

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**Trabajo Fin de Grado en Psicología
Convocatoria Junio 2018**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA CENTRADO EN
REMINISCENCIA
PROPOSAL FOR A PROGRAM OF COGNITIVE STIMULATION FOCUSED ON REMINISCENCE**

María del Mar Cervantes Guerrero

Encarnación Carmona Samper

Resumen

El objetivo de este trabajo ha sido elaborar una propuesta de un programa de intervención para la estimulación cognitiva de personas mayores con envejecimiento saludable. Para ello, en primer lugar se hace una revisión sobre las características del envejecimiento no patológico y de los programas de estimulación cognitiva, describiéndolos tanto de forma general como específica. La descripción de los programas específicos se centra en los programas de estimulación de la memoria, para dar paso a los programas de reminiscencia, en lo cual se basa mi propuesta. Tras esta revisión, se presenta la propuesta de programa centrado en la reminiscencia.

Palabras clave: Envejecimiento sano, estimulación cognitiva, memoria, reminiscencia.

Abstract

The aim of this project has been to elaborate a proposal of an intervention program for the cognitive stimulation of elderly people with a healthy aging. For this, in the first place, a review was made of the characteristics of healthy aging and cognitive stimulation programs, describing them both in a general and specific way. The description of the specific programs focuses on memory stimulation programs, to give way to the reminiscence programs, on which my proposal is based. After this review, my proposal for a program focused on reminiscence is presented.

Key words: healthy aging, cognitive stimulation, memory, reminiscence.

ÍNDICE

1. Justificación del Trabajo
2. Introducción. Datos sociodemográficos sobre la población mayor
3. El envejecimiento normal
 - 3.1. Características físicas
 - 3.2. Cambios estructurales y funcionales del sistema nervioso.
 - 3.3. Características cognitivas
 - Lenguaje
 - Habilidades visoespaciales, visoperceptivas y visoconstructivas
 - Atención y funciones ejecutivas
 - Memoria
 - 3.4. Características emocionales
 - 3.5.4. Programas de estimulación cognitiva
 - 4.1. Programas de estimulación cognitiva centrados en la memoria
 - 4.1. Programas de reminiscencia
5. Propuesta de un programa de entrenamiento cognitivo centrado en la memoria
 - 5.1. Justificación del programa
 - 5.2. Objetivos generales del programa
 - 5.3. Objetivos específicos
 - 5.4. Características de los usuarios
 - 5.5. Áreas a trabajar
 - 5.3. Actividades (objetivos específicos, metodología y recursos)
 - 5.4. Cronograma
 - 5.5. Evaluación de los posibles beneficios
6. Conclusiones
7. Referencias
8. Anexos

1. Justificación del trabajo

Este trabajo consiste principalmente en la propuesta de un programa de entrenamiento cognitivo dirigido a adultos mayores institucionalizados. Para comenzar, se explicarán las características de este sector de la población, detallando sus cambios físicos, cerebrales, cognitivos y emocionales. A continuación, se explicarán los programas de entrenamiento cognitivo tanto globales como específicos, centrándonos en los programas de entrenamiento de la memoria por la relevancia que presenta este proceso cognitivo en la propuesta de programa. Para terminar, se detallarán todas las actividades de dicho programa, según los objetivos propuestos.

2. Introducción. Datos sociodemográficos sobre la población mayor

Desde hace varias décadas la población mayor ha ido creciendo considerablemente; según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística referidos al año 2016, la población española sufrió un incremento en los grupos de edad entre 40 y 74 años, en los de 10 a 19 años y en los mayores de 80 años (Instituto Nacional de Estadística, 2016). Por tanto, podemos observar que la población mayor, en Europa se corresponde con edades a partir de los 65 años (Rodríguez, Hernández y Puga, 2004), ha sido la que más ha crecido en España. Concretamente, el 18,7% de la población española comprende las personas de 65 años y más (Vidal et al., 2017). Todos estos datos están provocando un cambio en la pirámide poblacional, cuya base está quedando cada vez más disminuida en relación con estratos adultos y sobre todo adultos mayores (Rodríguez, Hernández y Puga, 2004). Además, tal y como indican los últimos datos estadísticos, este incremento continuará hasta el año 2050 (Vidal et al., 2017) (Para más detalle, ver anexo 1).

También es destacable el inminente envejecimiento de la población mayor (Vidal et al., 2017), es decir, aumentará la población del sector más longevo, para los cuales Naciones Unidas (ONU) y la Unión Europea (UE) utilizan el umbral de más de 80 años (Rodríguez, Hernández y Puga, 2004). Se estima que en el año 2065, este grupo de edad represente un 18,1% del total de la población mayor (Vidal et al., 2017).

Todos estos datos son alentadores para la población, aunque por otra parte, el incremento de la esperanza de vida conlleva un aumento de problemas de salud, al

tratarse de una edad de riesgo para varias enfermedades crónicas (Custodio et al., 2012). El 84,3% de las personas entre 65 y 74 años manifiesta tener algún problema de salud crónica y este porcentaje asciende al 93% en el grupo de edad de 85 años y más (Vidal et al., 2017) (para una información más detallada, ver anexo 2). Este grupo de edad también se ve afectado por discapacidades físicas en mayor o menor grado, lo que suponen algunas limitaciones para las actividades de la vida diaria: el 20,7% de la población de 65 años y más declaran tener dificultad en la realización de algunas de las actividades básicas de la vida diaria, frente al 53,7% en el grupo de edad de 85 años y más (Vidal et al., 2017).

Sin embargo, a pesar de estos datos, otros estudios han mostrado que 8 de cada 10 personas entre 55 y 75 años afirman tener un envejecimiento con éxito o saludable (Fernández-Ballesteros et al., 2010). El presente trabajo está centrado en este tipo de envejecimiento, por lo que los siguientes apartados estarán centrados en detallar las características así como los programas de estimulación destinados a mantener sus potencialidades.

3. El envejecimiento normal

Podemos considerar dos tipos de envejecimiento, el envejecimiento normal, en el que se produce un proceso progresivo a lo largo del ciclo vital afectándose de forma paulatina todos los sistemas biológicos de un individuo, produciéndose cambios metabólicos y fisiológicos a lo largo del tiempo (Rozo, Rodríguez, Montenegro y Dorado, 2016) y el envejecimiento patológico, el cual está relacionado con las enfermedades neurodegenerativas y por tanto, con el deterioro físico e intelectual (Jurado, Mataró y Pueyo, 2013). En el envejecimiento normal la persona llega a una edad avanzada con unas capacidades mentales eficientes, al contrario que en el envejecimiento patológico, aunque en el envejecimiento sano también pueden producirse cambios en los procesos cognitivos y funcionales (Casanova, 2004). Según la OMS, el envejecimiento saludable es el proceso mediante el cual se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de incrementar la calidad de vida de las personas mayores (Zamarrón, 2007).

3.1. Características físicas

En lo que respecta a los cambios físicos, el envejecimiento se puede observar a través de ciertos signos corporales, tales como la disminución de la visión, la audición, el olfato, la fuerza física, los movimientos corporales y el encanecimiento del cabello (Cornachione, 2016). Además, se pueden destacar algunas características básicas en el envejecimiento como son cambios en la composición química al disminuir la masa muscular y aumentar la grasa, cambios degenerativos, tales como alteraciones del ritmo cardiaco, y un aumento de la vulnerabilidad a diversas enfermedades, así como un incremento de la mortalidad (Cornachione, 2016).

3.2. Cambios estructurales y funcionales del sistema nervioso

Los cambios cognitivos que se observan en el envejecimiento normal están relacionados con la afectación de las regiones frontales, núcleos estriados y sustancia blanca, y pueden variar de unas personas a otras en función de las diferencias en el estado de salud, los factores hereditarios, el nivel de actividad física y cognitiva, el nivel educativo y/o social y los factores económicos, sociales y familiares (Jurado et al., 2013).

Varios trabajos defienden la idea de que durante el envejecimiento ocurre una pérdida neuronal a la vez que la pérdida de arborización dendrítica y la densidad de espinas, sin embargo, actualmente se ha podido comprobar que la neuroplasticidad no desaparece durante el envejecimiento y que el número de neuronas se mantiene estable con el paso de los años, excepto las neuronas de Purkinje del cerebelo (Fernández, Verduga y Crespo, 2017).

