

INTERVENCIÓN COGNITIVA EN ENVEJECIMIENTO

PROGRAMA INDIVIDUALIZADO EN DOMICILIO

Proyecto curso 2020

Intervención en calidad de vida en personas mayores
2020

UNED

ÍNDICE

	Página
PORTADA.....	1
ÍNDICE.....	2
PROPUESTA DE PROYECTO.....	4
Fase I. Fundamentación del Proyecto.....	4
1. Tema de elección para la realización del Proyecto de Intervención.....	4
2. Lectura y análisis de dos capítulos básicos.....	5
3. Marco teórico del Proyecto de Intervención.....	8
Fase II. Diseño y planificación.....	14
4. Análisis de la realidad.....	14
4.1. Descripción del ámbito de la realidad.....	14
4.2. Recogida de datos sobre la realidad descrita.....	15
4.3. Detección de necesidades.....	18
5. Planificación del proyecto.....	19
5.1. Definición de objetivos.....	19
5.2. Metodología.....	20
5.3. Instrumentos de recogida de información.....	21
5.4. Actividades.....	24
5.5. Recursos.....	26
5.6. Cronograma.....	28
6. Valoración de la fase de planificación.....	29

Fase III. Aplicación y desarrollo.....	31
1. Ejecución del proyecto.....	31
2. Evaluación del proyecto.....	67
3. Conclusiones y propuesta de mejora del proyecto.....	69
REFLEXIÓN PERSONAL VALORATIVA SOBRE EL DESARROLLO DEL CURSO Y LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO.....	70
REFERENCIAS.....	72
BIBLIOGRAFÍA.....	73

PROPUESTA DE PROYECTO

FASE I. FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO:

“INTERVENCIÓN COGNITIVA EN ENVEJECIMIENTO. PROGRAMA INDIVIDUALIZADO EN DOMICILIO”

1. Tema de elección para la realización del Proyecto de Intervención

Uno de los aspectos que más me interesan sobre el envejecimiento es el declive en determinadas capacidades que se experimentan con el aumento de la edad, sobre todo, por el impacto en la vida cotidiana que acarrearán. En concreto, los fallos en la memoria suelen ser frecuentemente referenciados como queja principal en el día a día. Diversos estudios ponen en relieve que estas deficiencias pueden paliarse o incluso prevenir/enlentecer su aparición mediante el entrenamiento apropiado.

El proyecto será un diseño de caso único, puesto que no tengo posibilidad de trabajar con una muestra más amplia. El sujeto refiere tener olvidos sobre hechos diarios como donde puso el monedero o a qué hora tenía médico, qué tenía que comprar, por ejemplo, entre otros aspectos. También presenta dificultades para recordar aspectos en conversaciones o recordar nombres de determinadas personas. Aunque es una persona activa físicamente y tiene reuniones frecuentes con su grupo cercano de edad, señala cierto sentimiento de soledad en ocasiones.

El objetivo no sólo será trabajar exclusivamente la memoria, sino también otros procesos implicados, como los atencionales, esenciales para que se lleve a cabo cualquier procesamiento, perceptuales, de lenguaje... A su vez, el área social y emocional también se trabajará en actividades en las que se ponen en juego actividades superiores en presencia de otra persona con la que se interactúa y se intercambia un feedback útil para validar y transmitir apoyo social y cariño. En este caso, esa otra persona será yo misma, puesto que no solo se harán tareas individuales o para casa.

Tomando como referencia programas de entrenamiento cognitivo que han demostrado su eficacia, elaboraré un programa de intervención, para llevar a cabo en el domicilio, adaptado a una sola persona (muchos de ellos son de aplicación grupal), puesto que muchas de las actividades que engloban pueden trabajarse solo con un sujeto. Algunos de estos programas de referencia son el Programa UMAM de la Unidad de Memoria del

Ayuntamiento de Madrid, el Programa de Psicoestimulación Integral PPI de Tárrega o el Programa “El baúl de los Recuerdos” de AFAL, entre otros, que recogen actividades que trabajan los olvidos cotidianos, fomentan la participación activa de la persona implicada, entrenan en estrategias y habilidades que pueden generalizarse a la vida diaria, incluyen ejercicios en los que trabajen con memorias pasadas propias o pongan en marcha una interacción social activa mediante conversaciones e historias.

Para llevarlo a cabo, usaré como manuales de referencia “*Calidad de vida en personas mayores*”, “*Intervención y desarrollo integral en personas mayores*”, “*Modelos de investigación cualitativa en Educación Social y Animación Sociocultural. Aplicaciones prácticas*” y “*Diseños de proyectos sociales. Aplicaciones prácticas para su planificación, gestión y evaluación*” de Gloria Pérez Serrano, junto con artículos académicos y científicos que han desarrollado esta metodología o han analizado el funcionamiento de la memoria o la efectividad de intervenir en ella, sin olvidar el Programa de Entrenamiento de la Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid entre otros programas tomados como modelo de trabajo.

Lo que espero obtener con ello es conseguir cierta mejora en las áreas básicas de su vida que se vean más afectadas por estos declives, que el sujeto disfrute de autonomía mediante el uso de las estrategias aplicadas y que, a nivel emocional, haya un aumento de la satisfacción vital.

2. *Lectura y análisis de dos capítulos básicos*

De estas lecturas, señalaré los aspectos que me han parecido más útiles, bien por desconocimiento previo o bien porque tengan relación con mi proyecto:

A) INTERVENCIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL EN PERSONAS MAYORES.

Capítulo 2. Estimulación cognitiva. *Pedro Montejos Carrasco y Mercedes Montenegro Peña.*

La idea principal de este capítulo es entender en qué consiste la intervención cognitiva, qué bases científicas existen para aplicar este método y cuáles son los principales déficits sobre los que podemos actuar.

Es importante distinguir los **tres campos** sobre los que se puede trabajar mediante este tipo de entrenamiento, puesto que no sólo lo podríamos usar en personas con demencias o en estados cognitivos de deterioro leve, sino también en personas mayores sin alteraciones en la función de la memoria. Al tener en cuenta a este **grupo sano**, podemos prevenir y reforzar las habilidades de las que ya dispongan y, así, hacerlos más autónomos y mejorar su calidad de vida. Hasta no hace mucho la visión optimista de la vejez no era la que tenía protagonismo, por lo que se ha hecho mucho más hincapié en intervenciones acerca de alteraciones y estados de enfermedad, que con el objetivo de mantener la salud e independencia del anciano.

Aunque tradicionalmente se haya creído que llegado a cierto momento de la vida ya no podemos aprender, esta capacidad sigue presente en los individuos de edad avanzada. Se ha visto que tanto el **aprendizaje** implícito, el verbal y el procedimental como aquellos llevados a cabo con condicionamiento operante y clásico se mantienen y se puede generar cambios nuevos.

Otros conceptos relacionados con la posibilidad de intervenir en mayores son el de **“reserva cognitiva”** y **“neuroplasticidad”** que explicarían por qué no todos los individuos llegados a cierta edad padecen las mismas pérdidas ni aquellos que presentan signos de enfermedades demenciales tienen las mismas manifestaciones clínicas. *“Al envejecer se produce una reducción de la masa cerebral que puede llegar al 20%. El número de neuronas disminuye [...] Sin embargo, debido a la reserva cerebral, gran parte de los sujetos no muestran durante muchos años ningún síntoma de deterioro intelectual general o de la memoria.”*

Cuando trabajamos con pacientes con un diagnóstico de demencia, hablamos de **rehabilitación cognitiva**, porque buscamos intervenir sobre los déficits ya presentes que repercuten en su vida y en la de su entorno más cercano. No sólo se haría uso de terapias farmacológicas, sino también intervenciones psicosociales y cognitivo-conductuales que enlentezcan el proceso y mejoren su nivel funcional y emocional.

Hay diversos **programas** desarrollados en España para intervenir en memoria en pacientes con demencia y sus herramientas se basan en **técnicas** de condicionamiento como la modificación de conductas con reforzamiento positivo

(como se podrían usar en cualquier otro programa de intervención conductual), técnicas cognitivas como la orientación a la realidad y técnicas más centradas en la emoción como la terapia de reminiscencia o actuaciones que impliquen la intervención ambiental. En definitiva, contamos con numerosos instrumentos conocidos para planificar una rehabilitación.

Ya con pacientes sin demencia, las intervenciones cognitivas también podrán abarcar las funciones intelectuales simplemente o actuar sobre el ambiente y sobre su satisfacción personal y de relación con los otros. En el capítulo, se ejemplifican las técnicas y tareas usadas en estos casos y me parece muy interesante contar con esta información más detallada, porque en diversos manuales se habla de su efectividad o de su utilidad, pero necesitas indagar más para entender de una manera más práctica y directa en qué consisten, mientras que, en este caso, resulta muy cómodo y ventajoso poder recurrir a esta información de un vistazo.

B) CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES. Capítulo 7. Aspectos psicológicos en las personas mayores. *M^a Victoria Pérez de Guzmán Puya.*

La **actividad** a nivel social y laboral/ocio de este grupo de edad está positivamente ligada a la satisfacción vital. Esto destaca la necesidad de entender la importancia del **entorno** como medio de oportunidades y de desarrollo, siendo uno de los conceptos centrales de muchos de los modelos actuales de envejecimiento, como la T^a Actividad, la T^a Vinculación- Desvinculación, el Modelo Psicoecológico o el Modelo de Desarrollo Personal.

“Las personas mayores se manifiestan a través de su comportamiento, que es la dimensión funcional del cuerpo en interacción con el medio y el mundo que le rodea (Ribos, 1990)”.

Las personas mayores sin patología siguen siendo activas, no “han perdido la cabeza”, y, aunque su cerebro no sea tan activo como el de un joven, son totalmente capaces de **aprender** (en algunas áreas con más apoyo que en otras o mediante el uso de determinadas estrategias que suplan las carencias por déficits). Pueden ser ellos mismos quienes **sobreestimen** sus fallos cognitivos, especialmente en memoria, por lo que es importante generar un **clima de apoyo**,

en el que se sientan seguras y validadas, tanto para realizar las actividades como útiles en la propia interacción.

En otras áreas vitales, al igual que en la cognición y ámbito social, se tiene la falsa creencia de que la **sexualidad** en el mayor desaparece a partir de cierta edad. En esta etapa, como en cualquier otra, sigue teniendo su valor y puede expresarse de muchas formas diferentes y sigue siendo fuente de beneficios y garantiza la intimidad y vitalidad.

Las **alteraciones emocionales**, ya sean por pérdidas personales, económicas, de capacidad física, de cambio de roles, viudedad...o secundarias a cuadros clínicos más amplios, junto con la **soledad**, son muy recurrentes. Provocan sentimientos de inutilidad, malestar, aburrimiento, tristeza, etc. y generan trastornos depresivos y ansiosos. Se ha visto correlación entre **características de la personalidad**, como el neuroticismo y la ausencia de **habilidades sociales**, con el experimentar soledad y aislamiento. Por lo que un punto del trabajo con este grupo de edad interesante es entrenar las habilidades sociales.

Otra manera de **aumentar el bienestar** es ejercitarse, ya sea con deporte adaptado a la edad, con simples desplazamientos y paseos o con una gimnasia más rehabilitadora.

3. Marco teórico del Proyecto de Intervención

El envejecimiento es un fenómeno universal que ha suscitado atención durante todas las épocas. En los últimos años, especialmente en sociedades industrializadas, este interés se ha visto en aumento como consecuencia del progresivo crecimiento de este grupo de edad -un 13% de la población se sitúa por encima de los 65 años- y su caracterización como sector con un nuevo y heterogéneo perfil de participación y posibilidades económicas, políticas y sociales, que ha dado lugar a nuevas necesidades y demandas.

Gran proporción de estas personas empiezan a sufrir un declive en sus capacidades cognitivas conforme se hacen mayores. “Actualmente hay material suficiente para poder afirmar que con la edad hay una disminución de la habilidad para realizar tareas que dependen del aprendizaje y la memoria” (Montejo P., 2001), por lo que una de estas

demandas que se busca cubrir se corresponde con la necesidad de mantenerse activos y paliar estos efectos del proceso de envejecimiento. El objetivo sería el enlentecimiento en la aparición de alteraciones en las capacidades intelectuales y la promoción de un estilo de vida independiente.

En concreto, una de las quejas mayoritarias que se observa en este colectivo hace referencia a los incipientes fallos de memoria (olvidos de nombres, no recordar dónde están las cosas o lo que tienen que hacer, olvidos de citas...).)

Está comprobado que a los 75 años, hay una pérdida del 25 % de la memoria respecto a la que se tenía a los 20 años (se le ha llamado "pérdida de memoria benigna"). De esta cifra, la mitad corresponde a causas orgánicas y la otra mitad a causas psicológicas. En edades inferiores (65-70 años) la pérdida es menor, aunque la queja es muy frecuente". (Montejo, P., 2001, p. 4)

Estos problemas de memoria afectan al desarrollo de la vida cotidiana e impactan en la autonomía, por lo que ha sido un área muy estudiada y de gran interés como foco de diversas intervenciones socioeducativas y sanitarias.

Además, es importante resaltar que la antigua concepción de vejez como sinónimo de decaimiento y fin de su participación en la sociedad va perdiendo cada vez más peso, sustituyéndola por el entendimiento de la vejez desde la perspectiva del "*long life span*", como manifestaciones de los cambios psicológicos profundos que se van desarrollando a lo largo de la vida y, como demuestran muchos estudios de esta década, en la que no siempre se necesita protección ni hay dependencia, ni es sinónimo de improductividad ni enfermedad, sino que los mayores refieren sentirse bien y capaces de desenvolverse en su medio.

Los modelos actuales parten de una visión optimista, concibiendo cambios mínimos en esta etapa que serían totalmente normales. "No es el envejecimiento el causante de estos cambios, sino que los cambios en la salud, la pérdida de personas queridas o la capacidad reducida de las funciones son los factores desencadenantes de la aparición de ciertos declives" (Pérez Serrano G.,2006). De hecho, la situación socioeconómica de cada uno, el nivel de cultura general, las experiencias vitales o los cuidados en la salud a lo largo de la vida son factores que vendrían condicionando cómo se va a producir el envejecimiento y marca fuertes diferencias interindividuales. La mente que envejece conserva un gran potencial gracias al poder compensatorio y enriquecedor de estos factores acumulados, pudiendo ver personas de edad avanzada que se siguen ejercitando mentalmente de modo intenso y apenas se aprecia una caída en sus capacidades. Esto se relaciona con el concepto

de “plasticidad” y de “reserva cognitiva”, que permiten la posibilidad de intervención en el plano de las funciones intelectivas.

