



# La memoria

*Programa de estimulación  
y mantenimiento cognitivo*

AUTOR

**Miguel Ángel Maroto Serrano**

*Psicólogo y Gerontólogo*

---

CONSEJO ASESOR

**Carlos Martínez Cepa**

*Jefe de Sección de Prevención y Promoción de la Salud del Área 10. Consejería de Sanidad*

**Pilar Serrano Garijo**

*Geriatra. Presidenta de la Sociedad Madrileña de Geriatria*

**Primitivo Ramos Cordero**

*Geriatra. Director Médico de la Residencia La Paz*

**José Ignacio García Merino**

*Jefe de Sección de Metodología y Técnicas de Educación Sanitaria. Consejería de Sanidad*

---

COORDINACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LA EDICIÓN:

**José Antonio Pinto Fontanillo**

*Coordinador del Programa de Prevención y Promoción de la Salud en las Personas Mayores. Consejería de Sanidad*

SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA. CONSEJERÍA DE SANIDAD

COMUNIDAD DE MADRID

DISEÑO DE LA LÍNEA GRÁFICA EDITORIAL Y DE ESTA COLECCIÓN:

**Andrea Tomasov comunicación y diseño**

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN DE ESTE NÚMERO:

**Andrea Tomasov comunicación y diseño**

IMPRIME:

TIRADA:

COSTE UNITARIO:

EDICIÓN:

DEPÓSITO LEGAL:

ISSN:

# Presentación

*Memoria y Edad han sido desde los principios de las sociedades dos términos íntimamente relacionados. Hablar de olvidos, fallos de memoria o dificultad para aprender cosas nuevas era, hasta hace poco, hablar de vejez.*

*Estos dos conceptos tan estrechamente vinculados han marcado, hasta hace solo unas décadas, la justificación en la "no actuación" ante las quejas de falta de memoria expresadas en la consulta por parte de las personas mayores.*

*Sin embargo, hoy se reconoce que la pérdida de memoria es un proceso en el que intervienen numerosos factores, y que sobre alguno de ellos se puede intervenir favoreciendo la estimulación y el mantenimiento cognitivo. La presente obra reúne una serie de fundamentos y estrategias metodológicas que, en forma de "Programa para la prevención y tratamiento de problemas de memoria en personas mayores", pretende servir de apoyo a los profesionales que están desarrollando talleres de salud en este campo.*

**José Ignacio Echániz Salgado**  
CONSEJERO DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID



# Índice

<b>1</b>	<b>Introducción</b>	7
	La memoria y la edad: plasticidad del sistema nervioso	8
	¿Cómo funciona la memoria?	9
	Tipos de olvidos más frecuentes y causas generales	11
	Cómo mejorar nuestra memoria	15
	La estimulación y el mantenimiento cognitivo	16
	Cómo prevenir los olvidos	20
	Habilidades del terapeuta	21
	Olvidos benignos y malignos: detección temprana de trastornos cognitivos	22
<b>2</b>	<b>Programa para la prevención y el tratamiento de los problemas de memoria en personas mayores</b>	25
	Duración del taller	25
	Organización de las sesiones	26
	Organización tipo: esquema práctico “taller de mejora de la memoria”	27
<b>3</b>	<b>Anexos</b>	35
	Técnicas para la mejora de la memoria a corto plazo	37
	Estimulación y mantenimiento cognitivo: memoria a largo plazo	61
<b>4</b>	<b>Evaluación</b>	97





Si los olvidos y problemas de memoria fuesen exclusivamente resultado del proceso del envejecimiento, ante las siguientes cuestiones ¿qué responderíamos?

- ¿Por qué 2 personas mayores, con la misma edad y nivel cultural pueden presentar un funcionamiento mnésico diferente?
- ¿Cómo es posible que personas de muy avanzada edad sigan desarrollando sus trabajos de forma impecable? (Actores y actrices, escritores, políticos, profesores de universidad, etc...)
- ¿Por qué cuando una persona mayor con quejas de memoria realiza un programa de intervención, mejora de forma objetiva y subjetiva el funcionamiento cognitivo?

Resulta evidente que la edad es un factor importante a tener en cuenta en los fallos de memoria, sin embargo está comprobado cómo otra serie de variables personales y ambientales, tienen un peso específico tan importante o incluso mayor.

Factores ambientales como la jubilación, la disminución de estimulación cognitiva por menores exigencias del medio o por falta de costumbre, el uso de herramientas como la calculadora, la memoria en los teléfonos, agendas y relojes con alarma, el estrés, la ansiedad y la depresión son también, factores muy presentes en personas mayores que dificultan un funcionamiento mnésico satisfactorio.

Nuestro nivel de exigencia, es decir, cómo vivimos un olvido o la causa a la que atribuimos un fallo de memoria, influye en la percepción del funcionamiento de nuestra memoria.

*Mens sana in corpore sano*, alude también a la necesidad de tener un buen estado físico (ausencia de enfermedad, ejercicio, alimentación equilibrada y adapta a la edad, etc...)

Si nos fijamos en las variables o factores mencionados hasta el momento, podemos percibir como todas ellas son susceptibles de modificar y, por tanto de mejorar el funcionamiento mnésico de una persona mayor. Éste es, desde una perspectiva ambiental, social, emocional, conductual y cognitiva, el fundamento teórico del programa que aquí presentamos.

## LA MEMORIA Y LA EDAD: PLASTICIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO

Los efectos, o las consecuencias, del cumplir años en el funcionamiento cerebral no es un hecho que aquí neguemos. El envejecimiento de nuestras estructuras, la pérdida neuronal, la disminución en la producción de neurotransmisores o la disminución de la velocidad de transmisión del impulso nervioso, entre otros, son variables importantes que, evidentemente, dejan ver sus consecuencia en el funcionamiento general de nuestra mente.

Cierto es también, como es sabido, que las neuronas no son células que se repliquen y por tanto cuando se pierden no son reemplazadas y sustituidas por otras.

Sin embargo, nuestro cerebro no es una estructura rígida, todo lo contrario, el término "Plasticidad del sistema nervioso" hace alusión a ese potencial de modificabilidad y adaptación que presenta nuestro sistema nervioso central.

¿Qué ocurre cuando ciertas neuronas desaparecen? ¿Quedan mermadas de forma irreparable las funciones dependientes de ellas?. La respuesta, de todos conocidos es, no. Ciertas neuronas tienen la capacidad de realizar funciones diferentes para las que inicialmente estaban concebidas. También tenemos que añadir que lo importante no es el número de neuronas que tengamos o perdamos, lo importante son las conexiones que establecen una con otras, conexiones que se crean y se fortalecen con el uso y la estimulación cognitiva adecuada.



## ¿CÓMO FUNCIONA LA MEMORIA?

Sobre el funcionamiento de la memoria se han establecido diferentes hipótesis, sin embargo todas ellas y la práctica empírica muestra como nuestra memoria no se encuentra alojada en un sitio único; más bien la memoria sería el resultado del funcionamiento conjunto de múltiples estructuras cerebrales.

Vamos a distinguir diferentes almacenes o diferentes tipos de memoria que nos ayuden a asignar tipos de olvidos y estrategias de intervención. Así el proceso a seguir, desde que un estímulo nuevo se presenta, hasta que éste es memorizado y recuperado sería el siguiente:



A la vista del esquema anterior, (que en ningún momento pretende decantarse, desde un punto de vista teórico, por ningún modelo de funcionamiento mnésico, únicamente lo proponemos a efectos prácticos de creación de nuestro programa para la mejora de la memoria) podemos comenzar a definir diferentes tipos de olvidos, según el tipo general de memoria afectada y diseñar la estrategia de intervención por el proceso afectado en esa área.

Así por ejemplo, si alguien nos ha dicho su nombre y al cabo de un rato no lo recordamos, puede no ser un fallo de memoria (es decir, de recuperación de la información) si no más bien de atención, o de uso no espontáneo de estrategias de codificación y almacenamiento.

Si pasados varios años, volvemos a ver a alguien muy conocido pero no recordamos su nombre, el fallo en el proceso seguramente se encuentre o se explique por la falta de repaso o uso frecuente de esa información almacenada; es decir, nuestra memoria ha perdido, o no tiene al día la "**huella de memoria**".

En el siguiente apartado expondremos los olvidos más frecuentes expresados por las personas mayores o "quejas de memoria", así como su posible explicación y la intervención conveniente para mejorar el funcionamiento de la memoria.

### **Otros tipos de memoria**

---

Pese a haber afirmado, al comienzo del presente apartado, que la memoria se encuentra repartida por múltiples zonas del cerebro, ciertas funciones de la memoria dependen de áreas concretas. Y así podemos distinguir otros tipos de memoria según se ocupen de un tipo de información u otro:

- **La Memoria de Trabajo:** Un sencillo ejemplo para definirla es el resultado de comparar nuestro cerebro con el ordenador. En éste, su memoria de trabajo sería la RAM, en nuestro cerebro es el "pegamento mental", que mantiene unidas las múltiples conexiones neuronales mientras desarrollamos una idea o realizamos una conducta. De hecho, su mal funcionamiento, es la responsable de ese tipo de olvido tan frecuente que se caracteriza por la pregunta: ¿Qué había venido yo a buscar aquí? .

Sólo por ella somos capaces de, por ejemplo, cocinar una tortilla de patatas, mientras repasamos mentalmente las preguntas que creemos nos harán en un próximo examen o entrevista. Perder el hilo de la con-

versación, es otro ejemplo más que mostraría un fallo en este tipo de memoria.

Esta memoria resulta muy afectada en ciertos trastornos cognitivos: la Enfermedad de Alzheimer (E.A.), en sus inicios, afecta de forma grave la memoria de trabajo. Una persona afectada por este tipo de Demencia, ante una tarea concreta, se parará en ciertos momentos y habrá que recordarle lo que estaba haciendo. Esto no implica que cada vez que nos preguntamos ¿qué había venido yo a hacer aquí? O ¿qué te estaba yo diciendo?, nos preocupemos por la posibilidad de padecer la E.A.. Esta memoria también resulta afectada ante situaciones de tensión y sobrecarga; de hecho, las personas jóvenes con un gran Estrés en su vida se quejan también de los fallos de esta memoria.