De todos los cambios cerebrales que ocurren al llegar el envejecimiento, destaca especialmente la reducción del volumen cerebral, de hecho se ha estimado que a los 86 años de edad el cerebro se habrá reducido alrededor de un 11% comparándolo con su volumen a los 19 años (Jurado et al., 2013). Al contrario ocurre con los ventrículos, que tienden a aumentar su volumen a medida que la persona envejece (Fernández, Verduga y Crespo, 2017).

Los cambios funcionales que aparecen en el envejecimiento se deben a una pérdida de sinapsis asociada a una disminución de la expresión de receptores de glutamato del tipo AMPA y NMDA y acompañada de una degeneración de los axones

milínicos de la corteza, por lo que los cambios cognitivos propios de la edad se deben a disrupción en la conectividad cortical (Bernhardi, 2005). También se ven afectados por la edad los sistemas colinérgicos y monoaminérgicos que proyectan desde la región frontal basal y mesencéfalo, al igual que los circuitos hipocampales, por lo que son comunes los déficits de memoria (Bernhardi, 2005).

Otros mecanismos neurales que se ven afectados en el envejecimiento son la disminución de la velocidad de transmisión entre las vías, causado por la pérdida de mielina o las pérdidas celulares que unen los diferentes circuitos (Villalba y Espert, 2014). También se produce una demora en la propagación del impulso nervioso y cambios en la sustancia que blanca, que producen un enlentecimiento de la velocidad de procesamiento de la información (Villalba y Espert, 2014).

3.3. Características cognitivas

En el envejecimiento normal aparecen cambios en las funciones cognitivas que puede apreciarse en las áreas de la atención, la memoria, lenguaje y habilidad visoespacial (Ventura, 2004). Es importante señalar, como se decía en el apartado anterior, que uno de los aspectos que más destacan en el envejecimiento normal es el enlentecimiento del procesamiento de la información y que, de hecho, la mayor parte de los cambios cognitivos se deben a este enlentecimiento (Jurado et al., 2013).

A continuación, se describirán los cambios cognitivos relacionados con el lenguaje, las habilidades visoespaciales, visoperceptivas y visoconstructivas, la atención y por último, la memoria, haciendo más hincapié en ésta debido a la importancia que tiene en el presente trabajo por abarcar la mayor parte del programa diseñado.

- **Lenguaje**

El lenguaje es una de las funciones que menos se ve afectada por el envejecimiento normal, incluso pueden mejorar aspectos como los léxicos, por lo que una persona mayor puede tener mayor vocabulario y fortaleza en las conexiones de la red semántica (Jurado et al., 2013). “Este mantenimiento o aumento del léxico se debe a que la capacidad comprensiva aumenta la cantidad de palabras en su vocabulario, gracias a su capacidad conceptual y a un mayor conocimiento y experiencia que repercute en la organización semántica” (Puyuelo y Bruna, 2006, pp. 172).

De todas las capacidades lingüísticas, las que más se ven afectadas son las de acceso y recuperación léxica (Coreia, 2011). Este dato se ha puesto en evidencia en diversos estudios que han observado que el bajo rendimiento que muestran las personas mayores en tareas de lenguaje, en comparación con personas jóvenes, pueden deberse a un fallo en el acceso léxico y no a pérdidas de memoria como puede suceder en el envejecimiento patológico, ya que, cuando a los participantes se les ofrecen pistas terminan accediendo a la palabra que se les pide (Coreia, 2011).

- Habilidades visoespaciales, visoperceptivas y visoconstructivas

A diferencia del lenguaje, las habilidades visoespaciales y visoperceptivas declinan con la edad aunque este deterioro no es generalizado, sino que se presenta de forma selectiva, debido a la influencia de factores como la edad o el nivel cultural (Jurado et al., 2013).

Algunos estudios han demostrado que el deterioro de los adultos mayores en las capacidades visoperceptivas está relacionado con el tipo de tarea, es decir, el bajo rendimiento de ciertas tareas depende de la categoría semántica y de la familiaridad del estímulo, sin embargo, el rendimiento en tareas que simplemente consisten en distinguir ciertas características visuales como luminosidad, color o forma, no se ve afectada en el envejecimiento normal (Coreia, 2011).

En cuanto a las habilidades visoespaciales, como relacionar la posición, dirección o movimientos en el espacio, se ha encontrado también un deterioro a medida que la persona envejece y éste ha sido comprobado en varios tipos de tareas y no solo en tareas experimentales (Coreia, 2011).

Por último, a medida que se deterioran las capacidades anteriores, la habilidad visoconstructiva también se ve afectada, debido a que ésta necesita de las otras dos, así como de la capacidad motora, para llevar a cabo sus funciones, como la copia de dibujos (Coreia, 2011).

- Atención y funciones ejecutivas

La atención selectiva es aquella que consiste en atender a un estímulo relevante en presencia de otros estímulos distractores con características competidoras (Redolar, Blánquez y González, 2013). En el envejecimiento normal podemos encontrar un bajo rendimiento en tareas de atención selectiva, sin embargo, esta afectación no sigue un

patrón único, sino que está más asociada a la inhibición de estímulos distractores que a la capacidad de distinguir estímulos relevantes entre distractores (Coreia, 2011).

La atención dividida podría ser definida como la capacidad para atender a diferentes estímulos en un mismo tiempo (Redolar, Blánquez y González, 2013). Durante el envejecimiento podemos comprobar un menor rendimiento en los procesos de atención dividida y una ralentización en la realización de tareas con alto grado de dificultad (Montes, Gutiérrez, Silva, García y del Río, 2012).

Las funciones ejecutivas participan en distintas tareas como planificación, toma de decisiones, detección de errores, respuestas a tareas novedosas, control de situaciones difíciles, regulación de pensamientos o sentimientos, distribución de los recursos atencionales y supervisión de conductas habituales (Redolar et al., 2013). Por último, también se ha encontrado una afectación de las funciones ejecutivas en el envejecimiento demostrada a través de los datos obtenidos con las típicas tareas de Stroop y el Test de clasificación de tarjetas de Wisconsin (Coreia, 2011).

- Memoria

La memoria se encuentra dividida estructuralmente en dos sistemas, la memoria a corto plazo, donde nos encontramos con la memoria de trabajo, y la memoria a largo plazo, dividida esta última en tres subsistemas, la memoria episódica, la semántica y la procedimental (Simón, 2011).

La memoria a corto plazo hace referencia a la capacidad de mantener temporalmente la información, en cuanto que la memoria de trabajo es la capacidad de almacenar, procesar y supervisar la información (Blasco y Meléndez, 2006). Por otro lado, la memoria a largo plazo es la que almacena todos nuestros recuerdos, capacidades y conocimientos (Blasco y Meléndez, 2006). La memoria episódica se refiere a los acontecimientos autobiográficos que se relacionan con un determinado espacio y contexto temporal, mientras que la memoria semántica se trata de conocimientos generales acerca del mundo (Martínez, Fernández, Maestú, López y Ortiz, 2001). Por último, la memoria procedimental es la que participa en el almacenamiento de habilidades motoras y ejecutivas (Blasco y Meléndez, 2006).

En cuanto a procesos de memoria podemos distinguir tres, la codificación, el almacenamiento y la recuperación de la información (Blasco y Meléndez, 2006). En el

envejecimiento normal podemos observar como algunas de estas capacidades se ven deterioradas y cómo varía el grado de deterioro de unas respecto a otras.

Durante el envejecimiento normal se observa un mayor impacto en la memoria de trabajo que en la memoria a corto plazo (Ventura, 2004). Concretamente las personas mayores muestran mayor impacto en las tareas de memoria de trabajo que requieren una organización del procesamiento cognitivo en tareas de procesamiento mental complejo, la anulación de las estrategias de recuerdos habituales, la producción de secuencias alfabéticas desconocidas o que no resulten familiares y la actualización eficiente en la memoria de ciertos elementos de la prueba, sobre todo si se encuentra sometido bajo presión de tiempo (Blasco y Meléndez, 2006).

En cuanto a la memoria a largo plazo, en el envejecimiento sano se produce más alteración en la memoria episódica que en la semántica, la cual incrementa con la edad (Jurado et al., 2013). En las tareas que requieren el uso de la memoria episódica, las personas mayores obtienen puntuaciones inferiores a las de las personas jóvenes, es decir, a las personas mayores les cuesta más que a los jóvenes recordar sucesos o situaciones específicas, sobre todo cuando el material que deben recordar no tiene significado para ellos (Blasco y Meléndez, 2006). Esta diferencia de puntuaciones puede ser debido a que a las personas mayores les cueste más retener los datos contextuales del evento que a los jóvenes, por lo que a la hora de recuperar la situación requerida precisen de mayor esfuerzo (Blasco y Meléndez, 2006). Respecto a la memoria procedimental no se ha encontrado deterioro durante el envejecimiento, de hecho el desempeño en este tipo de actividades es igual de eficiente que en personas jóvenes (Blasco y Meléndez, 2006).

La codificación de nueva información y el recuerdo de dicha información también se ven afectados con la edad (Jurado et al., 2013). Como se ha mostrado en varios experimentos, las personas mayores cometen más errores que los jóvenes en tareas de registro, procesamiento y recuperación de la información, aunque estas diferencias pueden verse disminuidas si los estímulos que utilizan para las tareas son estímulos familiares (Blasco y Meléndez, 2006). Sin embargo, en tareas en las cuales el recuerdo no conlleva un procesamiento elevado, las diferencias entre mayores y jóvenes no son tan elevadas, al igual que ocurre con respecto a la codificación, ya que si durante dicho proceso el sujeto focaliza más la atención, se crea una huella mnésica que permanece durante más tiempo (Blasco y Meléndez, 2006).

3.4. Características emocionales

Con el paso de los años es común observar en las personas cambios que pueden afectar a su estado emocional, como son una disminución en el número de actividades que realizan debido al incremento de la discapacidad, el aumento de la mortalidad y el mayor riesgo de enfermedades (Cabrera y Montorio, 2009). Todos estos cambios tienen consecuencias negativas que afectan a la satisfacción con la vida y el bienestar, por lo que la ansiedad y la depresión son frecuentes en la senectud (Cabrera y Montorio, 2009). De hecho, la depresión es la causa más frecuente de sufrimiento emocional en la última etapa de la vida (Blazer, 2003). Estos cambios emocionales que aumentan tanto el estrés como la depresión son debidos también en gran medida a los cambios en el estilo vida que se producen con el tiempo, como la jubilación, lo que incrementa el aislamiento y la soledad, y a otras causas como la pérdida del cónyuge o de amigos por muerte (Cabrera y Montorio, 2009).

Tras explicar los distintos cambios que se producen durante el envejecimiento normal, vamos a describir los programas de entrenamiento cognitivo, diseñados específicamente para solventar los cambios cognitivos y emocionales explicados anteriormente.

4. Programas de estimulación cognitiva

La aplicación de terapias no farmacológicas para prevenir el deterioro cognitivo, es algo bastante común en el ámbito de la Psicogerontología, entre éstos destacan los programas de entrenamiento cognitivo (Noboa, Juárez y Nebot, 2008). El entrenamiento cognitivo consiste en la estimulación de las distintas funciones cognitivas, como la memoria, la atención, el lenguaje, la comprensión, el cálculo, las praxias y la orientación temporal y espacial (Jara, 2007). Este tipo de programas dirigidos a adultos mayores ponen su fundamento en dos conceptos básicos en el funcionamiento del sistema nervioso, la neuroplasticidad y la reserva cognitiva, ya que a través de un buen entrenamiento cognitivo el cerebro puede cambiar su estructura y funcionamiento ofreciendo mejores capacidades cognitivas (Rozo, Rodríguez, Montenegro y Dorado, 2016). Por tanto, la justificación de la aplicación de los programas de entrenamiento cognitivo reside en la necesidad de conservar o aumentar las capacidades cognitivas y prevenir la aparición de déficits (Jara, 2007).

Debido a que una de las causas de la disminución de las competencias cognitivas se debe al descenso de actividades de las personas mayores en su vida diaria, los programas de entrenamiento cognitivo presentan numerosos beneficios en esta línea, ya que el aumento de la estimulación cognitiva mejorará la autonomía de la persona (Jara, 2007). Varios estudios publicados hasta ahora, ponen de manifiesto la efectividad y los beneficios de estos programas, al comprobar los cambios cognitivos que presentan los sujetos después de la aplicación de los programas de estimulación, así como los cambios en la calidad de vida al haber mejorado sus capacidades cognitivas (Rozo, Rodríguez, Montenegro y Dorado, 2016).

En los últimos años se han ido incorporando a este tipo de intervención las nuevas tecnologías, el empleo de ordenadores y otros dispositivos como una herramienta adicional, ya que su uso produce varias ventajas como una mayor rapidez en proporcionar distintas tareas, una retroalimentación rápida, estímulos más atractivos y un mayor control de variables como el tiempo de reacción (Ruíz, 2012). Otros materiales que se utilizan para la intervención con programas de entrenamiento cognitivo son los juegos clásicos como el parchís, el bingo o el dominó, pasatiempos como sopa de letras, crucigramas, laberintos o sudokus, así como también el empleo de la música, ya que todas estas actividades resultan ser útiles para estimular las funciones cognitivas (Ruíz, 2012).

Los programas de estimulación cognitiva pueden ser globales o específicos, es decir, orientados al entrenamiento de todas las capacidades cognitivas o dirigidos a la estimulación de una sola facultad mental como la memoria (Valencia, 2008). Los programas específicos dirigidos a la memoria suelen ser los más comunes, debido a las frecuentes quejas de memoria que expresan los adultos mayores (Jara, 2007).

Los programas de entrenamiento cognitivo globales o integrales tienen como objetivo trabajar distintos aspectos, como son las capacidades cognitivas, ya sea memoria, atención, lenguaje, percepción o praxias, a través de cuadernos de estimulación cognitiva. Pero también tienen como objetivo trabajar los aspectos emocionales, los aspectos sociales y los hábitos de la vida diaria (Valencia, 2008). A continuación, se presentarán algunos programas de carácter global.

- Programa de Psicoestimulación Preventiva (PPP) (Puig, 2000)

El Programa de Psicoestimulación Preventiva (PPP) se caracteriza por estar compuesto por actividades de carácter lúdico, académico y social, dirigido a adultos mayores con el objetivo de prevenir un posible deterioro cognitivo. Dicho programa ha sido aplicado para investigar sus efectos y beneficios, encontrando que las personas que participaron en este entrenamiento obtuvieron un aumento en sus puntuaciones iniciales de la evaluación.

- Programa “Entrenando día a día” (López, 2011)

‘Entrenando día a día’ es un programa diseñado por Rosa López Mongil, con el objetivo de prevenir el deterioro cognitivo, potenciar la autonomía personal y aumentar la calidad de vida. Está compuesto por 9 cuadernos de estimulación cognitiva que persiguen entrenar las distintas funciones mentales. Entre sus beneficios destacan la estimulación de las capacidades cognitivas, la mejora de la orientación temporo-espacial, la estimulación de la autoestima, la mejora de la integración en el medio social, el mantenimiento de la autonomía en las actividades de la vida diaria, la disminución de síntomas no cognitivos como el estrés o la apatía y la mejora de la convivencia y tolerancia al entorno (López, 2011).

A diferencia de los programas de entrenamiento globales, los programas específicos están diseñados para trabajar aspectos concretos de un individuo en función de su evaluación neuropsicológica, centrándose en una sola capacidad mental, como puede ser la atención, la memoria, el lenguaje o las praxias (Villalba y Espert, 2014). Entre los programas de entrenamiento específico destacan los destinados a trabajar la memoria, que se explicarán en el siguiente apartado.

4.1. Programas de estimulación cognitiva centrados en la memoria

. Los talleres de entrenamiento de la memoria están diseñados tanto para personas con deterioro cognitivo, como para personas con alteraciones leves propias del envejecimiento normal (Díaz y Sosa, 2010). Pueden ser grupales o individuales y se trabajan varias estrategias como categorización, visualización y asociación (Díaz y Sosa, 2010). Algunos ejemplos de programas de entrenamiento específico son los siguientes:

- Programa “Memoria en movimiento” (Rey, Canales y Táboas, 2009)

Este programa está diseñado para entrenar la memoria a través de la motricidad, utilizando tareas corporales en las que la persona mayor debe utilizar recursos cognitivos para resolverlas. Está compuesto por un total de 120 tareas agrupadas en cuatro bloques: conciencia corporal, atención, estrategias para recordar y estructuración espaciotemporal. Todas estas tareas son aplicadas en 26 sesiones de una hora dos veces por semana. Según los resultados obtenidos a partir del estudio de Rey, Canales y Táboas (2009), se puede concluir que el programa “Memoria en movimiento” resulta beneficioso para mayores de 60 años sin deterioro cognitivo.

