

PROGRAMAS
DE
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA

CARMEN M^a MARTÍNEZ GARCIA
48541567-K
5ºB PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS MAYORES

PROGRAMA DE MEMORIA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

Es un programa de estimulación cognitiva propiamente dicho, está totalmente estructurado. Tiene una organización teórica, práctica y cronológica totalmente desarrollada.

Se trata de un programa específico de memoria dirigido a personas mayores de 65 años con una pérdida de memoria asociada a la edad, es decir, no entrarían dentro de este grupo personas con demencia senil o Alzheimer.

La principal área psicológica que estimula es la memoria, pero cubre también las siguientes:

- Procesos Cognitivos:
 - Atención/concentración.
 - Percepción.
 - Lenguaje.
 - Organización Lógica

- Estrategias específicas de memoria:
 - Visualización.
 - Asociación.
 - Organización/Categorización.
 - Repetición.
 - Elaboración semántica.

- Aplicaciones a la vida diaria. Consiste en resolver problemas de memoria que con mayor frecuencia manifiestan los mayores empleando los conocimientos y las estrategias aprendidas y practicadas en las sesiones.
 - Acciones automáticas.
 - Recuerdo de nombres.
 - Olvido de objetos cotidianos.
 - Escucha atenta.
 - Dificultad para encontrar palabras.
 - Recuerdo de listas de la compra.
 - Dar un mensaje...

Los principales materiales que utiliza el programa son:

- *Láminas de consignas.* Éstas son de atención, esfuerzo y ejercicios.
- *Láminas de visualización.* Aunque en el programa no lo especifica, creo que van por orden de dificultad.
- *Ejercicios de lapiz y papel.*

- *Ejercicios para la memoria.* Son dos cuadernos que incluye el programa, pero no se especifica bien cuando se utilizan. Cada sesión está formada por los materiales comentados anteriormente y que son independientes de estos cuadernos. Los ejercicios que encontramos en estos cuadernos no son sólo de memoria, algunos tratan otros temas de la estimulación intelectual. Están íntimamente relacionados con atención, lenguaje, lógica, razonamiento, percepción e imaginación.

- Algunos ejemplos de ejercicios específicos serían los siguientes:
 - *Asociación.* Palabra-objeto, escribir palabras asociadas, etc...
 - *Visualización.* Visualizar un objeto y a continuación dibujar lo que se recuerde, se estaría trabajando la memoria y también las praxias.
 - *Atención.* Señalar la letra “R” y la “A”, poner una “O” debajo de el símbolo *.
 - *Lenguaje.* Tachar palabras que no estén relacionadas, escribir frases.
 - *Calculo.*
 - *Recuerdo de textos.* Responder a las preguntas.
 - *Ejercicios de olvidos.* Listas de la compra, agrupar palabras.
 - *Sopas de letras.*
 - *Etc...*

El programa utiliza las siguientes técnicas:

1. *Mnemotecnias visuales:*

2.

- Visualización.
 - Mejora los resultados en tareas de ejecución como aprendizaje de pares asociados y listas de palabras.
 - Aplicación a tareas cotidianas (seguimiento de instrucciones, dar mensajes, lectura de textos, recuerdo de listas).

- Método Loci o técnica de los lugares.
 - Memorización de listas de compras, de nombres, discursos, conferencias, instrucciones.

3. *Mnemotecnias verbales:*

- Técnicas de dimensión superficial:

- Aspectos sonoros o visuales del lenguaje.
 - Reglas que unen las iniciales:
 - Formar una palabra (ACRÓNIMOS)
 - Formar una frase (ACRÓSTICOS)
 - Palabras clave.
 - Elaboración de rimas.
- Técnicas de dimensión profunda. Se apoyan en los significados verbales.
3. *Técnica gancho o mnemotecnia de perchas.* Asociación de objetos con números.
4. *Recuerdo de nombres.* Varias estrategias:
- Percibir el nombre atendiendo especialmente al mismo.
 - Asociar al nombre con algo o alguien conocido.
 - Centrarse en la cara. Algo que llame la atención.
 - Unir visualmente un rasgo destacado de la persona con el significado del nombre.
 - Repasar la asociación.

