

Taller de memoria para personas mayores

Autora:

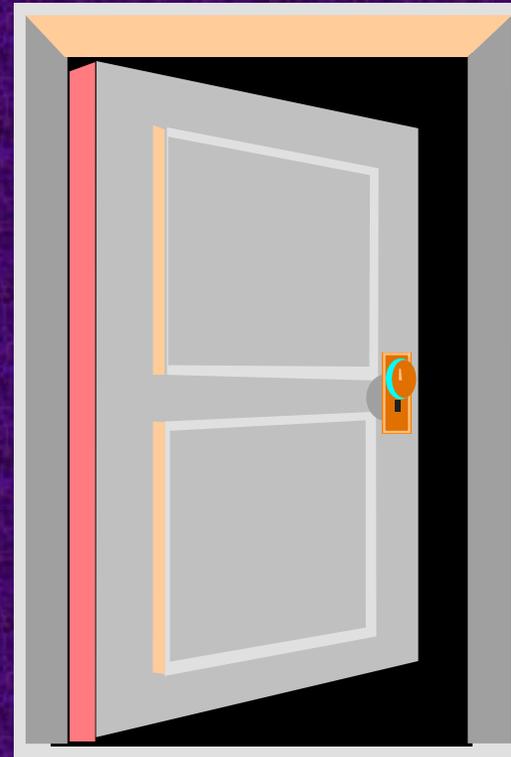
**Teresa Martínez Rodríguez
Consejería de Asuntos Sociales
Principado de Asturias
Mayo 2002**

PARTE 1

Conceptos básicos

**Conceptos principales sobre la
memoria, el envejecimiento y el
recuerdo**

La memoria



Los tipos de memoria

Memoria sensorial

Memoria explícita

- **Memoria a corto plazo**
- **Memoria a largo plazo**
 - episódica (hechos recientes y remotos)**
 - semántica**

Memoria implícita

La memoria: fases

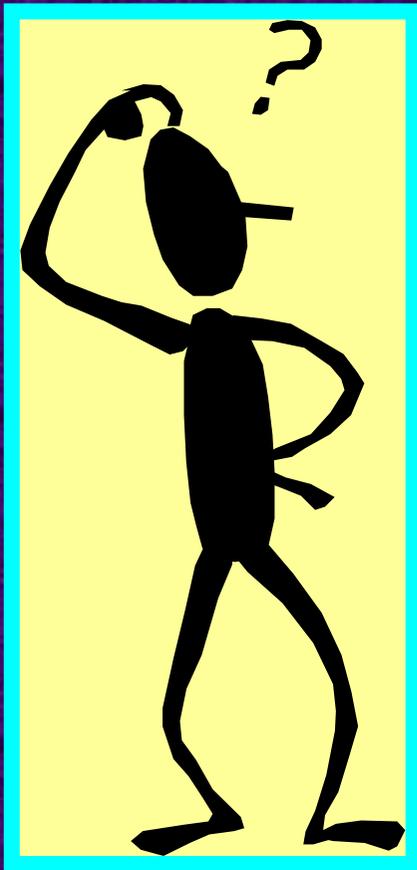
↘ Registro

↘ Retención

↘ Recuperación

ENVEJECIMIENTO CEREBRAL PATOLÓGICO:

Las demencias



- Pérdida de memoria
- Alteración de otras funciones cognitivas: lenguaje, percepción, praxis, razonamiento, cálculo...
- Repercusión del deterioro cognitivo en la vida cotidiana
- Daño orgánico cerebral

El olvido benigno

LO QUE DIFICULTA EL RECUERDO

- **FALTA EJERCITACIÓN MENTAL**
- **FALTA DE ATENCIÓN O DESINTERÉS**
- **DÉFICITS SENSORIALES**
- **PROBLEMAS EN LA COMPRENSIÓN**
- **ANSIEDAD O DEPRESIÓN**
- **ALTAS EXIGENCIAS O INADECUADAS ATRIBUCIONES**

El olvido benigno

Los fallos más frecuentes

- ¿Cómo se llamaba ...?
- ¿A por qué venía ...?
- ¡Ya no fui, se me olvidó...!
- ¿Dónde lo habré dejado...?
- ¿Qué era lo que tenía que comprar...?
- ¿Qué número era ...?
- ¿Tomé ya la medicación...?

Mejorar la memoria

- ESTIMULACIÓN COGNITIVA: GENERAL Y ESPECÍFICA
- USO DE ESTRATEGIAS MNEMOTÉCNICAS EN SITUACIONES COTIDIANAS
- ESTADO FÍSICO Y PSICOLÓGICO ADECUADO
- CONTROL DE LA ANSIEDAD QUE GENERA EL OLVIDO

La memoria: fases

Registro

↘ Percepción

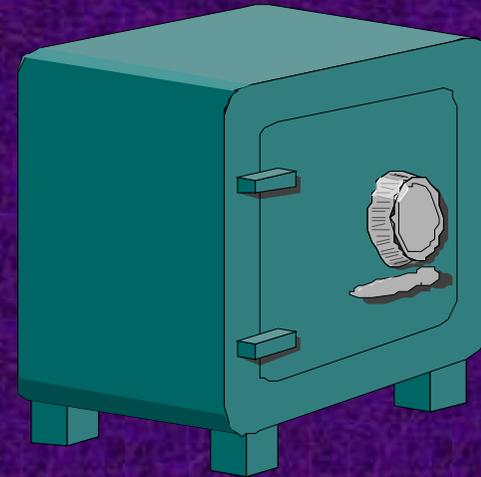
↘ Atención



La memoria: fases

Almacenamiento-retención

- Organización
- Asociación
- Visualización
- Repetición



LASTRES, OLLA,
CUDILLERO, CONEJO,
PERA, FRESAS, CAZO,
GALLINA, PERRO,
MICROONDAS,
ELEFANTE, MIERES,
PLÁTANO, SARTÉN,
LA FELGUERA, NARANJA

ANIMALES

PERRO

GALLINA

CONEJO

ELEFANTE

FRUTAS

PERA

PLÁTANO

NARANJA

FRESAS

U. COCINAR

SARTÉN

OLLA

CAZO

MICROONDAS

P. ASTURIAS

CUDILLERO

LASTRES

MIERES

LA FELGUERA

Técnica del relato

reloj

desayuno

tomate

leche

puerta

Técnica del relato

Miré el **reloj** y era la hora del **desayuno**. Tomé un zumo de **tomate** y un vaso de **leche**. Luego abrí la **puerta** y me fui.



Amparo y Gloria



Amparo y Gloria

985. 14. 39. 65

985 prefijo de Asturias

14 años para sacar DNI

39 tres hijos por tres = 9

65 edad de la jubilación

Técnica de las iniciales

Alicia

Jaime

Luis

Olvido

Elena

María

Irene

MI JALEO

Técnica de las iniciales

MI JALEO

María

Irene

Jaime

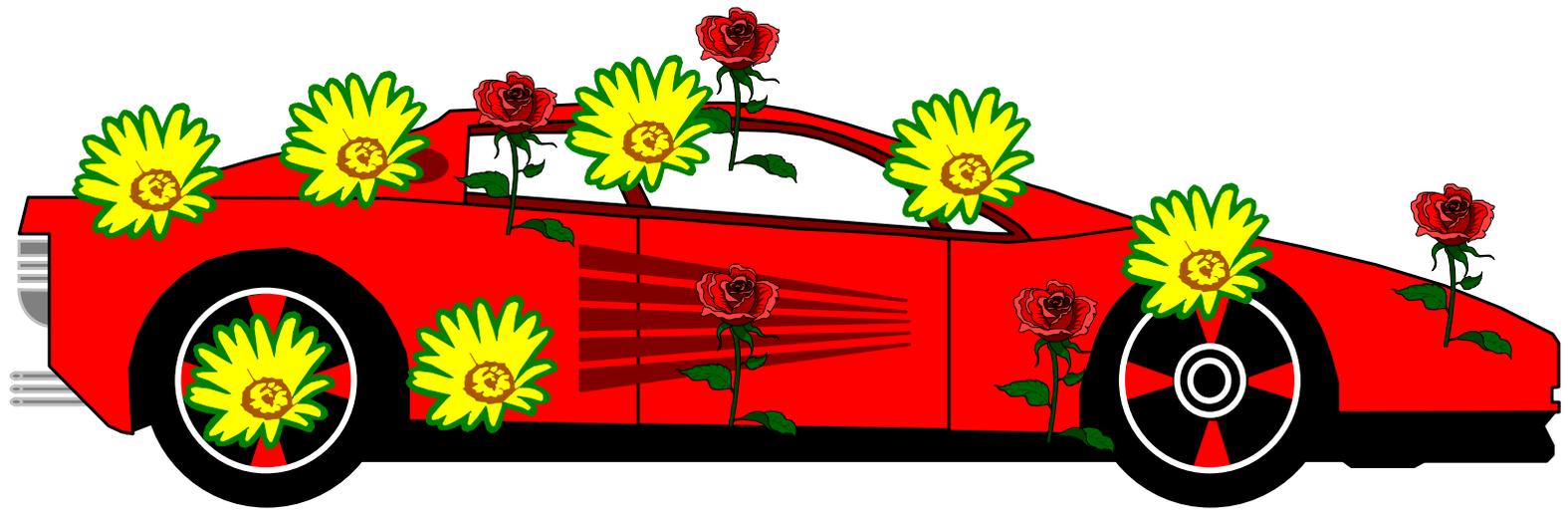
Alicia

Luis

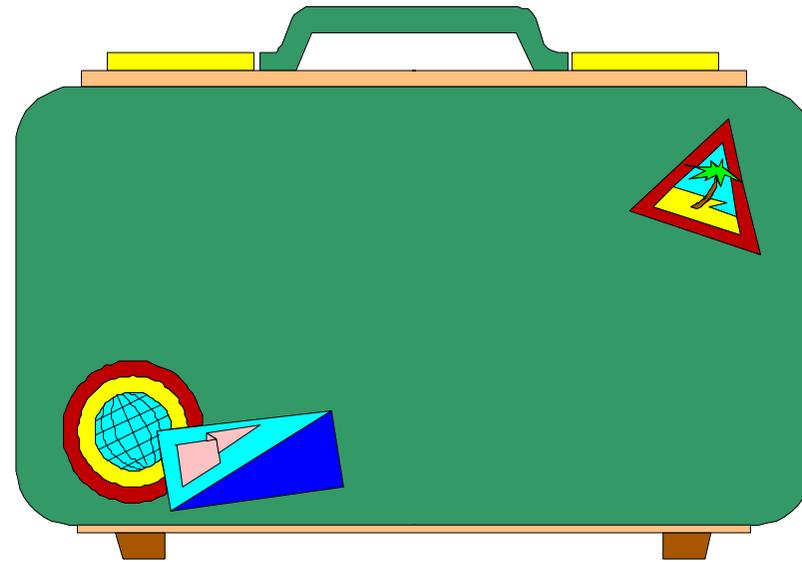
Elena

Olvido

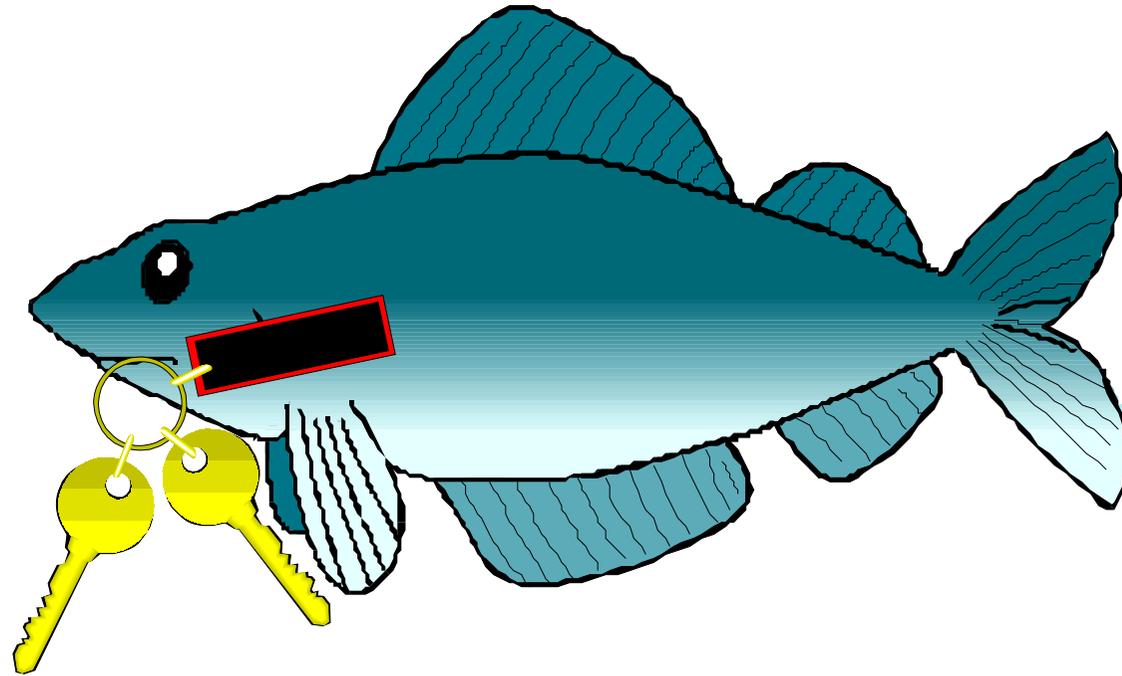
coche - flor
maleta - verde
pez - llaves
árbol - niña
paraguas - caballo



Coche - flor



maleta - verde



pez -llaves



árbol - niña



paraguas- caballo

coche -
maleta -
pez -
árbol -
paraguas -

coche - flor
maleta - verde
pez - llaves
árbol - niña
paraguas - caballo

Técnica de los lugares

- los recados de un día -

centro salud recetas

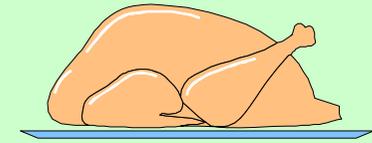
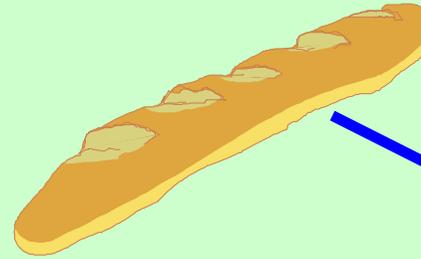
pollo

periódico

recoger zapatos

pan

Técnica de los lugares

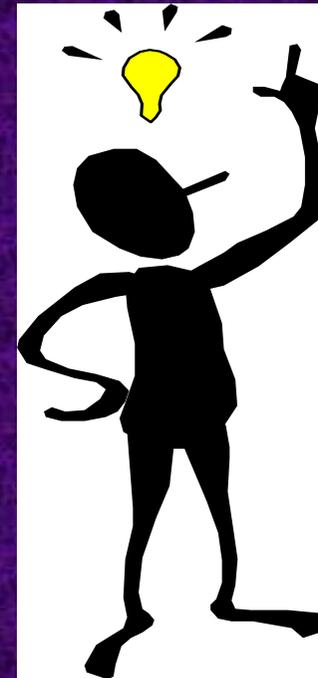


La memoria: fases

Recuperación

↘ Referencias

↘ Contexto



Resumen

- La memoria es la puerta de conexión con el mundo, los demás y nosotros mismos. No es una capacidad única: hay diferentes tipos de memoria.
- Hay que diferenciar entre el olvido benigno asociado al envejecimiento normal de la pérdida de memoria patológica (demencias).

Resumen

- La memoria tiene tres fases:
 - **Registro:** atención y percepción
 - **Retención:** organización, asociación, visualización y repetición
 - **Recuerdo:** referencias y contexto

Resumen

- **La mejora de la memoria depende de:**
 - **Un buen control de la ansiedad**
 - **La ejercitación intelectual**
 - **El uso de estrategias para mejorar el aprendizaje y el recuerdo**

Sesiones prácticas

Ejercicios estimulativos

**Prácticas en el uso de estrategias
mnemotécnicas**

Ejercicio de atención selectiva

perro

piscina

juguete

restaurante

permiso

ascensor

reloj

doctor

rojo

lirio

aspiradora

ciudad

niño

elefante

conejo

verano

perro

piscina

juguete

restaurante

permiso

ascensor

reloj

doctor

rojo

lirio

aspiradora

ciudad

niño

elefante

conejo

verano

perro

piscina

juguete

restaurante

permiso

ascensor

reloj

doctor

rojo

lirio

aspiradora

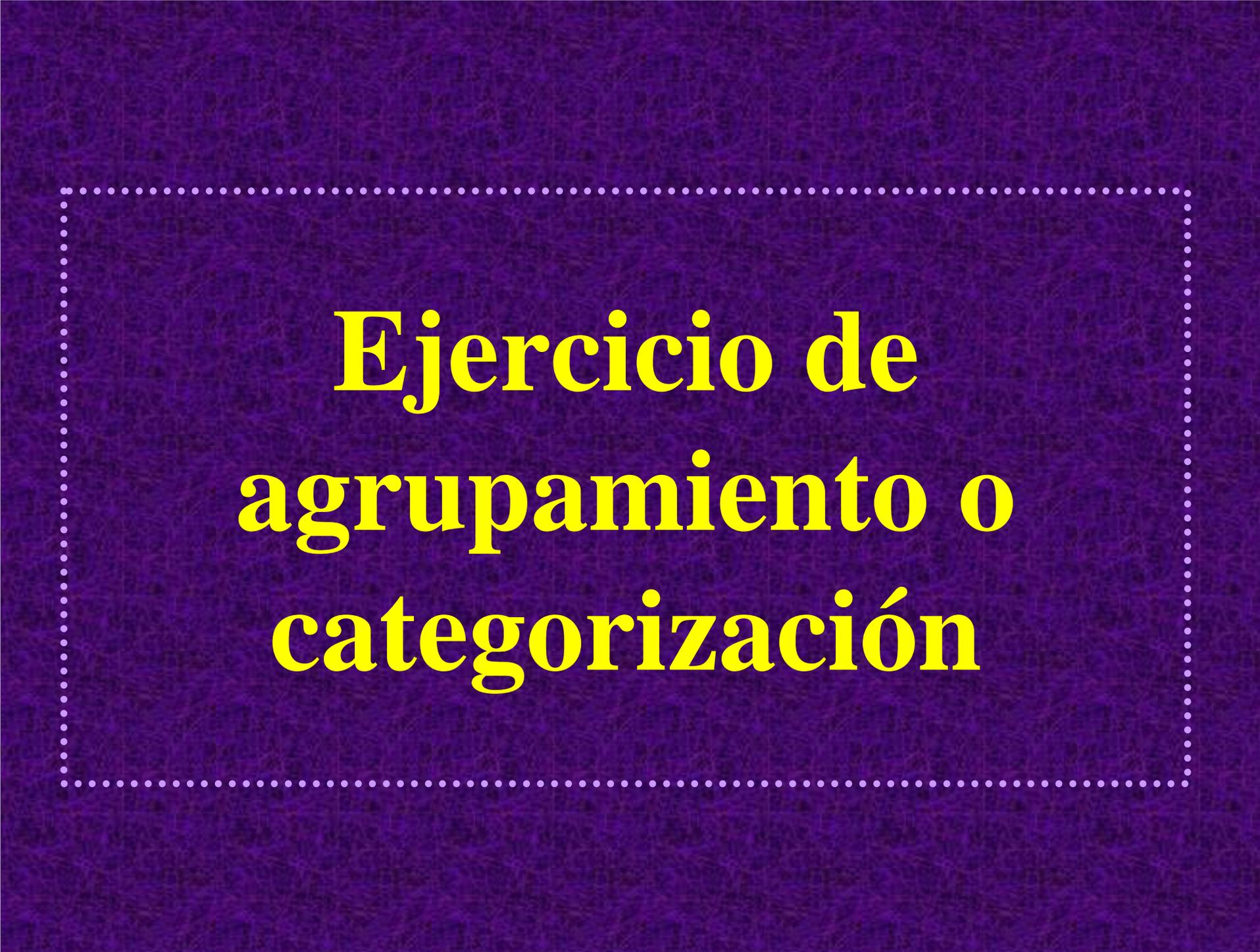
ciudad

niño

elefante

conejo

verano



**Ejercicio de
agrupamiento o
categorización**

falda, garbanzos,
chocolate, jabón, colonia,
pantalón, tren, camiseta,
arroz, champú,
zanahorias, moto, avión,
abrigo, pasta de dientes,
coche

ROPA

CAMISETA

FALDA

PANTALÓN

ABRIGO

COMIDA

GARBANZOS

ARROZ

CHOCOLATE

ZANAHORIAS

VEHÍCULOS

MOTO

COCHE

TREN

AVIÓN

ASEO

JABÓN

CHAMPÚ

COLONIA

PASTA DE DIENTES

**Ejercicio de pares
asociados de palabras**

PERRO - ZAPATO

MAR- AZUL

PELO - AIRE

RELOJ - ROJO

TOMATE - PALILLO

SALCHICHA-ANILLO

LIBRO - GALLETA

ALEGRÍA - ANTES

PERRO -

MAR-

PELO -

RELOJ -

TOMATE -

SALCHICHA-

LIBRO -

ALEGRÍA -

Ejercicio de recuerdo de rostros y nombres



Julia



Benito



Blanca



Aurora



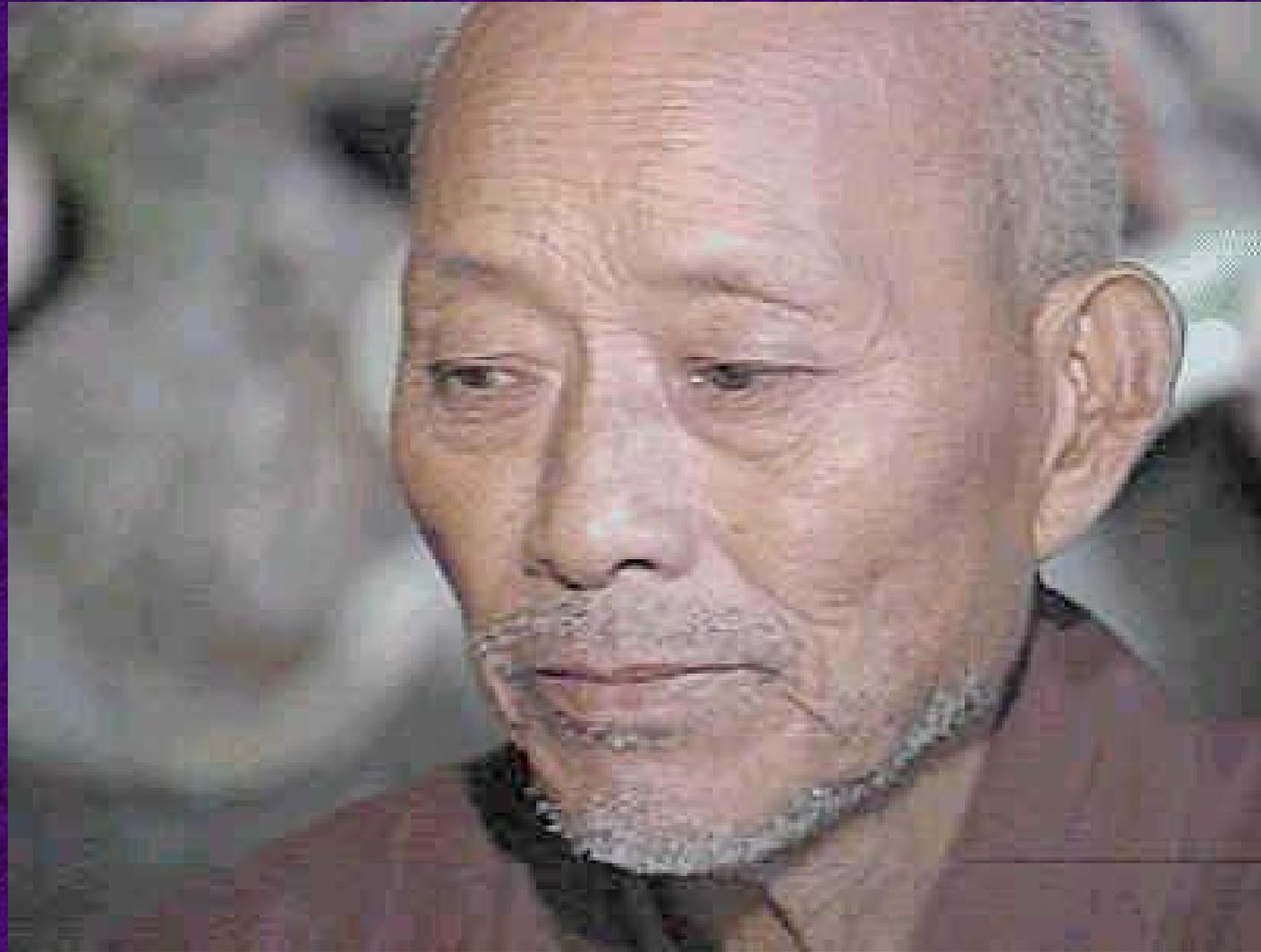
Raúl



Mario



Sandra



Arturo



Carmen



Julia



Benito



Blanca



Aurora



Raúl



Mario



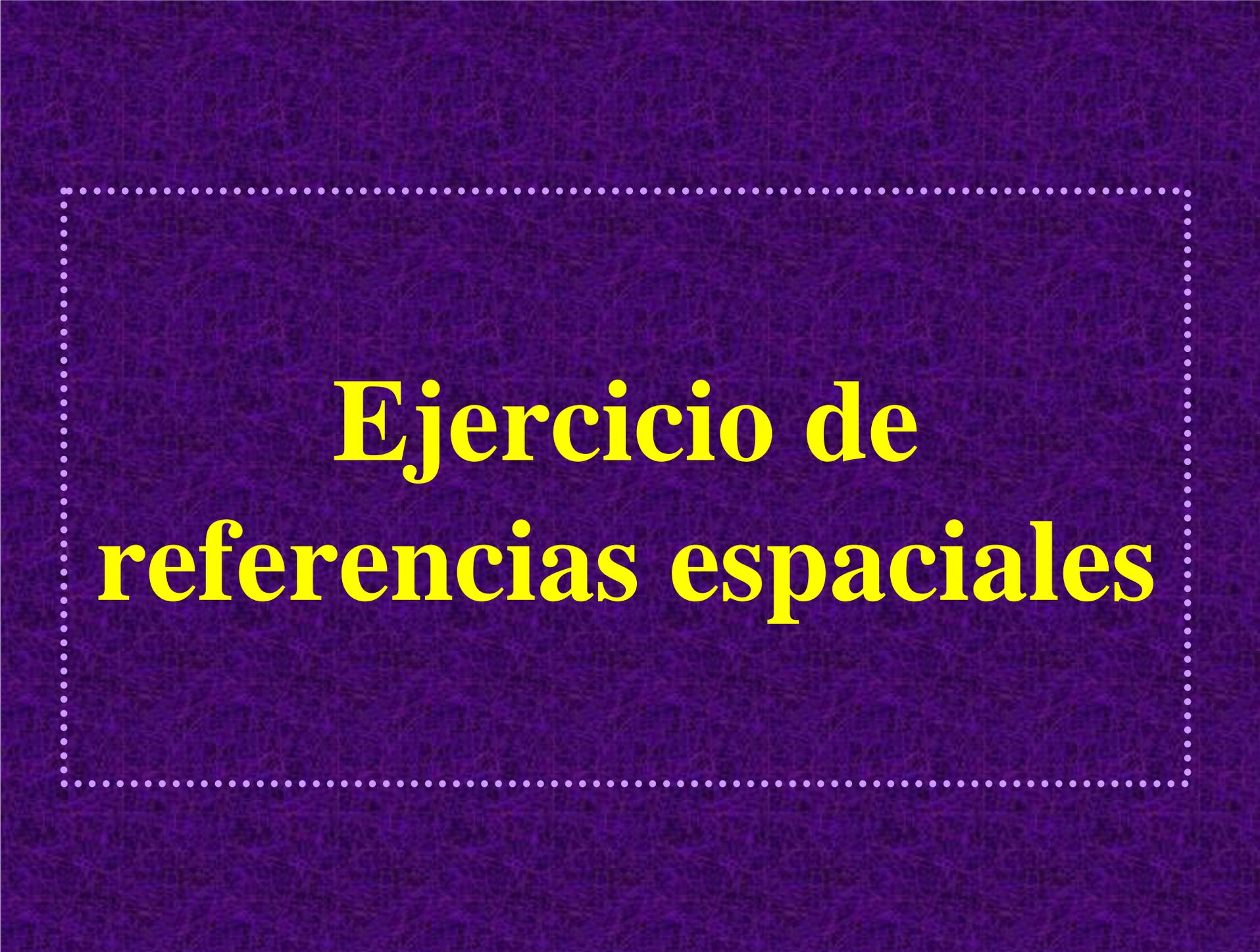
Sandra



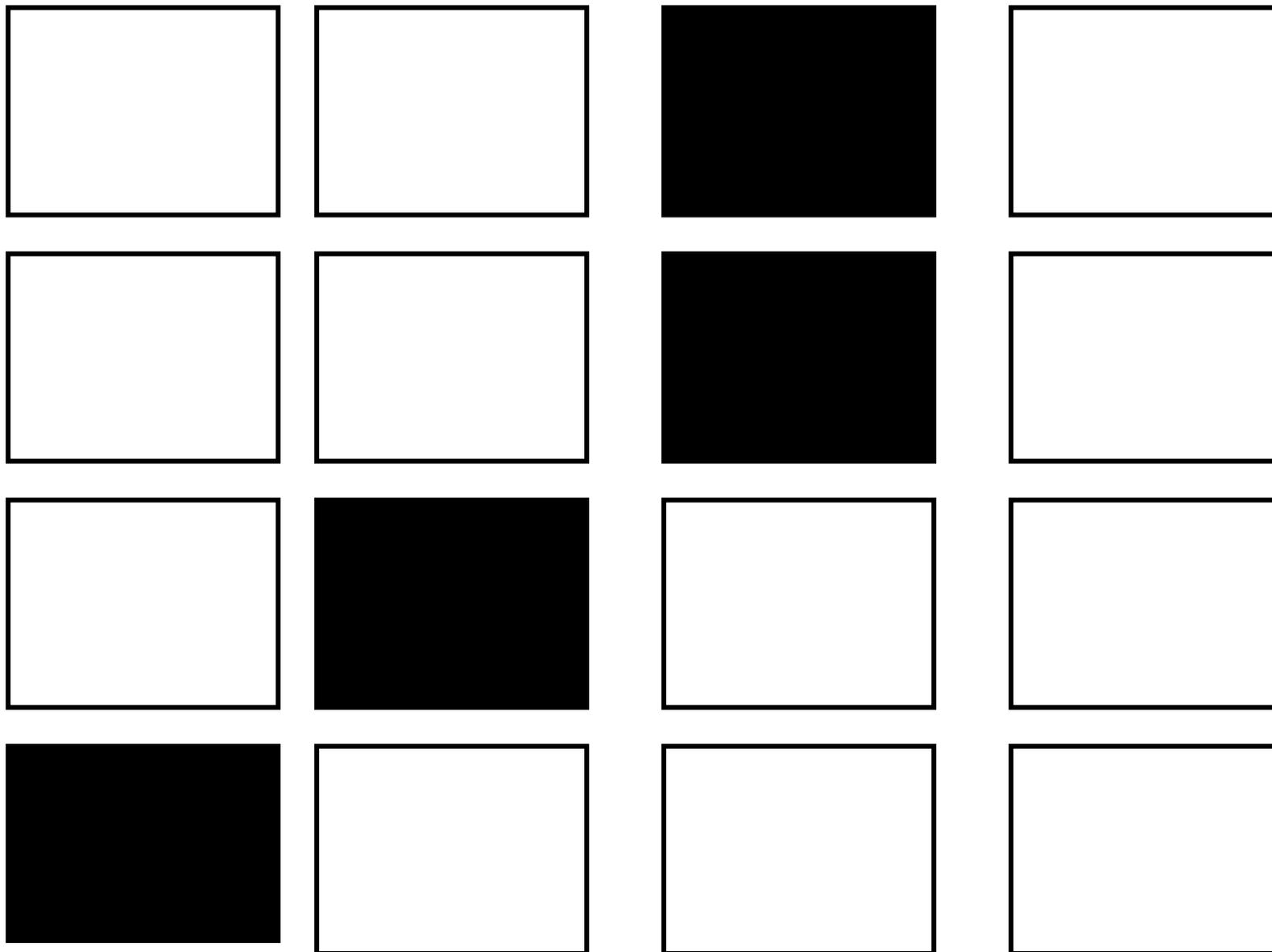
Arturo

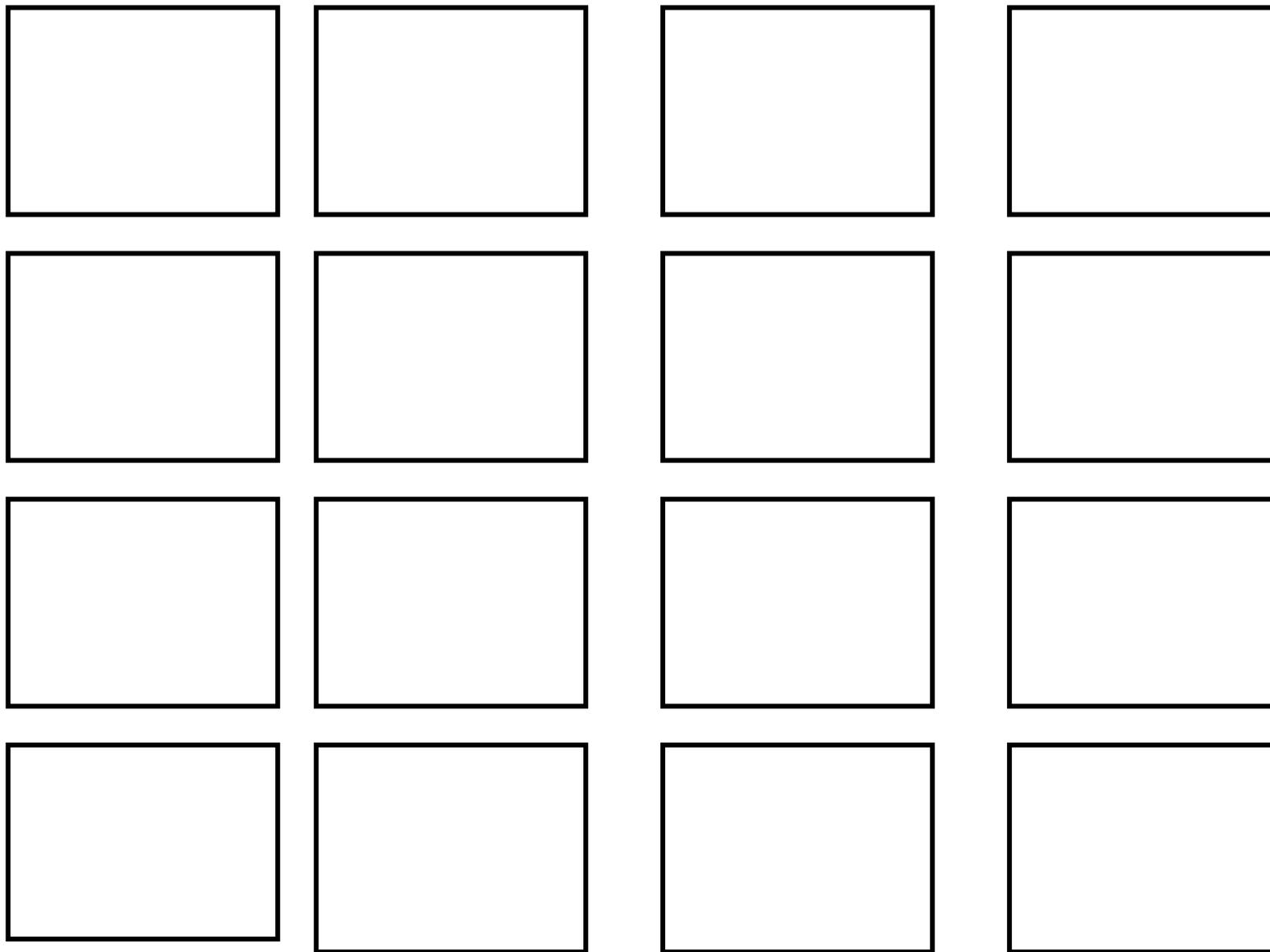


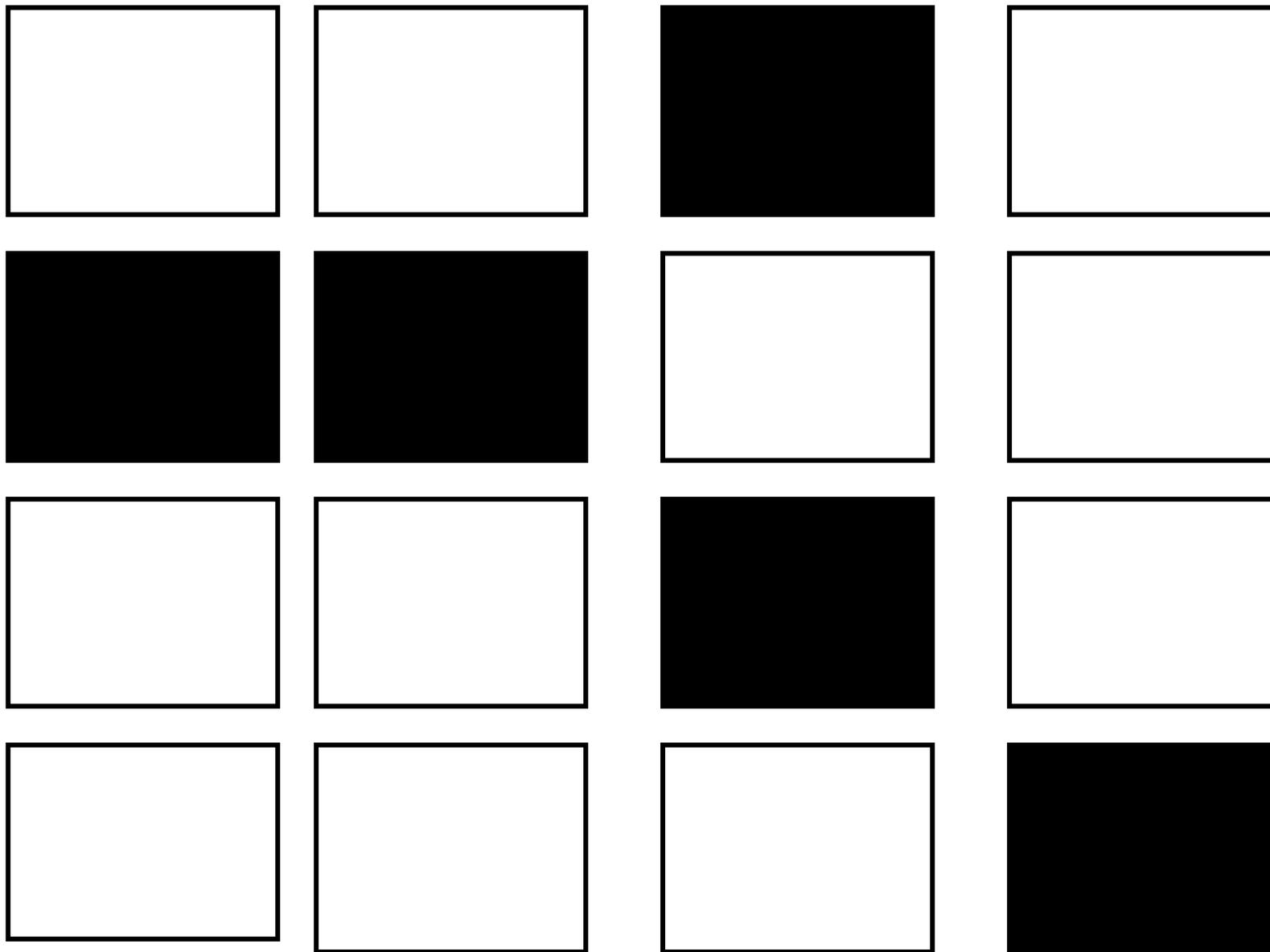
Carmen

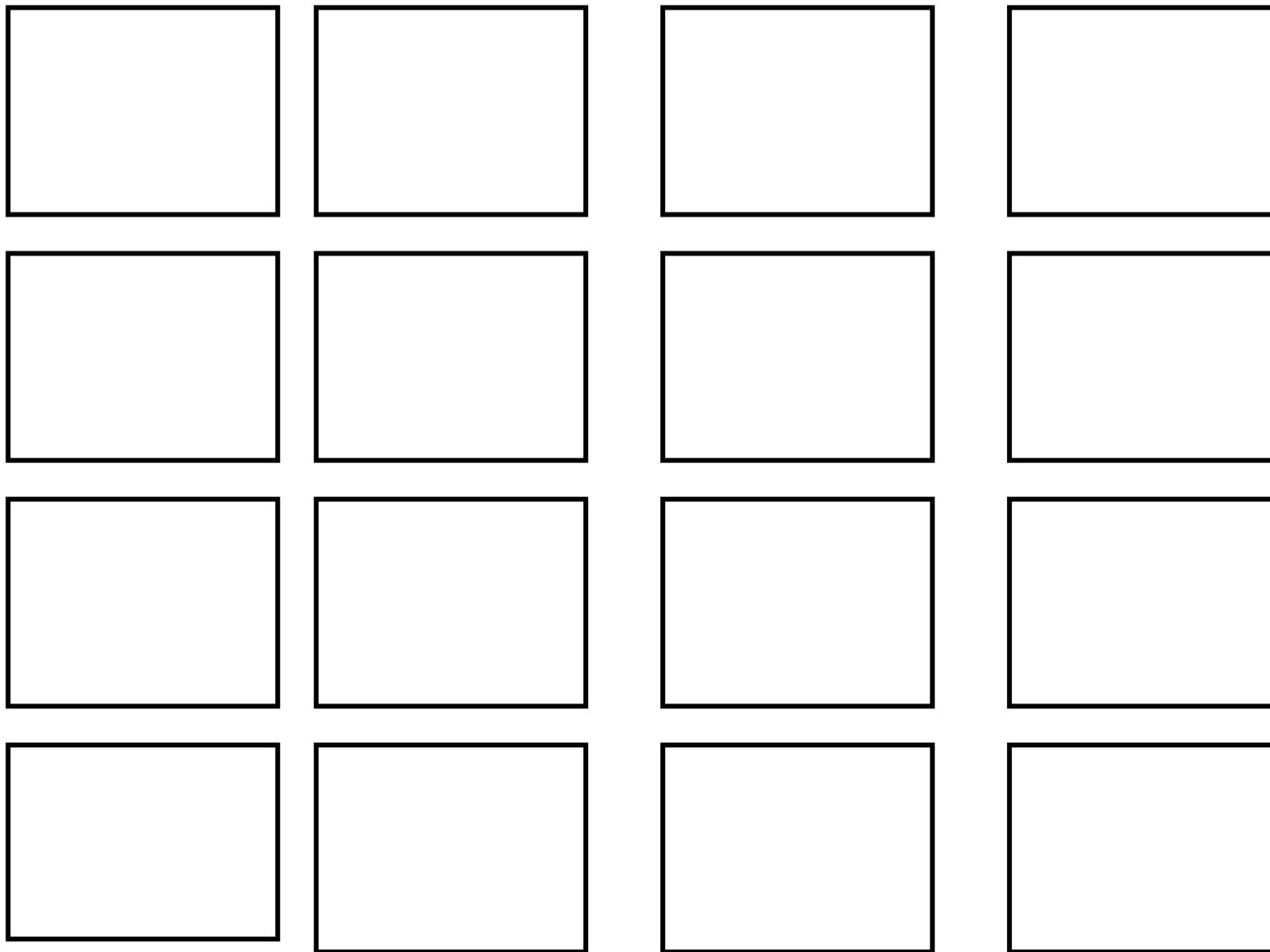


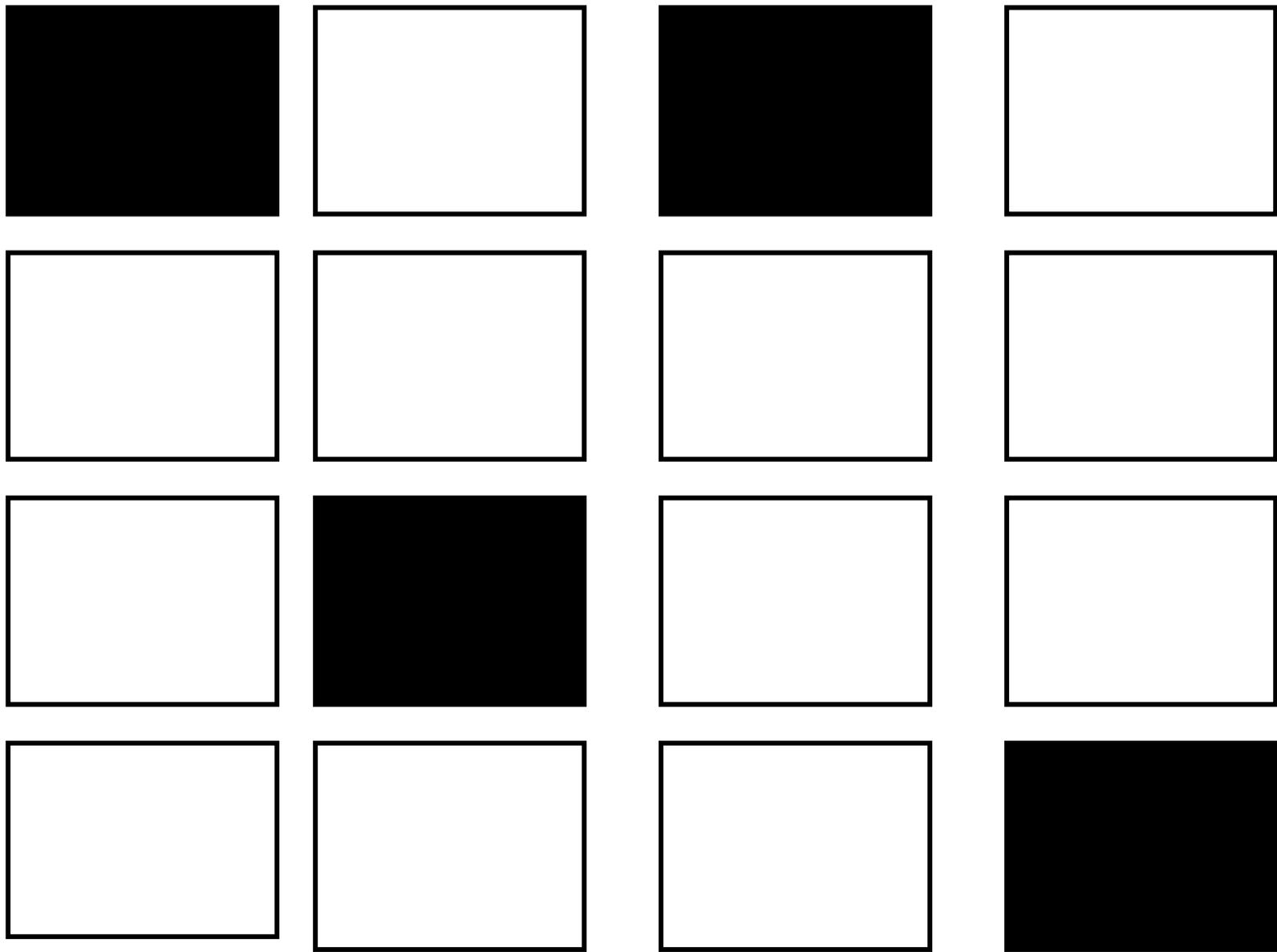