- **Otros tipos de memoria**, según la cualidad de la información o de la necesidad de utilización de estructuras cerebrales concretas son:

Memoria Sensorial

Memoria Motriz

Memoria Viso-espacial

Memoria Verbal

Memoria de Episodios y Semántica

Memoria Explícita e Implícita (destrezas aprendidas-hábitos), etc...

## TIPOS DE OLVIDOS MÁS FRECUENTES Y CAUSAS GENERALES

A continuación vamos hacer un recorrido por los principales olvidos o "Quejas de memoria" expresadas por las personas mayores sin Trastorno Cognitivo.

### Olvidos de acciones cotidianas

Como por ejemplo, no recordar con seguridad si se cerró el gas, la puerta, apagó la luz, etc...

- **Causas generales:** Normalmente este tipo de olvidos se dan en acciones "sobre-aprendidas" es decir, muy repetidas y por lo tanto muy automatizadas. Démonos cuenta cómo, en más del 90% de las veces, cuando se acude a comprobar si se realizó la acción o no, normalmente se hizo de forma correcta. Este tipo de memoria

implícita, por economía, la automatiza nuestro cerebro y sus consecuencias son múltiples:

- Un menor gasto o uso de la atención y de la Memoria de Trabajo.
- Mayor posibilidad de uso de la memoria de trabajo para otra actividad mientras se realiza la acción. (Ensimismamiento).
- Menor recuerdo de haber realizado la acción, al realizarla sin apenas atención.

Hay que apuntar también que en la base de esta conducta de comprobación puede existir un Trastorno de Ansiedad, puesto que en muchas ocasiones, ciertas personas que comprueban de forma repetida si realizaron alguna acción, lo hacen 2, 3 y más veces, sólo por si ocurre algo malo. (gas, puerta, luz, etc...). Es decir es un mecanismo de "escape" y "evitación" de la sintomatología fisiológica de la ansiedad que produce el pensamiento: ¿Habré cerrado el gas?

- **Los olvidos respecto a la toma o no de una medicación**, tan usual, responde al mismo mecanismo, en cuanto que es también una conducta excesivamente repetida.
- **La pérdida de objetos de uso frecuente**, como gafas, o monedero, tienen también su causa en esa falta de atención por la automatización de ciertas acciones. La conducta motora de quitarse las gafas, puede ser realizada sin prestarle atención y, realizando además cualquier otra actividad o pensamiento. Si coincide que nos las hemos quitado donde siempre, estupendo; el problema viene cuando no somos muy ordenados o cambiamos el lugar. Sin embargo hay que apuntar que, tanto si las dejamos en su sitio como en otro, seguramente, no recordemos en ninguno de los dos casos la conducta de haberlas dejado en ese lugar.
- **No recordar algo que acaba de leer**, tener que volver al principio de la página de un libro o de un artículo de prensa, obedece a la misma causa general. Nuevamente diremos que la lectura, por compleja que resulte frente a las otras conductas mencionadas, también es un proceso que llega a un alto grado de automatización, sin embargo, en esta actividad, como en las anteriores, sin la atención debida no hay memoria
- **¿Qué había venido yo a buscar aquí?** También la memoria de trabajo falla y, con la edad, más (sin tener que padecer necesariamente ninguna enfermedad). Podemos encontrarnos frente a un armario abierto y, con esa cara que se nos pone, preguntarnos ¿qué venía yo a buscar aquí?. Normalmente, esta memoria de trabajo, de capaci-

dad limitada, puede ser absorbida por otros contenidos mentales, que eliminarán de forma provisional el contenido anterior. De todos es sabido que la memoria es dependiente del contexto, esto es, ayuda en el recuerdo volver al lugar donde se generó el pensamiento o donde la información se almacenó.

Al igual que estos olvidos mencionados, existen muchos más en los que la causa no es una "mala memoria", sino que son problemas de déficits atencionales, paso previo y necesario al proceso de memorización.

**INTERVENCIÓN:** La mejor forma de paliar o minimizar este tipo de olvidos resulta evidente; si la culpa o la causa del problema reside en la falta de atención, resultará conveniente aumentarla en esas acciones tan automatizadas, así como prevenir o eliminar la conducta de comprobación. En los anexos hemos incluido el AOD (Auto-registro de Olvidos Diarios), cuyo fin es la des-automatización parcial de estas acciones, aumentando la atención prestada y ayudando por tanto a dar claves, cuando nuevamente surja la pregunta.

Además, en los anexos se proponen ejercicios generales de estimulación de la atención, que ayudaran a mejorar estos problemas.

Para el último olvido mencionado, (ir a un lugar y olvidar a qué íbamos allí) no proponemos ninguna actividad específica; sin embargo, casi todos los ejercicios que proporcionamos en los anexos no actúan en un único área. Muchos de ellos de forma indirecta estarán estimulando también la memoria de trabajo.

### **Tener una palabra en la punta de la lengua, olvido de nombres muy conocidos...**

Este es otro de esos olvidos más expresados por personas mayores, y quizás por esa forma persistente de ser, hace que se empeñen en recuperar esa palabra o ese nombre que ahora mismo no les viene a la cabeza, dificultando aún más la localización de la "huella mnésica" por el componente emocional alterado que crean.

Hay que tener en cuenta, el amplio número de palabras que forma nuestro lenguaje o el amplio archivo de recuerdos de nombres, sitios e informaciones de todo tipo que guarda nuestra memoria. Imaginemos, o comparemos, nuestra memoria con un desván en el que los objetos más antiguos depositados en él van quedando atrás, tapados por otros más recientes. A no ser que recuperemos algún objeto antiguo de vez en cuando y, tengamos "fresco" donde lo hemos dejado, según pase el tiempo, por lógi-

ca y nuevamente por economía de nuestro cerebro, se irá perdiendo la "huella mnésica", es decir, la "punta del hilo" del que estirar para recuperar ese nombre o información buscada.

**INTERVENCIÓN:** Nuevamente, del análisis de las causas, surge la solución. La Estimulación Cognitiva, la Rememoración, los ejercicios de fluidez verbal (ver anexos) pretenden "rescatar del olvido" y mantener a nuestra disposición aquellas informaciones que por falta de activación, costará localizar su ubicación en nuestro "desván".

### **No recordar una información nueva que acaba de escuchar...**

---

Este tipo de olvidos ocurre con frecuencia, cuando estamos más pendientes de otras cosas que de lo que nos están diciendo o bien cuando no realizamos ninguna elaboración o codificación con la información que nos están proporcionando. Es usual, en los mayores, ante la consulta del médico. Normalmente, o bien el médico proporciona datos que resultan difíciles de comprender o de memorizar o, en otras ocasiones, estamos más pendientes de lo que queremos preguntarle que de lo que nos está contando.

Dentro de este tipo de "Quejas de memoria" entra también esos casos en los que alguien, recién conocido, nos dice su nombre y, pasados unos minutos intentamos recordarlo y ya no es posible.

Pese a que éste tipo de olvidos, así como todos los mencionados en este apartado ocurren a cualquier edad, es en las personas mayores donde más preocupación genera, al atribuir su causa a la edad o a enfermedades. Sin embargo, los estudios han demostrado que, más que la edad, lo que diferencia a los jóvenes de los mayores en la adquisición y recuerdo de información nueva, es el "menor uso espontáneo" por parte de los mayores de estrategias de codificación y almacenamiento adecuadas (como por ejemplo: la asociación, que tan útil resulta en lo que se refiere al recuerdo de información nueva).

**INTERVENCIÓN:** El entrenamiento en escucha activa, la estimulación de la memoria auditiva a corto y medio plazo, junto con el aprendizaje de técnicas que mejoren la codificación, el almacenamiento y la recuperación de la información (agrupación, asociación, visualización y mnemotécnicas), van a mejorar de forma significativa el problema. También en los anexos se proponen ejercicios destinados a mejorar este tipo de olvidos o fallos de memoria.

## Confusión respecto a la fecha actual

Pese a ser la orientación y memoria temporal, otra de las funciones que también resultan afectadas en las fases iniciales de la E.A., este tipo de des-orientación resulta frecuente en todas las personas que les eliminan o disminuyen las "claves temporales". Nosotros mismos, en nuestras vacaciones de Verano, habremos notado como, según pasan los días, ya no sabemos si es Martes o Jueves y mucho menos si es día 19 ó 23.

En las personas mayores, retiradas de muchas de sus obligaciones anteriores, que proporcionaban las "claves temporales", resulta fácil y frecuente que este tipo de errores se produzca.

**INTERVENCIÓN:** Hemos incluido en los anexos el ADAMO (Auto-registro Diario de Atención, Memoria y Orientación) que usado de forma frecuente, proporciona al mayor esas claves necesarias para mantener una Orientación Temporal adecuada. Aunque resulte evidente, el uso de un calendario, junto con la re-estructuración de las actividades que se realizan tras la jubilación, mejorarán también esta función.

## Otros

Pese a no ser catalogados como olvidos, existen otras áreas cognitivas ante la que los mayores expresan sus quejas (cálculo mental, faltas de ortografía, dificultad para redactar textos, etc...). Todas estas actividades precisan, para obtener una ejecución similar a la "de antes", de una adecuada estimulación y mantenimiento. Éste es el propósito de otros ejercicios que añadimos también al final de esta obra.

## **CÓMO MEJORAR NUESTRA MEMORIA**

Si por tener buena memoria entendemos la facilidad para prestar atención a un estímulo significativo, codificarlo, almacenarlo con las "pistas o indicios" suficientes y recuperarlo de forma rápida y eficaz, en cualquier momento, es evidente que, entrenando a nuestro cerebro en cada una de las fases anteriores, nuestro funcionamiento mnésico general mejorará.

Démonos cuenta cómo, con la edad, se reducen de forma significativa las exigencias que el medio nos hace; reducimos actividad, tanto en cantidad como en complejidad. La Estimulación, el reto continuo que nos impone

la vida, mantiene activo y "ágil" a nuestro cerebro. Si el ambiente estimular se empobrece y los requerimientos del medio disminuyen, muchas funciones cognitivas y muchas estructuras cerebrales resultarán infrautilizadas.

Si una conexión neuronal no se usa, se debilita; sin embargo, ante múltiples requerimientos de ciertas conexiones y redes neuronales, estos contactos y "camino" resultan fortalecidos y eficaces.

Es evidente los beneficios que para nuestro cuerpo reportan las clases de gimnasia tan extendidas en centros de mayores, y es así por la reducción en movilidad que esta vida moderna conlleva con sus transportes, ascensores y servicios a domicilio. De la misma forma, mantener una buena memoria implica una adecuada estimulación y mantenimiento cognitivo general y, de no ser así, si pretendemos tener una buena memoria, tendremos, al igual que ocurre con las clases de gimnasia, que inventarnos los ejercicios que mantengan activos y con un uso frecuente la mayor parte de nuestras neuronas y sus conexiones.

Mantener una buena memoria, en edades adultas, implica:

1. Mantenimiento físico adecuado (alimentación, aparato cardio-vascular, etc...).
2. Mantenimiento social y emocional adecuado.
3. Mantenimiento cognitivo.

## LA ESTIMULACIÓN Y EL MANTENIMIENTO COGNITIVO

Podemos estimular y mantener, con ejercicios diseñados, múltiples funciones cognitivas y, cada una con diferentes ejercicios que además mantendrán en uso otras áreas implicadas. Vamos a realizar un avance de las principales, mencionando diferentes ejercicios que en cada una pueden utilizarse (en los anexos hemos añadido ejercicios ya diseñados de las funciones aquí tratadas).

### 1.- Orientación espacial y temporal

Esta es una de las funciones que antes resulta afectada en determinados trastornos cognitivos como la Enfermedad de Alzheimer. Hay ciertos ejercicios que pueden realizar con el fin de estimular y mantener esta capacidad:



- **Ejercicios de Orientación Temporal:** Saber el día y la fecha, sin tener que estar dándole vueltas y vueltas es algo que depende directamente de nuestras actividades diarias o claves temporales. A falta de estos indicios que nos mantienen "conectado al mundo", podemos además ejercitar esta función con el ADAMO (ver anexos), donde además, se incluye la onomástica o santo del día.

Además, charla-coloquio sobre las principales festividades, costumbres en determinadas fechas o fiestas generales y personales, la comparación de ciertos aspectos del momento actual en contraposición con sus etapas más jóvenes, o ejercicios de planificación a corto, medio y largo plazo de las actividades y acontecimientos, resultará estimulativo para este tipo de orientación y memoria.

- **Ejercicios de Orientación Espacial:** Al igual que la anterior, esta capacidad también resulta antes y en gran medida, afectada en las demencias en sus fases iniciales. Estimularla y mantenerla es una necesidad prioritaria dentro de un programa de este tipo.

Podemos realizar, como vienen en los anexos, ejercicios en los que dibujen planos de lugares conocidos (su casa, su barrio, municipio, comunidad o país) junto con ciertas pruebas para realizar recorridos dentro de estos planos. Se puede, además, trabajar la memoria espacial, preguntando después dónde se encontraban o cómo se llegaba a determinados lugares del mapa realizado.

Callejeros, mapas geográficos y atlas, junto con el repaso de conocimientos culturales de determinados lugares, resultarán además muy enriquecedores a este sector de población que, en su mayoría, tan pocas oportunidades de acceso a la educación ha tenido.

## 2.- Lenguaje

Pese que al envejecer no dejamos de hablar, sí se reduce el número de personas con las que lo hacemos y, por tanto, el número de vocablos y frases que formamos. Son múltiples los ejercicios que podemos realizar:

- A.- **Ejercicios de conversación** con interlocutor, siendo emisor y receptor de información
- B.- **Ejercicios de narración**, siendo sólo emisores de información.
- C.- **Ejercicios de fluidez verbal**, preferiblemente escritos. Este tipo de ejercicios, busca estimular y recuperar el máximo número de vocablos, mantenido activo el mayor número posible de vocabulario. También,

como resulta evidente, con este tipo de ejercicios mantenemos la escritura y lectura.

**D.- La descripción de escenas o láminas temáticas**, es otro tipo de ejercicio de fluidez verbal en la que controlamos la categoría de elementos a estimular, pudiendo además, de forma indirecta, estimular la memoria perceptiva visual. (Otras funciones como la discriminación visual y el reconocimiento también son estimuladas en este tipo de ejercicios).

**E.- La denominación de objetos y sus funciones** previene la gnosias, tan frecuentes en los trastornos cognitivos, además de poder realizar ejercicios de categorización y clases.

Como se intuye, cada tipo de ejercicio puede realizarse de múltiples formas posibles y todos ellos trabajarán con un gran número de funciones cognitivas. Son la variación de ejercicios y la imaginación del monitor, los cocineros del "menú estimulativo diario", combinando diferentes ingredientes y nuevas formas apetecibles de presentación de los ejercicios.

**Además, se puede trabajar también:**

- Ejercicios con pistas o indicios (evocación de léxico a través de datos semánticos).
- Juegos de palabras incompletas.
- Antónimos y sinónimos.
- Refranes incompletos (trabajamos además la memoria a largo plazo).
- Ejercicios de repetición (trabajamos además memoria auditiva a corto, medio y largo plazo).
- Etc...

### **3.- Ejercicios de memoria**

Podemos distinguir 2 grandes grupos de ejercicios:

#### **A.- Ejercicios de estimulación de la Memoria a Largo Plazo.**

Este tipo de ejercicios persigue mejorar el acceso a la información ya almacenada en nuestro cerebro. A través de ejercicios de memoria autobiográfica: reminiscencias de hechos propios, familiares y socio-culturales pasados. Dentro de este tipo de ejercicios podemos mencionar:

- Confección de la auto-biografía
- Redacciones sobre aspectos importantes o acontecimientos de la vida de uno (juventud, juegos, boda, hijos, amistades, etc...)

- Rememoración de hechos o acontecimientos históricos por décadas.
- Rememoración de personajes conocidos, agrupados por oficios o profesiones.

**B.- Ejercicios para mejorar el proceso de codificación y almacenamiento de la información:** dentro de este subgrupo, destacamos:

- **Aprendizaje e internalización de mnemotécnicas:** Como la asociación de información nueva con otra ya almacenada. Los ejercicios de caras y nombres son la representación más común de este tipo de estrategias. La agrupación, ayudará también a recordar mejor una lista de items (como la lista de la compra). Otras técnicas o métodos como la visualización o el "método de los lugares", son también ayudas útiles para mejorar la codificación y el almacenamiento de la información.

En el apartado anexos comentamos estas técnicas y mostramos ejercicios "tipo" para trabajarlas.

#### 4.- Ejercicios de atención

Utilizando los diferentes tipos de percepciones sensoriales (sobre todo visuales y auditivas) podemos diseñar ejercicios que ayuden a mejorar esta capacidad, básica en el proceso de memorización.

Todos los ejercicios típicos de revistas, como laberintos, buscar diferencias, localizar elementos concretos dentro de una gran variedad de elementos similares, encontrar errores en fotografías, etc... trabajarán y estimularán esta capacidad a nivel visual.

A nivel auditivo, pueden leerse ciertos párrafos, como el que incluimos en los anexos, sobre los que después de leerlos se preguntará sobre determinados detalles escuchados. Si además, realizamos estas preguntas tiempo después, trabajaremos además de la atención la memoria a corto y largo plazo.

Otros sentidos, como el tacto y el olfato, pueden estimularse a través de la confección de un conjunto de elementos diferentes, en los que el sujeto describa, con los ojos cerrados, ciertas cualidades del material entregado, así como que aventure hipótesis sobre el objeto que se trata. Nótese como en este tipo de ejercicios, además de trabajar con la atención-percepción sensorial, estimularíamos otras funciones como las gnosias.

## 5.- Cálculo mental

---

Esta es una de las funciones que, sin estar alterada, más resiente la pérdida de uso. La estimulación y el mantenimiento de esta función cognitiva suele agrandar a los participantes que, aunque reacios al principio, posteriormente costará que levanten la vista del papel. Hay que mencionar además, lo importante de estos ejercicios en cuanto que, se trabaja la atención mantenida y la memoria de trabajo de forma lúdica y gratificante.

La variedad de ejercicios posibles es muy amplia. En los anexos incluimos algunos tipos. Desde ejercicios de cálculo aritmético: que repasen las 4 reglas básicas, hasta series en las que hay que localizar secuencias de números que, sumados o restados, dé un resultado determinado. Aprovechando la reciente introducción del "Euro" en nuestra economía diaria, pueden también realizarse ejercicios de conversión.

## Otras funciones

---

Pueden además incluirse en un programa de este tipo, otras funciones cognitivas que, intercaladas con las mencionadas anteriormente, conformen un Taller coherente en cuanto a Estimulación y Mantenimiento Cognitivo se refiere:

- Funciones ejecutivas (ejercicios de deducción lógica, de razonamiento verbal, etc...), ejercicios de conservación de lectura y escritura, ejercicios de preservación del esquema corporal, de las praxias (gestualidad ), etc... Teniendo siempre en cuenta el estado mental de los participantes, así como su nivel socio-cultural y educativo, edad, limitaciones sensoriales, etc...

## CÓMO PREVENIR LOS OLVIDOS

Prevenir los olvidos, en principio es una quimera. Olvidos y fallos de memoria tenemos que tener, puesto que la capacidad de nuestro cerebro es limitada y por tanto su funcionamiento se basa en:

- Automatizar todo aquello que se repita en exceso, con el fin de destinar su atención a otros procesos que también lo requieren.
- Establecer prioridades de uso de áreas y funciones.

Es el uso de una información la que garantiza su disponibilidad, algo guardado en nuestra memoria y, casi no usado, no será tan importante y su acceso costará más y más con el tiempo.

Partiendo de esta hipótesis y observando el déficit en estimulación que el ambiente impone, en general, a las personas mayores, es como este tipo de proyectos surgen y perduran allí donde se crean.