A lo largo del programa se van detallando distintos objetivos, dependiendo de la fase en la que se encuentre (evaluación, entrenamiento, seguimiento, ect...). A continuación voy a nombrar aquellos que he considerado más importantes:

- ***Objetivos generales.*** Mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir la autonomía y la independencia de los sujetos mayores de 65 años con trastornos de memoria.
- ***Objetivos intermedios.***
 1. Evaluación y Diagnóstico de la pérdida de memoria asociada a la edad, diferenciando los déficits reales de los que solamente son “quejas de memoria”.
 2. Diferenciar las personas con pérdidas de memoria asociadas a la edad de aquellas otras cuyos trastornos de memoria son causados por alteraciones como demencia o depresión.
 3. realizar un programa de entrenamiento para compensar y disminuir estos déficits mnesicos.
 4. desarrollar y generalizar el programa de entrenamiento en todos los CIS del ayuntamiento de Madrid.
- ***Objetivos de la educación sanitaria en el programa de memoria.*** La educación sanitaria es muy importante en el programa de memoria. A través de ella se

pueden conseguir cambios en las actitudes y comportamientos que tienen que ver con los problemas de memoria.

1. Aportar conocimientos sobre:
 - Funcionamiento de la memoria.
 - Memoria y envejecimiento.
 - Factores que influyen en la memoria y en el rendimiento cognitivo.
 - Memoria y realidad cotidiana.
 - Memoria y otras enfermedades.
2. Informar sobre actividades que influyen positivamente en la mejora de la memoria y tienden a desarrollar las funciones cognitivas, como escucha atenta, ejercicios de ocio tales como crucigramas y puzzles, etc.
3. Proporcionar ayudas externas e internas útiles para resolver los olvidos cotidianos.
4. Modificar actitudes y conductas que inciden negativamente en la memoria:
 - Estereotipos sobre la vejez, como atribuir incapacidad a la edad o a la falta de autoconfianza.
 - Aislamiento y actitudes individuales de inhibición.
 - Falta de motivación.

- ***Objetivos de la Evaluación:***

1. Detectar a las personas con quejas de memoria descartando a las que presentan deterioro cognitivo o trastorno mental.
2. Descartar de modo específico aquellas personas que muestran síntomas depresivos clínicos.
3. Evaluar la pérdida de memoria asociada a la edad en tareas cotidianas mediante pruebas de rendimiento de memoria.
4. Evaluar de forma subjetiva los fallos de memoria de la vida diaria.
5. Comprobar la eficacia de la intervención.
6. Comprobar la incidencia de la intervención en la calidad de vida de los usuarios.

- ***Objetivos del Entrenamiento:***

1. Dar a conocer el funcionamiento básico de la memoria.

2. Cambiar actitudes y estereotipos negativos sobre la irreversibilidad de las alteraciones de memoria.
3. Entrenar en estrategias y técnicas de memoria.
4. Estimular el proceso básico de la atención.
5. Estimular otros procesos cognitivos básicos como: percepción, lenguaje, capacidad lógica...
6. Aplicar las estrategias adecuadas para resolver los fallos de memoria de la vida diaria.
7. Promover la transferencia de los conocimientos y hábitos adquiridos en el entrenamiento de la vida diaria.
8. Conocer el funcionamiento de la propia memoria (metamemoria) y tener una adecuada percepción de éste fenómeno.
9. Mejorar la ejecución de memoria evaluada por los test.
10. Disminuir la puntuación en el cuestionario de fallos de memoria.
11. Mejorar el estado de ánimo.
12. Mejorar la autoestima.
13. Facilitar la comunicación entre los participantes en el programa.
14. Favorecer la participación de los usuarios en otras actividades de la comunidad.

CRONOGRAMA

El programa está organizado en bloques de dos meses, de manera que empiece un grupo nuevo (en cada turno mañana/tarde) cada dos meses.

El **primer mes**:

- Durante la *primera semana* se realizan las actividades de la primera entrevista (información, cribaje y evaluación específica de memoria en el informe) y se cita para el grupo de entrenamiento a los usuarios seleccionados. (*Duración aproximada de 18 horas*)
- Durante las *tres semanas siguientes*, los lunes, miércoles y viernes (o, en general, tres días a la semana), se realiza una sesión de entrenamiento diaria, de una hora y media de duración. (*Duración aproximada de 27 Horas*)
- La *quinta semana* se realiza la evaluación post entrenamiento. (*Duración aproximada de 21 horas*)

En el **segundo mes** se analizan los resultados de la evaluación pre y post entrenamiento y se van recibiendo a los usuarios del nuevo grupo. Estos usuarios pueden empezar ya a ser evaluados o bien esperar al mes siguiente, para realizar de nuevo el ciclo igual que en el mes anterior.

