GUÍA DOCENTE ABREVIADA DE LA ASIGNATURA

S279 - Curso Monográfico: Entrenamiento de la Memoria

Nuevo Programa Senior
Programa Senior

Curso Académico 2025-2026

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	

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.

6. ORGANIZACIÓN DOCENTE

	CONTENIDOS
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.
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.

7. MÉTODOS DE LA EVALUACIÓN

Descripción	Tipología	Eval. Final	Recuper.	%
Sumativa y Formativa	Trabajo	No	Sí	70,00
Final	Otros	Sí	No	30,00
TOTAL				100,00

Observaciones

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.

Criterios de evaluación para estudiantes a tiempo parcial

No aplica al no haber estudiantes de matrícula parcial en el Programa Senior.

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. Dosier Graó, (5), 20-25.

Esta es la Guía Docente abreviada de la asignatura. Tienes también publicada en la Web la información más detallada de la asignatura en la Guía Docente Completa.