

Programa Senior

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

S279 - Entrenamiento de la Memoria

Programa Senior  
Optativa. Curso 1

Curso Académico 2021-2022

### 1. DATOS IDENTIFICATIVOS

|                          |  |                  |                   |                      |                   |
|--------------------------|--|------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| Título/s                 | Programa Senior                                      |                  |                   | Tipología<br>y Curso | Optativa. Curso 1 |
| Centro                   | Programa Senior                                      |                  |                   |                      |                   |
| Módulo / materia         | CURSOS MONOGRÁFICOS<br>PROGRAMA SÉNIOR. PRIMER CURSO |                  |                   |                      |                   |
| Código<br>y denominación | S279 - Entrenamiento de la Memoria                   |                  |                   |                      |                   |
| Créditos ECTS            | 2  | Cuatrimestre     | Cuatrimestral (1) |                      |                   |
| Web                      |  |                  |                   |                      |                   |
| Idioma<br>de impartición | Español  | English friendly | No                | Forma de impartición | Presencial        |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Departamento            | DPTO. EDUCACION   |
| Profesor<br>responsable | ALBA IBAÑEZ GARCIA  |
| E-mail                  | alba.ibanez@unican.es   |
| Número despacho         | Edificio Interfacultativo. Planta: + 3. DESPACHO PROFESORES (312) |
| Otros profesores        |   |

### 2. CONOCIMIENTOS PREVIOS

No se requieren conocimientos previos.

### 3. COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS DEL PLAN DE ESTUDIOS TRABAJADAS

|  |
|--|
| <b>Competencias Genéricas</b>  |
| Capacidad de comunicación para la transmisión y difusión de información, ideas, problemas y soluciones de forma oral y escrita.  |
| Capacidad para trabajar de forma individual y en equipo.   |
| Sentido y compromiso ético.  |
| Compromiso con el principio de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y accesibilidad de las personas con discapacidad.   |
| <b>Competencias Específicas</b>  |
| (Negociar y conciliar) Tratamientos de conflictos, negociación y cooperación. Consiste en la aptitud para poder gestionar las soluciones inherentes a la aparición de conflictos utilizando para ello diversas técnicas de negociación y cooperación.  |
| (Habilidad para organizar la información de manera coherente y transmitirla en forma narrativa conforme a los cánones críticos de cada disciplina). El/la estudiante será capaz de tratar los problemas con rigor bien a partir de fuentes científico-académicas, bien literatura o estadísticas. Igualmente, será capaz de realizar una crítica básica de textos. |
| <b>Competencias Básicas</b>  |
| Que el alumnado sea capaz de integrar y aplicar sus conocimientos y mejore las habilidades que suelen utilizarse en la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de cada una de las diferentes áreas de estudio.   |
| Que el alumnado mejore la capacidad para transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.   |

#### 3.1 RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Al final del curso monográfico se espera que el estudiante:
  - Posea un mejor conocimiento sobre la memoria y su funcionamiento,
  - Identifique las posibilidades de mejora del proceso de recordar,
  - Posea unas actitudes más ajustadas sobre la pérdida de memoria, y
  - Domine diferentes estrategias y ayudas de memoria existentes para que puedan aplicarlas en su día a día, mejorando su calidad de vida.

#### 4. OBJETIVOS

- Los objetivos de esta asignatura son:
- a) comprender que la memoria es una capacidad que tenemos que potenciar a lo largo de nuestra vida;
  - b) conocer qué otros procesos psicológicos la determinan;
  - c) identificar cómo podemos cuidar y potenciar la memoria si queremos lograr sacar un mejor rendimiento a nuestra memoria;
  - c) conocer los conceptos claves, principios, algunos datos experimentales, hallazgos y teorías propios del estudio de la memoria; con el fin último de erradicar mitos y creencias erróneas sobre la memoria humana.

