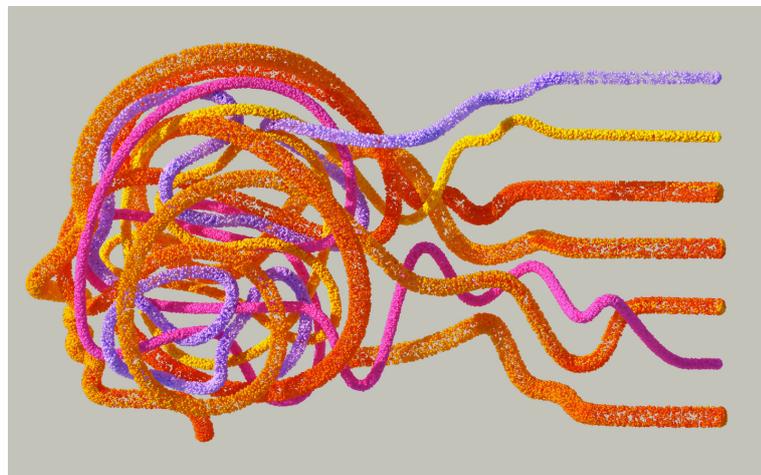


# CUIDADO DE LA MEMORIA Y DEL BIENESTAR EN LA VIDA ADULTA Y VEJEZ

**Profesor:** Vasiliki Argyropoulou

**Fechas:** MIÉRCOLES de 10:00 a 12:00

**Modalidad:** Online y presencial



## Descripción

Este curso propone un espacio de aprendizaje y reflexión con el objetivo de comprender mejor los cambios cognitivos y psicosociales en el proceso del envejecimiento y fomentar un envejecimiento activo. A menudo, esta etapa de vida se percibe con miedo que suele basarse en malentendidos y prejuicios. Por ello, se abordarán temas como el funcionamiento de la memoria, los cambios cognitivos que pueden surgir con la edad, y una introducción a los distintos tipos de demencia. Los participantes practicarán estrategias concretas de entrenamiento de memoria en la vida diaria.

Además, se trabajará en la promoción del bienestar psicológico y la regulación emocional, explorando el impacto del estrés en el rendimiento cognitivo y brindando recursos para gestionarlo. El curso también pone el foco en el valor de los vínculos interpersonales y del papel de la soledad no deseada, y en el acompañamiento a cuidadores de personas con demencia, reconociendo su rol clave en el entorno familiar y social.

Las clases serán participativas e interactivas con el objetivo de incorporar las estrategias aprendidas a la vida diaria y promover la participación y socialización con los demás.

## Contenidos

- El proceso del envejecimiento: hacia un envejecimiento activo
- El funcionamiento de la memoria y los cambios relacionados con la edad
- Introducción en los diferentes tipos de demencia1.
- Estrategias de entrenamiento de la memoria (visualización, mapas mentales, asociación, categorización, repetición, historietas, uso de los iniciales, recuerdo de nombres y caras y mejor comprensión y recuerdo de textos).
- Planificación y razonamiento
- Promoción del bienestar psicológico y regulación emocional
- El impacto del estrés en el rendimiento cognitivo
- Relaciones interpersonales y soledad no deseada
- Cuidadores de personas con demencia