

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LOS SENIORS: IDEAS PRÁCTICAS, HERRAMIENTAS Y APLICACIÓN EN EL DÍA A DÍA

Formación dirigida a profesionales del acompañamiento de personas mayores y familias

Domine técnicas concretas de estimulación cognitiva y las herramientas digitales DYNSEO

Duración : 5 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Cuidadores, animadores, auxiliares de vida, familias
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 5 horas proporciona una base sólida sobre el funcionamiento cognitivo del envejecimiento y se centra en ideas concretas e inmediatamente aplicables. Los participantes descubrirán cómo estimular la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas en el día a día, sin necesidad de material especializado. El último módulo está completamente dedicado a la toma en mano de las herramientas digitales DYNSEO: EDITH para mayores válidos y con trastornos cognitivos, y JOE para la prevención. Al finalizar, cada participante contará con un repertorio rico de actividades prácticas y sabrá elegir la herramienta adecuada según el perfil de la persona acompañada.

Resumen de los módulos

MÓDULO 1	Comprender el envejecimiento cognitivo para estimular mejor	4 lecciones
MÓDULO 2	Estimular a diario — ideas prácticas sin material especializado	4 lecciones
MÓDULO 3	Talleres colectivos y animaciones cognitivas — ideas y formatos	4 lecciones
MÓDULO 4	Poner en práctica con las herramientas DYNSEO	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el envejecimiento cognitivo normal y patológico para adaptar las intervenciones
- Integrar la estimulación cognitiva en los gestos del día a día sin material específico
- Animar talleres colectivos de estimulación cognitiva adaptados a diferentes perfiles
- Dominar las herramientas digitales DYNSEO (EDITH y JOE) para la estimulación personalizada
- Construir programas de estimulación individualizados combinando actividades digitales y manuales

Información general

Duración	5 horas
Público objetivo	Profesionales del acompañamiento de personas mayores (cuidadores, animadores, auxiliares de vida), familias y cuidadores cercanos
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto a solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - El cerebro que envejece — lo que cambia y lo que permanece intacto

- Ralentización del procesamiento: normal, progresiva, no patológica
- Funciones que disminuyen: memoria de trabajo, velocidad, flexibilidad
- Funciones preservadas: memoria semántica, vocabulario, memoria procedimental
- Plasticidad cerebral a lo largo de la vida, incluso después de los 80 años

Lección 2 - Los diferentes tipos de memoria y cómo estimularlos

- Memoria episódica: recuerdos personales, estimulable por reminiscencia
- Memoria semántica: conocimientos generales, bien preservada
- Memoria procedimental: gestos aprendidos, muy resistente
- Memoria de trabajo: mantener información simultánea, entrenable

Lección 3 - Las funciones cognitivas más allá de la memoria

- Atención: sostenida, selectiva, dividida — tipos y métodos de trabajo
- Funciones ejecutivas: planificación, organización, inhibición, flexibilidad
- Lenguaje: dificultad para encontrar palabras, mantener el placer comunicativo
- Cognición social: reconocer emociones, comprender intenciones

Lección 4 - Envejecimiento normal, DCL y demencia — pautas para orientar la estimulación

- Envejecimiento normal: ralentización sin impacto en la autonomía
- DCL: quejas cognitivas con leve disminución medible, etapa clave
- Demencias: Alzheimer, Lewy, vascular — enfoques diferenciados
- Estimulación relevante en todas las etapas: reserva cognitiva, calidad de vida

Lección 1 - Estimulación cognitiva en las actividades cotidianas

- El aseo: nombrar objetos, secuenciar etapas, fomentar la iniciativa
- La comida: reconocer alimentos, evocar recuerdos gustativos, contar
- Los desplazamientos: orientarse, memorizar trayectos, nombrar lugares
- Tareas domésticas: doblar ropa, poner la mesa, regar plantas

Lección 2 - Actividades de estimulación de la memoria — ideas concretas

- Juegos accesibles: encuentra las diferencias, laberintos, sopas de letras
- Juegos de cartas: memory, dominó, asociaciones de imágenes
- El diario del día: contar lo hecho, lo comido, con quién se habló
- Lectura en voz alta con preguntas: comprensión y conversación