No obstante, contestando al título del apartado, evitar o prevenir olvidos requiere:

- Estimulación y mantenimiento Bio-Psico-Social y Cognitivo adecuado.
- Aprendizaje y uso de técnicas que mejoren la codificación, el almacenamiento y la recuperación de la información.
- Uso de ayudas o prótesis de memoria (agendas, calendarios, *post it*, etc...)

## HABILIDADES DEL TERAPEUTA

No todo es técnica, se puede tener un programa o método estupendo y fracasar en la intervención. En la creación y puesta en marcha de un "Taller de Memoria" para personas mayores se ha de tener en cuenta varios aspectos:

- A.-** Destinatarios del programa. Esto implica adaptar la dificultad de los ejercicios creados a las variables generales del grupo (edad, cohorte poblacional, limitaciones sensoriales, estado mental, nivel socio-cultural y educativo, etc...).
- B.-** Resulta fundamental para la intervención, manejar de forma adecuada el componente motivacional. La estructura de una sesión debe diseñarse para que los asistentes pasen un rato agradable y reforzante. Los diferentes ejercicios deben de intercalarse según su dificultad y la obtención de logros de los asistentes.
- C.-** Recomendamos mandar ejercicios como: "Tareas para casa", que serán corregidas y reforzadas en la siguiente sesión. Estas tareas ayudan a la generalización e internalización de los aprendizajes y destrezas adquiridas en sesión, así como garantiza la "fidelización" del usuario con el programa.

**D.-** Aprender y utilizar el nombre de los participantes resultará útil para crear un clima agradable y familiar, además de facilitar las "llamadas al orden" (sin molestar o crear un clima negativo) de participantes en posibles conflictos y disputas.

**E.-** La Conducta no verbal del monitor: el contacto físico y visual, cercanía, tono de voz, sonrisa, etc... debe de ser manejado con destreza para poder proporcionar el refuerzo de conductas perseguidas en sesión y extinguir comportamientos no deseados.

**E.-** Crear un ambiente de ayuda mutua y compañerismo y no de competición es también fundamental para contar con unos asistentes dispuestos a trabajar.

## **OLVIDOS BENIGNOS Y MALIGNOS: DETECCIÓN TEMPRANA DE TRASTORNOS COGNITIVOS**

No se trata aquí de crear una unidad de detección temprana de Trastornos Cognitivos, hay que tener en cuenta que, ya bastante preocupadas andan las personas mayores con respecto a sus olvidos. Más bien el objetivo del taller es todo lo contrario: tranquilizar, ofrecer confianza, aumentar la autoestima y demostrar empíricamente como su funcionamiento mnésico puede mejorar con la práctica adecuada.

No obstante, en este taller tenemos una oportunidad única para observar como funciona la memoria de los participantes. Es aquí donde ante sospechas de padecimiento de un trastorno cognitivo en fase inicial, podemos, de forma natural, evaluar más en profundidad si los olvidos y fallos de memoria que presenta un mayor, obedece a lo esperable por su edad o por el contrario parece "algo más".

Ante nuestras sospechas, podemos hablar con algún familiar y aconsejar visite a su médico de cabecera que, derivará o no a un neurólogo si así lo considera.

Existen una serie de pistas que podemos observar en alguien que está comenzado con una demencia o que padece algún tipo de problema (tratable en ciertas ocasiones) que produce un funcionamiento mnésico mermado:

- Es diferente tipo de olvido, preguntar varias veces por el contenido de algo que ha escuchado y no se acuerda (como nuestro nombre)

que realizar la misma pregunta varias veces como si nunca la hubiera realizado.

- Ante ciertos ejercicios, alguna persona puede ponerse a mirar al papel de los compañeros y, realizar esta conducta en múltiples ocasiones y ante ejercicios diferentes.
- Quedarse parado en medio de un ejercicio o, en la mitad, empezar a realizar una actividad diferente (olvidar o cambiar la instrucción del ejercicio cuando ya lo ha comprendido y empezado).
- Perder de forma continua los papeles o las tareas para casa o acusar a otros de haberlos cogido.
- Dejar olvidados en múltiples ocasiones objetos personales.

Todas estas señales no indican necesariamente que la persona está iniciando un problema como la E.A. Sin embargo, la combinación de ellas, de forma frecuente y sistemática sí aconsejaría el estudio por un especialista (si así lo entiende su médico de cabecera).









# 2

## Programa para la prevención y el tratamiento de los problemas de memoria en personas mayores

La elaboración de un programa de intervención en problemas de memoria destinado a personas mayores sin trastornos cognitivos, requiere, como hemos mencionado anteriormente, determinar previamente el nivel socio-cultural y educativo, así como las limitaciones sensoriales de los participantes.

A continuación desarrollamos el programa destinado a usuarios con un nivel medio. En el caso de que el grupo destinatario presente un nivel inferior, o que el grupo lo integren personas de diferentes niveles, deberemos modificar las instrucciones de los ejercicios, asegurándonos que son comprendidas y proporcionar tiempo extra para su realización.

En la mayoría de los casos, casi todos los ejercicios aquí presentados son realizados por personas mayores de diferente nivel, variando únicamente el tiempo requerido para su ejecución. No obstante, es evidente que si ciertas habilidades (como la lectura, escritura o el cálculo) no las tienen adquiridas, no podremos realizar el programa como aquí se describe.

### DURACIÓN DEL TALLER

Lo que debería perseguirse al realizar un taller de este tipo es la creación de un espacio estimuladamente rico, donde entrenar y practicar de forma continua (proponemos realizarlo, al igual que otras actividades, durante todo el "curso escolar") la gran mayoría de capacidades cognitivas que confieren al ser humano. Aconsejamos comenzar con la puesta en mar-

cha de un "Programa de mejora de la memoria" de forma piloto, para después, según el éxito alcanzado en cuanto a objetivos logrados y a satisfacción de los usuarios expresada, realizar o poner en marcha las "Aulas de Estimulación y Mantenimiento Cognitivo para Personas Mayores".

Proponemos aquí la siguiente organización del "Curso para la mejora de la Memoria":

- N° de horas totales: 15 - 20
- N° de sesiones: 8- 10
- Duración sesión: 90 – 120 minutos
- Frecuencia: 1 – 2 veces /semana

Sugerimos esta presentación inicial, establecida y ofrecida de forma estable en los centros o municipios. Con el tiempo, la población de la localidad, así como los servicios públicos de salud y servicios sociales, deberán conocer de la existencia de este recurso para todos aquellos mayores que consulten por problemas de memoria.

Los usuarios participantes en la primera parte del Taller de Memoria, podrían después si así lo demandan (que lo demandarán, previsiblemente) pasar a las "Aulas de Estimulación y Mantenimiento Cognitivo para Personas Mayores". En las cuales se admiten participantes del Taller memoria en cualquier momento del curso y que, año tras año, se imparte (al igual que otras actividades como la gimnasia).

## ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Proponemos la siguiente organización, como sesión tipo:

- Recibimiento.
- Pasar lista.
- Corrección grupal de la "Tarea para casa" mandada en la sesión anterior.
- Explicación y práctica de una técnica de memoria o de un ejercicio de Estimulación cognitiva.
- Explicación y asignación de "Tarea para casa".
- En ciertas sesiones puede terminarse la sesión con Relajación.

En los anexos distinguimos entre técnicas y ejercicios de memoria y ejercicios de estimulación y mantenimiento cognitivo.

## ORGANIZACIÓN TIPO: ESQUEMA PRÁCTICO "TALLER DE MEJORA DE LA MEMORIA"

### Sesión 1ª

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Posible Evaluación Pre (Adjuntamos un "Cuestionario de Quejas de memoria" de aplicación colectiva en los anexos, que proporcionarán al término del programa una información básica: ¿Siente el mayor que el taller le ha servido para algo?. ¿Tiene menos despistes y olvidos?. ¿Cuáles son las áreas en las que el taller más le ha ayudado?
- Dinámicas:
  - ¿Qué olvidos tienen?
  - ¿Funciona peor la memoria al cumplir años?
  - ¿Por qué piensa que pasa esto?

(En estas dinámicas o conferencias-coloquios, aconsejamos utilizar los apartados anteriores de la obra como material básico del monitor. Nuestro objetivo inicial es dar explicación y mostrar las causas generales de los olvidos o fallos de memoria, así como que su etiología puede ser tratada. También resulta positivo a los mayores comprobar como otros miembros del grupo presentan el mismo tipo de problemas.

- **Explicación: cómo funciona la memoria.** En algunos grupos aconsejamos abordar este apartado con metáforas o símiles más comprensibles, en nuestra práctica diaria comprobamos como el "ejemplo de la fábrica" (que mencionamos a continuación) resulta muy clarificador del proceso general de la memoria, así como de los fallos que se producen:

#### **Ejemplo de la Fábrica:**

En toda fábrica, existen diversos tipos de obreros (NEURONAS) encargados desde recepcionar las materias primas (ESTÍMULOS SENSORIALES), seleccionarlas y clasificarlas, hasta que son introducidas en la cadena de producción. Según los productos finales a elaborar se seleccionarán unos u otros tipos de materias primas. En este primer almacén, habrá materias primas que sean desechadas por su peor calidad, por haber llegado deterioradas, por fallos en el envío, etc... (También nuestro cerebro selecciona, de la gran cantidad de información que le llega proveniente de los sentidos, con aquella que se queda).

Pasadas ciertas materias primas a la cadena de producción, hasta que el material es completamente elaborado, sufre ciertas transformaciones que hará desechar nuevamente algunas partes de la producción por errores o fallos. Terminado el producto, este será almacenado (MEMORIA A LARGO PLAZO) y clasificado, para cuando tenga que tener salida.

¿Qué ocurre si un producto es almacenado y no es vendido en mucho tiempo? (como cuando nos encontramos a alguien muy conocido que hace mucho que no vemos e "incomprensiblemente" no recordamos en ese momento su nombre, aunque si "nos viene" a la memoria un tiempo después).

La respuesta es evidente, el encargado de la fábrica tardará tiempo en encontrar el producto, puesto que ha sido ocultado y enviado al fondo del almacén. Desde luego, facilitará mucho la búsqueda:

- Almacenar con claves para su recuperación: Por ejemplo, en el caso de la memoria será más fácil recuperar un nombre que esté asociado a otra información. En la fábrica, buscaremos según la categoría de objeto u otras asociaciones o agrupaciones que establecimos cuando se almacenó.

