

MANTENER LA MEMORIA A DIARIO: MÉTODOS SIMPLES Y EFECTIVOS

Formación dedicada a personas mayores, cuidadores familiares y seres queridos que desean comprender y estimular la memoria

Herramientas concretas para reforzar las capacidades cognitivas día tras día

Duración : 2 a 3 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 10 lecciones	Público : Personas mayores, cuidadores familiares, seres queridos
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 100% en línea te permite comprender cómo funciona la memoria y por qué evoluciona con el tiempo. A través de explicaciones simples y métodos concretos, aprenderás a mantener tus capacidades cognitivas gracias a gestos accesibles, técnicas de memorización y rutinas fáciles de aplicar. El recorrido también permite identificar mejor las situaciones que requieren vigilancia y apoyarse en su entorno para un acompañamiento efectivo y amable. Al finalizar, dispondrás de herramientas concretas: técnicas de memorización, rutinas estimulantes, cuadros de auto-seguimiento y estrategias aplicables desde hoy en tu vida cotidiana.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender la memoria	3 lecciones
MODULE 2	Consejos y rutinas diarias	3 lecciones
MODULE 3	Referencias, seguimiento y apoyo	3 lecciones
MODULE 4	Las aplicaciones DYNSEO para mantener la memoria	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender qué es realmente la memoria: los diferentes tipos y su papel en las actividades diarias
- Identificar por qué es importante mantenerla: impacto en la autonomía, la confianza y el bienestar
- Adoptar los buenos reflejos para estimular el cerebro: curiosidad, actividades variadas, organización simple
- Descubrir técnicas efectivas de memorización: asociaciones, visualización, repetición espaciada, medios mnemotécnicos
- Retener más fácilmente la información importante: orientarse, aprender cosas nuevas, organizar los recuerdos
- Entrenarse de manera específica y pertinente: elegir actividades que tengan sentido y utilidad
- Identificar las señales de alerta: saber cuándo consultar para obtener una opinión profesional
- Implementar un auto-seguimiento simple: comprender su evolución y preparar intercambios con profesionales
- Activar la ayuda de la familia: adaptar el entorno e instaurar una organización que apoye la memoria
- Crear rutinas y referencias: facilitar la vida cotidiana y reforzar la confianza

Información general

Duración	2 a 3 horas de formación distribuidas en módulos progresivos
Público objetivo	Personas mayores, cuidadores familiares y seres queridos que desean comprender el funcionamiento de la memoria y adquirir técnicas concretas para mantenerla
Prerrequisitos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto

Tarifa	Presupuesto a solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4º del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de fin de formación
Organismo	DYNSEO - Nº de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - ¿Qué es la memoria?

- La memoria es un conjunto de caminos en el cerebro que se crean y reconectan
- Selecciona, simplifica, reconstruye; olvidamos naturalmente gran parte de lo vivido
- Lo que se conserva: lo que tiene sentido, lo que ha tocado, lo que hemos repetido
- Con la edad, la memoria cambia: esta desaceleración es parte del envejecimiento normal
- Es muy sensible al contexto: sueño, estado de ánimo, estrés, atención

Lección 2 - Los principales tipos de memoria

- Memoria inmediata y de trabajo: retener durante unos segundos mientras se hace otra cosa
- Memoria episódica: recuerdos personales; sensible al envejecimiento
- Memoria semántica: conocimientos generales; a menudo mejor preservada
- Memoria procedimental: memoria de los gestos; muy resistente al tiempo
- Memoria prospectiva: lo que hay que hacer más tarde; se apoya en alarmas y rutinas

Lección 3 - ¿Por qué mantenerlo? Impacto en la vida cotidiana

- Mantenerse autónomo: gestionar citas, medicamentos, actividades diarias
- Nutrir las relaciones: recordar nombres, anécdotas, mantener un lugar activo en la familia
- Apoyar la identidad y la autoestima: mantener el hilo entre el pasado y el presente
- Romper el círculo vicioso: menos olvidos = menos ansiedad = mejor funcionamiento
- Crear reservas cerebrales: un cerebro estimulado compensa mejor

Lección 1 - Los buenos reflejos del día a día

- Hacer una cosa a la vez: unos segundos de atención plena en el momento
- Repetir rápidamente: decir en voz alta un horario, volver a colocar un nombre en la frase
- Escribir en el mismo lugar: un solo cuaderno o agenda consultada todos los días
- Crear rutinas fijas: llaves siempre en el mismo lugar, medicamentos después del desayuno
- Cuidar el terreno: sueño, alimentación, actividad física, pausas

Lección 2 - Técnicas de memorización

- Repetición espaciada: repetir de inmediato, luego unos minutos después, y más tarde en el día
- Agrupación (chunking): ver un número en bloques en lugar de cifras aisladas
- Crear imágenes mentales: imaginar un pequeño dibujo divertido o sorprendente
- Asociar con lo ya conocido: relacionar información con un lugar familiar o fecha conocida
- Fabricar frases o historias: transformar una lista en un mini-relato

Lección 3 - Entrenar con sentido

- Elegir actividades que se asemejen a la vida real y que tengan sentido
- Mantener la noción de diversión: juegos, cuestionarios, canciones, adivinanzas con los nietos
- Un poco regularmente es mejor que mucho de vez en cuando
- Vincular el entrenamiento a las emociones, a las relaciones, a los proyectos
- Aceptar que la memoria nunca será perfecta pero puede ser apoyada

Lección 1 - Identificar las señales de alerta

- Lo que debe alertar: la repetición de los olvidos y su impacto en la vida cotidiana
- Olvidos repetidos de eventos recientes: mismas preguntas, conversaciones borradas
- Referencias tiempo/espacio: confundirse de día, perderse en un lugar familiar
- Dificultades de lenguaje: buscar regularmente palabras simples
- Organización diaria: no seguir una receta conocida, confundirse con los medicamentos

Lección 2 - Auto-seguimiento simple y preparación de la consulta

- Utilizar un pequeño cuaderno: anotar fecha, situación, contexto (fatiga, estrés)
- Mencionar también los puntos positivos para mantener en mente sus recursos
- Preparar la consulta: 2-3 situaciones preocupantes, preguntas, lista de tratamientos

- Venir con un ser querido de confianza si es posible
- No hacerse pruebas constantemente: seguimiento moderado, centrado en lo que realmente cambia

Lección 3 - Activar la familia y adaptar el entorno

- Identificar una o dos personas de confianza para organizarse juntos
- Los cercanos ofrecen apoyo sin corregir constantemente
- Rincón de referencias: lugar fijo con calendario, lista de compras, agenda de citas
- Objetos importantes siempre en el mismo lugar: llaves, gafas, teléfono
- Aceptar herramientas modernas: recordatorios de teléfono, alarmas de medicamentos

MODULE 4

Las aplicaciones DYNSEO para mantener la memoria

1 lección

Lección 1 - Presentación de Edith, su coach de memoria y JOE, su coach cerebral

- Edith: para personas mayores y personas con fragilidades cognitivas; ejercicios simples y adaptados
- JOE: para adultos que desean mantener la memoria, la atención y la reflexión
- Trabajar unos minutos, varias veces a la semana, sin presión de rendimiento
- Visualizar su progreso: sensación de continuidad y compromiso
- Estas herramientas son complementos del día a día, no un reemplazo del seguimiento médico

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde su computadora o tableta
- Progresas a tu ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Módulos progresivos con explicaciones simples y métodos concretos
- Herramientas descargables: técnicas de memorización, rutinas, cuadros de auto-seguimiento
- Bonus: descubrimiento de las aplicaciones DYNSEO (EDITH y JOE) para la estimulación cognitiva
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO, organisme certifié Qualiopi