

TALLER DE MEMORIA



(ANTES DE QUE ME OLVIDE)



- ¿ DONDE DEJE LOS ANTEOJOS ?
- ¿ CUAL ERA MI CONTRASEÑA ?
- ¿ QUE TENIA QUE HACER HOY ?
- ¿ COMO SE LLAMA ESA ACTRIZ TAN FAMOSA ?
- ¿ QUE VENGO A BUSCAR AL DORMITORIO?

LO TENGO EN LA PUNTA DE LA LENGUA ...





**“ LA MEJOR FORMA DE
PRESERVAR LA
MEMORIA EN LA EDAD
ADULTA ES
EJERCITARLA SIN
DESCANSO”**



QUE ES LA MEMORIA

- **Es la habilidad de adquirir, almacenar y recuperar una información determinada.**
- **Es la capacidad de retener información de eventos pasados.**
- **Constituye una función fundamental del cerebro.**
- **Con el paso del tiempo va cambiando, los procesos del pensamiento se van enlenteciendo.**
- **Mantenerla entrenada es primordial para la vida diaria.**
- **Hasta el más pequeño gesto y acción es el resultado de algo que hemos aprendido.**



¿ COMO FUNCIONA ?

■ INCORPORANDO

- La incorporación de toda la información se realiza a través de los 5 sentidos. (oído, tacto, vista, olfato y gusto)

■ GUARDANDO

- Implica retener la información que hemos incorporado en la memoria. Es importante el método que utilizemos para almacenar ordenadamente los datos.

■ RECUPERANDO

- En esta fase se busca la información guardada. Surge el recuerdo propiamente dicho.



TALLERES DE ESTIMULACION COGNITIVA (MEMORIA Y AFINES)

- **Consisten en el aprendizaje de Técnicas de Estimulación y Entrenamiento de la memoria.**
- **Es un programa de Ejercitación e incorporación de Estrategias mnemotécnicas cuya finalidad es fortalecer, activar y facilitar el recuerdo.**
- **Estimulación mental global ya que se trabaja lo intelectual , lo social y lo afectivo.**
- **La memoria no es una función solitaria, mantiene estrecha relación con las demás facultades intelectuales sensoriales, afectivas y psicofísicas.**



■ **Funciones Intelectuales por entrenar y mejorar**

- **Atención**
- **Observación**
- **Concentración**
- **Percepción**
- **Memoria**
- **Comunicación**
- **Imaginación y creatividad**
- **Vocabulario**
- **Razonamiento**
- **Fluidez verbal**
- **Cálculo**
- **Orientación temporo-espacial**



Por que es importante ejercitar la mente

- **Previene y frena el deterioro de las funciones cognitivas**
- **Preserva la agudeza mental, razonamiento y estimula la mente.**
- **Optimiza la memoria, aumenta la capacidad de almacenamiento.**
- **Mejora la capacidad de atención y concentración.**
- **Flexibiliza los puntos de vista.**
- **Desarrolla la capacidad de resolver problemas y tomar decisiones.**
- **Maximiza su potencial intelectual**
- **Mejora la capacidad de aprendizaje**
- **Estimula la creatividad e imaginación.**



COMO PRESERVAR LA MEMORIA

- **Relájese.** Si está en tensión tiene lapsus de memoria.
- **Concéntrese.** Preste atención si desea recordar.
- **Enfoque.** Reduzca distracciones e interferencias al mínimo.
- **Organícese.** Mantenga lo importante en lugar visible.
- **Escríballo.** Si lo necesita anótello.
- **Repítalo.** La repetición ayuda a recordar.
- **Visualice.** Asocie una imagen con algo que quiere recordar.



CONSEJOS PRACTICOS PARA MANTENER LA MENTE EN FORMA

- **Incorporar hábitos sanos de alimentación.**
- **Buen descanso.**
- **Evitar alcohol y tabaco.**
- **Hacer actividad física regularmente.**
- **Evitar y controlar el estrés, la falta de desarrollo intelectual y la tendencia a cuadros depresivos.**
- **Mantener vida socialmente activa.**
- **Exponernos a desafíos, cambios, nuevos aprendizajes.**
- **Realizar permanentemente ejercicios para mantener la mente activa.**
- **Pensamiento positivo.**



FACTORES QUE INTERFIEREN EN EL FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA

- **Insomnio**
- **Estados depresivos, ansiedad, aislamiento y angustia.**
- **Estrés.**
- **Cansancio.**
- **Falta de interés.**
- **Malestares físicos.**
- **Tomar té y café en exceso.**
- **Consumir alcohol y fumar.**
- **Tomar tranquilizantes y estimulantes.**
- **Automatismo.**
- **Baja autoestima.**

