

## OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar una comprensión integral de la memoria y los procesos cognitivos, diferenciando entre el envejecimiento normal y el deterioro cognitivo, con especial atención en demencia y enfermedad de Alzheimer. El taller busca capacitar a los participantes en estrategias prácticas para el mantenimiento y mejora de la salud cerebral y cognitiva, promover enfoques eficaces en el cuidado de personas afectadas por el deterioro cognitivo y la memoria, y fomentar prácticas de resiliencia y autocuidado en los cuidadores y familiares.

## TEMARIO:

- **Fundamentos de la memoria y la cognición**
  - Introducción (1 hora)
    - Presentación de los participantes
    - Experiencias personales relacionados con la memoria
    - Establecimiento de las expectativas del taller
  - Comprender la memoria
    - Tipos de memoria (de trabajo, a corto plazo, a largo plazo)
    - Proceso de formación de la memoria
    - Cambios normales relacionados con la edad
    - Actividad interactiva: Ejercicio de mapeo de la memoria
  - Conceptos básicos sobre el cerebro
    - Neuroanatomía básica
    - Procesos cognitivos
    - Plasticidad cerebral y aprendizaje
    - Actividad: Exploración de modelos cerebrales
  - Sueño y memoria
    - Ciclos de sueño y consolidación de la memoria
    - Impacto de la calidad del sueño en la cognición
    - Estrategias prácticas de higiene del sueño
    - Actividad en grupo: Planificación de un diario del sueño
- **Salud y mejora cognitiva**
  - Estilo de vida y salud cerebral
    - Dieta y nutrición
    - Ejercicio físico
    - Estimulación mental
    - Compromiso social
  - Estrategias de mejora cognitiva
    - Técnicas de memoria y mnemotecnia
    - Ejercicios de atención y concentración
    - Estrategias de resolución de problemas
  - Tecnología en el apoyo de la memoria
    - Herramientas digitales para mejorar la memoria
    - Aplicaciones y dispositivos para la vida diaria

- Aprendizaje permanente
  - Beneficios del aprendizaje continuo
  - Encontrar oportunidades de aprendizaje
  - Creación de planes personales de aprendizaje
  - Actividad: Evaluación del estilo de aprendizaje
- **Comprender el deterioro cognitivo**
  - Deterioro cognitivo leve
    - Definición y síntomas
    - Factores de riesgo y prevención
    - Detección precoz
    - Debate sobre casos prácticos
  - Entender la demencia
    - Tipos de demencia
    - Síntomas comunes
    - Factores de riesgo
    - Estrategias de prevención
  - Enfoque de la enfermedad de Alzheimer
    - Conocimiento actual de la enfermedad
    - Etapas y progresión
    - Opciones de tratamiento
    - Novedades en investigación
    - Recursos de apoyo
    - Sensibilización
    - Debate en grupo: Abordar el estigma
- **Habilidades y apoyo para los cuidadores**
  - Comunicación eficaz
    - Técnicas para las diferentes etapas
    - Comunicación no verbal
    - Técnicas de validación
    - Ejercicios de role-playing
  - Apoyo a la vida diaria
    - Creación de rutinas
    - Modificaciones del entorno
    - Consideraciones de seguridad
    - Demostraciones prácticas
  - Gestión de los cambios de comportamiento
    - Comprensión de los comportamientos habituales
    - Técnicas de desescalada
    - Ética, moral y dignidad
    - Práctica de casos hipotéticos
  - Autocuidado del cuidador
    - Gestión del estrés

- Creación de redes de apoyo
- Establecimiento de límites
- Actividad de planificación del autocuidado
- **Relaciones cognitivas a lo largo de la vida**
  - Cambios cognitivos específicos de la edad
    - Patrones normales de envejecimiento cognitivo
    - Diferenciar los cambios normales de los preocupantes
    - Estrategias de mejora cognitiva adecuadas a la edad
    - Herramientas de evaluación personal
    - Actividad: Creación de mediciones cognitivas de referencia
  - Optimización de la salud cerebral en la mediana edad
    - Conexiones hormona-cognición
    - Efectos cognitivos de la menopausia y la andropausia
    - Gestión del estrés en la mediana edad
    - Estrategias para conciliar la vida laboral y familiar
    - Actividad: Inventario personal de salud cerebral
  - Jubilación y compromiso cognitivo
    - Retos cognitivos en la transición profesional
    - Fomento de la estimulación cognitiva tras la jubilación
    - Desarrollo de nuevas vías de aprendizaje
    - Actividades: Planificación cognitiva tras la jubilación
  - Conclusión del taller
    - Opciones de cuidados a largo plazo
    - Planificación avanzada de los cuidados
    - Revisión de conceptos clave
    - Desarrollo del plan de acción
    - Distribución de paquetes de recursos
    - Formación de redes de apoyo