Ejercicio de referencias espaciales

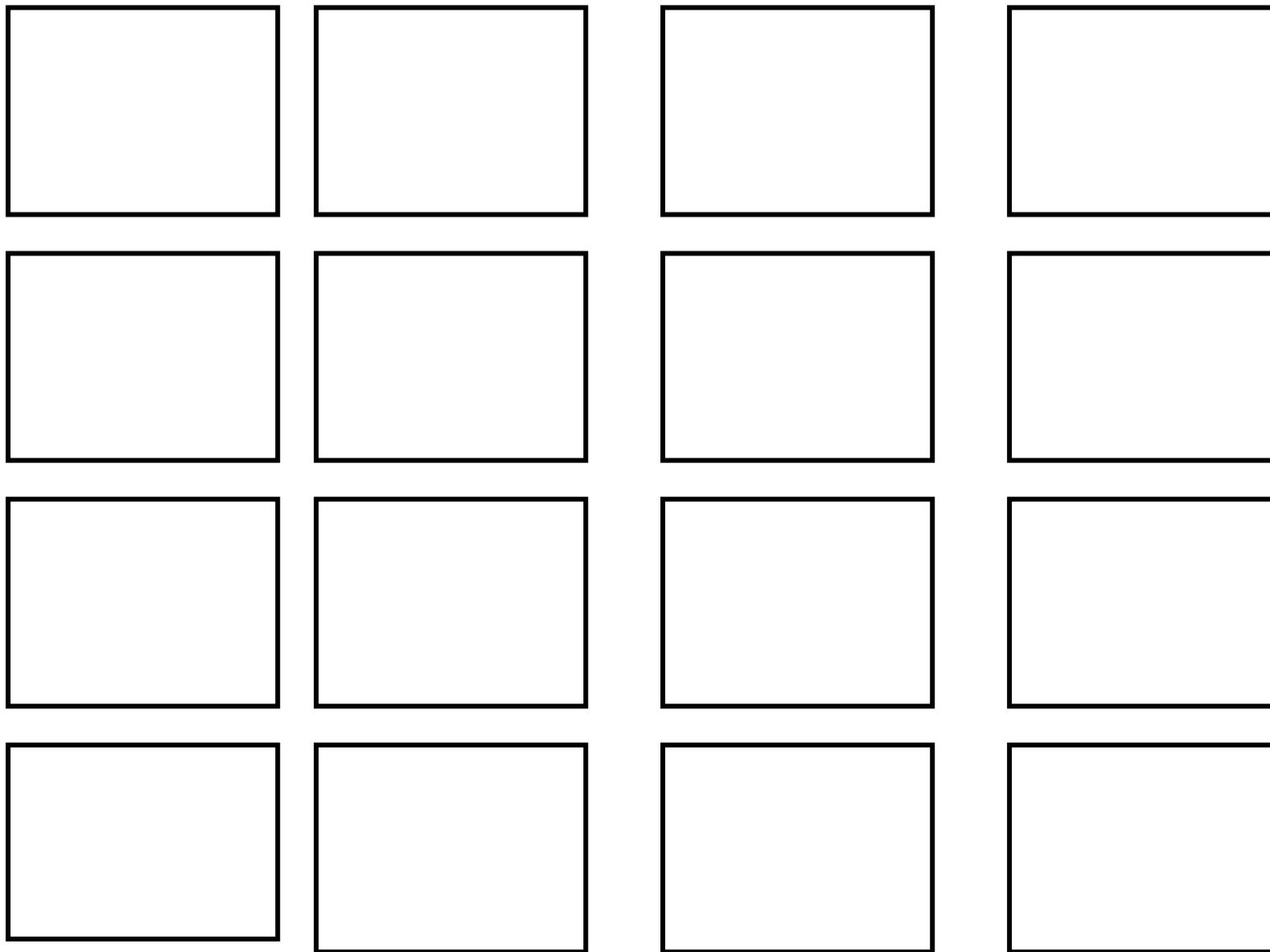


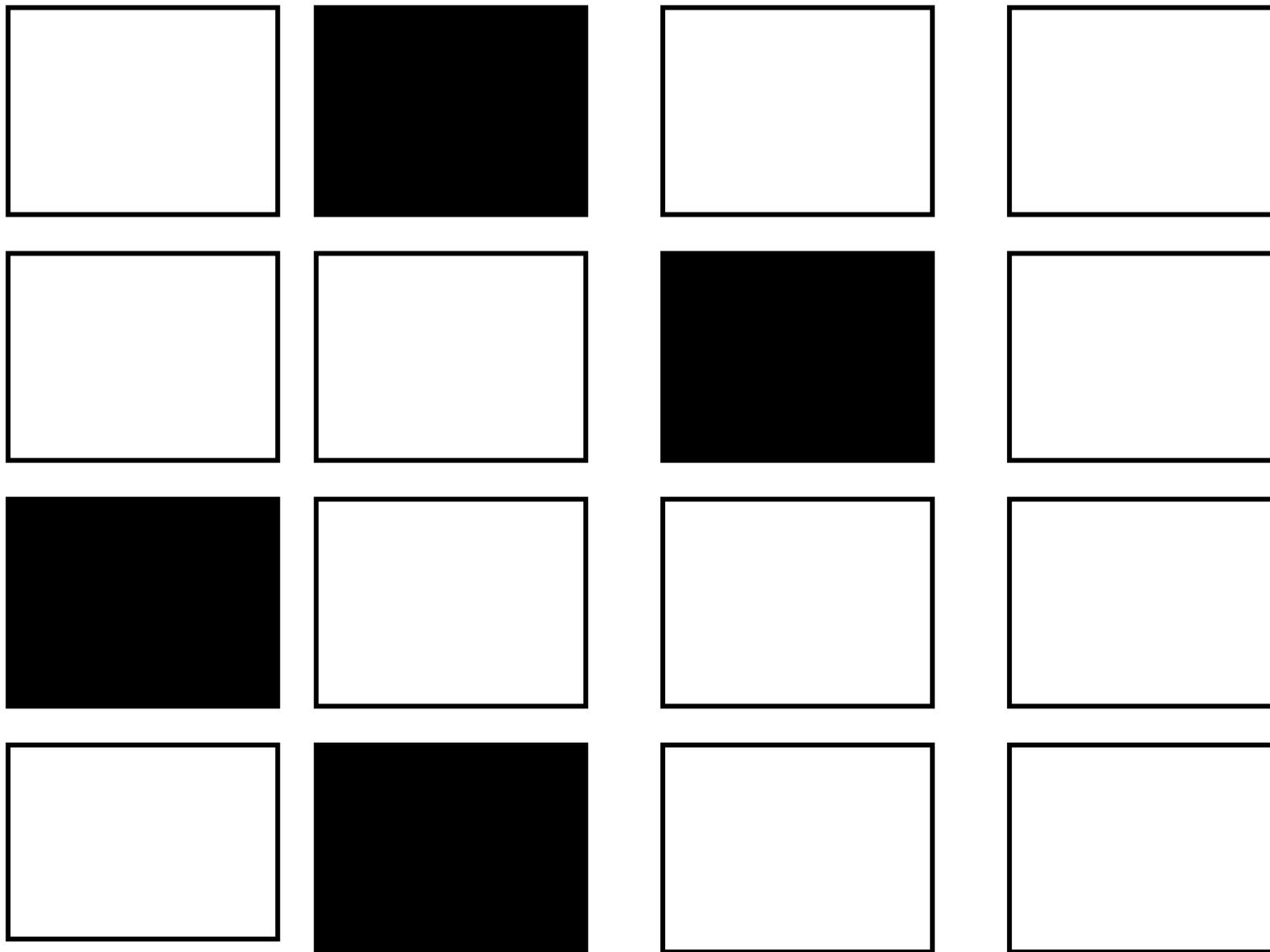


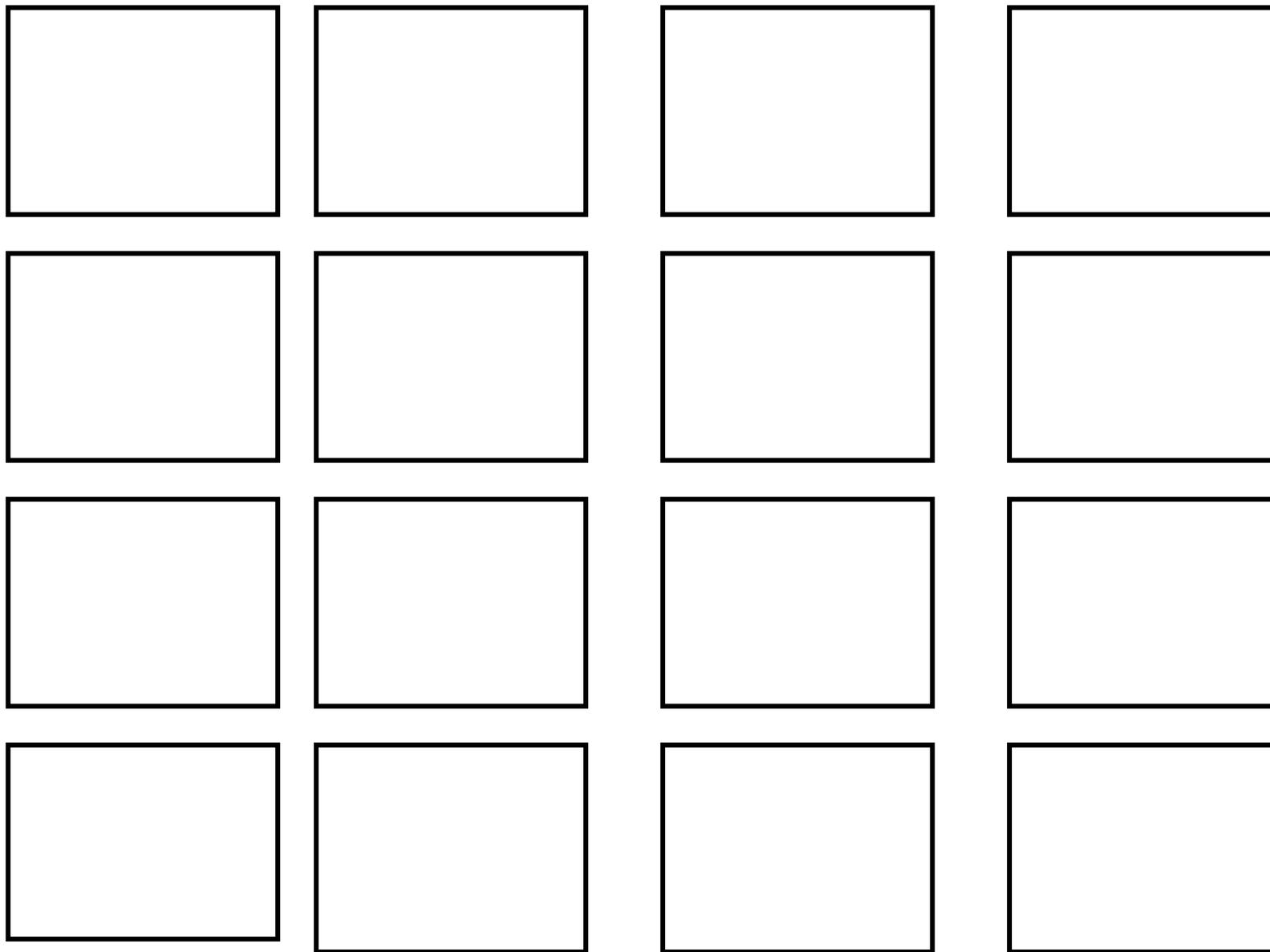














Ejercicio de referencias temporales

Al amanecer Julio se despertó con el sonido del despertador. Seguidamente se levantó, tomó una ducha y desayunó con buen apetito.

Por la mañana salió de casa temprano y fue al trabajo. Aunque tuvo muchos clientes en el banco, pasó la mañana de buen humor.

A la hora de comer no tuvo suerte; en el bar de costumbre había mucha gente y tuvo que comer rápidamente en la barra.

Por la tarde salió a pasear por el parque y se encontró a su amigo Antonio. Estuvieron una hora larga conversando. Caída la tarde volvió a casa.

No había sido un mal día. **Al llegar la noche** tuvo una grata sorpresa: su mujer Carmen llamó por teléfono y le comunicó que pensaba regresar con él...

Para ayudar a nuestra memoria...

Recordemos que:

- 📖 Es **diferente** la pérdida de memoria asociada al normal envejecimiento (el **olvido benigno**) de la derivada de las enfermedades cerebrales (**demencias**).
- 📖 Debemos **rechazar la creencia de que el paso de los años conlleva ineludiblemente deterioro mental**. La pérdida de facultades mentales debe ser motivo de **consulta médica**.
- 📖 La **memoria no es una capacidad unitaria**. Hay tipos o almacenes de memoria diferenciados.
- 📖 El aprendizaje y el recuerdo se desarrollan en **tres fases**. Lo primero es **registrar** la información (para lo cual necesitamos prestar atención y percibir correctamente). En segundo lugar debemos **almacenar y retener** adecuadamente dicha información; la organización, la asociación, la repetición y la visualización son estrategias que mejoran la retención. Y finalmente deberemos **recuperar** la información almacenada en un momento determinado.

Algunos consejos:

- ❖ Es imprescindible mantener activo el cerebro realizando **ejercicio intelectual**.
- ❖ Conviene **utilizar estrategias** para mejorar el aprendizaje de nuevas cosas y favorecer el recuerdo.
- ❖ Debemos **prestar atención** a lo que hacemos **evitando que las acciones cotidianas se vuelvan rutinarias o automáticas**.
- ❖ **El interés y la motivación** son necesarios para aprender y recordar.
- ❖ También es importante lograr el **bienestar psicológico**. La ansiedad y la depresión inciden en un peor funcionamiento de la memoria.
- ❖ El aprender una **técnica de relajación** ayuda a controlar la ansiedad que generan los nuevos aprendizajes y la posibilidad del error.
- ❖ **No pretender tener ningún olvido** o equivocación. El querer ser perfecto y rápido sólo genera ansiedad. Con los años el cerebro sigue funcionando bien pero necesita más tiempo para actuar.
- ❖ Preocuparse por mantener un **buen estado físico** estableciendo hábitos saludables.

TALLER DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA PARA PERSONAS MAYORES

CONTENIDOS PARA DISEÑAR SESIONES TEÓRICAS:

- 1) Introducción: Objetivos de la Conferencia-Taller. Contenidos. Metodología a seguir en las dos sesiones.
- 2) Concepto de memoria e importancia en la vida cotidiana.
- 3) Tipos y fases de la memoria.
- 4) Diferencia entre la pérdida de memoria patológica y la pérdida de memoria asociada al envejecimiento cerebral normal.
- 5) El olvido benigno: los olvidos más frecuentes y las causas principales.
- 6) La mejora de la memoria en el envejecimiento cerebral no patológico. Tres niveles de intervención:
 - Cuestiones relacionadas con la metamemoria: El control de la ansiedad que genera el olvido. Las atribuciones ajustadas y no sobredimensionadas sobre los fallos.
 - Estimulación cognitiva: general y específica (con relación a los diferentes procesos cognitivos implicados en los procesos de recuerdo y aprendizaje).
 - Entrenamiento en el uso de estrategias mnemotécnicas para mejorar el aprendizaje y recuerdo en situaciones de la vida cotidiana.

CONTENIDOS PARA DISEÑAR SESIONES PRÁCTICAS:

1) Práctica de relajación a través de técnicas de respiración (5-10 minutos).

2) Tareas de estimulación cognitiva relacionadas con la fase de registro de la información: tareas para mejorar los procesos de atención y percepción.

Ejercicios propuestos:

Ejercicio 1. Atención selectiva de nombres de animales

Ejercicio 2. Tachar la letra p en una hoja del periódico.

3) El uso de estrategias mnemotécnica en la fase de retención o almacenamiento de la información

- ORGANIZACIÓN
Método de las categorías
Método del relato
- ASOCIACIÓN
Rostros y nombres
Números de teléfono
Método de las iniciales
- VISUALIZACIÓN
Método de los lugares
Método de las imágenes mentales

Ejercicios propuestos:

Ejercicio 3. Listado de palabras a categorizar en grupos

Ejercicio 4. Pares asociados de palabras

Ejercicio 5. Recuerdo de rostros y nombres

Ejercicio 6. El recuerdo de los recados del día con el método de los lugares

4) Estrategias para la mejora de la recuperación de la información

- Referencias
Espaciales
Temporales
- Contexto

Ejercicios propuestos:

- Ejercicio 7. El damero
- Ejercicio 8. Esconder objetos en la sala
- Ejercicio 9. El recuerdo de una historia ordenada temporalmente



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.



Blank scroll-style text box for captioning the image above.

Recuerdo de la historia de Julio

Al amanecer

Por la mañana

A la hora de comer

Por la tarde

Por la noche

PERRO - ZAPATO

MAR- AZUL

PELO - AIRE

RELOJ - ROJO

TOMATE - PALILLO

SALCHICHA- ANILLO

LIBRO - GALLETA

ALEGRÍA - ANTES

PERRO -

MAR-

PELO -

RELOJ -

TOMATE -

SALCHICHA-

LIBRO -

ALEGRÍA -

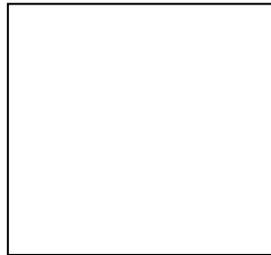
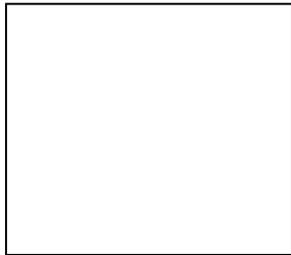
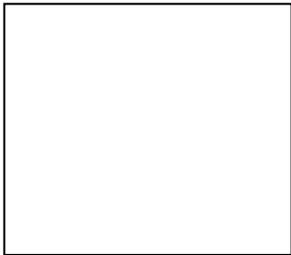
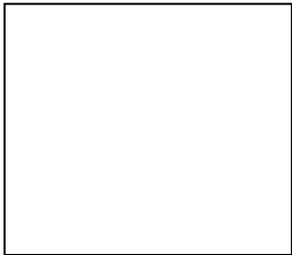
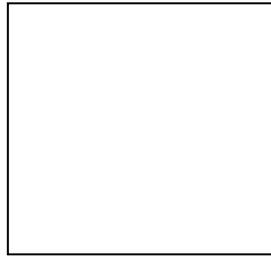
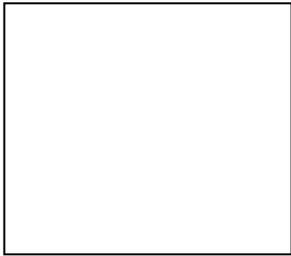
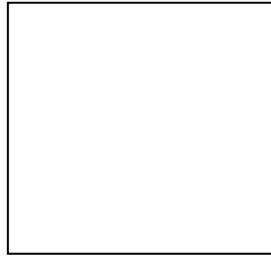
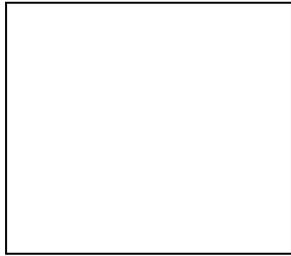
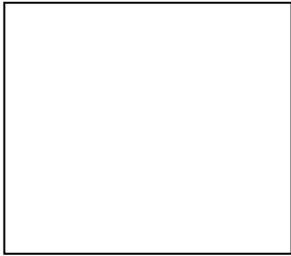
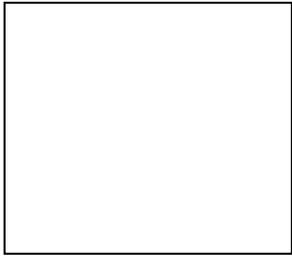
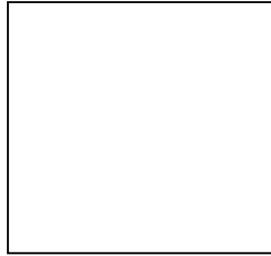
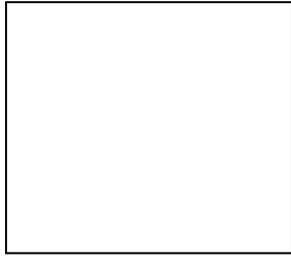
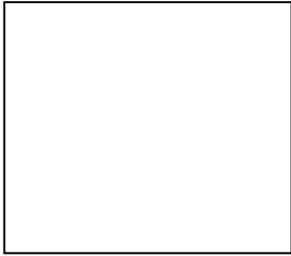
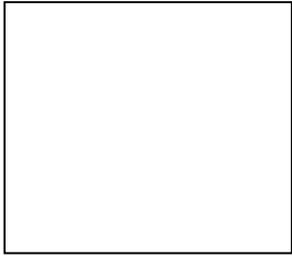
falda, garbanzos, chocolate, jabón,
colonia, pantalón, tren, camiseta,
arroz, champú, zanahorias, moto,
avión, abrigo, pasta de dientes, coche

Grupo 1:

Grupo 2:

Grupo 3:

Grupo 4:



Teresa Martínez Rodríguez
Teresmr@princast.es