorial.

1) Responda las preguntas:

¿Cuál es su fecha de cumpleaños y cómo celebró la última vez?

¿Qué desayunó el día de ayer?

¿Cuándo y a dónde fue en su último viaje?

¿Cuál fue la última película que vio en el cine?

¿Con quiénes y cómo celebró el fin de año pasado?

¿Cuál fue su juego favorito en la niñez y por qué era el favorito?

Hemos hablado también sobre la Orientación, ¿Qué es?, Es la capacidad que nos permite ser conscientes de nosotros mismos y del contexto en el que nos encontramos en un momento determinado.

¿Para qué sirve la orientación?

Uno de los aspectos más importantes en nuestra vida es saber situarnos dentro de una situación o un momento a nosotros mismos y a los demás. Para ello debemos tener una buena orientación de nosotros mismos y de lo que nos rodea, así como de conceptos tan importantes como el espacio o el tiempo en el que nos encontramos.



Ahora, un personaje se ha movido ¿cuál es?

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



¿Cómo funciona el proceso de memorización? Pues la memorización se realiza mediante un proceso de tres fases: la fase de codificación, de almacenamiento y de recuperación. Saber cómo funciona cada una de estas fases es indispensable para saber el cual es el funcionamiento de tu cerebro cuando tienes que memorizar algo.

PALABRA	SINONIMO
1. PEQUEÑO	CHICO
2. BONITO	LINDO
3. ENORME	GIGANTE
4. RÁPIDO	VELOZ
5. RARO	EXTRAÑO
6. MODERNO	ACTUAL

¿Qué es la estimulación cognitiva? Es un grupo de acciones que se dirigen a mejorar o mantener las funciones cognitivas. De esta manera, haces ejercicio mental y mantienes activo el cerebro. Porque no solo hay que estar activos físicamente, sino también mentalmente.

¿para qué sirven los ejercicios de estimulación cognitiva?

Este tipo de ejercicios sirven para poder mantener y mejorar nuestras capacidades mentales. Es decir, si queremos mejorar nuestra capacidad de memoria existen ejercicios para ello.



legaro



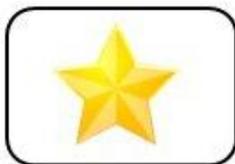
lgena



iatcnecl



lagetla



arelelts

¿Qué es el lenguaje y para qué sirve?

La comunicación es la base de la existencia humana, y gracias al lenguaje disponemos de un sistema de comunicación estructurado para expresarnos a niveles complejos.

A través del lenguaje podemos **codificar nuestras ideas a través de palabras o símbolos, y difundirlas a través del lenguaje hablado, escrito o leído.**

Los motivos por los que nos comunicamos -y lo hacemos a través del lenguaje- pueden ser muy diversos: desde **transmitir información objetiva, hasta manifestar**

sentimientos, emociones u opiniones. También captar la atención de alguien en busca de una respuesta o reacción.

Los **problemas de lenguaje en adultos mayores** pueden provocar situaciones de aislamiento y, consecuentemente, soledad. Es por ello que, es muy importante el reconocimiento temprano de disfunciones del lenguaje (como puede ser la afasia) para ayudar al paciente a minimizar el impacto del problema.

Actividad:

Conciencia fonológica. Escriba todas las palabras que se le vengan a la cabeza que empiecen por las siguientes letras.

L

P

M

S

La **capacidad cognitiva del cálculo** se deteriora fácilmente si no se ejercita. En este caso, la persona suele perder la agilidad y la fluidez para resolver sencillas operaciones o incluso reconocer los números en fases más avanzadas. Una manera de frenar o prevenir el deterioro cognitivo del cálculo es mediante ejercicios que nos haga entrenar esta capacidad.

Escriba el número mayor y menor de cada recuadro:

125 - 963 - 124 - 475 - 325 - 789
234 - 247 - 333 - 741 - 148 - 205

Mayor:

Menor:

135 - 203 - 188 - 324 - 158 - 417
562 - 987 - 213 - 260 - 144 - 230

Mayor:

Menor:

¿Qué es la memoria visual? ¿Cómo estimularlo?

En términos generales, se entiende a la memoria visual como la capacidad para recordar información que se ha recibido visualmente.

Puede ser imágenes, palabras, frases, objetos o secuencias. Es un tipo de memoria de almacena o retiene información perceptiva visual.

Es la relación entre el proceso receptivo, la codificación, el almacenamiento y la recuperación de representaciones del procesamiento.

¿Qué son las praxias?

Las praxias son las habilidades motoras adquiridas, es decir, son los movimientos organizados que realizamos para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo.

¿Cuándo utilizamos las praxias?

Cualquier actividad de tipo motor implica hacer uso de esta función cognitiva. Hay actividades tan básicas como hablar, sonreír, caminar o vestirnos implican esta habilidad.

¿Cuántos animales hay en esta sopa de letras?

V	B	E	R	F	T	I	N	B	A	L	L	E	N	A
E	M	E	D	E	L	F	I	N	R	Y	D	W	Z	A
R	O	O	K	L	L	Ñ	Ñ	T	T	T	U	U	E	X
S	N	O	V	R	R	S	E	R	P	I	E	N	T	E
D	O	D	R	A	P	O	E	L	B	T	L	X	B	A
R	U	N	Ñ	V	M	B	Q	Q	T	O	B	N	P	N
O	E	S	C	A	R	A	B	A	J	O	T	S	T	C

¿Qué son las gnosias?

Las Gnosias son la capacidad que tiene el cerebro para reconocer información previamente aprendida como pueden ser objetos, personas o lugares a través de nuestros sentidos. En este sentido, hay gnosias para cada uno de los canales sensitivos y gnosias que combinan diferentes canales.

¿Para qué sirven las gnosias?

Las gnosias son de vital importancia para el desarrollo de nuestra vida diaria. Gracias a ellas podemos por ejemplo reconocer a nuestros familiares más cercanos (existe una patología llamada prosopagnosia debido a la cual el paciente no es capaz de reconocer las caras) o identificar nuestra canción favorita (hay personas que no pueden reconocer la música debido a un trastorno conocido como amusia).

Coloree las formas tal como se muestra en el recuadro:

