

**XIX Encuentro Nacional de Programas y Proyectos Universitarios para y con  
Personas Mayores - ENProPeMa. 2021.**

**10 al 12 de noviembre de 2021**

*“Envejecer en tiempos cambiantes: diálogos desde y con la Universidad. Un desafío que nos interpela”*

**Presentación de Trabajos- Categoría: 2. Relato de experiencias**

## **Envejecimiento y plasticidad cognitiva. Aportes de la Neurociencia.**

**TAMER, Estela Victoria.**

Lic. en Biología. Esp.en Gerontología Comunitaria e Institucional. Docente PEAM-UNSE

**Universidad Nacional de Santiago del Estero. UNSE – [evtamer@gmail.com](mailto:evtamer@gmail.com)**

**Secretaría de Extensión Universitaria.**

**Programa Educativo de Adultos Mayores– PEAM-**

**Eje IV**

**Los sujetos y el derecho a la educación permanente: sentidos y proyectos de vida**

### **Resumen**

**Introducción.** Desde los Cursos-talleres de Neurociencia en el Programa Educativo de Adultos Mayores (PEAM) de la Universidad Nacional de Santiago del Estero (UNSE) pudimos investigar y observar en la práctica cómo el conocimiento del cerebro potencia el aprendizaje. Las investigaciones realizadas en el campo interdisciplinario de las neurociencias que interesan al científico y al ciudadano común ofrecen un material interesante para mostrar cómo sus contenidos están referidas a problemas de la vida diaria: emociones, aprendizaje, memoria, olvido atención, motivación, salud entre otros.

Gracias a su plasticidad y con las modificaciones del entorno se pueden remodelar las conexiones entre neuronas o producir nuevas conexiones todo ello a lo largo del ciclo vital, independiente de la edad que se tenga.

**Objetivos:** Conocer el cerebro para potenciar los aprendizajes. Estimular la plasticidad cerebral. Activar la memoria personal o autobiográfica. Conocer las estructuras de la memoria. Desarrollar estrategias que permitan mantener una memoria activa. Habilidad para mejorar las habilidades y capacidades cognitivas.

**Población a los que está destinado:** Adultos, Adultos Mayores

**Actividades y desarrollo de la experiencia.** A medida que los integrantes del taller avanzaban en el conocimiento del cerebro, descubrían que este órgano es responsable de las emociones, la memoria, la imaginación, la escritura, el habla, la lúdica, la risa, el llanto, el aprendizaje, la atención y la infinidad de procesos que acompañan a la vida de una persona.

Estos Cursos-talleres les aportó herramientas para entrenar la memoria y también conocer qué capacidades cognitivas intervienen en la misma: percepción, emoción, atención, lenguaje, razonamiento, motivación, abstracción, curiosidad, y qué sucede en el cerebro cuando se aprende.

En la práctica avanzaron en la realización de ejercicios de lógica, de escritura en la elaboración de relatos donde recuerdos, emociones y sentimientos se ponían en juego y enriquecían con las experiencias propias y de compañeros aumentando su autoestima y comunicación. Otras actividades donde se manifestaba la creatividad y las habilidades individuales sorprendían a ellos mismos y a sus familiares y amigos. Culminaron escribiendo dos obras de teatro: ***Diálogo entre la razón y el corazón, Con la memoria no se juega pero sí se divierte.*** A ambas las representaron y sus protagonistas fueron los integrantes del taller y algunos de sus nietos. Todos trabajaron exponiendo emociones, sentimientos y afectos entrelazados con conocimientos científicos aprendidos en los cursos-talleres frente a un numeroso público.

**Evaluación e impacto de la experiencia.** Se logró el manejo de herramientas para el aprendizaje y el desarrollo de competencias de neuroplasticidad que se manifestaron en una mayor flexibilidad, en modificaciones de hábitos, integración, desarrollo personal, creatividad, relaciones saludables y una mayor autoestima.

En las actividades realizadas pudimos comprobar lo que el neurocientífico Francisco Mora, asegura a partir de sus investigaciones: el elemento esencial en el proceso de aprendizaje es la emoción porque sólo se puede aprender, aquello que le dice algo nuevo a la persona “Sin emoción no hay curiosidad, no hay atención, no hay aprendizaje, no hay memoria”.

### **Palabras Claves:**

*Envejecimiento, neurociencia, plasticidad cognitiva, memoria*