¿Qué ocurre si llegó una materia prima a la fábrica, pero no se utilizó ni se procesó, quedando en un rincón?. En el caso de alguien que nos dice su nombre, pero no hacemos nada para intentar memorizarlo, como asociarlo a alguien conocido. Cuando el encargado busque, no lo encontrará. No se almacenó o, si llegó a almacenarse, no se le dio ninguna clave para localizarla posteriormente.

¿Qué pasa si los obreros (NEURONAS) se van haciendo mayores y, además, algunos se van jubilando y no son repuestos? La fábrica deberá hacer un esfuerzo por trabajar de forma más eficiente (ESTIMULACIÓN) y coordinada (CONEXIONES NEURONALES) para obtener similares resultados.

Mediante este tipo de ejemplo o símil, pueden explicarse a grupos con nivel medio-bajo y bajo, el proceso de la memoria y la necesidad de realizar ciertas transformaciones con la información si queremos después recuperarla.

Así como de la necesidad actual, más que antes, de estimular y mantener las funciones cerebrales con los ejercicios que aquí proponemos.

Este modelo de almacenes de memoria sólo pretende acercar al mayor una metáfora sencilla que dé explicación de los problemas de memo-

ria que padece. (No apuesta por una hipótesis explicativa del proceso de memoria).

- "Tareas para casa":

"Palabras que empiecen por..." (ver anexo)

### Sesión 2ª

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de la tarea para casa.
- Técnica de memoria: la asociación aplicada a "Caras y Nombres" (de nuestro grupo).
- Asignación y explicación Tarea para casa: "Palabras incompletas 1."

### Sesión 3ª

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de la tarea para casa.
- Técnicas de memoria:
  - Repaso: ¿recuerdan los nombres aprendidos en sesión anterior?
  - La agrupación.
- Asignación y explicación Tarea para casa:
  - 1.- "Palabras incompletas 2."
  - 2.- AOD (es importante explicar bien y justificar su uso).

### Sesión 4ª

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de las tareas para casa, en el AOD. Hay que comentar los olvidos de cada uno, que ellos comenten como ocurrieron algunos, si es frecuente en alguien más, etc...
- Repaso las técnicas anteriores:
  - ¿Recuerdan los nombres del grupo? (Pediremos que cada uno se siente donde estaba la sesión anterior: la memoria precisa de claves y la orientación espacial o el contexto ayuda también a recordar inicialmente).
  - ¿Recuerdan la lista del ejercicio de agrupación?
- Técnica de memoria: La agrupación aplicada a la lista de compra.

- Asignación y explicación Tarea para casa:
  - 1.- Ejercicios de cálculo: "Localiza grupos de números I" (Explicar y comprobar que se ha comprendido bien).
  - 2.- AOD.

Como podemos observar, cada sesión dedica una parte a la corrección y refuerzo de las tareas para casa, otra a instruir en una técnica de memoria, o bien, a realizar en sesión ciertos ejercicios y una última a asignar y explicar la tarea para casa de la siguiente sesión.

### **Sesión 5<sup>a</sup>**

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de las tareas para casa.
- Repaso las técnicas anteriores:
  - ¿Recuerdan los nombres del grupo?
  - ¿Recuerdan la lista del ejercicio de agrupación?
  - ¿Recuerdan la lista de la compra?
- Técnica de memoria: "El método de los lugares".
- Asignación y explicación Tarea para casa:
  - 1.- Ejercicios de cálculo: "Localiza grupos de números III".
  - 2.- ADAMO (Auto-Registro diario de atención, Memoria y Orientación). Proporcionando las instrucciones y explicaciones de su uso.

### **Sesión 6<sup>a</sup>**

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de las tareas para casa (en el ADAMO, haremos referencia, con objeto de motivar y reforzar, al tema de la noticia destacada).
- Repaso las técnicas anteriores:
  - ¿Recuerdan los nombres del grupo?
  - ¿Recuerdan la lista del ejercicio de agrupación?
  - ¿Recuerdan la lista de la compra?
  - ¿Recuerdan la lista de cosas que hacer del "método de los lugares"?
- Ejercicios de estimulación: Memoria a largo plazo: "Recuerdo de nombres".
- Asignación y explicación Tarea para casa:
  - 1.- Palabras repetidas 1.
  - 2.- Biografía de acontecimientos positivos.
  - 3.- ADAMO.

## Sesión 7ª

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de las tareas para casa.
- Repaso las técnicas anteriores:
  - ¿Recuerdan los nombres del grupo?
  - ¿Recuerdan la lista del ejercicio de agrupación?
  - ¿Recuerdan la lista de la compra?
  - ¿Recuerdan la lista de cosas que hacer del "método de los lugares?
- Técnicas de Memoria: "Ejercicios de conceptos e imágenes"
- Asignación y explicación Tarea para casa:
  - 1.- Palabras repetidas 2.
  - 2.- ADAMO.

## Sesión 8ª

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de las tareas para casa.
- Repaso las técnicas anteriores:
  - ¿Recuerdan los nombres del grupo?
  - ¿Recuerdan la lista del ejercicio de agrupación?
  - ¿Recuerdan la lista de la compra?
  - ¿Recuerdan la lista de cosas que hacer del "método de los lugares?
  - ¿Recuerdan las parejas de palabras de la sesión anterior?
- Ejercicios de estimulación: "Ordena alfabéticamente 1" (resulta positivo, explicar cómo se realiza el ejercicio, escribiendo en la pizarra el abecedario y comenzando con las 3 ó 4 primeras palabras).
- Asignación y explicación Tarea para casa:
  - 1.- Ordena alfabéticamente 2.
  - 2.- Ejercicios de orientación espacial I "Mi Barrio".

## Sesión 9ª

---

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de las tareas para casa.
- Repaso las técnicas anteriores:
  - ¿Recuerdan los nombres del grupo?
  - ¿Recuerdan la lista del ejercicio de agrupación?
  - ¿Recuerdan la lista de la compra?

- ¿Recuerdan la lista de cosas que hacer del "método de los lugares?
- ¿Recuerdan las parejas de palabras de la sesión anterior?
- Ejercicios de estimulación: Ejercicios de Atención: "Localiza letras 1" y "Figuras repetidas 1".
- Asignación y explicación Tarea para casa:
  - "Localiza letras 2.
  - "Figuras repetidas 2".
  - Ejercicios de orientación espacial II: "Mi Casa..."

## Sesión 10ª

- Recibimiento y pasar lista.
- Corrección y refuerzo general e individual de las tareas para casa
- Repaso de todo lo trabajado en el taller:
  - Nuestro objetivo ha sido demostrar que si la memoria se la hace trabajar de forma correcta, funcionará bien, independientemente de la edad.
  - Incidiremos en la necesidad de que se continúe estimulando las capacidades mentales.

### Repasos:

- ¿Recuerdan los nombres del grupo?
- ¿Recuerdan la lista del ejercicio de agrupación?
- ¿Recuerdan la lista de la compra?
- ¿Recuerdan la lista de cosas que hacer del "método de los lugares?
- ¿Recuerdan las parejas de palabras de la sesión anterior?

### Evaluación:

- Cuestionario de organización y satisfacción general.
- Cuestionario de Quejas de memoria – Post.

Este desarrollo de las sesiones puede modificarse e incluso ampliarse En los anexos viene material suficiente como para continuar, si así se demanda, el programa, hasta con 5-7 sesiones más. Además de auto-confeccionarse cada monitor, material basado en las claves proporcionadas a lo largo de todo el manual.



## Evaluación

---

La Evaluación de todo programa requiere la confección inicial del programa de intervención, describiendo en éste:

- 1.- El Objetivo General (lo que pretendemos con la intervención).
- 2.- Los Objetivos Específicos (lo que ha de obtenerse para considerar alcanzado el objetivo general).
- 3.- Las Actividades y Metodología (cómo vamos a alcanzar los objetivos específicos).
- 4.- Los Indicadores de Evaluación.

Además, deberá de reunir otros datos como :

- Destinatarios del programa.
- Insumos o recursos humanos y materiales necesarios para desarrollar el programa.
- Los supuestos de cumplimiento del programa (bajo qué condiciones el programa debe de realizarse).
- Organización.
- Cronograma.

Es de la confección de este programa, desde la que debe de proponerse la Evaluación.

Desde aquí proponemos varios momentos o fases de evaluación de un programa general de memoria:

- Fase previa de selección, en el que los sujetos deben de cumplir, por lo menos, el criterio de ausencia de trastorno cognitivo junto con la expresión subjetiva de mal funcionamiento mnésico. Para esta fase puede realizarse una entrevista estructurada con el participante y con algún miembro de la familia que conviva con el futuro usuario, en la que evaluemos los tipos de olvidos que presenta y su frecuencia.

Podemos, además, si tenemos una adecuada capacitación profesional y formación, aplicar algún instrumento de "screening" o "cribaje" como el "Mini examen cognoscitivo" de Lobo y cols; con el que descartar y derivar a aquellas personas que puntúen por debajo del "punto de corte" que establece la prueba (por sospechar que sus olvidos obedecen más a trastornos cognitivos de base orgánica que a déficits derivados de la edad).

No está demás, indagar en aspectos emocionales. Recordemos cómo la Depresión, la Ansiedad o el Estrés pueden, junto con determinadas medicaciones, crear problemas de memoria en personas mayores.

Posterior a esta entrevista previa de selección de los destinatarios del programa, si lo que queremos demostrar es la eficacia y eficiencia del programa, debemos de aplicar una prueba de evaluación de problemas de memoria Pre-intervención, que además nos mostrará la "línea base" o punto de partida de nuestros participantes, y la misma prueba o una forma paralela de la prueba Post-intervención. La diferencia de valores alcanzados mostrará la eficacia de nuestro programa a nivel individual y grupal. Pueden si se desea, posteriormente realizarse estudios de significación estadística, al objeto de demostrar si estas diferencias obtenidas se deben a nuestra intervención.