Por “plasticidad” entendemos la transformación a la que está sometida el sistema nervioso con el fin de compensar las pérdidas o daños acontecidos a lo largo de la vida y a la reorganización celular y funcional consecuencia de los aprendizajes, con la modificación de las sinapsis cerebrales. Resalta la existencia de una parte de la inteligencia que es modificable y, por otro lado, de una serie de elementos “de reserva cerebral” que se pondrían en marcha bajo determinadas circunstancias actuando como factor protector ante determinados daños. El modelo de la reserva cognitiva explicaría cómo personas con daño cerebral pueden salir airosos de tareas que demanden la actuación de las habilidades cognitivas. Aquí, cabe señalar la distinción en la literatura entre la “reserva cerebral”, más pasiva, que tiene que ver con las propias características del cerebro, como la cantidad o tamaño de sus conexiones, que explicaría la discrepancia entre las manifestaciones clínicas y el daño cerebral de una enfermedad (ej. Enfermedad de Alzheimer, con presencia de placas seniles y ovillos neurofibrilares) y la “reserva cognitiva”, sería un concepto activo que manifiesta la capacidad individual de usar las funciones cerebrales.

Otros modelos resaltan que el conocimiento acumulado a lo largo de la vida (recogido como la *inteligencia cristalizada* de Cattell, 1971 o la *memoria semántica* de Tulving, 1972) es otro de los factores que, al guiar la resolución de problemas y el uso de la atención y de los heurísticos, puede ayudar a suplir este tipo de deficiencias.

Poniendo el foco en la memoria entre todas las funciones superiores, el envejecimiento no produce un deterioro generalizado de todas sus funciones, ni se pierden neuronas de todas las áreas implicadas por igual. Tomando como referencia el Modelo de los Almacenes de Atkinson y Shiffrin (1968):

- La memoria sensorial, que es el primer destino de la información que entra del medio, no se vería afectada por el aumento de la edad.
- La memoria a corto plazo o primaria, con capacidad limitada, en la que la información pasa transitoriamente, no presenta alteraciones, pero sí sufre interferencias en determinadas tareas. Por ejemplo, en aquellas tareas de atención dividida a varios estímulos a la vez o cuando la información debe organizarse para su recuerdo posterior; los grupos de más edad ven su actuación disminuida e,

igualmente, son más lentos en comparación con grupos más jóvenes en pruebas de recuerdo que necesiten velocidad y generan una peor retención cuando la presentación del material es rápida.

- La memoria a largo plazo o secundaria es el almacén de capacidad ilimitada y en donde la información queda registrada de manera permanente. En los ancianos, el recuerdo biográfico de hechos pasados está preservado, sin embargo, las memorias recientes, aquellas generadas en las últimas semanas, días, horas son en las que más olvidos presentan.

Atendiendo a otras clasificaciones de tipos de memoria, en la vejez respecto a los jóvenes:

- Se presenta un menor rendimiento en la memoria de hechos concretos (episódica).
- El rendimiento en tareas que impliquen conocimientos generales (memoria semántica) es igual o mayor, excepto si se exige rapidez.
- Obtienen peores resultados en el recuerdo de historias (por dificultades en la organización de los hechos), pero no en las pruebas de recuerdos de dígitos (que miden la memoria inmediata) (Montejo, P., 2001).
- Tienen, así mismo, problemas en las funciones de atención y en la velocidad de procesamiento. Los recursos atencionales disminuyen con la edad, son menos precisos en la detección de señales y tienen más problemas en tareas de atención dividida complejas o en tareas selectivas en la que haya que procesar información irrelevante y buscar la relevante simultáneamente.

Pousada y De la Fuente (2006) señalan:

- Declive en la capacidad de almacenamiento y una mayor velocidad en la pérdida de la información.
- Reducción del rendimiento en pruebas de reproducción de estímulos visuales y de reconocimiento.
- En memoria episódica, el reconocimiento de rostros también está afectado.
- Aparecen problemas de acceso al léxico (dificultades en la denominación, fenómeno de la punta de la lengua).

- Los problemas en memoria prospectiva acontecen cuando las acciones a recordar están relacionadas con momentos temporales.

Respecto a los procesos de la memoria y en relación con algunos de los fallos comentados, se sabe que las personas mayores tienen dificultad para organizar la información en su fase de adquisición de modo que su recuerdo posterior se ve también afectado, porque ni se ha codificado correctamente ni usan pistas en su recuperación. En cambio, cuando el material se les ofrece organizado o se les insta a usar estrategias para ello, su rendimiento mejora. Estos déficits en las habilidades de memorización explicarían por qué tienen dificultades para hechos recientes y por qué fallan cuando tienen que recordar material relevante de entre un material irrelevante más amplio.

A nivel biológico, las memorias (“huellas mnésicas”) se corresponden con agrupaciones de neuronas situadas en el neocórtex que forman redes interconectadas por una infinita variedad de sinapsis. Cuando tenemos experiencias mentales, se activa una red intermodular en el neocórtex, con conexiones procedentes de la corteza auditiva, visual y frontal, formando el “metacircuito de almacenaje” y esto, en suma, conforman estas huellas mnésicas permanentes de la experiencia. En la formación de memorias, también están implicadas otras estructuras como el sistema límbico (hipocampo y amígdala) que aporta el valor emocional a la experiencia, que posteriormente influirá en su recuerdo y capacidad de recuperación y el núcleo dorsomedial del tálamo, que se encarga de producir un reencendido bioeléctrico (la red está en estado latente mientras no se use) y esta activación se irá propagando por la red, dando vigencia a otros elementos asociados.

Teniendo en cuenta esto, parte de los problemas de memoria podrían explicarse por pérdidas acontecidas conforme avanza la edad y en oposición a algunas asunciones tradicionalmente aceptadas, ahora se sabe que:

- No se produce una muerte neuronal significativa ni en el neocórtex ni en el hipocampo, sin embargo, sí ocurre en algunas regiones subcorticales (prosencefalo basal, encargado de suministrar acetilcolina). El número de neuronas sí disminuye significativamente, pero no sigue un patrón fijo.
- La cantidad de sinapsis de la corteza se reducen, aparecen placas seniles en los espacios intercelulares y nudos neurofibrilares, sobre todo en el hipocampo- cuyas células son vitales en memoria y aprendizaje.

- Los lóbulos frontales (claves en el recuerdo libre y en la memoria temporal) parecen sufrir una disminución de tamaño, una reducción en el aporte sanguíneo y en la utilización de glucosa (Martínez, A., 2005).
- El volumen del tálamo disminuye, mientras que los surcos cerebrales y ventrículos se agrandan.
- El peso cerebral disminuye notablemente, con mayor rapidez a partir de los 65 años en hombres y de los 75 en mujeres.
- Disminución drástica en las enzimas implicadas en la producción de dopamina y noradrenalina y también una caída la función colinérgica (esenciales para la capacidad intelectual y aprendizajes y muy relacionados en los procesos demenciales de la enfermedad de Alzheimer).

De este modo, el envejecimiento en algunas estructuras del cerebro explicarían las dificultades en ciertas tareas de este grupo de edad como son el recuerdo libre, memoria prospectiva con claves autogeneradas, recuerdo temporal que requieren de una codificación y recuperación más o menos exitosa, y, en cambio, no están funcionando adecuadamente.

Los análisis de Fernández-Ballesteros (2009) sobre las ganancias que se pueden obtener del entrenamiento cognitivo en mayores sin alteraciones muestran una mejora en las tareas sobre velocidad de procesamiento y percepción subjetiva de la memoria cotidiana.

En otro meta-análisis llevado a cabo por Wilson (2005), se puso en evidencia que los programas de entrenamiento suponen un aumento en la mejora subjetiva de la memoria, generan resultados positivos en tareas de recuerdo, un mejor rendimiento al usar de estrategias de visualización y categorización y que la técnica asociativa “cara-nombre” y el Método Loci fueron efectivos.

La capacidad de adaptación de las estructuras neuronales y de reorganización de procesos, gracias a la plasticidad cerebral y la reserva cognitiva citada anteriormente, compensan y/o previenen el declive siendo el fundamento para intervenir con entrenamientos sobre la cognición, junto con la posibilidad de aprendizaje en los mayores (Domínguez-Orozco, M.E., 2015). Todas estas implicaciones son de interés a la hora de elaborar cualquier programa de entrenamiento.

Por tanto, la idea principal es que las pérdidas cognitivas y, más concretamente, los fallos en memoria de un individuo mayor sano, pueden ser compensadas con entrenamiento

cognitivo, puesto que se ha comprobado que el entrenamiento mental produce efectos positivos cuando se realiza centrándose en las habilidades disminuidas durante un tiempo y de forma intensiva.

Además, los efectos de la gimnasia mental perduran un cierto tiempo con solo entrenar las áreas más deficitarias sin que exija un trabajo demasiado prolongado ni extenso (Martínez, 2005). Los resultados de este tipo de entrenamiento muestran que las personas mayores en buen estado de salud cuentan con capacidades de reserva suficientes para mejorar su desempeño en ese tipo de tareas (Sowarka, 1992).

Así, podemos considerar a los individuos de este grupo de edad como seres activos capaces de responder adecuadamente a nuevos aprendizajes y de obtener resultados en intervenciones cognitivas y psicoestimulares que favorezcan su bienestar y calidad de vida.

FASE II. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN:

4. Análisis de la realidad

4.1. Descripción del ámbito de la realidad

En este Proyecto, se propone un entrenamiento destinado a una mujer de 72 años (llamémosla Maruja) que aqueja pequeños fallos en la memoria cotidiana y esporádicas dificultades para la denominación de objetos, como aspectos mnésicos problemáticos principales.

Al haberse quedado viuda hace un par de años y haber experimentado un cambio de rutina, también encontramos referencias a una menor ocupación tanto física como mental diaria que le genera un ánimo decaído -tanto por la pérdida del marido y por el deterioro autopercibido, consecuencia de estos nuevos ajustes en su vida. Hablamos de una señora mayor, en su vivienda particular, acostumbrada a llenar su tiempo en actividades en pareja, disponer de alguien con quien hablar a lo largo de todo el día y sentirse útil realizando tareas en casa y ayudando a otra persona con ya un grado

moderado de dependencia, sobre todo física, debido a la combinación de una lesión de rodilla con la evolución de una demencia vascular incipiente.

4.2. Recogida de datos sobre la realidad descrita

Para constatar estas quejas informadas y poder recoger datos pertinentes para la elaboración del programa de entrenamiento, sus posibilidades de llevarlo a cabo, facilitar la toma de decisiones sobre los instrumentos de intervención, se propone usar distintas herramientas para el análisis de la realidad sobre la que queremos intervenir:

- Entrevista y valoración preliminar del paciente: datos personales y motivo/quejas que resalta, historia personal vital y familiar, así como resumen de su historia médica y contexto vital actual. Información que se completará con la observación de Maruja en el propio desarrollo de la entrevista (actitud ante la entrevista y entrevistador, apariencia física, nivel de cooperación, atención, orientación, conducta motora y lenguaje).

- Tests de cribado y escalas de valoración a la paciente:

- Mini-Mental State Examination (Folstein *et al.*, 1975) version NORMACODEM (Blesa *et al.*, 2001).
- Test de cribado de Alteración de Memoria de Buschke (B-MIS).
- Escala Bayer de las Actividades de la Vida Diaria (Bayer-ADL), autoadministrada.
- Preguntas de Quejas de Memoria del Programa de Memoria de la UMAM.
- Cuestionario de evaluación sobre quejas de memoria en personas mayores del programa de estimulación y mantenimiento cognitivo de la comunidad de Madrid.

- Evaluación específica de la memoria: Test Conductual de Memoria de Rivermead (RBMT) (Wilson *et al.*, 1985).

- Entrevista y escalas de valoración a familiar cercano, en este caso su hija, quien está en contacto diario con ella:
 - Entrevista para el deterioro en las actividades de la vida diaria en la demencia (IDDD), versión NORMACODEM, readaptado por J. Peña-Casanova.
 - Test del Informador (IQCODE) (Jorn y Korten, 1988).
- Escala de Deterioro Global (GDS) (Reisberg *et al.*, 1982) con la cual determinaremos la fase de deterioro en la que se encuentra el paciente desde la normalidad hasta la demencia.
- Valoración inicial del estado de ánimo, estado de salud y calidad de vida:
 - Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (Yesavage *et al.*, 1983) (GDS).
 - Escala de Calidad de Vida Euro-QOL5D (Badia *et al.*, 1999a).

Las pruebas empleadas se recogen en el apartado ANEXOS.

Esta primera valoración tiene como objeto recabar datos sobre el estado vital y mental de la paciente. Busca conseguir información sobre sus capacidades cognitivas más básicas mediante instrumentos de cribado, discriminar entre deterioro natural por envejecimiento de la memoria o una demencia, obtener datos autoinformados sobre la percepción que tiene de su rendimiento en las actividades de la vida diaria y contrastarlos con los ofrecidos por su hija sobre éste ámbito y sobre el nivel de afectación cognitiva que cree ver en su madre.

Debido a la situación de estos meses pasados y la actual causa por el SARS-CoV-2, por la cual no se ha podido llevar a cabo la participación de los implicados en el programa con los que se iba a trabajar, desarrollaré el proyecto en base al supuesto de que el perfil inicial de la paciente al analizar los resultados obtenidos en esta primera recogida de datos, es el siguiente:

- En la prueba de cribado MMSE obtiene una puntuación de 25, indicativo de posible deterioro cognitivo.