Al **tercer mes** se realiza la primera sesión de seguimiento. (*Duración aproximada de 3 horas*)

Al **quinto mes** se realiza la segunda sesión de seguimiento. (*Duración aproximada de 3 horas*)

En el **sexto mes** se realiza la evaluación final. (*Duración aproximada de 7 horas*)

Las horas de trabajo que lleva cada grupo se especifican en la lámina “Horas-Equipo-Grupo”.

En total, el Programa de Entrenamiento requiere para cada bloque o grupo de usuarios evaluados alrededor de 88 horas.

NORMAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

El programa aporta algunas recomendaciones que se deben llevar a cabo con respecto a los ejercicios y al manejo del grupo. Estas recomendaciones son principalmente las siguientes:

- *Recomendaciones con respecto a los ejercicios:*
 1. La unidad de trabajo es tanto el usuario individual como la pareja de usuarios. Esta doble posibilidad debe tenerse en cuenta antes de realizar cada ejercicio. Los participantes deben distribuirse al inicio de cada sesión por parejas.
 2. Conviene que antes de empezar un ejercicio se comente su finalidad (no sólo qué se va a hacer, sino también para qué).
 3. Al final de cada ejercicio debe hacerse un resumen que condense los resultados obtenidos por el grupo y los objetivos que se pretendían conseguir. (Feedback).
 4. Conviene que el coordinador de la sesión compruebe cómo se va realizando cada ejercicio por parte del usuario o la pareja y que los resultados se expongan en voz alta facilitando de esta manera la reflexión grupal e individual.
 5. Los ejercicios deben relacionarse mediante ejemplos con situaciones de la vida diaria.
 6. Debe promoverse constantemente que los participantes reflexionen sobre las estrategias que rigen el funcionamiento de la memoria y los mecanismos que utilizan.

7. Es conveniente mantener el tipo y el orden de los ejercicios según vienen en el manual, pero la realidad de un grupo concreto puede exigir modificaciones (insistir más en unas funciones, realizar ejercicios más o menos sencillos).

- Recomendaciones con respecto al manejo del grupo:

1. Es necesario favorecer un ambiente de trabajo, relación y clima distendido-entretenido.
2. La actitud del coordinador (empatía y a la vez distanciamiento profesional, comprensión, diálogo, flexibilidad, realismo...) es fundamental para la marcha del grupo.
3. Mejora de la autoestima y relación social de los participantes.
4. Conviene evitar:
 - La competencia.
 - La crítica negativa.
 - La imposición de opiniones.
 - El protagonismo de algunos usuarios.
 - La pasividad y la exclusión de algún participante.
 - La invasión de las sesiones de problemas personales.
 - Los mensajes negativos respecto a la edad.
5. Conviene favorecer:
 - La expresión de opiniones, ideas, sugerencias.
 - La manifestación de problemas de la vida diaria de la memoria y cómo resolverlos.
 - La relación entre los participantes.
 - La participación de todos en cada sesión.
 - Los mensajes positivos respecto a la edad: capacidades a estimular, actividades que pueden desarrollar,...
6. Conviene estar atento a:
 - Los sentimientos negativos de los usuarios (pesimismo, hipocondría, baja autoestima) respecto a sus propias capacidades o logros.
 - La expresión afectiva de problemas y contenidos ajenos al entrenamiento de modo que se permita tal expresión, pero sin que llegue a estorbar la realización de la tarea del entrenamiento.
 - Las impresiones y sentimientos que el coordinador despierta en los participantes.
 - Las impresiones y sentimientos que los participantes o alguno de ellos despiertan en el coordinador.