Esta evaluación realizada Pre y Post, nos definirá la intervención, puesto que aquellos items que evaluemos serán los que entrenemos y estimulemos y en lo que esperamos obtener diferencias significativas al pasar el "Post".

Existen pruebas ya estructuradas y estandarizadas como son el "Rivermead" (Test conductual de memoria) y el "Cuestionario de Olvidos Cotidianos", ed., Panamericana; o podemos confeccionar nosotros otras (véase el "Cuestionario de Quejas de memoria" del Taller de Memoria – Editorial TEA – 2000).

No obstante, la elaboración de nuestra evaluación quedará definida por nuestros intereses y fines de ésta.

Resulta conveniente, además, pasar al término del taller un cuestionario de satisfacción, con el fin de solventar problemas y dificultades encontradas por los usuarios en próximas ediciones del taller.



# 3

## Anexos





## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA A CORTO PLAZO

### Auto-registro de olvidos diario (AOD)

#### FORMA A

**INSTRUCCIÓN:** *Por favor, anote cada día los despistes y olvidos que le han ocurrido. Si alguno le sucede varias veces en el mismo día, ponga cruces cada vez que le vuelva a suceder.*

---

LUNES \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

MARTES \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

MIÉRCOLES \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

JUEVES \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

VIERNES \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

SÁBADO \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

DOMINGO \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

*Nombre* \_\_\_\_\_

*Grupo* \_\_\_\_\_ *Fecha* \_\_\_\_\_

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA A CORTO PLAZO

### Auto-registro de olvidos diario (AOD)

#### FORMA B

**INSTRUCCIÓN:** *Por favor, cada vez que tenga un olvido o despiste, marque con una cruz (en el mismo momento) y alguna reseña que nos recuerde lo que ocurrió, en el recuadro que corresponda al día y al tipo de olvido que ha sucedido.*

TIPOS DE OLVIDO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
1. OLVIDAR LO QUE SE IBA A DECIR						
2. COMPROBAR SI YA REALIZÓ ALGUNA ACCIÓN						
3. OLVIDAR EL NOMBRE DE ALGUIEN						
4. IR A BUSCAR ALGO A ALGÚN SITIO Y OLVIDAR DE QUÉ SE TRATABA						
5. NO ENCONTRAR UN OBJETO						
6. OLVIDO EN LA TOMA DE UNA MEDICINA						
7. OLVIDAR CITAS Y RECADOS						
8. OTROS: especificar						

Nombre \_\_\_\_\_

Grupo \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA Y LA ORIENTACIÓN TEMPORAL

### Auto-registro diario de atención, memoria y orientación (ADAMO)

**INSTRUCCIÓN:** Por favor, cuando se levante, mire el calendario y el santo del día: intente memorizarlo para después anotar de memoria por la noche. Anote también, cada día, la noticia que usted considere más relevante. Los olvidos y las personas con las que habló. Escriba cada cosa en el momento que le indicamos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>OLVIDOS Y DESPISTES DE HOY</b> <i>(EN EL MOMENTO DE OCURRIR)</i>					
<b>SUCESO IMPORTANTE OCURRIDO HOY</b> <i>(NOCHE)</i>					
<b>SANTO DEL DÍA</b> <i>(NOCHE)</i>					
<b>COSAS QUE RECORDAR MAÑANA</b> <i>(NOCHE)</i>					
<b>FECHA</b> <i>(NOCHE)</i>					

Nombre \_\_\_\_\_

Grupo \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CARAS Y NOMBRES

**Mis compañeros de clase** \_\_\_\_\_




## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CARAS Y NOMBRES

### Sugerencias para el monitor

Sugerimos comenzar el ejercicio de Asociación Caras-Nombres preguntando primero al grupo si les resulta fácil aprender el nombre de personas nuevas o si por el contrario son "malos para los nombres". Posteriormente debemos de explicar la base de la técnica:

La Asociación no es más que unir, en nuestro cerebro, una información ya guardada y accesible con información nueva. Recordemos como las neuronas se unen unas con otras formando redes, de esta forma cierta información relevante sobre un asunto puede estar a nuestra disposición cuando la necesitemos. Si pensamos en nuestro hijo, Javier (por ejemplo), seguro que de forma sencilla recordaremos como era de pequeño, de adolescente y ahora de adulto, sus gustos, aficiones, manías, defectos y virtudes...

Si ocurre que nos presentan a alguien "nuevo" y se llama Javier, será fácil recordar su nombre si en ese momento decimos para nosotros: "Se llama igual que mi hijo el mayor". Con esta técnica, además de codificar y almacenar de forma rápida y eficaz esa información nueva, además, con el adecuado repaso la tendremos siempre lista para recuperar.

Esto es lo que vamos a intentar hacer con los compañeros de grupo, cada uno irá diciendo su nombre y el resto deberá pensar y escribir en cada cuadrado a quien le recuerda (si además de su nombre, tiene otros aspectos similares a la persona con la que cada la asociará, pues mejor). Si no tenemos ningún familiar o amigo que se llame como esa nueva persona, podemos intentar asociarla con personajes conocidos como actores y actrices, políticos, cantantes, toreros, etc...

Este ejercicio puede hacerse de forma grupal, intentando no ofender con las asociaciones que se establezcan y, recordando que después no utilizaremos ningún mote o asociación para llamar a cada persona.

El monitor debe además, sesión tras sesión solicitar a los usuarios que digan los nombres de sus compañeros.

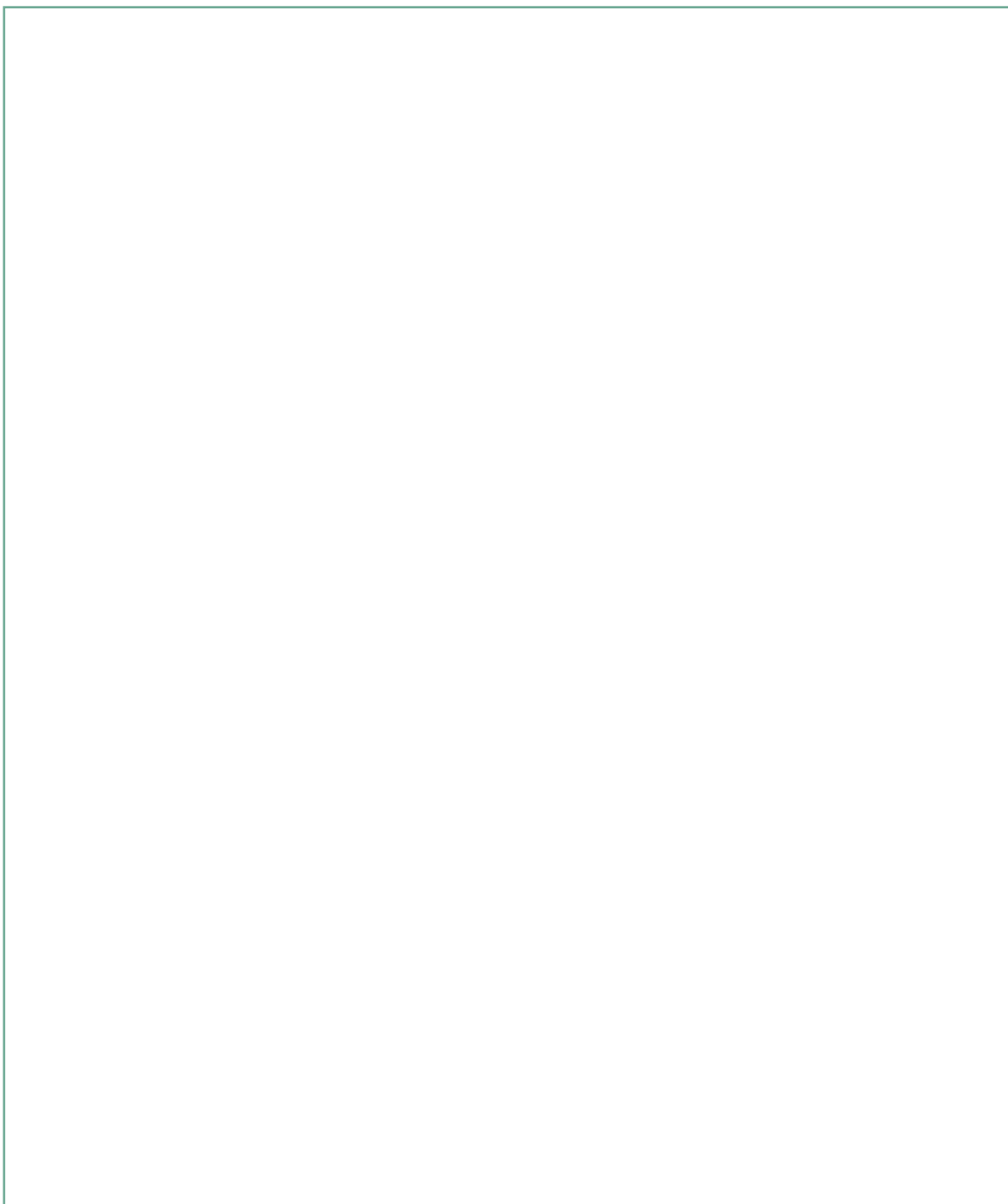
## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CARAS Y NOMBRES + MEMORIA ESPACIAL

**INSTRUCCIÓN:** *Dibuje un pequeño croquis de la sala en la que se encuentra, con las mesas y sillas (no es preciso que sea muy exacto ni artístico). Después escriba el nombre y alguna clave de cada persona que le ayude a memorizar (ej. “Se llama igual que...”, “Su nombre suena como...”, etc...) en el lugar donde se encuentran sentadas.*



## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CARAS Y NOMBRES + MEMORIA ESPACIAL

**INSTRUCCIÓN:** *Vuelva a dibujar el croquis de la sala e intente, ahora de memoria, poner el nombre a las personas de su grupo según el lugar donde se encuentran sentados. Cuando mire a sus compañeros, intente pensar en la clave que utilizó para ayudarlo a memorizar.*



## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS NÚMEROS Y CONCEPTOS

**INSTRUCCIÓN:** *Escriba debajo de algunos números, algo con lo que poder asociarlo (ej.: año nacimiento hijos, años importantes socialmente, santos, fechas importantes, etc...).*

1	2	3	4	5	6 <i>REYES</i>	7	8	9	10
11	12	13	14 <i>SAN VALENTÍN</i>	15 <i>LA NIÑA BONITA</i>	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39 <i>FIN DE GUERRA</i>	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60 <i>PRE JUBILACIÓN</i>
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92 <i>EXPO</i>	93	94	95	96	97	98	99	100

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS NÚMEROS Y CONCEPTOS

**INSTRUCCIÓN:** *¿Recuerda las asociaciones que acaba de hacer? Escriba debajo de cada número aquello que le recordaba...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS NÚMEROS Y CONCEPTOS

**INSTRUCCIÓN:** *Lea el siguiente texto con atención, después le haremos una serie de preguntas.*

D. José, era el párroco de Chinchón desde hace 33 años, en su trabajo le iba bien. Conversar y dar paz espiritual a sus feligreses era algo vocacional para él.