- En las preguntas sobre quejas subjetivas de memoria de la UMAM, da dos respuestas tipo A y en el cuestionario de “quejas de memoria” una puntuación elevada.
- En el test de Buschke, la puntuación obtenida es de 7, por lo que indica una probabilidad de que los fallos se deban a una demencia, sobre todo en relación al Alzheimer, baja y en la Escala Bayer de Actividades de la Vida Diaria también obtiene una mínima puntuación de 1.6, por lo que tiene una casi total independencia en el desempeño en el día a día.
- La escala cumplimentada por su hija de deterioro de las actividades de la vida diaria (IDDD) se obtiene un valor de 39 que indica cierto deterioro leve.
- En el Test del Informador del deterioro cognitivo, entrevista contestada por el familiar, obtenemos una puntuación de 63, que entra dentro de la normalidad.
- En la escala de depresión de Yesavage, tenemos un resultado de 9 puntos, cuando el corte entre normalidad y posible depresión se sitúa en 10, siendo el máximo 30 puntos. Respecto a la evaluación de su calidad de vida, tiene ciertas limitaciones ocasionales que le generan cierto malestar anímico y físico, como también se extrae de la entrevista inicial con la paciente.
- En la escala de Deterioro Global GDS de Reisberg, podemos situar a Maruja entre el segundo y tercer nivel, donde hay un deterioro cognitivo leve o incipiente. Aunque aun las manifestaciones son evidentes en unos pocos aspectos, sí cumple con algunas de las situaciones señaladas como características de esta fase como ciertos fallos o nuevas dificultades en tareas que antes ejecutaba correctamente como la costura, (que finalmente soluciona tras varios intentos), presenta algún problema de evocación de palabras que se salva dándole alguna pista, tiene cierto defecto para recordar nombres de personas nuevas y muy ocasionalmente recordar en qué lugar dejó cierto objeto.
- En el Test de Rivermead, obtenemos una puntuación Perfil Total de 19 puntos, situando el estado del sujeto en el “nivel de memoria pobre”, que oscila entre los 17 y los 21 puntos en la puntuación perfil.

4.3. Detección de necesidades

Del análisis de los resultados citados en el apartado anterior, podemos identificar las siguientes necesidades sobre las que intervenir en Maruja:

- Sentimientos de soledad y tristeza por la pérdida del marido y de su estilo de vida en pareja durante la mayor parte de su vida.
- Ausencia de una actividad mental diaria suficiente.
- Quejas cotidianas leves sobre su memoria.
- Déficits leves atencionales y de concentración.
- Problemas de salud física que le causan dolor e incapacidad temporal que tienen sus consecuencias negativas en el estado de ánimo y valoración de sus capacidades y calidad de vida.

De todas ellas, centraremos el programa desarrollado en este Proyecto en el trabajo de las habilidades cognitivas afectadas, con el fin de repercutir también positivamente en su estado de ánimo.

Buscamos generar este impacto tanto con el entrenamiento en sí mismo, como por el empleo de parte de su tiempo libre en su realización, lo que le permitirá tener la mente ocupada a la vez que sentirse acompañada, por la propia interacción social de quien realiza el programa.

Partimos de la idea de trabajar con un perfil de usuario con deterioro cognitivo leve o inicial, aunque también sería aplicable a un nivel de pérdidas cognitivas mínimo asociadas a un proceso de envejecimiento sin cumplir criterios suficientes como para considerarlo demencial.

La intención, viendo las necesidades detectadas, sería cubrir las áreas más deficitarias con un mayor volumen de trabajo (memoria), sin dejar de lado otras funciones básicas menos afectadas, puesto que no se pueden aislar memoria de atención o concentración.

5. Planificación del proyecto

5.1. Definición de objetivos

OBJETIVOS GENERALES

1. Mejorar el rendimiento cognitivo en tareas de trabajo de habilidades mentales básicas a través de la práctica.
2. Mejorar el estado anímico de la paciente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incrementar la participación activa de Maruja en las actividades propuestas.
- Favorecer un clima relajado de contacto social a la vez que se trabajan las habilidades de nuestro interés.
- Elevar la iniciativa de Maruja en cada sesión motivada por el feedback sobre su trabajo en sesiones previas y trabajo para casa.
- Aumentar el nivel de actividad intelectual fuera de las actividades del programa de entrenamiento (ej. Retome la lectura de sus revistas favoritas).
- Estimular el proceso básico de la atención y memoria.
- Generar un aumento del desempeño en la capacidad cognitiva en áreas como lenguaje, percepción, memoria visoespacial...de Maruja, una mejor ejecución en tareas de memoria y una valoración cuantitativa y cualitativa más positiva en la ejecución de las tareas propuestas para ella.
- Obtener índices de estado de ánimo negativo más bajos que los encontrados en la evaluación inicial.
- Disminuir las quejas de memoria en el cuestionario de quejas, así como obtener menor puntuación en el autorregistro sobre fallos de memoria.

5.2. Metodología

Para llevar a cabo el proyecto y acercarnos a los objetivos que se pretenden conseguir, se propone seguir un método participativo, flexible y colaborativo, que combine diversas fuentes de información para su desarrollo y mejora, de ambos tipos cuantitativas y cualitativas.

Desde esta complementariedad metodológica, obtendríamos un conocimiento ofrecido por todas las partes implicadas (paciente, hija y quien implante el programa) de tipo descriptivo que nos serviría como guía y feedback sobre el desarrollo de las distintas técnicas, actividades y tareas, permitiéndonos avanzar en la dirección tomada o introducir las modificaciones pertinentes. A su vez, usaremos fuentes de información que registren de manera cuantitativa la evolución del trabajo para ver si se están siguiendo las acciones apropiadas, de modo que podamos detectar posibles incongruencias entre ambos datos cuantitativos y cualitativos u obtener valores que refuercen nuestra actuación.

Así mismo, será flexible en tanto que será la paciente quién marcará con su ritmo los tiempos de trabajo, que, aunque siguen una planificación temporal, está estará abierta a las necesidades o limitaciones que puedan ir apareciendo conforme se desarrolle el entrenamiento. Del mismo modo el contenido de las tareas puede verse alterado según las nuevas exigencias que surjan sobre áreas de trabajo que requieran refuerzo. En este sentido, se resalta la capacidad de adaptación del método.

Implicará una participación activa de la usuaria del programa, así como de su familiar más allegado y del mismo entrenador en la facilitación de información. Además, el primero y el último de ellos tendrán una estrecha relación colaborativa en el entorno natural de la usuaria del programa, siendo esta dinámica también un elemento motivador en el entrenamiento.

Se opta por esta metodología por creer ser la más idónea y ajustada al propósito que buscamos alcanzar y al tipo de trabajo en las sesiones que se quiere desarrollar.

5.3. Instrumentos de recogida de información

- Fase 1. Recogida de información inicial previa a la implantación del programa:

En este momento, el interés está en discriminar entre alteraciones en la memoria cotidiana a causa de un deterioro cognitivo leve de alteraciones consecuencia del desarrollo de una demencia, así como descartar una demencia avanzada, pues entonces el programa no podría implementarse, ya que está creado para trabajar con un declive normal por envejecimiento o un leve nivel de deterioro, pero no para un estado avanzado de patología demencial. Por eso usaremos pruebas que nos den una medida global de la situación cognitiva de la paciente/usuario, así como que descarten una demencia avanzada o un estado de deterioro severo.

También nos interesa conocer su estado de ánimo para descartar que tenga trastorno afectivo de tipo depresivo, pero sí obtener una medida del estado de ánimo que podamos posteriormente evaluar con el fin de conseguir una puntuación indicativa de mejora. Con el mismo fin, se propone emplear una evaluación de su capacidad de desempeño en las actividades cotidianas y su nivel de calidad de vida.

Nos interesa conocer tanto mediciones objetivas con tests y escalas de valoración como la percepción subjetiva de la usuaria, para hacer una comparación posterior tras el entrenamiento, como la percepción de alguien externo pero allegado antes y tras el entrenamiento sobre el estado de su familiar.

Para ello haremos uso de las siguientes herramientas:

- Entrevista con usuaria y con un allegado.
- Mini-Mental State Examination (Folstein *et al.*, 1975) versión NORMACODEM (Blesa *et al.*, 2001).
- Test de cribado de Alteración de Memoria de Buschke (B-MIS).

- Escala Bayer de las Actividades de la Vida Diaria (Bayer-ADL), autoadministrada.
- Test Conductual de Memoria de Rivermead (RBMT) (Wilson *et al.*, 1985).
- Entrevista para el deterioro en las actividades de la vida diaria en la demencia (IDDD), versión NORMACODEM, readaptado por J. Peña-Casanova.
- Test del Informador (IQCODE) (Jorn y Korten, 1988).
- Escala de Deterioro Global (GDS) (Reisberg *et al.*, 1982).
- Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (Yesavage *et al.*, 1983) (GDS).
- Escala de Calidad de Vida Euro-QOL5D (Badia *et al.*, 1999a).
- Preguntas de Quejas de Memoria del Programa de Memoria de la UMAM.
- Cuestionario de evaluación sobre quejas de memoria en personas mayores del programa de estimulación y mantenimiento cognitivo de la comunidad de Madrid.

- Fase 2. Evaluación de la memoria y otros factores durante el desarrollo del programa:

Repetiremos las mediciones de los siguientes instrumentos para ir valorando la evolución:

- Preguntas de Quejas de Memoria del Programa de Memoria de la UMAM.
- Cuestionario de evaluación sobre quejas de memoria en personas mayores del programa de estimulación y mantenimiento cognitivo de la comunidad de Madrid.

- Test Conductual de Memoria de Rivermead (RBMT) (Wilson *et al.*, 1985): para ver los cambios durante el tratamiento en los déficits mnésicos del funcionamiento en la vida diaria.

Incluiremos dos mediciones no realizadas en la fase anterior:

- Cubos de Corsi (Corsi Block-Tapping Test): para evaluar atención, concentración y memoria de trabajo visoespacial.
- Test de aprendizaje auditivo verbal de Rey (RAVLT): Test breve para evaluar la memoria de trabajo, la memoria a largo plazo y la auditivoverbal de reconocimiento.

Para evaluar otros aspectos cognitivos, no solo centrándonos en la memoria usaremos:

- Trail Making Test (TMT): evaluaríamos la atención visual sostenida, la secuenciación, flexibilidad mental, rastreo visual y habilidad grafomotora.

- **Fase 3. Tras el programa de entrenamiento:**

Repetiremos la aplicación de los instrumentos usados en la fase 2 y de los siguientes de la fase 1:

- Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (Yesavage *et al.*, 1983) (GDS).
- Escala de Calidad de Vida Euro-QOL5D (Badia *et al.*, 1999a).

5.4. Actividades

Principalmente emplearemos actividades con las que producir mejoras en el rendimiento en memoria, y de manera secundaria, como consecuencia de las mismas más el uso de otras actividades específicas, entrenaremos otras áreas cognitivas básicas.

a) Tareas de memoria

Actividades	Tareas
Repetición inmediata	Repetición oral inmediata de números o palabras.
Recuerdo diferido	Listados de palabras, pares asociados, recuerdo de historias, noticias e imágenes.
Reconocimiento	Emparejar imágenes, reconocimiento usando fotos, números o palabras.
Recuerdo de hechos remotos	Relatos autobiográficos, refranes, canciones...

b) Tareas de orientación

Actividades	Tareas
Orientación temporal	Contestar a preguntas sobre el día de la semana en el que estamos, mes, año, parte del día, estación del año...
Orientación espacial	Reconocer lugar en el que se está (ciudad, calle, portal, piso, barrio, país).
Orientación personal	Hacer un repaso donde recoja sus datos personales básicos, como el nombre, edad, año y lugar de nacimiento, hija de, nombres de sus familiares más allegados.

c) Tareas de percepción y gnosias

Actividades	Tareas
Discriminación visual	Tareas de tachado de estímulos indicados.
Identificación y reconocimiento de imágenes	Buscar y señalar imágenes determinadas de entre un conjunto.
Clasificación de atributos	Agrupar elementos por alguna característica en común.

Reconocimiento	Reconocimiento de colores, de las horas, de las expresiones faciales, de rostros conocidos.
Conceptos espaciales básicos	Indicar o colocar imágenes o dibujos según descripciones espaciales básicas como el arriba/abajo, dentro/fuera, izquierda/derecha.
Recorridos visomotores	Trazar sobre el papel el recorrido a seguir en la lámina que se proponga.

d) Tareas de praxias

Actividades	Tareas
Praxias ideatorias	Entregar determinado objeto/enseñar la imagen de un objeto cotidiano a la usuaria para que nombre, explique su uso y ejecute cómo lo usaría.
Motricidad fina	Unión de puntos que forman un dibujo mediante el trazado de una línea usando un lápiz, reproducción de figuras sencillas.
Praxis constructivas	Ordenarle dibujar objetos sencillos, completar dibujos simétricos.

e) Tareas de lenguaje

Actividades	Tareas
Lenguaje espontáneo	Descripción de estímulos presentes, dibujos, situaciones, personas.
Fluidez verbal	Ejercicios de evocación categorial de objetos de una misma categoría semántica, nombrar palabras que empiecen por determinada letra/sílaba.
Denominación	Nombrar por escrito u oralmente imágenes.
Lenguaje automático	Decir series, refranes, días de la semana...
Lecto-escritura	Dictados, completar palabras, frases, lectura de textos, escritura espontánea.
Conocimiento semántico, abstracción y razonamiento	Asociaciones de palabras, sinónimos y antónimos, semejanzas y diferencias, resúmenes de textos o noticias, ejercicios de parentesco, completar frases dando respuestas lógicas.

f) Tareas de cálculo

Actividades	Tareas
Operaciones aritméticas	Suma, resta, ejercicios que reflejen acciones de la vida diaria como el cambio de dinero en un comercio, sumas del importe total.
Identificación y conteo	Discriminación, copia y dictado de números. Contar objetos o imágenes.
Relaciones numéricas	Pares, impares, identificar números de X cifras, ordenar en ascendente/descendente.

5.5. Recursos

- Recursos humanos:

- Entrenador/implementador del programa.
- Allegado/familiar cercano que pueda informar de la situación del paciente.
- Usuaría del programa.

- Recursos materiales:

• *Equipamiento físico:*

- Lápiz de grafito
- Lápices de colores
- Goma de borrar
- Estancia de la vivienda de la usuaria donde se vaya a desarrollar el entrenamiento
- Plastilina
- Cartas
- Billetes y monedas de cartón

• *Material para el entrenamiento y cuadernillos de trabajo basados en:*

- “Volver a empezar. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva en Alzheimer” de la Fundación ACE.
- Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria del Consorci Sanitari Integral de Cataluña.
- Fotografías y recortes de noticias.
- Audios y archivos de sonido
- *Instrumentos de evaluación:*
 - Mini-Mental State Examination (Folstein *et al.*, 1975) version NORMACODEM (Blesa *et al.*, 2001)
 - Test de cribado de Alteración de Memoria de Buschke (B-MIS).
 - Escala Bayer de las Actividades de la Vida Diaria (Bayer-ADL).
 - Test Conductual de Memoria de Rivermead (RBMT) (Wilson *et al.*, 1985).
 - Entrevista para el deterioro en las actividades de la vida diaria en la demencia (IDDD), versión NORMACODEM, readaptado por J. Peña-Casanova.
 - Test del Informador (IQCODE) (Jorn y Korten, 1988).
 - Escala de Deterioro Global (GDS) (Reisberg *et al.*, 1982).
 - Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (Yesavage *et al.*, 1983) (GDS).
 - Escala de Calidad de Vida Euro-QOL5D (Badia *et al.*, 1999a).
 - Preguntas de Quejas de Memoria del Programa de Memoria de la UMAM.
 - Cuestionario de evaluación sobre quejas de memoria en personas mayores del programa de estimulación y mantenimiento cognitivo de la comunidad de Madrid.
 - Cubos de Corsi (Corsi Block-Tapping Test): para evaluar atención, concentración y memoria de trabajo visoespacial.