- Programa de mejora de la memoria en personas mayores de 65 años (Calero y Navarro, 2006)

Este programa tiene como objetivo enseñar a los participantes las distintas estrategias de memoria, como el método de cadena o el método de *loci*, para que puedan aplicarlas en su vida diaria. Está compuesto por 6 unidades impartidas durante 14 sesiones. El programa fue impartido durante tres meses, dos veces por semana, con una duración de una hora por sesión. Según los resultados obtenidos tras la aplicación de dicho programa, se concluye que la participación en el programa mejora el rendimiento en tareas de memoria, ya que todos los participantes mejoraron o mantuvieron su rendimiento cognitivo.

Dentro de los programas de entrenamiento específico centrados en la memoria podemos encontrarnos también con los programas de reminiscencia, los cuales se centran exclusivamente en el entrenamiento de la memoria a largo plazo, concretamente la memoria episódica, a la vez que trabajan los aspectos sociales. Por el interés que presenta la reminiscencia en el presente trabajo, dedicaré un apartado exclusivo a la explicación de este tipo de programas.

4.1.1. Programas de reminiscencia

La terapia de Reminiscencia consiste principalmente en el mantenimiento de la memoria a largo plazo, concretamente la memoria episódica, aunque también la memoria semántica (Jara, 2007). Se trata de la realización de diferentes actividades que utilizan la estimulación, la comunicación, la socialización y el entretenimiento, con el objetivo de reforzar la identidad personal de cada uno, recordando hechos personales

vividos en su pasado, y potenciar la integridad pasado-presente en la historia de vida del adulto mayor (Valarezo, Sánchez y Vega, 2015). Para estimular los recuerdos del pasado se pueden utilizar diferentes materiales sensitivos, entre ellos se suelen utilizar artículos de periódicos del pasado, música, fotografías, vídeos, juegos o recetas de cocina, entre otros (Jara, 2007).

Entre los beneficios de la reminiscencia destacan el aumento de la autoestima y la sensación de bienestar, ya que esta terapia ayuda a reafirmar la personalidad de cada uno a la vez que fomenta la comunicación de los usuarios (Valarezo, Sánchez y Vega, 2015). Además, en edades tan avanzadas las personas comienzan a tener más pensamientos a cerca de la muerte, por lo que esta terapia resulta útil y beneficiosa al ayudar a los usuarios a poner en perspectiva su vida y tomar conciencia de todo lo vivido y aprendido, a la vez que ayuda a resolver conflictos del pasado (Valarezo, Sánchez y Vega, 2015). Otros estudios han demostrado también que la reminiscencia ayuda a disminuir o prevenir la depresión y a mejorar la orientación cognitiva en adultos mayores (Parra, D'Andrea y Cernuzzi, 2013). También hay evidencia de que la práctica de la reminiscencia mejora las interacciones sociales en las personas mayores (Pinquart y Forstmeier, 2012). Por último, también se ha demostrado que la aplicación de los programas de reminiscencia ofrece efectos terapéuticos y preventivos similares al de otras intervenciones, mejorando las capacidades cognitivas (Pinquart y Forstmeier, 2012). Además, las diferentes actividades de los programas de reminiscencia se aplican en sesiones grupales, lo cual resulta también beneficioso como han demostrado varios estudios, ya que las relaciones sociales proporcionan un aumento en la calidad de vida de las personas mayores (Rey, Canales y Táboas, 2009).

A continuación, se presentan distintos programas de reminiscencia, de los cuales se explicarán sus características, así como los beneficios que se obtienen de su aplicación.

- Taller de terapia de reminiscencia (Valarezo, Sánchez y Vega, 2015).

Este taller está compuesto por actividades lúdicas y físicas y fue aplicado durante cinco meses, tres días a la semana, en sesiones de dos horas. El taller está dirigido a 6 adultos mayores con un nivel de demencia moderada. En total se compone de 40 actividades que versan distintos temas como fiestas, tradiciones, boda, viajes o costumbres. La metodología seguida en cada actividad consiste en mostrar fotografías o

relatos relacionados con un tema para que los participantes evoquen los recuerdos que éstos materiales les suscitan. Tras la aplicación del taller, se comprobó sus efectos positivos en los participantes, obteniendo mejoras en la memoria desde su evaluación inicial.

- Reminiscens (Parra, Andrea, y Cernuzzi, 2013).

Reminiscens es un programa de reminiscencia dirigido a personas mayores elaborado para estimular los recuerdos a través de la tecnología informática. Este programa organiza la información en una línea del tiempo separada en décadas. Cada década consta de distintos materiales, ya sea música, fotografías, personajes famosos o relatos, fabricando de esta manera un contexto que evoque los recuerdos de los participantes en el programa.

Tras explicar los tipos de entrenamiento cognitivo, pasaré a explicar en el siguiente apartado el programa que he propuesto para aplicar durante mi periodo de prácticas.

5. Propuesta de un programa de entrenamiento cognitivo centrado en la memoria

5.1. Justificación del Programa

Tras la realización de mis prácticas en la Residencia de Mayores San Álvaro, he tenido la oportunidad de estar en contacto y conocer a un sector de la población que, hasta ahora, creía conocer. Sin embargo, con el paso de los días en la residencia he ido descubriendo características de los mayores que desconocía, así como sus necesidades. Gracias a esto he sido consciente de la necesidad de realizar programas de intervención, talleres y distintas actividades con el único fin de que al finalizar el día se sientan satisfechos y con ganas de afrontar el día siguiente, a la vez que estimular sus habilidades cognitivas para prevenir un posible deterioro. Debido a que tras mi paso por la residencia he tenido que elaborar un programa para aplicarlo a los residentes durante un mes, he decidido plasmar dicho programa en mi Trabajo Fin de Grado.

Este programa consiste en un entrenamiento cognitivo a través de las reminiscencias. Como se ha explicado en apartados anteriores, la terapia de reminiscencia consiste en evocar recuerdos y sentimientos del pasado a través de distintos estímulos. El programa está compuesto de 12 sesiones con una duración de una

hora, que se realizarán en cuatro semanas durante el mes de mayo, con el propósito de cumplir los objetivos propuestos para los usuarios.

5.2. Objetivos generales del programa

- Estimular la memoria episódica o autobiográfica a través de la evocación de recuerdos personales del pasado.
- Fomentar las relaciones interpersonales a través de las distintas sesiones grupales que conforman el programa.

5.3. Objetivos específicos

- Trabajar la relación pasado-presente.
- Estimular el reconocimiento de diferentes estímulos del pasado.

5.3. Características de los usuarios

El programa está dirigido a un grupo de 5 personas mayores institucionalizadas con una edad comprendida entre los 75 y los 90 años. Para realizar el programa me he basado en las puntuaciones del último examen de seguimiento realizado en el centro con la aplicación del Mini Examen Cognoscitivo (Lobo et al., 1979) en la cual todos los usuarios participantes del programa obtuvieron una puntuación superior a 30, por lo que no presentan signos de deterioro cognitivo (Ver anexo 3).

5.4. Áreas a trabajar

Debido a que los usuarios no muestran signos de deterioro cognitivo, el presente programa de intervención está orientado al mantenimiento de la memoria a largo plazo, concretamente, la memoria episódica. Pero, a través de las distintas actividades también se trabajará el lenguaje, la atención, las praxias y las gnosias, aunque en menor medida. Por último, debido a que todas las actividades se desarrollarán en sesiones grupales también se trabajará indirectamente las relaciones interpersonales y la socialización.

5.5. Actividades

En este apartado se explicarán las 12 actividades que forman el programa. Algunas de estas actividades han sido elaboradas por mí, mientras que otras han sido tomadas de otros programas. En todas las actividades que no han sido de elaboración propia, se detallará de dónde procede la información.

Actividad 1: “Todo lo que vivimos”. Tomada de Taller de terapia de reminiscencia de Valarezo, Sánchez y Vega (2015).

Descripción

Esta primera actividad consiste en reconocer y recordar hechos históricos desde los años 60 en adelante, a partir de artículos de periódicos antiguos y materiales audiovisuales. Las temáticas de estos artículos tratan sobre determinados hechos históricos de relevancia en los últimos 6 décadas. Por ejemplo, 1. El cambio de moneda en España, 2. La llegada del hombre a la Luna, 3. La muerte de Franco y 4. Felipe González en el gobierno, y como material audiovisual se usará un video de la actuación de Massiel con la que España ganó Eurovisión.

Para llevar a cabo la actividad se irá presentando los distintos sucesos para que los participantes recuerden cada uno de esos hechos históricos y los comenten entre sí. Se utilizarán preguntas para estimular el recuerdo y la comunicación, como ¿quién estaba contigo cuando escuchaste esta noticia?, ¿Te pareció bien?, ¿Recuerdas en qué año fue?, entre otras.

Materiales

- Artículos impresos de los periódicos El País, Ideal, La prensa y La Vanguardia con los siguientes temas: El cambio de moneda en España, la llegada del hombre a la Luna, la muerte de Franco y el gobierno de Felipe González (Ver anexo 4).
- Video de la actuación de Massiel en Eurovisión tomado de Youtube (para más información, ver Anexo 4).

Actividad 2: “La música de mi pasado”

Descripción

Para llevar a cabo esta actividad se utilizará distintas canciones que, tras conversaciones previas, son conocidas por los residentes y distintas imágenes que guarden relación con las canciones. La tarea consiste en escuchar las canciones y elegir qué foto de las que se les presenta se relaciona con la canción que suena. Tras cada canción, se dejará el tiempo que sea necesario para que los usuarios comenten todos los recuerdos que les evoca dichas canciones. Por último, se continuará con la actividad completando las letras de dos canciones, por lo que a cada participante se le repartirá un

folio con la letra de una canción incompleta, la cual tendrán que completar mientras suene la canción.

Materiales

- Canciones de época de distintos estilos, pero principalmente copla, como ‘Soy minero’ de Antonio Molina (para más detalle ver anexo 4).
- Imágenes relacionadas con las canciones (Ver anexo 4).
- Letras incompletas de ‘La violetera’ y ‘María de la O’ (Para más detalle ver Anexo 4).

Actividad 3: “Así nos divertíamos”

Descripción

La actividad 3 consiste en recordar un entretenimiento antiguo como son los recortables de muñecas. Para ello, cada uno de los residentes participantes en el programa dispondrá de varios recortables para que disfruten de una mañana coloreando y recortando como hacían antiguamente, a la vez que recordando momentos de su infancia. Para fomentar el diálogo durante la actividad, se irán realizando preguntas como ¿con quién jugaban a los recortables?, ¿les gustaba realizar esa actividad?, ¿qué sentimientos les trae esa actividad?, ¿cómo eran las muñecas y los vestidos que recortaban en su infancia?, ¿se parecen a las de ahora? y así algunas preguntas adicionales.

Materiales

- Recortables de muñecas (Ver anexo 4).
- Tijeras.
- Colores.

Actividad 4: “El trivial de los recuerdos”

Descripción

Para esta actividad se preparará un trivial con preguntas que estimulen recuerdos y momentos del pasado de los participantes en la actividad. Las preguntas estarán divididas en cuatro categorías; música, historia, televisión y varios. En esta última categoría podrán aparecer preguntas de diferentes temáticas, ya sea sobre cocina, deporte o conocimientos semánticos. El objetivo principal es que las distintas preguntas

del trivial evoquen recuerdos, por lo que se destinará el tiempo necesario a comentarlos cada vez que estos aparezcan.

Materiales

- Tablero de trivial
- Fichas
- Dado
- Preguntas sobre Historia, música, televisión y varios temas (Ver anexo 4)

Actividad 5: “Sabores del pasado”

Descripción

La actividad 5 consiste en cocinar una receta que, tras haber recopilado información sobre los platos que cocinaban o degustaban los residentes, consistirá en cocinar los típicos roscos fritos, escogido por ser un plato fácil y ameno de cocinar.

Materiales

- Harina
- Azúcar
- Huevos
- Recipientes y utensilios de cocina

Actividad 6: “Cómo hemos cambiado”. Tomada de Taller de terapia de reminiscencia de Valarezo, Sánchez y Vega (2015).

Descripción

Para esta actividad se recopilarán fotos de los usuarios gracias a la ayuda de sus familiares. Dichas fotos las expondremos con el proyector e irán apareciendo una a una, para que cada uno pueda hacer los comentarios que quiera sobre su foto. También se realizarán preguntas como ¿quién estaba contigo?, ¿qué celebrabas?, ¿Qué edad tenías en esa foto? y así unas preguntas adicionales.

Materiales

- Proyector
- Fotos de los usuarios

Actividad 7: “La caja de los recuerdos” Tomada de Taller de terapia de reminiscencia Valarezo, Sánchez y Vega (2015).

Descripción

Esta actividad consistirá en realizar una caja de los recuerdos. Para ello, cada residente tendrá que recopilar objetos personales con cierto valor sentimental. El día que se realice dicha actividad los residentes traerán los objetos que han escogido y explicarán por qué eligieron dichos objetos, qué recuerdos les trae, etc. Luego, cada uno guardará sus objetos en una caja, que podrán guardar con mucho aprecio debido a que en ella se encuentran sus recuerdos más valiosos.

Materiales

- Los objetos valiosos que cada residente ha elegido
- Una caja para cada participante

Actividad 8: “Olores del ayer” .Tomada de Taller de terapia de reminiscencia de Valarezo, Sánchez y Vega (2015).

Descripción

La actividad 8 consiste en evocar recuerdos y sentimientos del pasado a través del olfato. Se presentarán distintos estímulos olfativos a cada usuario para que los identifiquen y comenten todos los recuerdos que les traen dichos estímulos.

Materiales

- Estímulos olfativos: romero, tomillo, jabón ‘Heno de Pravia’

Actividad 9: “El árbol de la vida”

Descripción

Esta actividad consistirá en que cada residente realice una historia de vida propia recordando a sus familiares, lugares donde ha vivido, así como otros acontecimientos importantes como el día de su boda y los viajes que realizaron. Se trata de hacer un símil con el árbol de la vida, por lo que se les explicará el significado de este símbolo; las raíces significan el nacimiento, el tronco nuestro recorrido por la vida, las ramas los caminos que hemos elegido y los frutos nuestros logros. Después de explicarlo tendrán que relacionarlo con sus propias vidas recordando los hechos nombrados al principio.

Materiales

- Papel y lápiz

Actividad 10: “El dado de los recuerdos”

Descripción

Para realizar esta actividad será necesario un dado en cuyas caras ponga lo siguiente: Canción, Anécdota, Juego, Chiste, Cocina y Viaje. Cada uno tirará el dado cuando llegue su turno y lo que ponga en la cara que quede hacia arriba tendrá que ejecutarlo.

Materiales

- Un dado con las siguientes palabras en sus caras: canción, anécdota, juego, chiste, cocina y viaje

Actividad 11: “Tarde de cine”

Descripción

Para llevar a cabo esta actividad, los participantes visionarán una película seleccionada, a partir de conversaciones previas con ellos, por ser conocida por todos. Tras ver la película contestarán a preguntas relacionadas con la temática y se dejará todo el tiempo necesario para compartir los recuerdos que haya evocado la película.

Materiales

- Película “Bienvenido Mister Marshall” (Ver anexo 4)

Actividad 12: “Nos vamos de fiesta”

Descripción

La temática principal de esta actividad son las fiestas tradicionales. Se realizarán preguntas como: “¿Qué música ponían en las fiestas?”, “¿Qué te gustaba bailar?”, “¿Con quién solías ir?”. Cada participante podrá contar anécdotas que recuerde y, para terminar, se realizará una pequeña fiesta en la cual se intentará recrear el ambiente adecuado con la música con la que ellos disfrutaban.

Materiales

- Música de época preferiblemente de carácter festivo y animado (Para más información ver anexo 4)

- Guirnaldas para decorar realizadas previamente por los residentes con cartulinas de colores

5.6. Cronograma

El programa ha sido propuesto para llevarlo a cabo durante 4 semanas del mes de mayo, concretamente desde el día 7 de mayo al día 1 de junio. A continuación, se presentará un cronograma donde se expondrán la organización de las distintas actividades en el periodo de aplicación, detallando el número y el nombre de cada actividad en su día correspondiente.

Mayo

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
7 Actividad 1: "Todo lo que vivimos"	8	9	10 Actividad 2: "La música de mi pasado"	11 Actividad 3: "Así nos divertíamos"	12	13
14 Actividad 4: "El trivial de los recuerdos"	15	16	17 Actividad 5: "Sabores del pasado"	18 Actividad 6: "Cómo hemos cambiado"	19	20
21 Actividad 7: "La caja de los recuerdos"	22	23	24 Actividad 8: "Olores del ayer"	25 Actividad 9: "El árbol de la vida"	26	27
28 Actividad 10: "El dado de los recuerdos"	29	30	31 Actividad 11: "Tarde de cine"	1 Actividad 12: "Nos vamos de fiesta"		

5.7. Evaluación de los posibles beneficios

Debido a que el taller ha sido elaborado expresamente para ser aplicado en la residencia de mayores donde realizo mis prácticas, he podido hacer un seguimiento del progreso durante las cuatro semanas.

Desde el comienzo del taller, los participantes se mostraron participativos en cada actividad que realizábamos, tal y como esperaba, ya que todos muestran siempre una actitud colaborativa. A través de todas las actividades, cada uno contaba sus anécdotas sacándonos una sonrisa a todos los allí presentes. Aunque es cierto que al comienzo del programa, en las primeras actividades, algunos residentes se mostraban un poco más reticentes a contar sus recuerdos, por lo que era necesario el empleo de preguntas para facilitar ciertos comentarios.

Sin embargo, con el paso de los días y los cambios de actividades, los participantes se fueron abriendo cada vez más a las distintas actividades que realizábamos. Con cada actividad cada uno contaba sus recuerdos de manera más abierta y fluida sin ser tan necesaria la utilización de preguntas para fomentarlo, por lo que el objetivo principal del programa, estimular la memoria episódica, se ha cumplido.

Por último, con las actividades del programa los residentes también han disfrutado de momentos agradables, tal y como comentaban ellos, ya que han podido compartir más momentos con sus compañeros y disfrutar a la vez que entrenar sus capacidades mentales. De manera que el segundo objetivo que pretendía cumplir, fomentar las relaciones sociales, también se ha podido cumplir.

Tras concluir la elaboración de este trabajo, he extraído varias conclusiones, que serán expuestas en el siguiente apartado.

5. Conclusiones

Una vez terminado este trabajo expondré unas conclusiones considerando tanto los puntos buenos como los puntos malos de esta elaboración.

Entre los puntos positivos, destacan todos los conocimientos que he podido adquirir. Debido a que el presente trabajo consistía principalmente en la propuesta de un programa de intervención, he podido aprender todos los pasos para elaborarlo. También he tenido la experiencia de aplicar un programa diseñado y confeccionado por mí a los residentes del centro donde realizo las prácticas, lo cual también me ha servido para aprender de la experiencia y poder corregir errores en un futuro donde vuelva a proponer y aplicar un programa de intervención.

Entre los puntos negativos, o los aspectos que pueden ser mejorados en un futuro, destaca en primer lugar la temporalización del programa. Considero que sería bueno seguir aplicando el programa durante más tiempo, a la vez que aumentar el número de actividades para que los resultados sean más considerables. Al extender la temporalización un periodo de tres meses, permitiría realizar una evaluación final con pruebas objetivas que determinasen con más exactitud si los usuarios han mejorado o mantenido la memoria episódica. Por otro lado, al aplicar el programa durante tres meses, sería posible también evaluar cambios en las relaciones sociales mediante la administración de cuestionarios específicos para medir este aspecto, ya que este era otro de los objetivos de los programas.

Para finalizar, considero también que podría ser interesante investigar los efectos de la reminiscencia a través de un estudio experimental, donde poder controlar las variables extrañas y comprobar con más certeza los efectos que la reminiscencia, como variable independiente, produce en las habilidades cognitivas de los usuarios, como variable dependiente.

6. Referencias Bibliográficas

- Bernhardi, M. (2005). Envejecimiento: cambios bioquímicos y funcionales del sistema nervioso central. *Revista chilena de neuropsiquiatría*. 43(4), 297-304.
- Blasco S. y Meléndez, J. C. (2006). Cambios en la memoria asociados al envejecimiento. *Gerláltrka*. 22, 179-185
- Blazer, D. G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *The Journals of Gerontology: Series A*. 58, 249–265.
- Cabrera, I. y Montorio, I. (2009). Ansiedad y envejecimiento. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 44, 106–111.
- Calero, M. D y Navarro, E. (2006). Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. *Clínica y Salud*. 17, 187-2002.
- Casanova-Sotolongo, P., Casanova-Carrillo, P., y Casanova-Carrillo, C. (2004). La memoria. Introducción al estudio de los trastornos cognitivos en el envejecimiento normal y patológico. *Revista neurología*, 38(5), 469-472.
- Coreia, R. (2011). Cambios cognitivos en el envejecimiento normal: influencias de la edad y su relación con el nivel cultural y el sexo. Serie de tesis doctorales.
- Cornachione, M. A. (2016). *Psicología evolutiva de la vejez*. Brujas.
- Custodio, N., Herrera, E., Lira, D., Montesinos, R., Linares, J. y Bendezú1, L. (2012). Deterioro cognitivo leve: ¿dónde termina el envejecimiento normal y empieza la demencia? *An Fac med*. 73(4), 321-30.
- Fernández C, Verduga, R. y Crespo, D. (2017). Patrones de envejecimiento cerebral. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. 52, 7-14
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., López, M. D., Molina, M. A., Díez, J., Montero, P. y Schettini, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*. 22, 641-647.

- Instituto nacional de estadística (2017). Cifras de Población a 1 de enero de 2017 Estadística de Migraciones 2016. Instituto Nacional de estadística. http://www.ine.es/prensa/cp_2017_p.pdf
- Jara, M. (2007). La estimulación cognitiva en personas mayores adultas. *Revista Cúpula*. 4-14.
- Jurado, M. A, Mataró, M., y Pueyo, R. (2013). *Neuropsicología de las enfermedades neurodegenerativas*. Madrid, España, SÍNTESIS, S.A.
- López, R. (2011). *Entrenando día a día*. Valladolid, España. LEX NOVA.
- Martínez-Castillo, E., Fernández, A., Maestú, F., López-Ibor, M.I., y Ortiz, T. (2001). Neuropsicología de la memoria: aplicaciones al estudio de la enfermedad de Alzheimer. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 7(3), 121-126.
- Montesinos, S., Fernández, E., Galán, M. y Díez, C. (2008). Relación entre deterioro cognitivo y depresión en población mayor de 65 años. *Atención Primaria*, 40, 209-16.
- Montes-Rojas, J., Gutiérrez-Gutiérrez, L., Silva-Pereira, J. F., Garcia-Ramos, G., y del Río-Portilla, Y. (2012). Perfil cognoscitivo de adultos mayores de 60 años con y sin deterioro cognoscitivo. *Revista Chilena de Neuropsicología* 7(3), 121-126.
- Novoa, A. M., Juárez, O. y Nebot, M. (2008). Efectividad de las intervenciones cognitivas en la prevención del deterioro de la memoria en las personas mayores sanas. *Gaceta Sanitaria*. 22, 474-8.
- Parra, C., D'Andrea, V. y Cernuzzi, C. (2013). Reminiscens: tecnología para el recuerdo y la integración social del adulto mayor. *Iberdiscap* 2013.3-6.
- Pinquart, M. y Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging and mental health*. 16, 541-558.
- Puig, A. (2000). Un instrumento eficaz para prevenir el deterioro cognitivo de los ancianos institucionalizados: El programa de psicoestimulación cognitiva (PPP). *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. 10, 146-151
- Puyuelo, M. y Bruna, O. (2006). Envejecimiento y lenguaje. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 26, 171-173.

- Redolar, D., Blázquez, J. L. y González, B. (2013). *Neuropsicología*. Barcelona, España, UOC.
- Rey, A., Canales, I. y Táboas, M. I. (2011). Calidad de vida percibida por las personas mayores. Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad “Memoria en movimiento”. *Revista Española de Geriatría y Gerontología* 46, 74-80
- Rodríguez, V., Hernández, R. y Puga, D. (2004). *Características demográficas y socioeconómicas del envejecimiento de la población en España y Cuba*. España, CSIC.
- Ruíz, J. M. (2012). Estimulación cognitiva en el envejecimiento sano, el deterioro cognitivo leve y las demencias: estrategias de intervención y consideraciones teóricas para la práctica clínica. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*. 32, 57-66.
- Simón, T. (2011). *Memoria y envejecimiento: recuerdo, reconocimiento y discriminación de estímulos con distinta modalidad*. España, Madrid.
- Valarezo, A., Sánchez, F. y Vega, Y. (2015). Influencia de la terapia de reminiscencia en la memoria del adulto mayor en Malacatos, Loja. *EAC*. 5, 59-67.
- Valencia, C., López, E., Tirado, V., Zea, M. D., Lopera, F., Rupprecht, R. y Oswald, W. D. (2008). Efectos cognitivos de un entranamiento combinado de memoria y psicomotricidad en adultos mayores. *Revista de Neurología*. 46, 465-471.
- Vega, R., Rodríguez, O, Montenegro, Z. y Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. *Revista Chilena de Neuropsicología*. 11, 12-18.
- Ventura, R. L. (2004). Deterioro cognitivo en el envejecimiento normal. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*. 32, 47-56.
- Vidal, M. J., Labeaga, J. M., Casado, P., Madrigal, A., López, J., Montero, A. y Meil, G. (2017). Informe 2016. Las personas mayores en España. Madrid, España. IMSERSO.

Villalba, S. y Espert, R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. *Terapeía*. 6, 73-93.

Zamarrón, M. D. (2007). Envejecimiento activo. *Infocop online*. 1-5.

ANEXO 1. Evolución de la Población mayor.

Evolución de la población mayor en ESPAÑA, 1900-2065 (porcentaje)

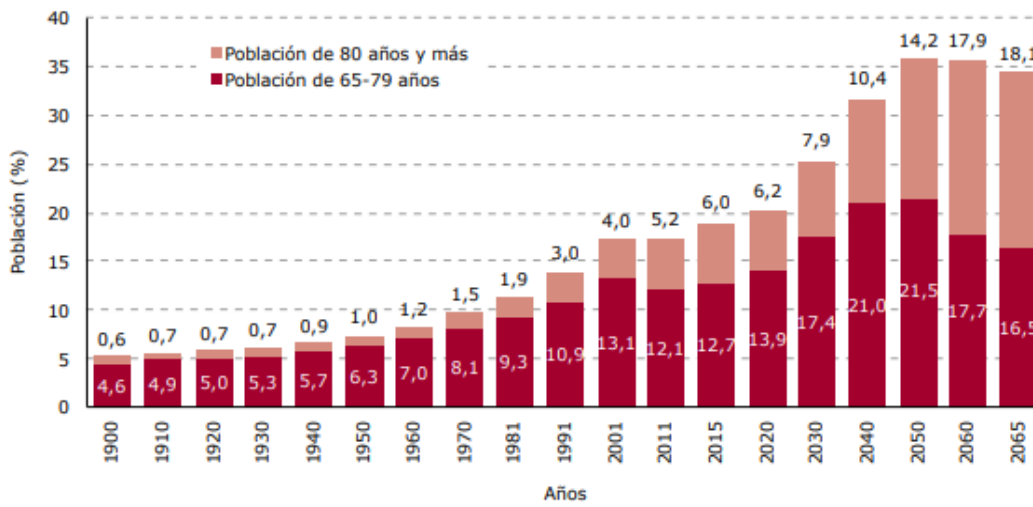


Tabla1. Evolución de la población mayor en España, 1900-2065. (Tomada del informe de 2016 del IMSERSO, 2016).

ANEXO 2. Tabla sobre los problemas de Salud de los Mayores.

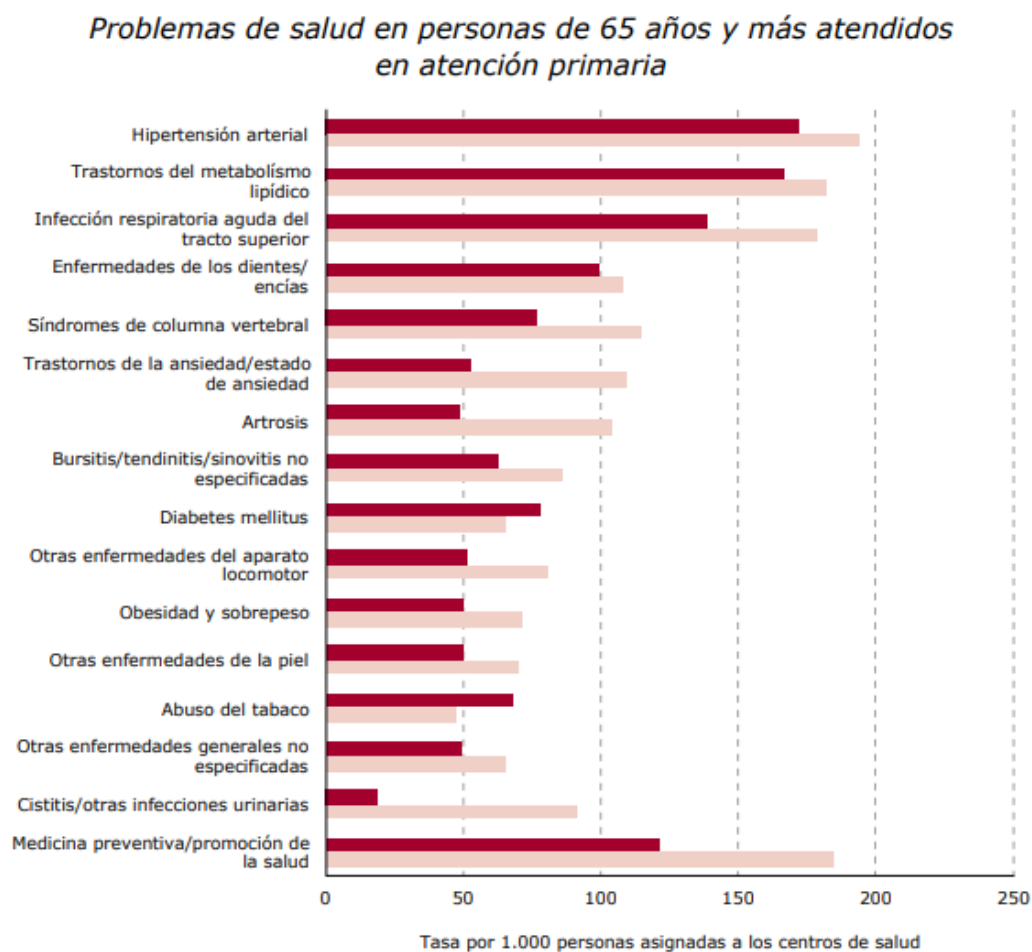


Tabla 2. Problemas de salud en personas de 65 años y más atendidos en atención primaria. (Tomada del informe de 2016 del IMSERSO).

ANEXO 3. MINI EXAMEN COGNOSCITIVO (LOBO ET AL., 1979)

1. Orientación en el tiempo y espacio

- Dígame el día de la semana, día del mes, estación del año y año en el que estamos (0-5 puntos).
- Dígame el nombre del centro, el piso, la ciudad, la provincia y el país en el que estamos (0-5 puntos).

2. Fijación

- Repita estas palabras: caballo, peseta, manzana (0-3 puntos).

3. Concentración y cálculo

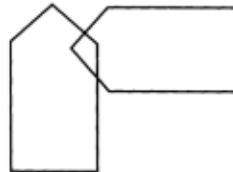
- Si tiene 30 pesetas y me las va dando de tres en tres, ¿cuántas le van quedando? (0-5 puntos).
- Repita 3-9-2 hasta que se lo aprenda. Ahora dígalo al revés empezando por la última cifra, luego la penúltima y finalmente la primera (0-3 puntos).

4. Memoria

- ¿Recuerda usted las tres palabras que le he dicho antes? Dígalas. (0-3 puntos).

5. Lenguaje y construcción

- ¿Qué es esto? (mostrarle un reloj) ¿y esto? (mostrarle un bolígrafo) (0-2 puntos).
- Repita la siguiente frase: En un trigal había cinco perros (0-1 punto).
- Si una manzana y una pera son frutas, el rojo y el verde, ¿qué son?; ¿y un perro y un gato? (0-2 puntos)
- Coja el papel con la mano izquierda, dóblelo por la mitad y póngalo en el suelo (0-3 puntos).
- Lea esto y haga lo que dice. Cierre los ojos (0-1 punto).
- Escriba una frase como si estuviera contando algo en una carta (0-1 punto).
- Copie este dibujo (0-1 punto).



ANEXO 4. Actividades Desarrolladas en el Programa de Estimulación

- Actividad 1: “Lo que hemos vivido”

La actividad 1 consistía en comentar hechos históricos a través de artículos de periódicos antiguos. Para ello se utilizaron las siguientes noticias:



EL PAIS

LUNES 31 DE DICIEMBRE DE 2001
Año XXVI. Número 8.986

DIARIO INDEPENDIENTE DE LA MAÑANA

www.elpais.es

EDICIÓN NACIONAL
Precio: 150 pesetas - 0,99 euros

EUROPA INICIA UNA NUEVA ÉPOCA ECONÓMICA Y POLÍTICA

La llegada del euro marca el mayor cambio de moneda de la historia

Mañana, 1 de enero, abrirán 900 sucursales bancarias para facilitar al público la nueva divisa europea

La peseta convivirá con el euro hasta el 28 de febrero y se podrá cambiar en los bancos hasta junio



El Gobierno vasco propone discutir más adelante sobre la UE y Montoro lo rechaza

El ministro de Hacienda, Cristóbal Montoro, rechazó ayer de plano la nueva propuesta del Gobierno vasco para cerrar antes del 1 de enero la renovación del Concerto Económico. La vicelehendakari, Idoia Zena-

Para esta actividad también se utilizó un video extraído de Youtube de la actuación de Massiel en Eurovisión en el año 1968:

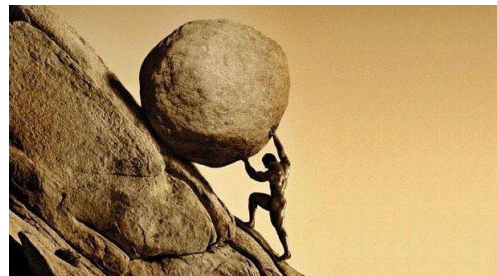
Ayoeurofan (2007, mayo 3). Massiel “La, La, La” (1968). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=J4g5QYJOFzQ>

- Actividad 2: “La música de mi pasado”

Para la actividad 2 se utilizaron varias canciones de época interpretadas por artistas de éxito entre las décadas de los 60 hasta los 90. Se trata de las siguientes:

- Al partir un beso y una flor- Nino Bravo
- Mi carro – Manolo Escobar
- Resistiré – Dúo Dinámico
- Me gustas mucho – Rocío Dúrcal
- El inmigrante – Juanito Valderrama
- Dos gardenias – Antonio Machín
- Soy minero – Antonio Molina

Dichas canciones tenían que ser relacionadas con una de las siguientes imágenes, extraídas de Google Imágenes:



Para terminar esta actividad se utilizaron letras de canciones incompletas que tenían que rellenar mientras éstas sonaban. Las canciones que se utilizaron para ello fueron ‘La violetera’ de Sara Montiel y ‘María de la O’ de Mari Fé de Triana. A continuación, se muestra las letras que se utilizaron para llevar a cabo la actividad:

La violetera – Sara Montiel

Como aves precursoras de primavera
En Madrid aparecen las _____
Que pregonando parecen golondrinas
Que van piando, que van piando
Llévelo usted señorito que no vale más que un _____
Cómprame usted este ramito
Cómprame usted este _____
Pa' lucirlo en el ojal
Son sus ojos alegres, su faz risueña
Lo que se dice un tipo de madrileña
Neta y castiza que si entorna los ojos
Te cauteriza, te _____
Llévelo usted _____ que no vale más que un real
Cómprame usted este ramito
Cómprame usted este ramito
Pa' lucirlo en el ojal
Cómprame usted este ramito
Cómprame usted este ramito
Pa' lucirlo en el _____

María de la O – Marife de Triana

Para mis manos tumbagas,
para mis caprichos _____
Y para mi cuerpo lucirlo
mantones bordados, vestidos de _____.
La luna que yo pida, la luna que me da.

Que para eso mi payo ha visto
más parnés que tiene un sultán.
Envidio tu _____,
me dicen algunas al verme lucir.
Y no saben pobres la envidia que ellas me causan a mí.
María de la O, que desgraciaita
gitana tu eres teniéndolo to.
Te quieres _____ y hasta los ojitos
los tienes morados de tanto sufrir.
Maldito parné que por su culpita
dejaste al gitano que fue tu querer.
Castigo de Dios, castigo de _____.
Es la crucecita que lleva a cuesta María de la O.
María de la O
Para su sed fui el agua,
para su frío _____.
Y para su beso amante de entre sus brazos mi carne _____
Querer como aquel nuestro, no hay en el mundo dos.
Maldito dinero que así de su vera a mí me apartó.
Serás más que reina
me dijo a mí el payo y yo le creí.
Mi vida y mi oro daría yo ahora por ser lo que fuí.
María de la O, que desgraciaita
gitana tu eres teniéndolo to.
Te quieres reír y hasta los ojitos
los tienes morados de tanto _____.
Maldito parné que por su culpita
dejaste al gitano que fue tu querer.
Castigo de Dios, castigo de Dios.
Y es la crucecita que lleva a cuesta María de la O.
María de la O

- Actividad 3 “Así nos divertíamos”

Para esta actividad se utilizaron distintos recortables de muñecas extraídas de Google Imágenes que se muestran a continuación:



- Actividad 4 “El trivial de los recuerdos”

Para realizar este trivial he elaborado varias preguntas con las siguientes temáticas: música, televisión, historia y otros temas varios. En las siguientes líneas se muestran todas las preguntas elaboradas con su respuesta correcta al lado.

MÚSICA

- ¿Quién cantaba la canción “El inmigrante”? Juanito Valderrama
- ¿Cuál de estas canciones cantaba Lola Flores? Como una ola, a tu vera, me gustas mucho
- ¿Quién cantaba “Un beso y una flor”? Nino bravo

- ¿Quién cantaba “Dos gardenias para ti”? Antonio Machín
- ¿Cuál de estas canciones es de El dúo dinámico? Resistiré, mi carro, el inmigrante
- ¿Quién cantaba “Como una ola? Rocío Jurado
- ¿Cuál de estas canciones cantaba Manolo Escobar? No me gusta que a los toros te pongas la minifalda, la violetera, corazón partío
- ¿Quién cantaba “Me gustas mucho”? Rocío Dúrcal
- ¿Cuál de estas canciones cantaba Juanito Valderrama? Fiel compañero, la amapola, mi carro
- ¿Qué cantante cantaba Soy minero? Antonio Molina
- ¿De quién es la canción La vida es una tómbola? Marisol

HISTORIA

- ¿En qué año se produjo el cambio de las pesetas al euro? 2001
- ¿Dónde se celebró la expo del 92? Sevilla
- ¿Quién fue Naranjito? Mascota del mundial de futbol 1982
- ¿De qué partido político era Felipe González? PSOE
- ¿En qué año acabó la guerra civil? 1939
- ¿Quién fue Adolfo Suárez? Presidente
- ¿En qué año murió Franco? 1975
- ¿En qué año se hizo la constitución española vigente a día de hoy? 1976
- ¿En qué año ocurrió el 11 M? 2004

TELEVISIÓN

- ¿Qué programa de televisión presenta Juan y Medio? La tarde aquí y ahora
- ¿Qué programa presentaba Félix Rodríguez de la fuente?
- ¿En qué consistía el programa un, dos, tres?
- ¿Cómo era la canción del anuncio de El cola cao?
- ¿Quién era curro Jiménez? Una serie de televisión
- ¿Quién era Miguel Gila? humorista
- ¿Quién presentaba cine de barrio? Carmen Sevilla
- ¿Dónde nació Juan y medio? Almería

OTROS

- -¿Cuál es el verdadero nombre de la cantante Marisol? Pepa Flores
 - -¿Cuáles son los ingredientes principales del gazpacho? Tomate, pimiento, ajo y pan
 - ¿Qué es un azafate? Canasto de mimbre
 - -¿Qué es un apero? Herramienta de la agricultura
 - -¿Qué es una romana? Una balanza
 - ¿Qué es una tinaja? Un jarro donde se guardaba el agua
 - ¿Cómo llamaban a los almerienses? Los legañosos
 - ¿Dónde nació Manolo Escobar? Almería
 - Canta una canción de Joselito
 - ¿Quién es la esposa de Juanito Valderrama? Dolores Abril
-
- Actividad 11 “Tarde de cine”

La película que se utilizó para desarrollar esta actividad fue “Bienvenido, Mister Marshall”. Esta película, de estilo cómico, fue estrenada en 1953. Estuvo dirigida por Luis García Berlanga y sus actores principales fueron José Isbert, Manolo Morán y Lolita Sevilla. La temática de la película se desarrolla en un pueblo pobre y olvidado que, tras recibir la visita de una cantante, éste recupera la alegría.



Filmaffinity (s.f.). ¡Bienvenido, Mister Marshall”. Filmaffinity España.
Recuperado de <https://www.filmaffinity.com/es/film435869.html>

- Actividad 12 “Nos vamos de fiesta”

Esta última actividad consiste principalmente en realizar una fiesta para la cual se utilizaron las siguientes canciones:

 - El tractor amarillo – Zapato veloz
 - Me gustas mucho – Rocío Dúrcal

- Mi gran noche – Rafael
- Si yo tuviera una escoba – Los sirex
- La, La, La – Massiel
- Pichi – Lina Morgan
- Hay que venir al sur – Raffaella Carra
- Fiesta – Raffaella Carra
- El toro enamorado de la Luna – Gipsy Kings
- El porompompero – Manolo Escobar
- La minifalda – Manolo Escobar
- Mujeres y vino – Manolo Escobar