



Código: P21.03 **Título:** PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

Dirigido a:		
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/>		
P.D.I.: <input checked="" type="checkbox"/>		
Número de horas:		Número máximo de participantes:
120 minutos		Sin límite de participantes
Fechas:	Lugar:	Horario:
20/04/2021	Teams	De 10:00 a 12:00 horas
Modalidad y carácter de la actividad formativa:		
Modalidad:		Carácter:
<input type="checkbox"/> Presencial		<input type="checkbox"/> Obligatoria
<input type="checkbox"/> Semipresencial		<input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria
<input checked="" type="checkbox"/> Online		
Requisitos:		
Ninguno		
Breve presentación		
El envejecimiento no es sinónimo de deterioro de nuestras funciones cognitivas, sin embargo, la edad y otros factores de riesgo pueden aumentar la posibilidad de que aparezcan algunos signos de deterioro cognitivo (fallos de memoria, enlentecimiento, dificultades de atención y concentración). Con los avances en la neurociencias conocemos los factores y hábitos de vida que nos facilitan la prevención y/o el retraso de este.		
Formadoras/es:		



- Ane Miren Sierra Charola, Técnico de Prevención del Area de Actividades Preventivas de Mutua MAZ, Licenciada en Psicología.
 - Master Mediación y Resolución de conflictos
 - Miembro titular Asociación Española Constelaciones Sistémicas y Familiares
 - Trabajo Corporal Integrativo Donostia Instituto Vasco de Gestalt
 - Terapia Aceptación y Compromiso: ACT

Competencias que se pretenden:

Conocer aquellos cambios asociados al envejecimientos y pautas asociadas a su manejo y los hábitos de vida que tienen un mayor impacto en la prevención del posible deterioro cognitivo.

Contenidos

1.- Envejecimiento cognitivo

- Definición
- ¿Cómo envejecemos?
- Cambios asociados al envejecimiento

2.- La memoria

- Nociones básicas sobre la memoria
- Tipos de memoria
- Cómo influyen los hábitos de vida en la memoria
- Factores protectores
 - o Alimentación
 - o Ejercicio físico
 - o Sueño
 - o El estrés
 - o Neuronas aburridas

3.- Por qué olvidamos: memoria y envejecimiento

- Tipos de olvido
- Principios básicos de las técnicas de memoria
- Ejercicios prácticos

4.- Ejercicios prácticos

- Variados

Acreditación

Solo asistir.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

sfi SERVICIO DE
FORMACIÓN
E INNOVACIÓN
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA