



Programa Senior

## GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

S279 - Curso Monográfico: Entrenamiento de la Memoria

Nuevo Programa Senior  
Optativa. Curso 1

Programa Senior  
Optativa. Curso 1

Curso Académico 2022-2023

**1. DATOS IDENTIFICATIVOS**

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

Departamento	DPTO. EDUCACION				
Profesor 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	BLOQUE I. COMPRENDIENDO EL FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA HUMANA. 1. Qué es la memoria, cómo está organizada y cómo funciona. 2. ¿Qué factores influyen y condicionan nuestra memoria? Trabajando las creencias erróneas. 2. Lo que no se percibe, no puede memorizarse: Mejorando la atención y la percepción.	6,00	4,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	0,00	12,50	0,00	0,00	1
2	BLOQUE II: ENTRENANDO Y CUIDANDO NUESTRA MEMORIA. 1. Entrenemos distintos tipos de memoria. 2. Ayudas externas para mi memoria. 3. Olvidos cotidianos: Análisis y estrategias para prevenirlos. 4. La importancia de la relajación.	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.													

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.

Martín, H. R. (2020). Aprendiendo a aprender: Mejora tu capacidad de aprender descubriendo cómo aprende el cerebro. Vergara.

Martín, H. R. (2020). ¿Cómo aprendemos?: una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza (Vol. 1). Graó.

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.

Tresserra, M. P., & Martín, H. R. (2020). Evidencias: aportaciones desde la neurociencia y la psicología cognitiva. *Dossier Graó*, (5), 20-25.

### 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.

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.psicoadactiva.com/atlas/cerebro.htm>

## 9. SOFTWARE

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

### 10. COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS

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

**Observaciones**