



ESTIMULACION COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES



INTRODUCCION

Cuando hablamos de **estimulación cognitiva** nos referimos a todas aquellas actividades que se enfocan en mantener o mejorar el **funcionamiento cognitivo**, normalmente mediante ejercicios de **memoria, atención, percepción, orientación, cálculo, función ejecutiva, lenguaje y razonamiento**. Estos ejercicios consisten en **estimular las capacidades cognitivas** existentes para que no disminuyan, ralentizando así el **deterioro cognitivo** o incluso llegando a mejorarlo. está especialmente enfocada a **personas mayores** porque, como explicamos a medida que nos hacemos mayores nuestras **capacidades cognitivas** van disminuyendo.

CONTENIDO:

Módulo 1

Introducción al envejecimiento cognitivo

La vejez

Envejecimiento normal y patológico

Memoria

Olvidos y olvidos patológicos

Módulo 2

Enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson, demencia senil, consejos a tener en cuenta

Algunas características

Deterioro cognitivo leve / moderado / terminal

Esclerosis lateral amiotrófica

Sugerencias y consejos para acompañar a personas con deterioro cognitivo

Módulo 3

Introducción al sistema nervioso

Los Neurotransmisores

Módulo 4

Herramientas y técnicas para diseñar actividades de estimulación cognitiva.

Envejecimiento activo para mejorar la memoria, atención, lenguaje, razonamiento y percepción. Uso de juegos ejercicios fáciles y prácticos para trabajar con adultos mayores

Módulo 5

Preparar a los participantes para desempeñarse como facilitadores o asistentes en hogares, residencias o como acompañantes de adultos mayores.

Comunicación y empatía

Técnicas de escucha activa y manejo de emociones

Módulo 6

Veremos cómo se desarrollan actividades. pdf con planificaciones de trabajo cuadernillos con ejercicios de estimulación cognitiva. Haremos un repaso de todo lo visto en el curso