

FUNDACIÓN INTERECONOMÍA

TALLER DE MEMORIA



**Impartido por:
Elena Traissac. Psicóloga Clínica
Psicoterapeuta acreditada por FEAP**

Fundación Intereconomía. Club de Amigos

RECLAMO TALLER.

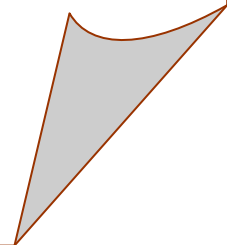
LA MEMORIA....

Se dice que sólo nos acordamos de ella cuando nos falla.

La memoria está presente en muchos aspectos de nuestra vida, no sólo cuando hay que recordar un dato. En el rutinario hecho de hablar o caminar participa la memoria, aunque no seamos conscientes de ello. Todo lo que sabemos y todo lo que hacemos se lo debemos a nuestra capacidad de recordar las cosas.

La mayoría de las personas acepta su capacidad memorística sin tener en cuenta que la memoria se puede desarrollar y mejorar.

En este taller podrás encontrar estrategias y ejercicios para registrar, almacenar y recuperar datos de una manera eficaz. De forma muy práctica notarás los beneficios del empleo de los recursos que ayudarán al entrenamiento de la memoria mejorando así nuestra seguridad y rendimiento.



1. CRONOGRAMA

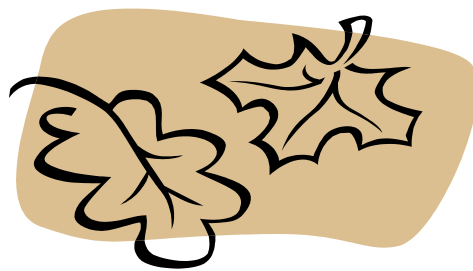
Número de horas	12 horas
Número de sesiones	6 sesiones
Duración de las sesiones	2 horas
Lugar de impartición:	Intereconomía. Club de amigos.

2. CONTENIDO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1

CONTENIDOS:

- ✚ Presentación de la psicóloga
- ✚ Presentación del curso
- ✚ Presentación de los/ as asistentes y expectativas del curso
- ✚ Factores que intervienen en la pérdida de memoria. Aprender a separar dos términos íntimamente relacionados MEMORIA y EDAD.
- ✚ Qué es la Memoria y Tipos de memoria.
- ✚ Empecemos a mejorar nuestra memoria.



SESIÓN 2

CONTENIDOS:

- ✚ Cómo funciona la Memoria.
- ✚ La importancia de la atención y la percepción como elementos básicos para una buena memoria.
- ✚ Qué es el olvido
- ✚ Olvidos más frecuentes y causas generales.
- ✚ Ejercicios para evitar el olvido.

SESIÓN 3

CONTENIDOS:

- ✚ Las emociones, cuál es su relación con la mejora de la memoria. La motivación y el interés.
- ✚ Técnicas mnemónicas. Definición y práctica
- ✚ Memoria verbal. Memoria visual. Las imágenes se recuerdan mucho mejor que las palabras.

SESIÓN 4

CONTENIDOS:

- ✚ Rueda de dudas
- ✚ Fijación de conocimientos. Valoración del curso
- ✚ Despedida del curso

3. METODOLOGÍA

La consecución de los objetivos se verá facilitada por una metodología que:

- ✿ Pueda partir de la realidad de los asistentes, adecuando el aprendizaje al nivel, expectativas, intereses y necesidades del grupo.
- ✿ Esté basada en un modelo **ACTIVO, PARTICIPATIVO, PRÁCTICO Y APLICADO**. Solucionando las dudas y problemas que surjan
- ✿ Una metodología que incluya sugerencias de prácticas entre sesiones, para reforzar el aprendizaje y la generalización) y entrega de documentación de cada sesión de trabajo.
 - ✿ Aproveche al grupo como recurso didáctico.
- ✿ Provoque la responsabilidad y el compromiso de los participantes en su proceso de aprendizaje.