El programa de estimulación presenta una definición de la memoria y de las estrategias de memoria que voy a resumir a continuación:

- Definición de la memoria:
 - Punto de vista médico:
 - Anterógrada.
 - Retrógrada.
 - Inmediata.
 - Reciente.
 - Remota.
 - Psicología:
 - Modelo estructural (Modelo multialmacén):
 - Memoria sensorial (MS).
 - Memoria a corto plazo (MCP).
 - Memoria a largo plazo (MLP). Procedimental y declarativa, episódica y semántica.
 - Modelo de los niveles de procesamiento
 - Jerarquía de niveles de procesamiento: análisis sensorial, fonético, semántico.
 - Tipos de procesamiento: procesamiento tipo I o repaso de mantenimiento, procesamiento tipo II o repaso de elaboración.
 - Memoria primaria, secundaria y terciaria.
- Definición de las estrategias de memoria:
 1. Según el grado de aplicación:
 - Estrategias.
 - Habilidades.
 2. Según la fase de memoria:
 - Estrategias de codificación.
 - Estrategias de recuperación.
 3. Según el nivel de procesamiento:
 - Estrategias de repetición.
 - Estrategias de centralización.
 - Estrategias de organización:
 - Agrupamiento.
 - Categorización.
 - Estrategias de elaboración.

Una característica a destacar de este programa de estimulación cognitiva es que en las sesiones de entrenamiento va explicando (definiendo y haciendo ejercicios) cada una de los procesos cognitivos que afirma estimular.

A continuación voy a realizar un breve resumen de cada una de las sesiones del programa de entrenamiento, de esta forma podemos ver los procesos cognitivos que define, los ejercicios, las actividades de la vida diaria, etc...

- PRIMERA SESIÓN:
 - Explicación de la estrategia de visualización.
 - Ejercicios de visualización de figuras, textos, objetos.

- SEGUNDA SESIÓN:
 - Explicación de la memoria.
 - Ejercicios de memoria y de visualización.
 - Explicación de la percepción y del proceso perceptivo.

- TERCERA SESIÓN:
 - Definición de atención, su importancia en la memoria, factores que influyen (ambiente, cansancio, preocupación)...
 - Ejercicios de atención:
 - Atención sostenida, focalizada o concentración. Rodear letras.
 - Escucha atenta. Elaborar una historia y luego resumirla entre todos.
 - Atención auditiva. Dar golpes cuando se escucha un número.
 - Atención-visualización. Escuchar textos y visualizarlos, luego preguntar nombres y números.
 - Practicar con periódicos, revistas. Entrenar en casa.
 - Explicación de la estrategia de repetición (mantenimiento, elaboración). Ejercicios.

- CUARTA SESIÓN:
 - Explica la estrategia de Asociación y su importancia en la memoria.
 - Ejercicios de asociación:
 - Asociar información nueva con otra anterior.
 - Asociar colores y formas.
 - Asociación para el recuerdo de números de teléfono.
 - Asociar palabras.
 - Aplicación a la vida diaria. Para asegurarnos de que han entendido el concepto.
 - Ejercicios de visualización.
 - Explicación de la memoria.

- QUINTA SESIÓN:
 - Afianzar la estrategia de repetición (sesión 3). Ejercicios.

- Explicación de la estrategia de categorización. Ejercicios.
 - Memoria.
 - Ejercicio de objetos escondidos.
 - Ejercicios de repaso de la atención, repetición y visualización.
- *SEXTA SESIÓN:*
 - Explicación del lenguaje, su importancia en la memoria. Ejercicios.
 - Ejercicios de asociación (repaso de la sesión 4).
 - Ejercicios de visualización-categorización (se repasa lo aprendido anteriormente).
- *SÉPTIMA SESIÓN:*
 - Ejercicios de todo lo aprendido anteriormente (visualización, atención, percepción, lenguaje, estrategias de asociación, categorización, repetición), también ejercicios de escucha atenta.
- *OCTAVA SESIÓN:*
 - Ejercicios de visualización-asociación
 - Ejercicios de categorización.
 - Ejercicios de recuerdo.
- *NOVENA SESIÓN:*
 - Repaso de todo lo aprendido anteriormente.
 - Ejercicios de estimulación cognitiva:
 - Percepción/atención. Buscar errores (semejanzas y diferencias), asociar parejas, unir puntos, objetos repetidos...
 - Lenguaje. Autodefinidos, sopa de letras, crucigrama. Nos facilita encontrar palabras y evitar en la “punta de la lengua”.
 - Organización lógica o categorización. Palabra oculta, descubrir el refrán, historia desordenada, baile de líneas, etc...
 - Ejercicios de la vida diaria:
 - Pasatiempos (crucigramas, sopas de letras)
 - Programas de televisión.
 - Juegos de mesa (ajedrez, damas, búsqueda de palabras).
- *PRIMERA SESIÓN DE SEGUIMIENTO:*
 - Aplicaciones a la vida diaria.
 - Ejercicios de atención/percepción, categorización, lenguaje, escucha atenta, visualización.
- *SEGUNDA SESIÓN DE SEGUIMIENTO:*
 - Revisión de procesos cognitivos: atención, percepción, asociación...
 - Ejercicios de visualización, atención, comprensión y recuerdo de textos, percepción y asociación.