Jesús, un niño de 6 años, era su perdición. Era verle y comenzar a sudar. ¿Qué trastada tramará ahora este pequeño diablo?, pensaba el párroco nada más asomar sus rizos rubios por la calle principal.

En su último encuentro, D. José perdió sus hermosas pestañas y todos los pelos que recubrían sus carnosas piernas. El incendio del confesionario de hace 9 meses, fue seguro provocado, repetía en voz baja el párroco de forma incesante, mientras se mordía sus uñas.

"Espabilao", el burro de D. José, también recordaba a Jesús, cuando por su culpa perdió dos de sus preciados dientes, masticando una zanahoria de madera que artísticamente había preparado el angelito de 6 años.

Ante la próxima trastada llamaré a la policía. De tanto repetir el N° de teléfono de las autoridades, D. José se lo sabía mejor que el rosario... 5 60 65 22,... 5 60 65 22

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS NÚMEROS Y CONCEPTOS

**POR FAVOR, CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO QUE ACABA DE LEER.**

**1.- ¿Cómo se llamaba el párroco?** \_\_\_\_\_

**2.- ¿De qué localidad?:** \_\_\_\_\_

**3.- ¿Cuántos años llevaba siendo párroco en ese lugar?** \_\_\_\_\_

**4.- ¿Cómo se llamaba el niño que le atormentaba?** \_\_\_\_\_

**5.- ¿Cuántos años tiene el niño?** \_\_\_\_\_

**6.- ¿Cómo se llamaba el burro de la historia?** \_\_\_\_\_

**7.- ¿Cuántos dientes perdió?** \_\_\_\_\_

**8.- ¿Recuerda el teléfono de la policía que repetía el párroco de forma frecuente?**

\_\_\_\_\_

**9.- ¿Hace cuánto tiempo pasó lo del incendio del confesionario?** \_\_\_\_\_

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CONCEPTOS - IMÁGENES

MIRE ATENTAMENTE LA SIGUIENTE LISTA DE PALABRAS E INTENTE RELACIONAR LAS DE UNA COLUMNA CON OTRA, POR ALGO QUE PUEDAN TENER EN COMÚN.

*Doblar el papel por la mitad*

1.- Mire durante 2 minutos esta lista de pares de palabras:

Perro	Caja
Teléfono	Radio
Bolígrafo	Roscón
Sello	Océano
Sartén	Puerta
Lámpara	Revista
Disco	Suspenso
Tabaco	Ordenador
Maceta	Cristales
Ladrillo	Sueño

### MEMORIA PRE

2.- ¿Cuántas palabras recuerda? Complete las pearejas.

	Caja
Teléfono	
	Roscón
	Océano
Sartén	
	Revista
	Suspenso
Tabaco	
	Cristales
	Sueño



## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CONCEPTOS - IMÁGENES

### Sólo para el monitor

**3.- Ahora vamos a asociar las parejas. Utilizando la imaginación, tenemos que encontrar cosas comunes o complementarias entre los elementos de la pareja, también podemos crear pequeñas historias que contengan las dos palabras de cada pareja (todos juntos).**

### EJEMPLOS PARA EL MONITOR

Perro <i>(El perro es tan pequeño que duerme en una caja de zapatos)</i>	Caja
Teléfono <i>(Ambos son dos medios de comunicación de largas distancias)</i>	Radio
Bolígrafo <i>(Me tocó un bolígrafo de sorpresa en el roscón)</i>	Roscón
Sello <i>(Para la carta a mi hija, del otro lado del océano)</i>	Océano
Sartén <i>(Llamaron a la puerta y dejé la sartén en el fuego)</i>	Puerta
Lámpara <i>(Esta lámpara es de diseño, la vi en una prestigiosa revista)</i>	Revista
Disco <i>(Mi nieto suspende porque todo el día está con los discos)</i>	Suspense
Tabaco <i>(Cuando se sienta al ordenador consume mucho tabaco)</i>	Ordenador
Maceta <i>(Rompió los cristales de un coche)</i>	Cristales
Ladrillo <i>(Con muchos de éstos se construyó la casa de sus sueños)</i>	Sueño

**Damos ahora un repaso general. Preguntamos por una palabra, dando el comienzo de la frase a personas del grupo individualmente.**

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CONCEPTOS - IMÁGENES

### MEMORIA POST

*INTENTE DE NUEVO COMPLETAR LAS PAREJAS. SEGURO QUE AHORA LE SALE MEJOR.*

	Caja
Teléfono	
	Roscón
	Océano
Sartén	
	Revista
	Suspenso
Tabaco	
	Cristales
	Sueño

*Nº total de aciertos antes:* \_\_\_\_\_

*Nº total de aciertos después de la técnica:* \_\_\_\_\_

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CONCEPTOS E IMÁGENES

### Método de los lugares

*Doblar el papel por la mitad*

**INSTRUCCIÓN:** A CONTINUACIÓN LE PRESENTAMOS UNA LISTA DE "COSAS QUE HACER", CON UN ORDEN PRE-ESTABLECIDO. INTENTE MEMORIZARLO.

- 1.- *Comprar manzanas y plátanos*
- 2.- *Comprar zapatillas para gimnasia*
- 3.- *Comprar papel higiénico.*
- 4.- *Comprar jabón de manos y suavizante*
- 5.- *Comprar rotuladores de colores a nuestro sobrinito Juan Carlos.*
- 6.- *Comprar huevos, aceite y sal.*
- 7.- *Pijama que regalé a mi hijo y le queda grande.*
- 8.- *Pagar el recibo de agua en el Banco pues lo han devuelto.*
- 9.- *Comprar pilas para la radio.*
- 10.- *Comprar alguna planta (Cactus) para regalar a su hermana.*

---

### MEMORIA PRE

ESCRIBA A CONTINUACIÓN, DE MEMORIA, LA LISTA DE ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL ORDEN CORRECTO:

ORDEN	ACTIVIDAD A REALIZAR
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

*Puntuación: 1 punto por cada acierto en su orden correcto*

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CONCEPTOS E IMÁGENES

### Método de los lugares

#### *Instrucciones para el monitor*

A continuación, vamos a explicar en qué consiste el "método de los lugares". El primer paso es construirnos (cada uno) un mapa mental sobre nuestra casa, estableciendo el orden de lugares por donde pasaríamos desde la calle al final de la casa.

#### **Ejemplo:**

1º Puerta portal, 2º Puerta ascensor, 3º Ascensor, 4º Puerta casa, 5º Hall o recibidor, 6º Cocina, 7º Aseo, 8º Salón, 9º Terraza, 10º Dormitorio 1, 11) Dormitorio 2, 12) Baño principal.

Cada persona tendrá un "mapa mental" de su casa, en ciertas ocasiones habrá que establecer el camino y su orden, ya que en algunas casas pueden establecerse diferentes caminos. Posteriormente, preguntaremos a algunas personas, para que con los ojos cerrados nos describan "su camino" o plano mental.

A continuación, vamos a desarrollar la esencia del método, consistente en asociar imágenes mentales de cosas que nos faciliten el ítem a recordar con ciertos lugares de nuestro plano mental, de tal forma que, posteriormente sólo tengamos que recorrer mentalmente nuestro plano e ir "recogiendo" los objetos que hemos dejado allí y nos recuerdan las "cosas que teníamos que hacer o comprar".

Para ello vamos a proponer a todos escribir en la hoja siguiente, en la columna de la izquierda el habitáculo que corresponde y, posteriormente, en la de la derecha, el objeto que allí colocamos. Luego, sólo cerrando los ojos e imaginándolo, se quedará memorizado de forma casi automática.

**NOTA:** Insistir en que, los objetos se colocarán en cada lugar de nuestro plano, según el orden de nuestra lista y el orden del plano, no porque parezca mejor (puede ser que nos toque "poner" la leche, encima del sofá del salón, en lugar de la cocina, que es donde algunos intentarían colocarlo). Además, si las imágenes son absurdas o disparatadas se recordarán mejor. (Ej. zapatos en el lavabo o pijama en el horno).

**TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN  
EJERCICIOS CONCEPTOS E IMÁGENES**

**Método de los lugares**

*Siga las instrucciones del monitor*

	LUGAR	OBJETO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

**AHORA, CIERRE LOS OJOS Y RECORRA SU PLANO MENTAL. HAGA LA IMAGEN QUE CORRESPONDA CON CADA OBJETO, REPÁSELO MENTALMENTE VARIAS VECES.**

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA ASOCIACIÓN EJERCICIOS CONCEPTOS E IMÁGENES

### Método de los lugares

#### MEMORIA POST

**INSTRUCCIÓN:** *Intente recuperar la lista de cosas que hacer que ha memorizado con la ayuda de su plano mental. Repase mentalmente su casa, en el orden que estableció y escriba, la lista original.*

ORDEN	COSAS QUE HACER
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Puntuación: 1 punto por cada acierto en su orden correcto

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA AGRUPACIÓN EJERCICIO LISTA DE CATEGORÍAS

*Doblar el papel por la mitad*

**INSTRUCCIÓN:** *Mire atentamente la siguiente lista de palabras. ¿Cuántas es capaz de recordar?*

Arquitecto, Perro, Pepino, Sofá, Coche,  
Bombero, Gato, Aceitunas, Escritorio,  
Avión, Funcionario, Burro, Atún,  
Taburete, Helicóptero, Tendero, Ratón,  
Lechuga, Lámpara, Barco.