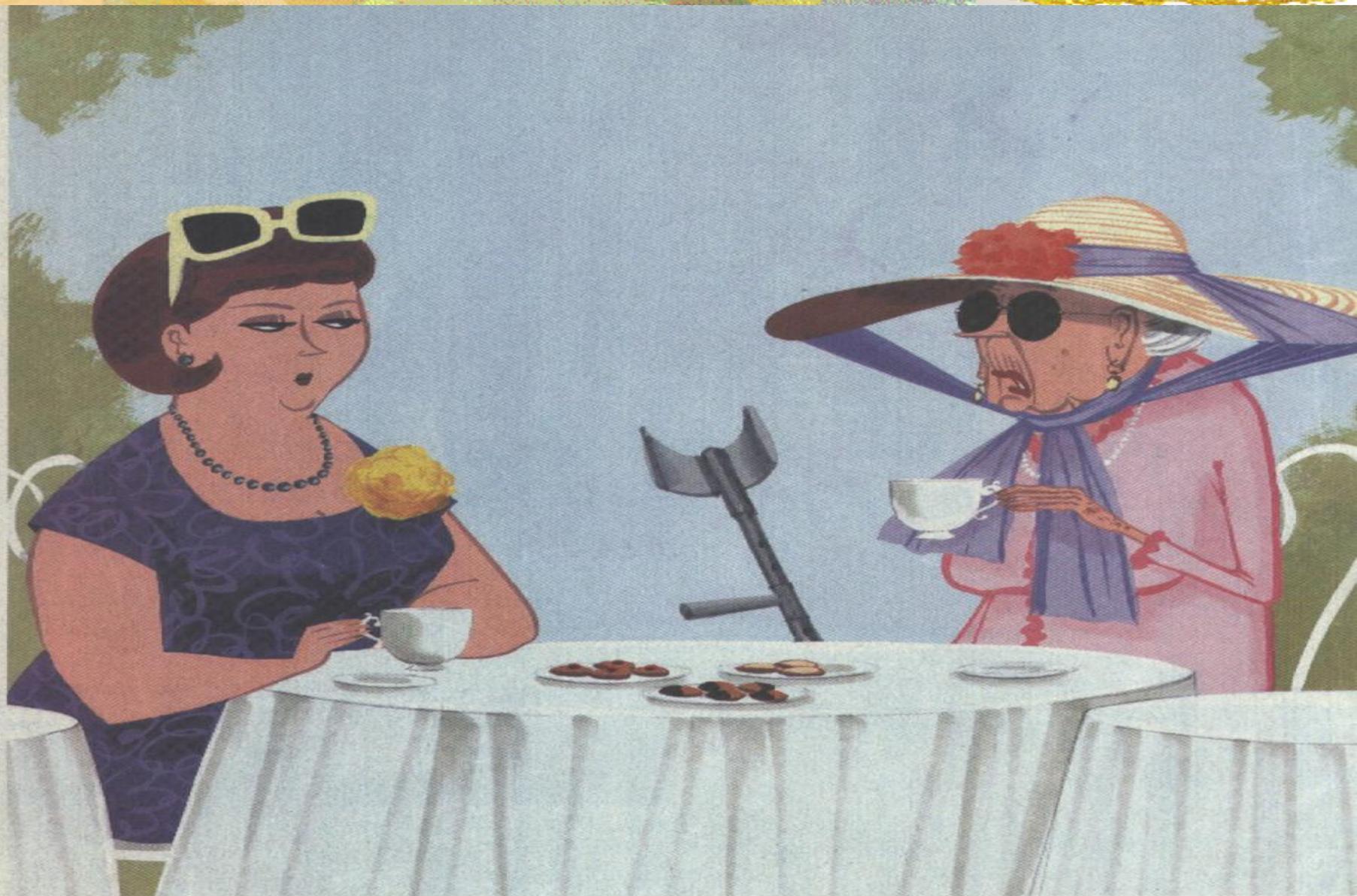


REGLAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

- **Utilizar todos los sentidos.**
- **Crear una historia sobre los ítems que se quieren recordar.**
- **Haga una cosa por vez. Ayuda a focalizar la atención.**
- **Sea organizado. Tenga un lugar fijo para sus cosas.**
- **Conozca que tipo de memoria esta más desarrollada. Si es la visual apóyese en imágenes, si es auditiva repita para sí lo que quiere recordar.**
- **Variar la actividad mental. Usar la mano no dominante.**
- **Hable consigo mismo.**

- 
- **Reagrupar para recordar mejor.**
 - **Haga listas. Escriba lo que desea recordar.**
 - **Forme imágenes.**
 - **Haga un esfuerzo por comprender lo que desea retener**
 - **Aprenda algo nuevo.**
 - **Para recordar nombres: asociación de caras, la podemos asociar a algún evento pasado, a otra que se llama igual o asociarlo a alguna persona famosa.**
Repetir. Pedir que le repita su nombre, escribirlo, repasarlo mentalmente.
Imagine el nombre escrito en su frente.
 - **Repasar el abecedario.**
 - **Para recordar números: agruparlos, asignarles rima, darles forma.**

- 
- **Haga palabras cruzadas, sopa de letras y cualquier otro desafío intelectual.**
 - **Realice ejercicio físico. Descarga estrés y mejora su capacidad de concentración.**
 - **Minimice el estrés para aumentar la memoria, preparar con anticipación, compense trabajo y ocio.**
 - **Dieta saludable: hidratarse, no coma alimentos grasos, fritos y consuma mucha fruta, verdura, vit E. No al cigarrillo y al alcohol.**



— ¿Te quejás de que nadie te cuenta nada? A mí me lo cuentan todo y se me olvida a los cinco minutos.