Además de todo lo expuesto anteriormente, es común a todas las sesiones las siguientes actividades:

- Relajación.
- Revisión de tareas (lista de olvidos).
- Revisión de consignas.
- Posibles aplicaciones a la vida diaria.
- Tareas para casa.

El programa ofrece *feedback* a los sujetos de distintas formas:

- Algunos ejercicios tienen las soluciones.
- El coordinador debe supervisar el resultado obtenido tanto a nivel individual como grupal y comprobar que se han cumplido los objetivos.
- La pareja o el sujeto individual debe exponer en voz alta los resultados obtenidos para facilitar la reflexión grupal.

Observando los distintos ejercicios que forman el programa de entrenamiento de la memoria he llegado a la conclusión de que éstos si estimulan realmente lo que dicen, aunque algunos ejercicios que se encuentran catalogados dentro de un proceso determinado están estimulando otros. Por ejemplo los refranes se encuentran dentro de los ejercicios que estimulan el lenguaje, pero además estimulan la memoria.

El programa no especifica si los ejercicios se encuentran clasificados por orden de dificultad, pero he observado que las láminas de visualización van siendo cada vez más complejas a lo largo de las sesiones.

OPINIÓN PERSONAL:

Me parece un programa muy completo, está muy elaborado teóricamente y la preparación práctica es también muy buena. Está estudiada con mucho detalle la población a la que se dirige, sus características, olvidos, así como el descarte de los sujetos que presentan algún tipo de pérdida de memoria debido a enfermedad.

Me ha gustado mucho como están estructuradas las sesiones, se explica a los sujetos los procesos que se van a estimular y en cada sesión se van repasando los conceptos aprendidos anteriormente. También tienen en cuenta su aplicación a la vida diaria, lo cual lo considero muy importante.

Creo que las actividades elegidas para este programa han sido escogidas minuciosamente, por lo tanto reflejan adecuadamente los procesos que dicen estimular. Si he de poner alguna pega sería que algunos ejercicios no solo estimulan el proceso que dice estimular, sino que estimulan también otros procesos cognitivos.

Si he de realizar alguna crítica a este programa, sería que no especifica correctamente cuando se utilizan los dos libros de ejercicios que se incluyen. He de suponer que son ejercicios para que el sujeto vaya practicando en su casa, tareas para casa o actividades que debe realizar para enseñarlas posteriormente en el seguimiento.

PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA NIÑOS

ESCUCHA: ENTRENAMIENTO EN MEJORA DE LA ATENCIÓN AUDITIVA

Es un programa de estimulación de la atención que está dirigido principalmente a niños de 6 a 14 años con problemas atencionales, en su mayor parte identificados como niños hiperactivos.

Este programa es también útil para la rehabilitación y el entrenamiento de los siguientes casos:

- Excesiva impulsividad cognitiva y motriz
- Déficit intelectuales
- Dislexias
- Daño cerebral
- Traumatismo craneo-encefálico
- Etc...

Los objetivos que persigue este programa son:

- Mejora de las habilidades atencionales en general
- Mejora de las relaciones con los profesores y los padres.
- Aumento del rendimiento escolar
- Reducción de las interacciones perturbadoras
- Reducción de la impulsividad
- Mejora de las destrezas atencionales.

Los objetivos que se pretenden que el sujeto consiga de manera progresiva son:

- Mantenerse durante un tiempo razonable realizando una tarea sin interrupciones.
- Demuestre interés por una tarea esforzándose por cumplir las instrucciones de la misma.
- Demostrar interés por realizar una tarea con la máxima calidad posible.
- Lleve a cabo una tarea de razonamiento expresando en voz alta lo que está haciendo
- Lleve a cabo una evaluación de la calidad de la tarea mientras la está haciendo.
- Perciba los errores cometidos en la tarea y proceda a su corrección.
- Reduzca progresivamente los errores cometidos al ejecutar una tarea.