Lección 3 - Estimulación del lenguaje y la comunicación

- Adivinanzas y acertijos: búsqueda de palabras, razonamiento por pistas
- Refranes para completar: memoria semántica, cultura compartida
- Conversación guiada: un tema diario estructurado sin presión
- Lectura de imágenes: describir, identificar personajes, imaginar historias

Lección 4 - Funciones ejecutivas y atención

- Recetas de cocina simples: planificar pasos, seguir listas, verificar resultados
- Clasificación de objetos: por color, tamaño, categoría
- Juegos de estrategia: dominó, dados, batalla — inhibición y anticipación
- Dibujo y coloreado guiado: atención sostenida, coordinación, concentración

Lección 1 - Organización de talleres de estimulación cognitiva en grupo

- Grupo ideal: 4 a 8 personas para mantener atención e interacciones
- Duración óptima: 30 a 45 minutos según perfiles, con pausas
- Alternancia de registros: motor, cognitivo, sensorial, emocional

- El placer como motor: talleres exitosos invitan a volver

Lección 2 - Talleres de cultura y conocimientos generales

- Quiz cultural: preguntas por tema y década, formato individual o en equipo
- Geografía: capitales, regiones, monumentos en mapas ilustrados
- Historia: personajes famosos, eventos, cronologías simples
- Música: reconocer melodías, cantar juntos, asociar canciones a épocas

Lección 3 - Talleres creativos y sensoriales con alto potencial cognitivo

- Pintura o dibujo: elección de colores, reproducción, creación comentada
- Jardinería cognitiva: nombrar plantas, planificar cuidados, observar cambios
- Cocina o repostería: medir, mezclar, seguir recetas — multisensorial
- Talleres sensoriales: cajas misteriosas por tacto, olfato, gusto

Lección 4 - Adaptación a trastornos cognitivos moderados a severos

- Simplificar sin infantilizar: respetar dignidad y competencias preservadas
- Valorar memoria procedimental: amasar, doblar, clasificar, pegar
- Actividad placentera como objetivo principal: bienestar sobre rendimiento
- Gestionar heterogeneidad: subgrupos, niveles diferentes en misma actividad

MÓDULO 4

Poner en práctica con las herramientas DYNSEO

4 lecciones

Lección 1 - EDITH — estimulación cognitiva para seniors válidos y en prevención activa

- 30 juegos: memoria, atención, lenguaje, cálculo, funciones ejecutivas, orientación
- Niveles intermedios y avanzados para seniors válidos, progresión personalizada
- Uso individual: duración, frecuencia, seguimiento de progresos, motivación
- Uso en grupo: proyección, modo competencia suave, animación de equipo

Lección 2 - EDITH — adaptación para personas con trastornos cognitivos leves a moderados

- Juegos EDITH para DCL y demencia inicial: niveles accesibles, sin temporizador
- Reconocimiento visual, emparejamiento, categorización: relevantes y tolerados
- Calibrar dificultad sesión tras sesión según estado del día
- Gestionar fracasos: desdramatizar, centrar en el juego no en el rendimiento

Lección 3 - JOE — prevención cognitiva para seniors activos y autónomos

- Programa para adultos activos y mayores saludables en prevención
- Módulos: memoria de trabajo, atención, velocidad, razonamiento
- Uso autónomo: instalar, crear perfil, entender resultados
- Uso en establecimiento: sesiones colectivas, desafíos, seguimiento grupal

Lección 4 - Construir un programa de estimulación cognitiva personalizado con DYNSEO

- Evaluar perfil cognitivo: herramienta, nivel, frecuencia adaptada
- Programa semanal tipo: EDITH 2 veces + actividades manuales + animación colectiva
- Combinar digital y analógico para variar registros de estimulación
- Registrar sesiones, reacciones, progresos para ajustar y compartir

Modalidades pedagógicas

- Formación en línea accesible 24/7 desde cualquier dispositivo conectado
- Vídeos explicativos, recursos descargables y guías prácticas
- Ejercicios de autoevaluación para verificar la comprensión
- Acceso de prueba a las herramientas DYNSEO (EDITH y JOE)
- Certificado de finalización de formación al completar todos los módulos