**5. MODALIDADES ORGANIZATIVAS Y MÉTODOS DOCENTES**

| ACTIVIDADES                                   | HORAS DE LA ASIGNATURA |
|---|------------------------|
| <b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b>               |                        |
| HORAS DE CLASE (A)                            |                        |
| - Teoría (TE)                                 | 12                     |
| - Prácticas en Aula (PA)                      | 8                      |
| - Prácticas de Laboratorio Experimental(PLE)  |                        |
| - Prácticas de Laboratorio en Ordenador (PLO) |                        |
| - Prácticas Clínicas (CL)                     |                        |
| Subtotal horas de clase                       | 20                     |
| <b>ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO (B)</b>         |                        |
| - Tutorías (TU)                               | 3                      |
| - Evaluación (EV)                             | 2                      |
| Subtotal actividades de seguimiento           | 5                      |
| <b>Total actividades presenciales (A+B)</b>   | <b>25</b>              |
| <b>ACTIVIDADES NO PRESENCIALES</b>            |                        |
| Trabajo en grupo (TG)                         |                        |
| Trabajo autónomo (TA)                         | 25                     |
| Tutorías No Presenciales (TU-NP)              |                        |
| Evaluación No Presencial (EV-NP)              |                        |
| <b>Total actividades no presenciales</b>      | <b>25</b>              |
| <b>HORAS TOTALES</b>                          | <b>50</b>              |

| 6. ORGANIZACIÓN DOCENTE |   |       |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |        |
|-------------------------|---|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|
| CONTENIDOS              |   | TE    | PA   | PLE  | PLO  | CL   | TU   | EV   | TG   | TA    | TU-NP | EV-NP | Semana |
| 1                       | <p>BLOQUE I. COMPRENDIENDO EL FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA HUMANA.</p> <p>1. Qué es la memoria, cómo está organizada y cómo funciona.</p> <p>2. ¿Qué factores influyen y condicionan nuestra memoria? Trabajando las creencias erróneas.</p> <p>2. Lo que no se percibe, no puede memorizarse: Mejorando la atención y la percepción.</p> | 6,00  | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 12,50 | 0,00  | 0,00  | 1      |
| 2                       | <p>BLOQUE II: ENTRENANDO Y CUIDANDO NUESTRA MEMORIA.</p> <p>1. Entrenemos distintos tipos de memoria.</p> <p>2. Ayudas externas para mi memoria.</p> <p>3. Olvidos cotidianos: Análisis y estrategias para prevenirlos.</p> <p>4. La importancia de la relajación.</p>  | 6,00  | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 12,50 | 0,00  | 0,00  | 1      |
| TOTAL DE HORAS          |   | 12,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 2,00 | 0,00 | 25,00 | 0,00  | 0,00  |        |

Esta organización tiene carácter orientativo.

Ante la situación incierta de que las medidas de distanciamiento social establecidas por las autoridades sanitarias no permitan desarrollar alguna actividad docente de forma presencial en el aula para todos los estudiantes matriculados, se adoptará una modalidad mixta de docencia que combine esta docencia presencial en el aula con docencia a distancia. De la misma manera, la tutorización podrá ser sustituida por tutorización a distancia utilizando medios telemáticos.

|       |  |
|-------|--|
| TE    | Horas de teoría                                |
| PA    | Horas de prácticas en aula                     |
| PLE   | Horas de prácticas de laboratorio experimental |
| PLO   | Horas de prácticas de laboratorio en ordenador |
| CL    | Horas de prácticas clínicas                    |
| TU    | Horas de tutoría                               |
| EV    | Horas de evaluación                            |
| TG    | Horas de trabajo en grupo                      |
| TA    | Horas de trabajo autónomo                      |
| TU-NP | Tutorías No Presenciales                       |
| EV-NP | Evaluación No Presencial                       |

## 7. MÉTODOS DE LA EVALUACIÓN

| Descripción  | Tipología  | Eval. Final | Recuper. | %             |
|--|--|-------------|----------|---------------|
| Sumativa y Formativa   | Trabajo  | No          | Sí       | 70,00         |
| Calif. mínima  | 5,00   |             |          |               |
| Duración   | Tienen duración variable según las tareas encomendadas.  |             |          |               |
| Fecha realización  | Las dos semanas que dura el curso monográfico  |             |          |               |
| Condiciones recuperación   |  |             |          |               |
| Observaciones  | El 70% de la evaluación se realiza con la superación diaria de las dinámicas y ejercicios prácticos que se plantean y que ponen a prueba la comprensión de la teoría explicada con anterioridad. |             |          |               |
| Final  | Otros  | Sí          | No       | 30,00         |
| Calif. mínima  | 0,00   |             |          |               |
| Duración   | Dos horas  |             |          |               |
| Fecha realización  | El último día de clase   |             |          |               |
| Condiciones recuperación   |  |             |          |               |
| Observaciones  | El último día de la asignatura se realizará una actividad global que abordará todos los contenidos de la asignatura, con un peso del 30% sobre la nota final.                                    |             |          |               |
| <b>TOTAL</b>   |  |             |          | <b>100,00</b> |
| <b>Observaciones</b>   |  |             |          |               |
| Dado el carácter dinámico y de evaluación continua que requiere el curso será requisito imprescindible participar con regularidad a las 8 sesiones de las que consta. Se contemplarán únicamente las faltas justificadas y por motivos sobrevenidos.   |  |             |          |               |
| <b>Criterios de evaluación para estudiantes a tiempo parcial</b>   |  |             |          |               |
| Los estudiantes de matrícula parcial que no acuden a clase con regularidad deberán superar el examen escrito teórico-práctico final (100% de la evaluación), definido de manera específica para ellos en consonancia con lo que se ha denominado 'Material de lectura' (colgado en el moodle). Para explicarle con detalle el material y el método de evaluación el estudiante deberá acudir a una tutoría con la profesora en la primera semana del curso monográfico. A partir de ese momento, el alumno/a podrá ir preparando la asignatura concertando tutorías. |  |             |          |               |

**8. BIBLIOGRAFÍA Y MATERIALES DIDÁCTICOS**

**BÁSICA**

Albaigés, J.M. (2001). Ayudando a la memoria. Barcelona: Plaza y Janés, Bolsillo.

Baddeley, A.D. (2016). Memoria de trabajo, pensamiento y acción. Cómo trabaja la memoria. Madrid: Machado Grupo de Distribución. (Edición original en inglés, Oxford 2007)

Boget, T. y Penadés, R. (2000). No me acuerdo. Trastornos de la memoria. Barcelona: Océano.

Cabaco, A. (2002). Optimización de la memoria. Madrid: Témpora.

Cabeza, C.B., Sánchez-Cabaco, A.; Urchaga, D. (2014). Memoria autobiográfica y estado de ánimo: Estudio empírico-diferencial en mayores y jóvenes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*: INFAD, 1(2), 79-82.

Fernández-Ballesteros, R. (dir.) (2002). Vivir con Vitalidad (I): Envejecer bien. Qué es y cómo lograrlo. Madrid: Pirámide.

Fernández-Ballesteros, R. (dir.) (2002). Vivir con Vitalidad (III): Cuide su mente. Madrid: Pirámide.

Franco, P. y Sánchez-Cabaco, A. (2008). Saber envejecer: aspectos positivos y nuevas perspectivas. *Foro de Educación*, 10 (Ejemplar dedicado a: La Transición Española (1975-1982), 369-383.

Manzanero, A. L. y Álvarez, M. A. (2015). La memoria humana: Aportaciones desde la neurociencia cognitiva. Madrid: Pirámide.

Nelson, A. P. y Gilbert, S. (2008). Memoria. Todo lo que se necesita saber para no olvidarse de las cosas. Paidós: Barcelona.

Sánchez-Cabaco, A. (2016). Guía práctica de memoria para la estimulación cognitiva del envejecimiento saludable. Salamanca: Publicaciones U.Pontificia.

Sánchez-Cabaco, A. y Beato, M.S. (2001). Psicología de la Memoria: ámbitos aplicados. Alianza Ed.: Madrid.

**Complementaria**

Baddeley, A. (1990). Su memoria: Cómo conocerla y dominarla. Madrid: Debate.

Bokun, B. (1986). El humor como terapia. Bcelona: Tusquets.

De Vicente, F. (2014). Psicología del aprendizaje. Madrid: Editorial Síntesis

Lorayne, H. (2001). Cómo aumentar la memoria y mejorar la concentración. Barcelona: Oniro.

mapas. Por qué somos tan diferentes y qué hacer para llevarlo bien. Barcelona: Amat.

Pease, A. y Pease, B. (2002). Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas. Barcelona: Amat.

Puig, A. (2005). Ejercicios para mejorar la memoria. Editorial CCS: Madrid.

Schacter, D. (1999). En busca de la memoria. Barcelona: Ediciones B.

Schacter, D.L. (2003). Los siete pecados de la memoria. Barcelona: Ariel.

Sandi, C., Venero, C. y Cordero, M.I. (2001). Estrés, memoria y trastornos asociados. Barcelona: Ariel.

Vázquez, F. (2001). La memoria como acción social. Barcelona: Paidós.

<http://www.psicoinactiva.com/atlas/cerebro.htm>

**9. SOFTWARE**

| PROGRAMA / APLICACIÓN | CENTRO | PLANTA | SALA | HORARIO |
|-----------------------|--------|--------|------|---------|
|-----------------------|--------|--------|------|---------|

**10. COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS**

- Comprensión escrita
- Expresión escrita
- Asignatura íntegramente desarrollada en inglés
- Comprensión oral
- Expresión oral

**Observaciones**