



UNED SENIOR CURSO	2
ASIGNATURA.....	2
PRESENTACIÓN	2
OBJETIVOS	2
METODOLOGIA	2
CONTENIDOS	3
PROGRAMA	3

BEGOÑA ZULOAGA

UNED SENIOR CURSO: 2025/2026

ASIGNATURA: ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA Y MENTE ACTIVA

PRESENTACIÓN:

Los avances de la Neurociencia han constatado la capacidad de nuestro cerebro para modificar sus estructuras, si son entrenadas y estimuladas a lo largo de la vida, convirtiéndose en un elemento protector contra el deterioro cognitivo. Así, estudios actuales en Psicología ahondan en la importancia del entrenamiento de las funciones cerebrales, como la atención y la memoria, para la mejora del rendimiento cognitivo y como amortiguador del declive cognitivo asociado a la edad, impulsando un envejecimiento activo.

OBJETIVOS:

- Conocer el funcionamiento de los procesos cognitivos, especialmente la memoria, que permita diferenciar el *declive cognitivo* “benigno” y asociado a la edad, frente al *deterioro cognitivo* y patológico.
- Prestar atención a las quejas subjetivas, especialmente de memoria, para proporcionar estrategias para la mejora del rendimiento cognitivo aplicables a la vida cotidiana, subrayando la importancia del entrenamiento cerebral para prevenir el deterioro cognitivo en la edad adulta mayor.
- Aumentar la autoestima y la autoeficacia, a través del entrenamiento, que facilite un estado psicológico positivo.
- Estimular el aprendizaje activo y la participación del alumnado en un entorno positivo.

METODOLOGÍA:

Cada sesión se divide en una parte teórica en la que se expondrá el tema por parte de la docente, con la participación del alumnado, y a continuación, una segunda práctica de entrenamiento cognitivo a través de ejercicios individuales y grupales.

La metodología didáctica empleada será a través de:

- Exposición de contenidos.
- Visionado de material audiovisual.

- Exposición de casos clínicos curiosos de la ciencia.
- Reflexión y participación del alumnado a través de artículos, videos, dinámicas grupales.
- Realización de ejercicios prácticos grupales e individuales en clase.
- Entrega de ejercicios individuales para casa en periodos no lectivos.

CONTENIDOS:

El programa se desarrolla a través de 4 temas, comenzando con una introducción sobre los procesos cognitivos y su relación entre ellos, destacando conceptos como la reserva cognitiva o la neuroplasticidad para entender nuestro funcionamiento cerebral. Así mismo, se aborda cuál es el perfil de declive cognitivo normal asociado a la edad y qué aportan los estudios en Psicología sobre los beneficios del entrenamiento mental. El tema II se centra en cómo se ve afectado nuestro cerebro debido a variables como las emociones, la música o el estrés, y qué hábitos saludables influyen en un mejor rendimiento cerebral. A continuación, en el tema III, se abordan los procesos cognitivos básicos para un buen funcionamiento de la memoria que son *la percepción y la atención* y su relación con las *funciones ejecutivas*, una capacidad cognitiva poco conocida pero muy relevante, como veremos, para el rendimiento óptimo de nuestras facultades mentales, y así comprender la interrelación que existe entre todas ellas a la hora de realizar cualquier tarea mental, aunque nos centraremos especialmente en conocer cómo funciona *la memoria* y cómo entrenarla en el tema IV.

PROGRAMA:

TEMA I. INTRODUCCION A LOS PROCESOS COGNITIVOS

- Los cambios cognitivos en el envejecimiento cerebral y la implicación en la vida cotidiana.
- La reserva cognitiva y la plasticidad cerebral. La importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

TEMA II. ASPECTOS QUE AFECTAN A NUESTRO FUNCIONAMIENTO CEREBRAL

- La actividad física y el sueño con la edad.
- El estrés y su importancia en el rendimiento cerebral
- El papel de las emociones.
- La música y su implicación en la memoria.
- El uso y los efectos de los psicofármacos.
- Los síntomas cognitivos *post-COVID*.

TEMA III. PROCESOS COGNITIVOS ESENCIALES EN LA MEMORIA

- LA PERCEPCIÓN, LA ATENCIÓN Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- Cómo funcionan.
- Cambios producidos con la edad.
- Estrategias para mejorar su rendimiento.
- Casos clínicos curiosos.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones.

TEMA IV. LA MEMORIA

- Definición. Funciones. Ejemplos de la vida cotidiana.
- Cómo funciona. Cómo recordamos y por qué olvidamos.
- Cambios de la memoria con la edad. Las quejas subjetivas y los olvidos benignos.
- Estrategias para mejorar la memoria.
- Casos clínicos curiosos.
- Ejercicios de entrenamiento. Recomendaciones.