- Test de aprendizaje auditivo verbal de Rey (RAVLT): Test breve para evaluar la memoria de trabajo, la memoria a largo plazo y la auditivoverbal de reconocimiento.
- Trail Making Test (TMT): evaluaríamos la atención visual sostenida, la secuenciación, flexibilidad mental, rastreo visual y habilidad grafomotora.

5.6. Cronograma

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Horas		
						Entreno	Casa	Total semana
1	Actividades de evaluación inicial, entrevista y cribaje, tanto con usuaria como familiar					----	----	1h30
2						3	1	4
3						3	1	4
4						3	1	4
5						3	1	4
6						3	1	4
7						3	1	4
8	Actividades de Evaluación Final					----	----	1h30
9	Devolución de Resultados a la paciente y familiar					----	----	60 min
Tiempo total						18 h	6h	28h

Entrenamiento con monitor = 1h

Tareas individuales para casa = 30 min

6. *Valoración de la fase de planificación*

La planificación es un proceso esencial en la elaboración de un programa puesto que va a significar la guía base que racionalice y vertebralice un proyecto. Mediante la misma, elaboraremos las orientaciones y actuaciones que nos permitan coordinar acciones, recursos y agentes implicados en la línea de trabajo pertinente para alcanzar los objetivos deseados.

Aunque no es por sí misma suficiente para que el programa sea un éxito, sí constituye un conjunto de acciones coherentes y necesarias que señalan las bases teóricas, sociales y metodológicas más adecuadas para llegar al fin deseado del modo más eficaz y eficiente. Posibilita prever escenarios y aceptar nuevas condiciones a las que adaptar el proyecto en el caso de necesidad, pero sobre todo busca predecir la situación futura que queremos alcanzar para que ésta sea más fácilmente lograda, al reducir los niveles de incertidumbre fijando cierta directriz.

En este proyecto, la fundamentación teórica, como parte de la planificación, ha sido esencial para orientar la línea de trabajo a seguir. Encontrar estudios y proyectos con objetivos similares me ha sido muy útil como modelo para ir afianzando los pasos tanto en las metas que me planteo lograr como en el establecimiento de estrategias que puedan dar buenos resultados.

He indagado online acerca de estudios, artículos científicos, libros de texto, programas de intervención en el área de mi interés de comunidades autónomas españolas, las técnicas y tareas que mejores resultados han obtenido en determinadas funciones frente a otras, las pruebas de evaluación o recursos empleados por otros autores, etc. Así he podido crear una base de la que partir para comenzar a elaborar el programa.

Una vez fundamentado teóricamente el mismo y con material encontrado en webs científicas o divulgativas, así como con el propio material físico proporcionado por este curso, como el adquirido por mi parte, por ser de utilidad para el tema, he pasado a conformar un esbozo de instrumentos a usar en la evaluación y posible material de trabajo. Para eso, los programas de mejora cognitiva y de intervención en envejecimiento normal y patológico me han proporcionado diferentes visiones sobre los puntos más destacados o esenciales a la hora de organizar tanto los recursos como

las actividades. Además, aunque mi programa no abarque intervenir en casos de demencias avanzadas, ha resultado relevante para discriminar qué es pertinente y qué no, el leer información que no constituye mi foco de intervención. En esta parte de la planificación, he leído acerca de distintos programas focalizados en cognición en personas mayores y demencias, así como programas de otros campos bien diferentes, pero que igualmente pueden ser una buena guía para orientar mis pasos. Ésta puede ser la parte a la que más tiempo he dedicado, porque planificar la evaluación de la usuaria era quizás el mayor hándicap con el que me encontraba.

Ya cuando tenía una idea más formada de qué instrumentos, tareas y recursos podría usar, inicié el proceso de planificación temporal, que a grandes rasgos se recoge en el apartado anterior (“cronograma”) y que expondré más detalladamente en siguientes fases del proyecto. La planificación de recursos me ha llevado menos tiempo, porque tanto a nivel de recursos humanos, como materiales y económicos, se requiere un mínimo gasto/implicación.

Como conclusión acerca del proceso de planificación en este proyecto, lo que más me ha sorprendido es la gran cantidad de tiempo que he invertido en recabar información y conocimientos que me permitieran seleccionar, organizar y tomar decisiones sobre las acciones que debía incluir en el programa, puesto que una vez tenía claras estas referencias podía avanzar con mayor fluidez en la elaboración del mismo. Ha sido un periodo de leer mucho y seleccionar material de distintas fuentes para conjugar mis directrices.

FASE III. APLICACIÓN Y DESARROLLO

1. Ejecución del proyecto

Dadas las circunstancias del Covid 19, el proyecto no se ha podido llevar a cabo en un escenario real, así que detallaré a continuación cómo se han planificado y cómo se desarrollarían las sesiones:

- En la mayoría de las sesiones – excepto en algunas centradas en determinada área de trabajo o por motivos como cansancio de la usuaria, saturación o algún otro que genere la necesidad de modificar la secuencia planificada de actividades para ajustarla a los requerimientos de la situación- se sigue la misma línea de trabajo: abarcar tareas de orientación, lenguaje, gnosias, praxias, memoria y cálculo.
- Para cada sesión hay una propuesta de tareas que no necesariamente tienen que completarse durante el tiempo de trabajo con el monitor, sino que pueden hacerse solamente algunas de ellas para que pueda completarlas en el tiempo, pero es importante que al menos se trabaje cada una de las áreas de interés, aunque esto implique saltar de un ejercicio a otros.
- En todas las sesiones, al final de la misma, se planifican las tareas que se harán al día siguiente en casa sin acompañamiento del monitor. Del mismo modo en todas las sesiones, al final de la misma se recogerán las del día anterior para ver la evolución y en qué áreas puedan estar apareciendo más problemas y necesiten de más apoyo y en qué áreas tiene más facilidades. Las tareas para casa se realizarán usando cuadernos Rubio para adultos, específicos para este tipo de trabajo cognitivo en las áreas de interés adquiridos en papelería.

Sesión 1

a) *Introducción sobre memoria.* Pondremos en común las ideas que tiene sobre la memoria, cómo la definiría, en qué tareas cree que está implicada, qué siente que ha cambiado de ésta en ella misma a lo largo del tiempo, por qué cree que ocurren estos cambios...

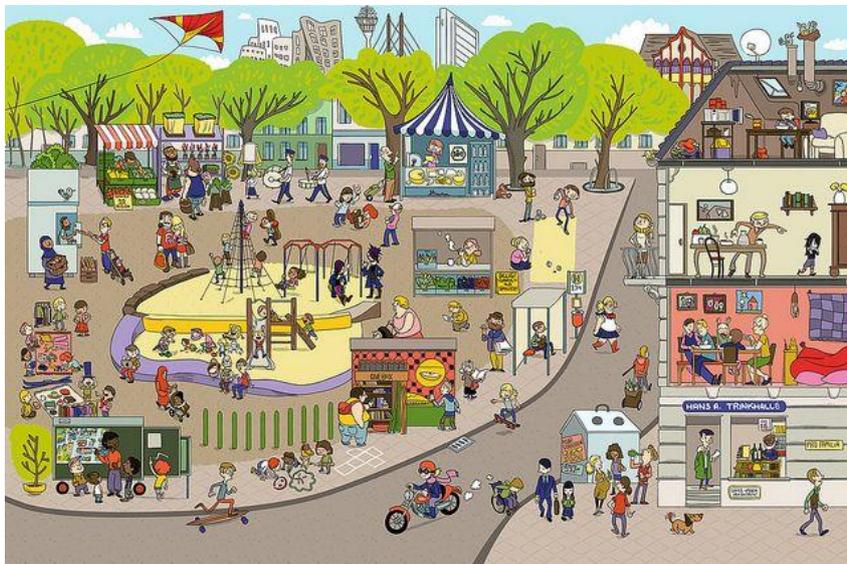
Usaremos la metáfora de la memoria como una fábrica para explicar el funcionamiento de la misma.

b) Seguiremos con una serie de tareas de diferentes áreas:

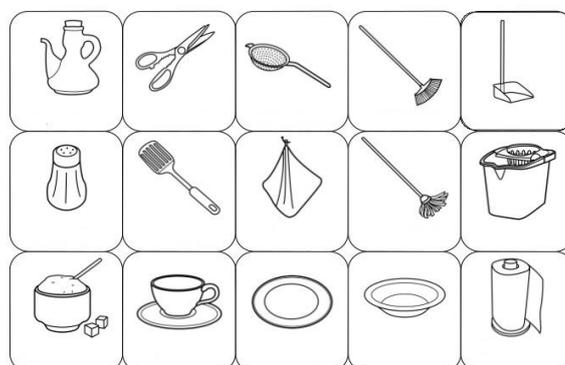
Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Describiremos una imagen, pidiéndole que nos de todos los detalles que vea y qué cree que está sucediendo. Nos interesa promover el lenguaje espontáneo y la fluidez.



- Denominación de objetos. Debe nombrar en voz alta las imágenes y escribir el nombre debajo de cada una:



- Evocación categorial. Le damos tres sílabas y para cada una de ellas tiene que escribir 3 palabras (dispone de 10 minutos):

TE / CO / BRO

- Trabajamos la repetición verbal y el dictado con el siguiente texto: “La hormiga descansada salió del hormiguero lista para trabajar, ya que necesitaba comida que almacenar”. Cuando la tenga y la pueda repetir completa debe añadirle una frase más inventada por ella misma e intentar recordarla de nuevo completa. Escribirá, a continuación, la frase nueva.

Actividad de memoria:

- ¿Qué puede recordar de la imagen que ha descrito anteriormente? Anote el mayor número de ideas que recuerda sobre ella. Luego comprobaremos qué hemos conseguido recordar correctamente.
- Vamos a recordar:



- ¿Quién sale en esta imagen?
- ¿De qué la conoce usted?
- ¿Qué recuerda de ella?
- ¿Ha visto alguna de sus películas?
- ¿Recuerda alguna canción suya?
- ¿Qué otros actores de la época le gustaban?

Actividades de cálculo:

- Ordenar de menor a mayor los siguientes números:

48 / 516 / 24 / 29 / 384 / 5 / 15 / 69 / 63 / 117 / 38 / 4 / 91

- Ordena de mayor a menor los siguientes números:

55 / 7 / 12 / 16 / 39 / 121 / 134 / 258 / 27 / 59 / 11 / 84 / 375

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Unir palabras relacionadas:

DIENTES

LEÓN

PELO

BOSQUE

PARAJE

CANOSO

POBLADO

BLANCOS

FIERO

DESIERTO

- ¿Qué tienen en común?
 - El amarillo, el verde y el turquesa son...
 - El clavel, las azucenas y las rosas son...
 - La bici, el avión y el coche son...
 - España, Italia y Rusia son...
 - El cerdo, la vaca y la gallina son...
- Vamos a representar 3 acciones que yo le mencione. Tiene que simular lavarse los dientes, segundo peinarse y por último lavarse las manos. Vamos a intentar reproducir todos los pasos que tenemos que llevar a cabo para hacerlo. ¿Qué tienen en común estas acciones?
- Mencionar las frutas y verduras que aparecen en la imagen que sean de color rojo y las de color verde. ¿Qué más alimentos podemos ver en la imagen?



Sesión 2

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...Le preguntaremos también sobre sus familiares, ¿cómo se llaman, que nos cuente algún detalle sobre ellos, los describa un poco con lo más característico de cada uno, a qué se dedican...?

Actividades de lenguaje:

- Usando una foto de una reunión familiar navideña, trabajaremos el lenguaje espontáneo, preguntándole sobre la situación que se ve en ella y favoreciendo la fluidez a la hora de describir la imagen. Haremos también énfasis en que nombre a todos los que se ven en la fotografía y que describa las emociones que se despiertan al verla o al recordar ese día.
- Fuga de letras. La usuaria debe completar las palabras añadiendo las letras que faltan:

C_STIL_A

BAI_E

DÁ_IL

SONAJ_RO

AM_IENTAD_R

TARRO

AMA_OLA

CALE_DA_IO

T_ND_RETE

PET_RDO

- Evocación categorial. Debe escribir 5 palabras para cada letra dada. Las letras por las que debe empezar las palabras son: “M”, “J” y “R”. Pondremos un tiempo límite si vemos que no hay facilidad en la evocación.
- Trabajamos la repetición verbal con los siguientes trabalenguas. Le damos varios intentos por trabalenguas hasta que al menos repita correctamente una parte del mismo de memoria o entero en el mejor de los casos (máximo 5 intentos por cada):

“Saca las cosas del saco de casa, le dijo el sapo a la sapa Tomasa. Las cosas del saco no las sacaré, que la casa es mía y el saco también”

“Marcelino fue a por vino y se le cayó la jarra por el camino, pobre jarra, pobre vino y pobrecillo Marcelinillo.”

“Me han dicho que tú has dicho un dicho que yo he dicho. Ese dicho está mal dicho pues si yo lo hubiera dicho estaría mejor dicho que el dicho que a mí me han dicho.”

- Copia de palabras. Después de escribirlas, debe definir las y elaborar una frase con cada una de ellas.

Barco Incógnita Pedestal Azafrán Paquete

Actividad de memoria:

“Los Mossos d’Esquadra han detenido a seis personas en relación con un robo con violencia en un piso de Barcelona en el que uno de los asaltantes olvidó un recordatorio de comunión, lo que llevó a la Policía catalana a dar con la pista de los ladrones.

Los presuntos autores del asalto son cinco hombres de nacionalidad colombiana de entre 23 y 44 años, que ya han ingresado en prisión, y una mujer de la misma nacionalidad que fue contratada por la propietaria del piso para hacer tareas administrativas de sus fincas y que tenía información sobre el domicilio.

Los hechos ocurrieron un 29 de octubre por la tarde, cuando tres personas llamaron al interfono del domicilio haciéndose pasar por instaladores de parquet. Al abrir la puerta, los hombres se abalanzaron sobre la propietaria y, tras atarle de pies y manos, la obligaron a abrir una caja fuerte en la que guardaba unos 1500 euros. Los asaltantes también se llevaron una cámara de fotos, un móvil, dos ordenadores portátiles y diversas joyas.

Después del asalto, la propietaria comprobó que uno de los delincuentes se había dejado una figurita que correspondía al recuerdo de una comunión, ya que no era de su propiedad. Esta pista llevó a la detención de los presuntos integrantes del grupo.”

Disponible en https://www.teinteresa.es/sucesos/Detenidos-ladrones-dejarse-recordatorio-comunion_0_1108089397.html

La usuaria lee la noticia en voz alta y tras eso hacemos unas preguntas sobre la misma:

- 1) ¿Cuántas personas formaban parte de la banda? ¿qué nacionalidad tenían? ¿Cuál era su edad?
- 2) ¿Cuándo sucedieron los hechos y dónde?
- 3) ¿De qué manera consiguieron entrar? Tras entrar, ¿qué hicieron? ¿qué robaron?
- 4) ¿Cómo consiguieron descubrirlos?

Actividades de cálculo:

- Rodear de azul los números impares y de rojo los pares del siguiente cuadrado

7	9	5	34
54			11
88		6	47
	3		
60		93	13
25	12		
		55	

- Resolver los siguientes problemas:

- 1) Si una docena de huevos vale 1,50 euros. ¿Cuánto cuestan 5?
- 2) Si compramos una revista que vale 1,95 y pagamos con un billete de 5 euros. ¿Cuánto nos deben devolver?
- 3) Manuel y Pilar llevaban 7 años de novios cuando decidieron casarse, de lo que hace ya 13 años. ¿Cuántos años hace que se conocen?

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Usando plastilina tendrá que realizar la forma de una pulsera, un caracol, una tortuga y un sombrero.
- Dibujar unos relojes que marquen las siguientes horas: 7:30 / 20:40 / 12:10 / 15:15
- Dibujar la mitad que falta:



Sesión 3

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- La tarea consiste en mencionar las profesiones y oficios que aparecen en las imágenes. A partir de ahí nos interesa promover el lenguaje espontáneo y la fluidez, así como la memoria, desarrollando preguntas sobre esos trabajos, los uniformes, herramientas, características peculiares de la vestimenta, lugares de trabajo, utilidad de los servicios, buscaremos recuerdos asociados, entre otras preguntas conforme la usuaria vaya colaborando en el diálogo.



- Evocación categorial. La usuaria debe generar palabras relacionadas con las siguientes categorías o que podemos encontrar en los siguientes lugares:

Papelería	Nombres de deportes	Nombres de ciudades

Actividad de memoria:

- Juego de cartas. Trabajaremos cuatro series de dificultad creciente. Colocaremos una serie de cartas (entre las cuales habrá algunas iguales de modo que formen parejas) boca arriba unos minutos para que las pueda observar con calma. Las voltearemos boca abajo y tendrá que señalar las que crean que forman las parejas. Tendrá tres oportunidades por serie.

1ª serie: 6 cartas / 1 pareja

3ª serie: 12 cartas / 3 parejas

2ª serie: 9 cartas / 2 parejas

4ª serie: 18 cartas / 4 parejas

- Vamos a recordar: leemos una lista de la compra con atención durante unos minutos, porque se le avisa que más tarde tendrá que recordar el mayor número de artículos posible. Se le cambia la lista por una hoja en blanco donde tiene que escribir lo que recuerde.



Actividades de cálculo:

- Realiza las siguientes cuentas:

$26 + 9$

$134 + 78$

$15 + 12$

$53 - 6$

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Completar las siguientes frases con la palabra correspondiente:

El marido de mi hermana es mi.....

La madre de mi marido es mi.....

Paco es el de mi hermana, por lo tanto es mi sobrino.

Luis es elde mi tío, por lo tanto es mi primo.

Ana es.....de mi tía, por lo tanto es mi tía.

La madre de mi madre es mi.....Y su madre es mi.....

El marido de mi hija es mi.....

• ¿Qué tienen en común?

- El perro, el gato y el caballo tienen...
- Un lápiz, un boli y una pluma son...
- El lunes, el jueves y el domingo son...
- Un coche, una bici y un patinete tienen...
- El yogur, el queso y la leche son...

• El siguiente ejercicio consistirá en escuchar unas melodías tocadas por flauta, otra con violín, otra con un tambor, con guitarra y una al piano. La usuaria debe escucharlas, identificar de qué instrumento se trata y simular la forma en la que se tocan mediante la gesticulación.

Flauta - <https://www.youtube.com/watch?v=k53hEt8HnCY>

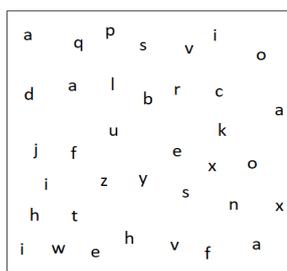
Guitarra - <https://www.youtube.com/watch?v=FVOqYOllsCg>

Piano - <https://www.youtube.com/watch?v=NrYKk1YHUXU>

Violín - <https://www.youtube.com/watch?v=idMUneUZIKk>

Tambor - <https://www.youtube.com/watch?v=0BYOJXWnu1Q>

• Del siguiente recuadro, se deben tachar las vocales que encuentre:



Sesión 4

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Continuar los siguientes refranes. Después le pedimos que nos explique el significado de cada uno de ellos:

Amores reñidos...

Cría cuervos...

A la arrogancia en el pedir...

Caballo grande...

Aunque la mona se vista de seda...

Quien roba a un ladrón...

- Evocación categorial. Escriba 6 nombres de peces, 6 de animales con cuatro patas y 6 de animales con alas.

Actividad de memoria:

- Tarea autobiográfica. Le pedimos a la usuaria que haga un ejercicio de memoria y eche la vista atrás en su vida para que nos haga un pequeño de resumen de su vida con el que se presentaría ante un grupo nuevo de personas. Nos interesa promover el lenguaje espontáneo y la fluidez. Le haremos algunas preguntas más concretas como: ¿Qué recuerda del día de su boda?, ¿cuál fue su primer trabajo?, ¿recuerda cómo fue el momento en el que supo que estaba embarazada?
- Secuencias con cartas. Trabajaremos 10 secuencias distintas de siete cartas cada una. Tiene 3 intentos por serie para acertar. Se expondrá una secuencia de cartas en determinado orden que se le pide que mire e intente memorizar. Al cabo de dos minutos, las voltearemos y con ellas boca abajo tendrá que repetir en voz alta el orden de las cartas. Iremos girando las cartas para comprobar lo que nos vaya diciendo. Mientras vaya acertando, las cartas levantadas y correctas se quedarán boca arriba, pero si falla, conforme al girar comprobamos que ha fallado, la pondremos de nuevo boca abajo y haremos lo

mismo con las anteriores que haya acertado, así debe empezar de nuevo a mencionar la secuencia completa.

Actividades de cálculo:

- Usando un folleto de supermercado cualquiera le especificamos 3 o 4 artículos del catálogo que compraríamos. Debe hacer la cuenta del total y con el dinero de cartulina debe seleccionar la cantidad con la que haría el pago. Esto lo trabajaríamos un par de veces con distintas “listas de la compra”.

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Si miráramos su casa desde arriba, como si estuviéramos volando sobre ella, ¿cómo se vería? Dibújela.
- Complete el laberinto:

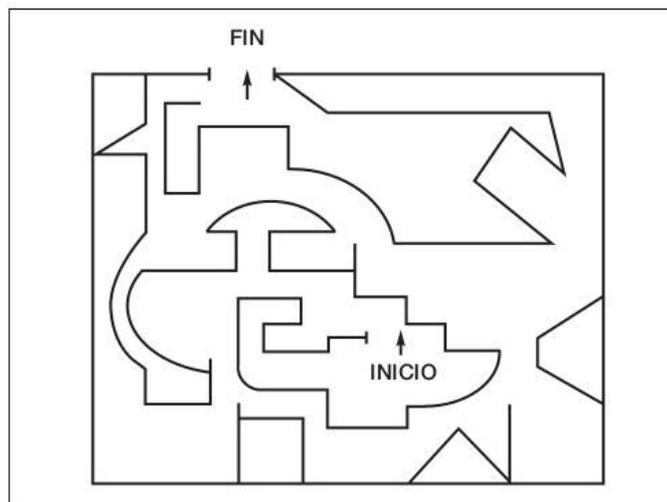


Figura sacada de L.Tárraga y M.Boada en “Volver a empezar. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer”

- Retinta los siguientes caminos con los colores señalados:

1- Azul

2- Verde

3- Naranja

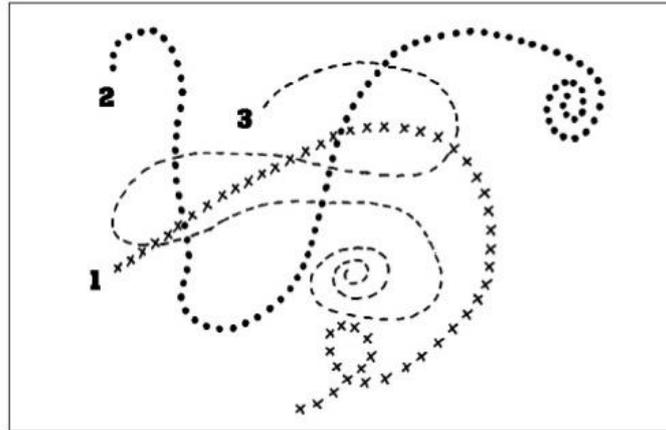


Figura sacada de L.Tárraga y M.Boada en "Volver a empezar. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer"

Sesión 5

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Ordenamos palabras por orden alfabético:

Restaurante, caballo, manzana, iglesia, patata, agenda, ventilador, mesa, falda, percha, barco, ola, alfombra, croissant, décimo

1 _____	6 _____	11 _____
2 _____	7 _____	12 _____
3 _____	8 _____	13 _____
4 _____	9 _____	14 _____
5 _____	10 _____	15 _____

- Escribe palabras cuya primera sílaba sea (damos 8 minutos de tiempo máximo):

ZA- : _____

SE- : _____

JA- : _____

PI- : _____

Actividad de memoria:

- Lectura en voz alta del mito griego del sol y la luna. La usuaria debe leerlo para después contestar algunas preguntas:

“Cuenta la leyenda que dos jóvenes llamados Luna y Sol se enamoraron locamente el uno del otro. Afrodita, diosa de la belleza y del amor, sintió celos de que una pareja de mortales pudiera quererse de una forma tan intensa y bajó desde el Olimpo para demostrar que su romance no era verdadero.

Experta en el poder de la seducción, la diosa trató de conquistar al mancebo, pero éste la rechazó con vehemencia diciéndole: “Mi señora, sin duda es usted la mujer más bella y más dulce que existe, pero mi corazón es sólo de mi amada Luna. Ella es para mí más deseable que el mismísimo oro”.

Furiosa por no haber sido capaz de conquistarle, Afrodita mandó separar a los amantes para siempre. Convirtió al joven en el astro que iluminaría el día y a la mujer en el que iluminaría la noche, por lo que nunca coincidirían en el firmamento .Estaba segura de que así su amor se extinguiría.

Al ver que su enamoramiento sobrevivía al del tiempo y la distancia, Zeus intervino para que el Sol pudiera, al menos, rozar de nuevo el rostro de su amada. Así ocurre en los días de eclipse, cuando los dos amantes vuelven a fundirse en un sólo cuerpo, aunque sólo sea por un breve instante”. Disponible en <https://malditacenicienta.wordpress.com/2018/02/01/historia-de-amor-entre-el-sol-y-la-luna/>

-¿Cómo se llamaba la diosa?

-¿De qué era diosa?

- ¿Qué hizo la diosa con los enamorados?

-¿Quién fue el que se apiadó de ellos y cómo intervino después?

- Ejercicio de agrupación para facilitar el recuerdo. Le daremos una ficha con una serie de palabras escritas, que pertenecen a 5 categorías (medios de transporte, verduras, herramientas de bricolaje, oficios y ropa). Le explicamos que la tarea tiene como fin que aprenda un método para memorizar más fácilmente listas variadas y amplias, que consiste

en su agrupación, de modo que el recuerdo posterior es más sencillo de recuperar si trabajamos con 5 grupos o ítems que si trabajamos con 20 palabras o ítems. Primero, deberá escribir en columnas debajo de las categorías (que le vendrán dadas), cada palabra según a la categoría que pertenezcan. Se le deja un tiempo para fijarse atentamente en cada grupo. Se le retira la hora y en una ficha nueva en blanco debe escribir el máximo de palabras previas que recuerde.

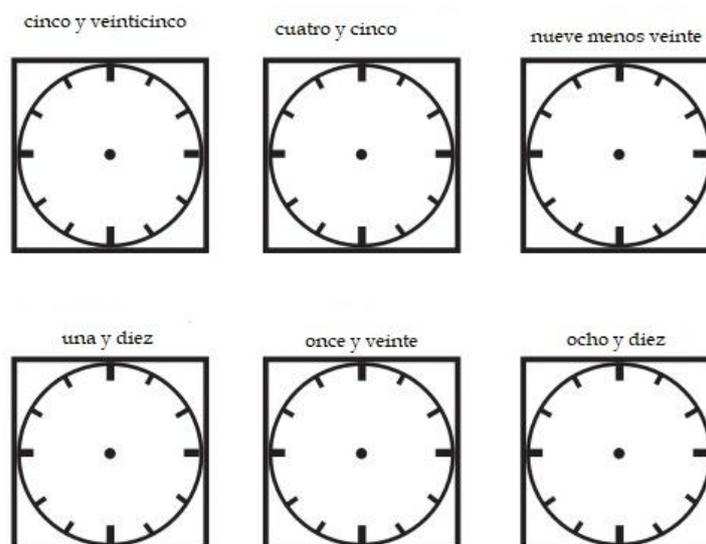
Actividades de cálculo:

- Ordenar de menor a mayor los siguientes números:

45 / 325 / 63 / 5 / 17 / 92 / 31 / 59 / 20 / 119 / 38 / 4 / 71

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Dibuja las manillas del reloj:



Sesión 6

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Llevaremos a cabo la visualización de un fragmento de 10-15 minutos aproximadamente de una serie conocida por la usuaria y de su interés, como “Hostal Royal Manzanares” o “Médico de Familia”, por ejemplo, y dedicaremos un rato a comentar qué ha sucedido, repasaremos nombres de los personajes, qué vestimenta llevaban, aspectos que le han gustado del capítulo, qué cree que pasará después, etc. que favorezca el diálogo espontáneo de la usuaria.
- Denominación de objetos. Debe nombrar en voz alta las imágenes y escribir el nombre debajo de cada una:



Actividad de memoria:

- La actividad va a consistir en completar una tabla que relaciona fechas con sucesos, tanto personales de la usuaria, como de acontecimientos históricos o fechas señaladas del calendario.

Fecha	Suceso
	Día de tu nacimiento
	Fecha de tu boda
	Nacimiento de tu primer hijo
1975	
	Golpe de Estado
15 de agosto	

	Día de navidad
	Día de los enamorados
	Cambio de la peseta al euro

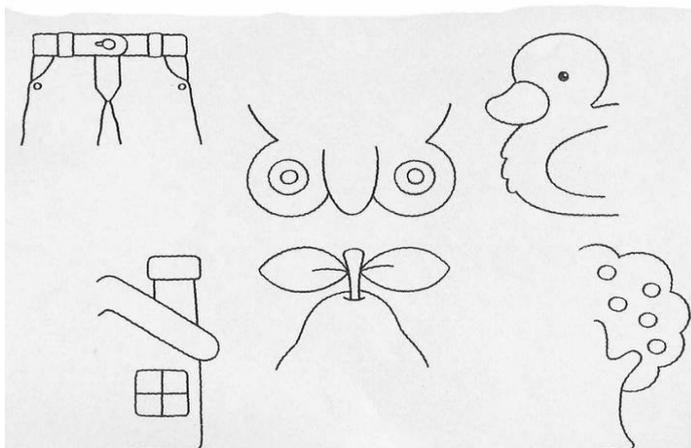
Actividades de cálculo:

- Suma de 3 en 3 hasta el cuadro final

3					
					100

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Completa los dibujos:



Sesión 7

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Continuar el refrán:

- | | |
|---|------------------------------------|
| - Consejos vendo... | - El que a buen árbol se arrima... |
| - Cree el ladrón... | - Del agua mansa líbreme Dios... |
| - Cuando el diablo no tiene nada que hacer... | - Donde hay patrón... |
| - Arrieros somos... | - La avaricia... |
| - Bien está... | - En el país de los ciegos... |

- Rodear los adjetivos que encuentre:

valiente	encantador	alto	
	ladrar	alfombra	dibujar
delgado	bizcocho	áspero	
	luminoso	habas	pan
cuaderno	peine	esponjoso	
astuto	saltar	silla	
	comba	desastrosa	
cocinar	inteligente	callejón	
		estudiar	

- Con las siguientes palabras, invéntese una historia:

Aventura – tesoro - avioneta - cocodrilos - huellas

Actividad de memoria:

- Completa cada época con un suceso positivo de tu vida:

INFANCIA: _____

ADOLESCENCIA: _____

JUVENTUD: _____

ADULTEZ: _____

VEJEZ: _____

- Atiende a la siguiente receta. Tras leerla deberá escribir todo lo que recuerde de ella.

Ingredientes

2 tazas de Harina (280 gramos)	2 unidades de Huevos
1 taza de Chispas de chocolate	1 taza de Azúcar (200 gramos)
1 taza de Mantequilla (225 gramos)	1 cucharadita de Polvos para hornear

Pasos a seguir para hacer esta receta:

Coge un recipiente y mezcla bien la mantequilla con el azúcar para empezar a elaborar las galletas caseras. Luego incorpora los huevos y sigue batiendo. Una vez integrados, agrega la harina previamente tamizada con los polvos de hornear y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Por último, añade las chispas de chocolate y mézclalas en la masa con una cuchara, espátula o las manos. Puedes dejar reposar la masa en el frigorífico durante 20 minutos y volver a amasarla durante 3 minutos al retirarla. De esta forma adquirirá mayor consistencia. Da forma a tus galletas y colócalas sobre la bandeja del horno, con cierta separación. Hornea las galletas con chispas de chocolate durante 20 minutos y ¡listo!

Actividades de cálculo:

- Realizar las siguientes operaciones:

$55 + 63$ $86 + 5$ $472 - 78$ $133 - 46$ $104 + 77$

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Unir palabras relacionadas:

CASA

GALLINERO

HUEVO

ALAS

AVIÓN

TECHO

TUCÁN

AGUA

CAÑERÍA

PICO

- Usando plastilina reproducir las siguientes herramientas: tornillo, martillo, llave inglesa, tijeras.

Sesión 8

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Describiremos una imagen, pidiéndole que nos de todos los detalles que vea y qué cree que está sucediendo. Nos interesa promover el lenguaje espontáneo y la fluidez.



- Fuga de letras. Completar las palabras con las letras que faltan:

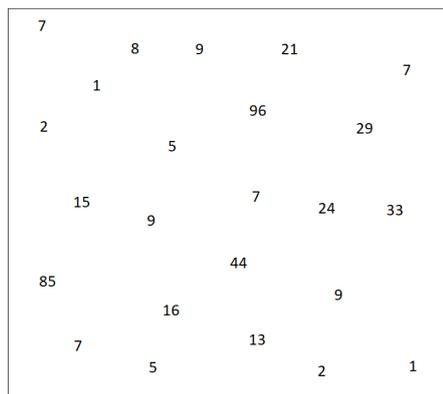
BER_NJ_NA	NAVA_A	_ÑA	V_SO
LÁ_IZ	LAD_ÓN	ES_ALTE	E_TUCH_
OJ_RA	P_GAT_NA	FAJÍN	ENC_UFE
C_SCARA	AL_ODÓN	NÚ_ERO	GAR_APA_A

Actividad de memoria:

- ¿Qué puede recordar de la imagen que ha descrito anteriormente? Anotar el mayor número de ideas que recuerda sobre ella. Luego comprobaremos qué ha conseguido recordar correctamente.

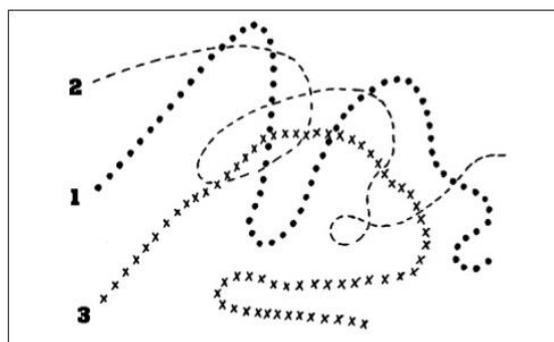
Actividades de cálculo:

- Tachar los números pares y contesta: ¿Cuántos sietes hay en la imagen? ¿Hay algún otro número que se repita? Rodear los números con dos dígitos iguales.

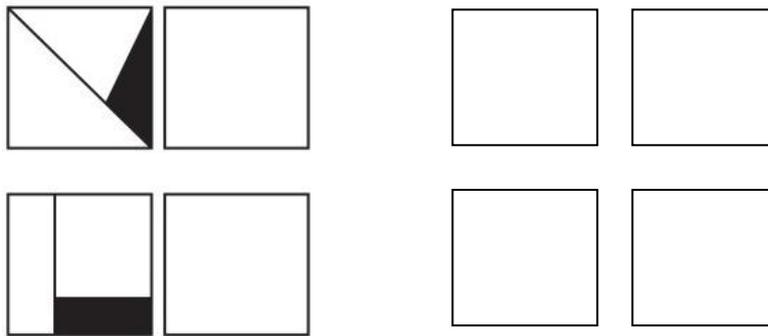


Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Repasar las líneas con los colores señalados: 1-Morado, 2- Verde, 3- Marrón



- Copiar el dibujo en el cuadrado vacío e intenta 4 diseños más.



Sesión 9

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- La tarea consiste en observar un cuadro lleno de objetos. Al cabo de dos minutos, tiene que escribir el nombre de los objetos que haya recordado ver. Buscamos trabajar además de la denominación, el recuerdo.
- Evocación categorial. La usuaria debe generar palabras relacionadas con las siguientes categorías o que podemos encontrar en los siguientes lugares:

Farmacia	Medios de transporte	Nombres de animales con 2 patas

Actividad de memoria:

- Juego de cartas. Repetiremos este ejercicio que hemos trabajado en sesiones previas. Cuatro series de dificultad creciente. Colocaremos una serie de cartas (entre las cuales habrá algunas iguales de modo que formen parejas) boca arriba unos minutos para que las pueda observar con calma. Las voltearemos boca abajo y tendrá que señalar las que crean que forman las parejas. Tendrá tres oportunidades por serie.

1ª serie: 6 cartas / 1 pareja

3ª serie: 12 cartas / 3 parejas

2ª serie: 9 cartas / 2 parejas

4ª serie: 18 cartas / 4 parejas

Actividades de cálculo:

- Realiza las siguientes cuentas:

$$44 + 7$$

$$6 + 354$$

$$25 - 8$$

$$189 - 37$$

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Completar las siguientes frases con la palabra correspondiente:

El marido de mi prima es mi.....

El padre de mi marido es mi.....

Paco es el de mi hermana, por lo tanto es mi cuñado.

Luis es elde mi tío, por lo tanto es mi tío.

Ana es hija de mi tía, por lo tanto es mi.....

Los hijos de mi hija son mis.....

- ¿Qué tienen en común?

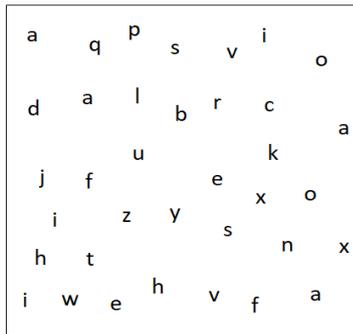
- Una abeja y una mosca

- Una silla y un taburete

- Un abejorro y una libélula

- El tomillo y el orégano

- Imitación de ritmos propuestos por chasquidos de dedos, palmadas sobre los muslos y palmadas a dos manos. El monitor realizará secuencias distintas, de menor a mayor complejidad y longitud, que la usuaria debe reproducir. Se trabajarán 5 secuencias del profesor con varios intentos del paciente por secuencia hasta que la realice adecuadamente. Después tendrá que inventarse ella una para que el monitor la reproduzca.
- Del siguiente recuadro, se deben rodear las consonantes que encuentre:



Sesión 10

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...Le preguntaremos también sobre sus familiares, ¿cómo se llaman, que nos cuente algún detalle sobre ellos, los describa un poco con lo más característico de cada uno, a qué se dedican...?

Actividades de lenguaje:

- Palabras encadenadas: Tendrá que completar una ficha con una tabla con palabras. La sílaba final de cada palabra servirá de inicio para la siguiente. Deberá completar al menos 20 encadenamientos.
- Evocación categorial. Debe escribir 5 palabras para cada letra dada. Las letras por las que debe empezar las palabras son: “P”, “A” y “C”. Pondremos un tiempo límite si vemos que no hay facilidad en la evocación.
- Trabajamos la repetición verbal con los siguientes trabalenguas. Le damos varios intentos por trabalenguas hasta que al menos repita correctamente una parte del mismo de memoria o entero en el mejor de los casos (máximo 5 intentos por cada):

“Cuenta cuántos cuentos cuentas, porque si no cuentas cuántos cuentos cuentas, nunca sabrás cuántos cuentos contaste”

“Ay corazón acorazonado, cuánto daría por descorazonarte, si te descorazonara, de descorazonar haría yo un arte”

“Esto es una locura que ni el cura lo cura, y si el cura lo cura es una locura del cura”

- Copia de palabras. Después de escribirlas, debe definir las y elaborar una frase con cada una de ellas.

Casco Cargador Lubina Ventilador Ensaladera

Actividad de memoria:

- La usuaria tiene que leer la noticia mientras usa la técnica del subrayado para los detalles importantes. Tras esto y sin tener ya la noticia delante, escribirá en un folio todos los detalles que recuerde de la misma. Veremos cómo le ha ayudado subrayar para facilitar el recuerdo posterior.

“Un puzle de 45.500 piezas se convertirá en el puzle de madera más grande del mundo, si se logran finalmente ensamblar estas piezas artesanales que componen distintos paisajes de Lanzarote en tan solo 42 horas. Se necesitarán más de setenta personas para lograr este objetivo. Las piezas han sido confeccionadas con fotografías de la isla y fabricadas expresamente para este reto. La construcción del puzle comenzará este viernes a las seis de la tarde en el Pabellón del IES Blas Cabrera Felipe. La propuesta de este reto se enmarca en la I Semana conejera de las Matemáticas, una propuesta del Cabildo de Lanzarote la Asociación Mercedes Medina y la Sociedad Canaria de profesores de matemáticas Isaac Newton. Es el cuarto reto de esta naturaleza que se organiza en Canarias. En La Palma se logró construir uno de similares características, 42.000 piezas, hace dos años. La construcción del puzle es el plato fuerte de una semana llena de actividades alrededor de las matemáticas. Por las mañanas se llevarán a cabo talleres en los centros escolares, con el Komando Matemático y Matemagia. Y por las tardes las matemáticas salen del entorno educativo a través de conferencias como la de Luis Balbuena Castellano, "Vino y Matemáticas" o la de Matías Camacho: "¿Por qué si se cumple o por qué no? La prueba en matemáticas". El objetivo no es otro que sacar las matemáticas del ámbito académico y llevarlas al ámbito social de una forma divertida y lúdica, demostrando lo que tienen de cotidiano las matemáticas, a través del entretenimiento. Un ejemplo de ello es el IV Encuentro Nacional de Puzles en Canarias que se celebra precisamente en Lanzarote al calor de la semana conejera de las matemáticas.”

Disponible en https://cadenaser.com/emisora/2019/02/11/ser_lanzarote/1549890489_784838.html

Actividades de cálculo:

- Resolver los siguientes problemas:

1) Si el kilo de tomates cuesta 1,70 euros. ¿Cuánto cuesta $\frac{1}{2}$ kilo?

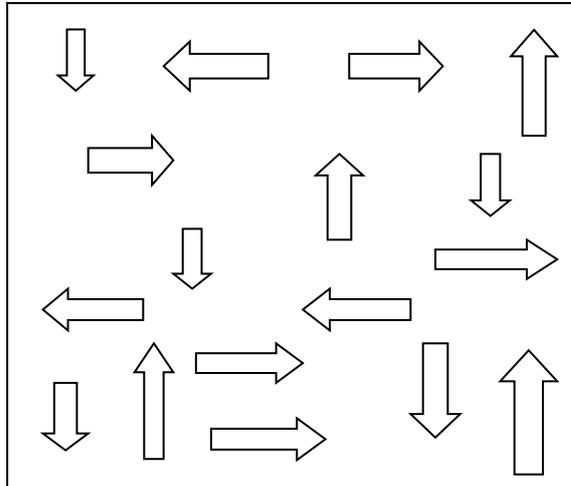
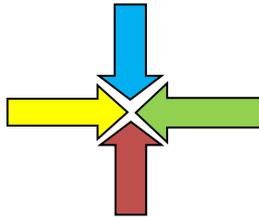
2) Si compras un pantalón por 25,95 euros y una blusa de 15,49€ y pagas con 50 euros, ¿cuánto deben devolvarte?

3) Antonio cobró el mes pasado 1.125 euros. Ya ha pagado el piso (350€), la luz (20 euros) y el agua (30 euros). ¿Cuánto dinero de la nómina le queda? Al cabo de dos semanas, tras hacer

dos compras de 25 euros y 75 euros, ¿con cuánto dinero cuenta?

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Colorear según el modelo:



Sesión 11

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Le presentaremos imágenes de los monumentos más conocidos de cada provincia de Andalucía (de su comunidad), pidiéndole que nos de todos los detalles que vea y qué cree que está sucediendo. Nos interesa promover el lenguaje espontáneo y la fluidez. Vamos a trabajar la memoria preguntando también sobre los nombres de las ciudades en donde se encuentran los monumentos, si alguna vez lo ha visitado, cómo fue la visita, qué sabe de la historia del lugar...
- Evocación categorial. Le damos tres sílabas y para cada una de ellas tiene que escribir palabras (dispone de 10 minutos): PA / PE / TO

Actividad de memoria:

- ¿Qué puede recordar de las imágenes que ha descrito anteriormente? Anotar el mayor número de detalles que recuerda sobre ellas (personajes de las fotos, vestimentas, las localizaciones...) Luego comprobaremos qué ha conseguido recordar correctamente.
- Vamos a recordar: ¿Quiénes son estos personajes? Promover la conversación acerca de ellos.



Actividades de cálculo:

- Ordenar de menor a mayor los siguientes números:

48 / 516 / 24 / 29 / 384 / 5 / 15 / 69 / 63 / 117 / 38 / 4 / 91

- Ordenar de mayor a menor los siguientes números:

55 / 7 / 12 / 16 / 39 / 121 / 134 / 258 / 27 / 59 / 11 / 84 / 375

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Completar las palabras:

DI_NTE_

L_ÓN

PAL_

_RBU_TO

CAS_OSO

PO_LADO

BL_NC_

FA_ORI_O

- Completar la figura:



Sesión 12

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Observando el dibujo de esta pareja, debe describir lo que ve en la imagen y crear una historia sobre ellos, acerca de qué puede interesarles, a qué se podrían dedicar, cuántos años tienen, entre otras. Nos interesa promover el lenguaje espontáneo y la fluidez, así como trabajar las capacidades imaginativas. Luego tendrá que escribirlo.



- Evocación categorial. Tiene que mencionar el máximo de palabras posibles para cada

Sesión 13

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...Le preguntaremos también sobre sus familiares, ¿cómo se llaman, que nos cuente algún detalle sobre ellos, los describa un poco con lo más característico de cada uno, a qué se dedican...?

Actividades de lenguaje:

- Copia de palabras. Después de escribirlas, debe definir las y elaborar una frase con cada una de ellas: Azulejo / Cajero / Hacienda / Porche / Arcén

Actividad de memoria:

- Se le presenta una hoja con un calendario con algunas fechas señaladas del mes y algunas anotaciones en algunos días. Tiene que observar atentamente para después reproducirlo en otra hoja con el mismo calendario, pero esta vez sin ninguna fecha ni anotación, para que sea ella quién marque lo que crea recordar. Luego puede explicarnos qué técnicas ha usado para recordar algunos de los datos.

Actividades de cálculo:

- Completar la serie restando 4 cada vez comenzando desde 100.

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Encontrar el modelo:



Disponible en <http://www.supercoloring.com/es/juegos-de-enigmas/encuentra-simbolos-de-viaje>

Sesión 14

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Ordenamos palabras por orden alfabético: bolígrafo, vaso, bolsa, maceta, espejo, esperanza, lacasito, toalla, sándwich, naranja, televisor, semáforo, cebr, bombón, antena.
- Sílabas encadenadas. Con la última sílaba de cada palabra que escriba debe generar otra y así hasta formar una secuencia de 20 palabras.

Actividad de memoria:

- Presentamos pares de palabras. Tiene unos minutos para recordar. Le instamos a que use la técnica de generar frases relacionando cada par de palabras entre ellas para favorecer el recuerdo posterior. Después se le presentará una ficha con estos mismos pares de palabras, solo que de cada par faltará una palabra. Tendrá un tiempo límite para completar las máximas palabras ausentes.

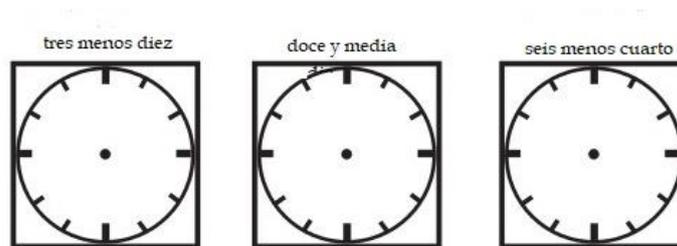
Actividades de cálculo:

- Resolver:

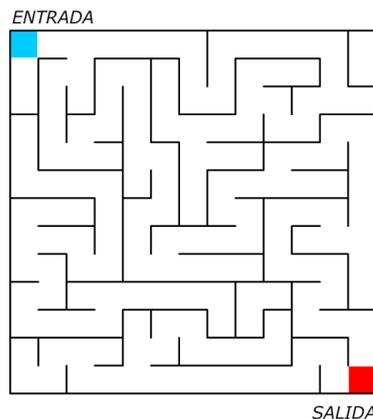
5×7 $43 + 71$ $3581 - 459$ $306 + 421$ 115×2 $331 - 7$

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Dibujar las manillas del reloj:



- Completar el laberinto:



Sesión 15

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Búsqueda de sinónimos y antónimos para cada palabra. Si no sabe el significado de estas

palabras se lo explicaremos para que pueda seguir con la tarea y generar respuestas una vez haya entendido el significado: amanecer, lecho, averiado, presente, crecer, germinar, evolucionar.

Actividad de memoria:

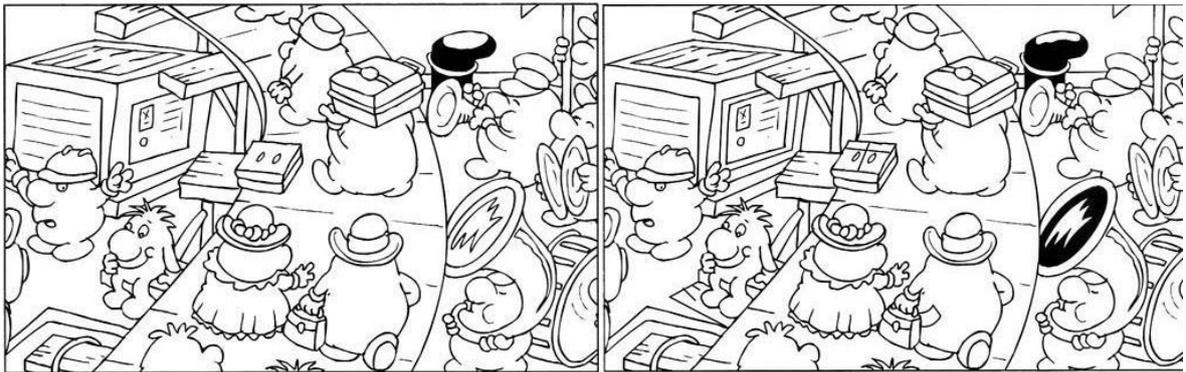
- Secuencias con cartas. Trabajaremos 10 secuencias distintas de siete cartas cada una. Tiene 3 intentos por serie para acertar. Se expondrá una secuencia de cartas en determinado orden que se le pide que mire e intente memorizar. Al cabo de dos minutos, las voltearemos y con ellas boca abajo tendrá que repetir en voz alta el orden de las cartas. Iremos girando las cartas para comprobar lo que nos vaya diciendo. Mientras vaya acertando, las cartas levantadas y correctas se quedarán boca arriba, pero si falla, conforme al girar comprobamos que ha fallado, la pondremos de nuevo boca abajo y haremos lo mismo con las anteriores que haya acertado, así debe empezar de nuevo a mencionar la secuencia completa.
- Terminaremos la sesión cantando canciones populares de sus años de juventud y adultez y suficientemente conocidas como para poder cantarlas en conjunto.

Actividades de cálculo:

- Se parte del número 2 y se le pide que escriba una serie sumando de cuatro en cuatro hasta 150.

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Realizar con plastilina las siguientes figuras: una percha, una bicicleta y un ciervo.
- Encontrar las diferencias:



Sesión 16

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...Le preguntaremos también sobre sus familiares, ¿cómo se llaman, que nos cuente algún detalle sobre ellos, los describa un poco con lo más característico de cada uno, a qué se dedican...?

Actividades de lenguaje:

- Evocación categorial. Debe escribir 5 palabras para cada letra dada. Las letras por las que debe empezar las palabras son: “J”, “Z” y “B”. Pondremos un tiempo límite si vemos que no hay facilidad en la evocación.

Actividad de memoria:

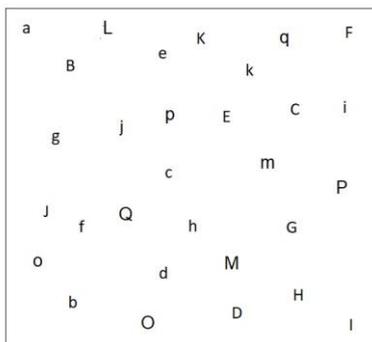
- Se visualizará un capítulo del programa “Redes” disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=-4VSzWZzkvM>, de unos 30 minutos de duración, donde se trata la importancia de entrenar el cerebro y las consecuencias de ello. Tras verlo, pasaremos a recapitular el máximo número de ideas clave que recuerde, anotándolas. Después las comentaremos y resolveremos dudas si las hay.

Actividades de cálculo:

- Resolver los siguientes problemas:
 - 1) Si un pantalón cuesta 29'99 euros y la segunda unidad queda al cincuenta por ciento, si me llevo los dos, ¿qué importe tendría que abonar?
 - 2) Miguel y Luisa viven juntos y comparten los gastos de la casa. La compra de esta semana les ha salido por 94,26 euros. ¿Cuánto dinero tiene que poner cada uno?

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Unir con una línea en orden alfabético combinando minúsculas y mayúsculas en ese orden:



Sesión 17

Actividad de orientación: Realizaremos unas preguntas básicas y estableceremos cierto diálogo con ella conforme vaya surgiendo de las respuestas que nos dé. Ejemplo: ¿Qué día de la semana es hoy?, ¿en qué fecha estamos?, ¿qué hora es?, ¿a qué ha dedicado la mañana?, ¿qué fue lo que comió?...

Actividades de lenguaje:

- Continuar los siguientes refranes. Después le pedimos que nos explique el significado de cada uno de ellos:

El que tuvo...

En martes...

Gato con guantes...

Marzo ventoso...

No hay mayor desprecio...

Vísteme despacio...

Actividad de memoria:

- Descubrir la carta intrusa. Trabajaremos 10 rondas en las que se le presentará un conjunto de 10 cartas (variarán cada ronda). Se le dejarán unos minutos para observarlas. Después de eso se le añadirán al conjunto observado 2 cartas nuevas. La usuaria debe seleccionar las cartas que cree que no estaban antes. Se adaptará el número de cartas empleado en las rondas según la dificultad que se requiera.
- Se realizará la lectura de un texto en el que se nos guía mediante órdenes del tipo (gire a la izquierda, siga recto, tome la primera calle, etc.) para llegar de un punto A a un punto B. Tras haberlo leído y con la interferencia de la tarea de cálculo, pasaremos a que la usuaria intente

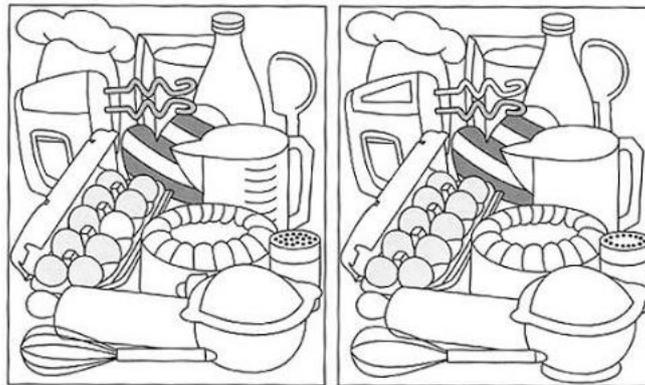
recordar ese camino.

Actividades de cálculo:

- Usando un folleto de supermercado cualquiera le especificamos 3 o 4 artículos del catálogo que compraríamos. Debe hacer la cuenta del total y con el dinero de cartulina debe seleccionar la cantidad con la que haría el pago. Esto lo trabajaríamos un par de veces con distintas “listas de la compra”.

Actividades de razonamiento, abstracción, praxias y gnosias:

- Detectar las diferencias:



Sesión 18

- Enfocaremos el trabajo de esta sesión a valorar el entrenamiento y hacer un repaso de conceptos y técnicas que puedan serle útiles para su uso personal.
- Llevaremos a cabo una actividad en la que debe escribir una lista con aspectos positivos y aspectos negativos que señalaría del entrenamiento.
- Reflexionaremos sobre qué conclusiones obtiene de este periodo, cómo puede emplear este conocimiento de cara a su trabajo individual, indagaremos sobre qué aspectos mejoraría de la intervención, donde siente que ha tenido peor rendimiento.
- Para finalizar, le pediremos que plasme en un dibujo qué ha representado el tiempo de trabajo en conjunto del monitor, incluyendo las emociones que haya experimentado.

2. *Evaluación del proyecto*

La evaluación tendrá lugar en distintos momentos del proyecto. Para facilitar conclusiones sobre si se han alcanzado los objetivos de intervención se han determinado unos indicadores que se detallarán más abajo en este mismo apartado.

-Evaluación del diseño

Un tutor valorará la calidad del programa a nivel técnico para comprobar que se ha planteado correctamente y que tanto las actividades de intervención propuestas como las herramientas evaluativas e interventivas van acorde de los objetivos que se pretenden alcanzar, así como contrastar que parte de una base teórica clara.

-Evaluación de proceso

Principalmente se basará en las medidas obtenidas en la aplicación de autorregistros y cuestionarios sobre quejas subjetivas del paciente y en las medidas cualitativas derivadas de la observación de la usuaria por parte del monitor durante el desarrollo del entrenamiento, que evidenciarán si existe algún cambio en ambas actitudes y habilidades de interés. También se recogerá la valoración subjetiva del sujeto a lo largo de las sesiones, que puedan generar algún feedback para posibles modificaciones y adaptaciones del entrenamiento durante la puesta en marcha del mismo. Todas estas pruebas están detalladas en el apartado “instrumentos de recogida de información” de la fase II del diseño.

-Evaluación final

Buscamos comprobar qué logros ha conseguido el programa y si se han alcanzado o no los objetivos fijados. Para ello, se realizará una evaluación conjunta de todos los datos obtenidos tanto por observación del monitor, como autoobservación y registros de la usuaria, como por pruebas de evaluación empleadas para obtener medidas en las áreas cognitivas de interés. Se hará una comparativa pre y post entrenamiento de las pruebas evaluativas y se recogerá la valoración final que el usuario hace del programa y de los cambios que considera haber obtenido.

Los indicadores empleados para cada objetivo específico fijado serían los siguientes:

Objetivo específico	Indicador	Parámetro
Incrementar la participación activa	Aumento en el número de veces que la usuaria inicia la participación y en las ocasiones que se muestra habladora y colaborativa	Estado inicial de colaboración
Favorecer un clima relajado de contacto social a la vez que se trabajan las habilidades de nuestro interés.	Actitud favorable y colaborativa. Valoración positiva final de la experiencia por parte de usuaria	Relación previa y actitud inicial en las sesiones
Elevar la iniciativa de Maruja en cada sesión	Aumento en el número de veces que la usuaria inicia la participación	Conductas previas de inicio de actividades por parte de la usuaria
Aumentar el nivel de actividad intelectual fuera de las actividades del programa de entrenamiento (ej. Retome la lectura de sus revistas favoritas)	Comentarios en las sesiones sobre las actividades realizadas durante el entrenamiento en casa y en su tiempo libre	Nivel inicial de actividad intelectual
Estimular el proceso básico de la atención y memoria.	Mejora en las puntuaciones en pruebas acerca de estas funciones	Nivel previo de estas funciones
Generar un aumento del desempeño en la capacidad cognitiva y una valoración cuantitativa y cualitativa más positiva en la ejecución de las tareas propuestas para ella.	Obtener puntuaciones mejoradas en las pruebas de evaluación atencionales, de memoria y demás capacidades medidas. Valoración positiva y percepción del cambio por parte del monitor, mediante la observación a lo largo de las sesiones	Puntuación en la evaluación inicial en las pruebas específicamente usadas para estas áreas.
Obtener índices de estado de ánimo negativo más bajos que los encontrados en la evaluación inicial.	Reducción en las puntuaciones negativas en escalas acerca del estado de ánimo/obtener resultados más favorables.	Nivel previo de estado de ánimo
Disminuir las quejas de memoria en el cuestionario de quejas y su percepción de fallos.	Registrar una disminución en la puntuación en el cuestionario de quejas y en el autorregistro sobre fallos de memoria.	Puntuación inicial en el cuestionario de quejas y en el autorregistro sobre fallos de memoria

3. Conclusiones y propuesta de mejora del proyecto

El diseño del proyecto se ha ido desarrollando a la par que un proceso de investigación continúa sobre qué otras intervenciones nos encontramos que podamos usar de referencia, proyectos propuestos, materiales de trabajo modelos, material teórico acerca de qué nos sería útil o no para nuestros objetivos según el conocimiento disponible en materia cognitiva y envejecimiento, entre otras áreas indagadas. Ha sido un proceso largo y que ha implicado un continuo retroceso y avance hasta lograr el programa que cumpliera con las expectativas y necesidades planteadas, pero que con esfuerzo se ha podido completar. Por el lado del desarrollo del proyecto en sí, al no poder llevarlo a cabo en el terreno real como estaba planeado, no puedo valorar a día de hoy los resultados de su implantación. Sin embargo, conforme he ido trabajando en él y observándolo desde una perspectiva global una vez redactado por completo, podría señalar ciertas propuestas de mejora en algunos aspectos. Aunque considero que podría ser una intervención completa que conlleva un entrenamiento continuado en todas las áreas cognitivas y desde un enfoque dinámico, se podría trabajar en perfilar más adecuadamente los siguientes puntos:

- Los instrumentos usados para la recogida de datos inicial y para la evaluación pre y post de la usuaria, podrían reducirse en cantidad, para hacer de estos pasos una etapa más ligera para la paciente.
- Sería conveniente revisar si el número de horas propuestas de entrenamiento resultan estresantes o demasiadas para la usuaria y así, modificar o no el número de sesiones a la semana, así como el de trabajo individual, puesto que queremos que sea eficiente y eficaz, sin saturar o cansar en exceso al participante.
- Respecto a la longitud del material propuesto para cada sesión (aunque puede seleccionarse acorde al tiempo disponible por día y a las áreas de interés, tras ponerlo en marcha in situ), se podría barajar la posibilidad de reducir el material de cada sesión y no tener que tomar esa decisión, en el caso de que fuera necesario, sobre la marcha en el mismo momento del entrenamiento.

Estos puntos deberán ser revisados con atención en el caso de una puesta en marcha del programa, teniéndolos presentes para modificaciones futuras del método, fácilmente efectuables dado su carácter flexible.

REFLEXIÓN PERSONAL VALORATIVA SOBRE EL DESARROLLO DEL CURSO Y LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO

Próximos a la fecha de terminación del curso, solo cabe hacer una reflexión acerca de cómo ha sido el camino hasta llegar aquí, tanto a nivel personal como profesional.

Este año ha sido diferente dadas las nuevas circunstancias sociales establecidas por la determinación del SARS-CoV-2 como pandemia de alarma mundial. Las expectativas de trabajo que tenía sobre cómo quería desarrollar el proyecto cambiaron radicalmente a principios de año, por lo que he tenido que adaptar la evolución del mismo al hecho de no poder ponerlo en marcha junto con la paciente para el cual estaba ideado. Esto ha conllevado modificaciones respecto a cómo se planteó inicialmente.

Ha habido cambios en la manera de presentar la ejecución del mismo, centrándome en la especificación de las actividades a emplear a detalle, sin poder poner en relieve datos obtenidos de su implantación. La evaluación de la situación inicial sobre la que se pretende intervenir se ha desarrollado en forma de supuesto, para poder tener un punto del que partir en la elaboración del programa, por lo que no ha sido tan óptimo como que se pretendía. El desarrollo del programa ha necesitado de una investigación intensa, sobre todo en las primeras fases de elaboración, en la búsqueda del marco teórico y, también en el momento evaluativo, lo cual, aunque me ha llevado tiempo, sí he podido hacerme con las lecturas necesarias para generar una buena base de la que partir en mi propuesta, por lo que, en lo que respecta a fundamentación teórica, me siento satisfecha. Por otro lado, como aspecto negativo, no se han podido obtener resultados que permitan comprobar si cumple o no con los objetivos establecidos o si genera algún impacto, quedándose la propuesta solo a un nivel teórico, con el deseo de poder llevarla a terreno en un futuro próximo.

Añadido a esto, mi situación laboral - a pesar de encontrarnos en estado de alarma y del parón obligado de muchas empresas - ha seguido siendo la misma, aunque en un panorama distinto. Mucho más cansada, estresada y ansiosa, hemos estado trabajando cara al público, con menos personal del habitual y notificaciones de la dirección de la empresa cada semana sobre el futuro de cada uno en la misma, dando servicio bajo el desconocimiento que reinaba (sobre todo, en los primeros meses, acerca del virus, formas de contagio, precauciones, etc.). Todo esto ha resultado en un estado de ánimo alterado, ya que no son las condiciones de vida a las que estábamos habituados, junto con ningún paréntesis o respiro en

mi día a día que me hubiera permitido enfocar el proyecto desde una mayor tranquilidad; esto ha afectado también a la temporalidad que pensaba seguir en su redacción.

Ha sido un año difícil, lo cual no ha hecho que abandonase el proyecto, pero sí me ha obligado a dejarlo de lado en más ocasiones de las planeadas. Aun así, esta combinación de sucesos no han hecho nada más que servir para crecer a nivel personal, estudiantil y profesional, ganando en confianza en mis capacidades, puesto que he conseguido sacar el trabajo a pesar de los inconvenientes y no deja de ser una situación nueva para todos, de la que seguro hemos aprendido algo cuando el mundo paró. En mi caso, al contrario, por no parar, he comprobado que soy capaz de más cosas de las que creía y de que debo tener determinación para enfrentarme a cambios en mi vida para poder llegar a donde me gustaría estar, aunque al principio asusten.

Para finalizar, por hacer alusión al curso en sí mismo, estoy muy satisfecha con el material que ponen a tu disposición desde el inicio, puesto que algunos de estos libros resultan muy útiles para adoptar un esquema global de cómo debe plantearse el desarrollo de un programa de intervención, a través de ejemplos de propuestas reales. El seguimiento me ha parecido adecuado, ya que permite a cada cual marca su ritmo de trabajo, sin sentirte totalmente solo (aunque se trate de un programa a distancia). En mi caso concreto, he visto conveniente el nivel de contacto con la tutora y su flexibilidad para adaptarse y comprender mis tiempos a la hora de desarrollar el proyecto. Respecto a la evaluación del trabajo, considero que, al tratarse de estudios a distancia, es más complicado valorarlo que cuando se trata de un seguimiento presencial y con cierta frecuencia determinada, pero el hecho de realizar actividades de presentación inicial personal permite contextualizar la situación individual de cada estudiante. En definitiva, quien está motivado por esforzarse lo hará y se reflejará en el material que trabaje y presente.

Puedo concluir que me encuentro satisfecha con el formato de estudio y con la evolución del año en todos los niveles (personal, profesional y estudiantil), aun con los imprevistos surgidos.

Referencias

- [1] Baltes, P.B., Kuhl, K. y Sowarka, D. (1992): "Testing the limits of cognitive reserve capacity: a promising strategy for early diagnosis of dementia?" *Journals of gerontology*, 47 (3), 165-167.
- [2] Bentosela, M. y Mustaca, A.E. (2005). Efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: aportes de investigaciones básicas para las estrategias de rehabilitación. *Interdisciplinaria*, 22 (2), 211-235.
- [3] Bueno Martínez, B. (1995). Potencial cognitivo y envejecimiento. *Aula* (7), 203-214.
<https://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/3391>
- [4] Cansino, S., Torres-Trejo, F., Estrada-Manilla, C., Pérez-Loyda, M., Vargas-Martínez, C., Tapia-Jaimes, G. y Ruiz-Velasco, S. (2020). Contributions of Cognitive Aging Models to the Explanation of Source Memory Decline across the Adult Lifespan. *Experimental Aging Research*. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2020.1743920>
- [5] Domínguez-Orozco, M.E., (2015). Entrenamiento para olvidos cotidianos y mejora de la memoria en mayores: resultados en efectividad. *Pensando psicología*, 11(18), 784.
doi: <http://dx.doi.org/10.16925/pe.v11i18.1220>
- [6] Fernández Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo: contribuciones desde la psicología*. Madrid: ediciones Pirámide.
- [7] Gil-Verona, J.A., Pastor, J.F., De Paz, F., Barbosa, M., Macías, J.A., Maniega, M.A., Álvarez, I. y González, M. (2002). Neuropsicología de la involución y el envejecimiento cerebral. *Revista española de neuropsicología*, 4 (4), 262-282.
- [8] Martínez Pérez, A. (2005). Estimulación cognitiva. en Giró Miranda, J. (coord.): *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp. 133-152). Universidad de La Rioja.

- [9] Montejo, P., Montenegro, M., Reinoso, A.I., De Andrés, M.E. y Claver, M.D. (2001): *Programa de memoria*. Madrid: Díaz Santos.
- [10] Pérez Serrano, G. (coord.), (2004): *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Editorial Dykinson, S.L.
- [11] Pérez Serrano, G. (coord.), (2007): *Intervención y desarrollo integral en personas mayores*. Madrid: Editorial Universitas, S.A.
- [12] Pousada, M. y De la Fuente, J. (2006). Memoria y atención. En Triado, C. y Villar, F. (coords.), *Psicología de la vejez* (pp.113-139). Madrid: Alianza Editorial.
- [13] Wilson, K. (2005). *The effectiveness of memory training programs in improving the subjective memory characteristics of healthy older adults with memory complaints: a meta-analysis*. Theses, dissertations and capstones. p.165. Recuperado de: <http://mds.marshall.edu/etd/165>

Bibliografía

- [1] Ansón Artero, L., Bayés Marín, I., Gavara Beltrán, F., Giné Rabadán, A., Nuez Hernández, C. y Torrea Araiz, I. (2015). *Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria*. Consorci Sanitari Integral de Catalunya: Servicio de Neurología. https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf

- [2] Maroto Serrano, M.A. La memoria. *Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. Comunidad de Madrid: Consejería de Sanidad.
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009107.pdf>
- [3] Martínez Rodríguez, T. (2002). *Estimulación cognitiva: guía y material para la intervención*. Gobierno del Principado de Asturias: Consejería de Asuntos Sociales.
<https://ria.asturias.es/RIA/bitstream/123456789/4565/1/Archivo.pdf>
- [4] Peña-Casanova, J., Gramunt Fombuena, N. y Gich Fullà, J. (2004). *Tests Neuropsicológicos. Fundamentos para una neuropsicología clínica basada en evidencias*. Masson.
- [5] Tárraga, L. Boada, M., Morera, A., Doménech, S. y Llorente, A. *Volver a empezar. Ejercicio prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer*. Fundación ACE. Glossa Ediciones.