---

### MEMORIA PRE

*¿Cuántas palabras recuerdas?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Puntuación:** *1 punto por cada acierto en su orden correcto*

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA AGRUPACIÓN EJERCICIO LISTA DE CATEGORÍAS

**INSTRUCCIÓN:** *A continuación vamos a utilizar una técnica útil para memorizar grandes listas: La Agrupación.*

*Mire la lista y clasifique debajo cada palabra según el grupo en el que pueda incluirlo.*

Arquitecto, Perro, Pepino, Sofá, Coche, Bombero, Gato, Aceitunas, Escritorio, Avión, Funcionario, Burro, Atún, Taburete, Helicóptero, Tendero, Ratón, Lechuga, Lámpara, Barco.

*Ahora, clasifique y agrupe.*

PROFESIONES	ANIMALES	COMIDA	MUEBLES	MEDIOS DE TRANSPORTE

*Mire nuevamente cada grupo. Después intentará recordar toda la lista, pero esta vez ordenada por grupos.*



## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA AGRUPACIÓN EJERCICIO LISTA DE CATEGORÍAS

### MEMORIA POST

*¿Cuántas palabras recuerdas ahora?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Puntuación: 1 punto por cada acierto en su orden correcto*

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA AGRUPACIÓN EJERCICIO LISTA DE COMPRA

*Doblar el papel por la mitad*

*1.- Observe esta gran lista de compra durante 2 minutos.*

Leche	Aspirinas	Peras	Melón	Vitaminas
Tomates	Café	Colirio ojos	Crema cara	Zumo naranja
Pollo	Cebollas	Chuletas de cerdo	Galletas	Pepinos
Solomillo	Manzanas	Cordero	Uvas	Aceitunas

---

### MEMORIA PRE

*2.- Escriba los productos que recuerde.*


*Puntuación: 1 punto por cada acierto en su orden correcto*

## TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA MEMORIA: LA AGRUPACIÓN EJERCICIO LISTA DE COMPRA

*Doblar el papel por la mitad*

**3.- Mirando la lista original, clasifique los productos en diferentes grupos.**

PRODUCTOS PARA EL DESAYUNO	PRODUCTOS PARA ENSALADA	CARNES	POSTRES	MEDICINAS

---

### MEMORIA POST

**4.- Escriba los productos que recuerde.**


**Puntuación: 1 punto por cada acierto en su orden correcto**



## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: MEMORIA A LARGO PLAZO

### Recuerdo de nombres

**INSTRUCCIÓN:** *Por favor, escriba el nombre de las siguientes personas.*

PERSONA	NOMBRE
MADRE	
PADRE	
HERMANOS	
HERMANAS	
ABUELOS	
ABUELAS	
TÍOS/TÍAS	
HIJOS/AS	
YERNOS/AS	
CUÑADOS/AS	
NIETOS	
NIETAS	
AMISTADES MASCULINAS	
AMISTADES FEMENINAS	
PRIMER PRESIDENTE ESPAÑOL DE LA DEMOCRACIA	
REY, REINA E HIJOS	
CANTANTES	
ACTRICES Y ACTORES	
POLÍTICOS ACTUALES	

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: MEMORIA A LARGO PLAZO

### Recuerdo de fechas

**INSTRUCCIÓN:** *Por favor, escriba las siguientes fechas o acontecimientos que le pedimos.*

FECHA	ACONTECIMIENTO
	TU NACIMIENTO
	LOS CUMPLEAÑOS DE TUS HIJOS/AS
1975	
	LLEGADA DEL SER HUMANO A LA LUNA
	FIN GUERRA CIVIL ESPAÑOLA
	TU BODA
1992	
	DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA
	EL PATRÓN, O LA PATRONA, DE TU MUNICIPIO
	ESPAÑA GANA EUROVISIÓN
	INTRODUCCIÓN DEL EURO COMO NUEVA MONEDA
1936	

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: MEMORIA A LARGO PLAZO

### Biografía de acontecimientos positivos

**INSTRUCCIÓN:** *Escriba un suceso positivo de su vida, por década.*

EDAD	ACONTECIMIENTO POSITIVO
0-10 AÑOS	
11-20 AÑOS	
21-30 AÑOS	
31-40 AÑOS	
41-50 AÑOS	
51-60 AÑOS	
61-70 AÑOS	
71-80 AÑOS	
MÁS DE 80 AÑOS	

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: MEMORIA A LARGO PLAZO Y DEDUCCIÓN LÓGICA

### Refranes incompletos 1

**INSTRUCCIÓN:** Complete los siguientes refranes poniendo las vocales que faltan (si no conoce alguno, invénteselo, intentando que tenga sentido y rima).  
Todos comienzan con la letra "A".

1. A quien madruga, Dios le ayuda.
2. \_l p\_n, p\_n, y \_l v\_n\_, v\_n\_.
3. \_ll\_ d\_nd\_ f\_r\_s, h\_z l\_ q\_ v\_r\_s.
4. \_j\_, c\_b\_ll\_, y l\_m\_n, y d\_j\_t\_ d\_ l\_  
\_ny\_cc\_ \_n.
5. \_ñ\_s d\_ n\_n\_s, m\_ch\_s m\_nt\_n\_s.
6. \_rr\_str\_nd\_, \_rr\_str\_nd\_, \_l c\_r\_c\_l s\_ v\_  
\_nc\_r\_m\_nd\_.
7. \_b\_ \_rt\_ \_l c\_j\_n, c\_nv\_d\_d\_ \_st\_ \_l l\_dr\_n.
8. \_ l\_s d\_z, \_n l\_ c\_m\_ \_st\_s; m\_j\_r  
\_nt\_s q\_ d\_sp\_ s.
9. \_ b\_n h\_mbr\_, n\_ h\_y p\_n d\_r\_.
10. \_nd\_ y\_ c\_l\_ \_nt\_ y r\_s l\_ g\_nt\_.
11. \_ p\_n d\_ q\_nc\_ d\_s, h\_mbr\_ d\_ tr\_s  
s\_m\_n\_s.
12. \_ll\_ v\_ \_l n\_ñ\_, d\_nd\_ l\_ tr\_t\_n c\_n  
c\_r\_ñ\_.



## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: MEMORIA A LARGO PLAZO Y DEDUCCIÓN LÓGICA

### Refranes incompletos 2

**INSTRUCCIÓN:** Complete los siguientes refranes poniendo las vocales que faltan (si no conoce alguno, invénteselo, intentando que tenga sentido y rima).  
Todos comienzan con la letra "B".

1. B \_ n \_ s \_ d \_ sc \_ lp \_ \_ l \_ p \_ c \_ r, p \_ r \_ \_ l \_ g \_ st \_  
d \_ \_ r \_ sc \_ r.
2. B \_ \_ n \_ s \_ y m \_ l \_ s m \_ rt \_ s, l \_ s h \_ y \_ n t \_ d \_ s p \_ rt \_ s.
3. B \_ \_ n \_ s \_ b \_ \_ l \_ \_ sn \_ \_ n q \_ \_ c \_ s \_ r \_ b \_ zn \_.
4. B \_ sc \_ r l \_ s tr \_ s p \_ \_ s \_ l \_ g \_ t \_.
5. B \_ \_ n \_ s p \_ l \_ br \_ s y b \_ \_ n \_ s m \_ d \_ l \_ s, t \_ d \_ s l \_ s  
p \_ \_ rt \_ s \_ br \_ n.
6. B \_ b \_ r p \_ r l \_ \_ nch \_ y d \_ r d \_ b \_ b \_ r p \_ r  
l \_ \_ str \_ ch \_.
7. B \_ \_ n \_ \_ m \_ g \_ \_ s \_ l \_ g \_ t \_ c \_ \_ nd \_ n \_ \_ r \_ ñ \_.
8. B \_ ñ \_ g \_ s h \_ c \_ n \_ \_ sp \_ g \_ s.
9. B \_ ch \_ m \_ l \_ , n \_ nc \_ m \_ \_ r \_.
10. B \_ rr \_ q \_ \_ gr \_ n h \_ mbr \_ s \_ \_ nt \_ , \_ t \_ d \_ l \_ m \_ t \_  
\_ l \_ d \_ \_ nt \_.
11. B \_ \_ n \_ , s \_ br \_ v \_ , b \_ \_ n \_ d \_ s v \_ c \_ s.

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: MEMORIA A CORTO PLAZO Y ATENCIÓN MANTENIDA

### Palabras repetidas 1

**INSTRUCCIÓN:** Mire atentamente la siguiente lista de palabras y señale aquellas que se repiten.

ORDENADOR	CALCETÍN	PERRO
FIAMBRERA	ZAPATOS	GATO
TORTILLA	RATÓN	CANARIO
AVIÓN	RELOJ	CAMELLO
BARCO	DEDOS	OJOS
<b>CABEZA</b>	MANOS	<b>CABEZA</b>
LOCOMOTORA	MUÑECA	LUZ
ANZUELO	OJOS	CARPETA
LIBRO	PÁRPADOS	PERRO
CÁMARA	TELÉFONO	MURCIÉLAGO
LUZ	PAPEL	LOTERÍA
FOTOS	CUADERNO	LICOR
BOMBILLA	CARPETA	SUAREZ
LÁMPARA	FOLIO	CERVANTES
RATÓN	UÑAS	CARAMELO
TELÉFONO	PIERNA	NIÑA
DISCO	CALZONCILLO	HIJO
RELOJ	BRAGUETA	UÑAS
PANTALÓN	MESA	MARIDO
ANILLO	LAPICERO	SUEGRA
ANGUILA	GARZÓN	BOMBÓN
BOTELLA	SUAREZ	AZUCAR
AZNAR	PIZARRA	OJO
GONZÁLEZ	LORO	MEDIAS
ROMERO		PELO

Nº total de palabras repetidas

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: MEMORIA A CORTO PLAZO Y ATENCIÓN MANTENIDA

### Palabras repetidas 2

**INSTRUCCIÓN:** Mire atentamente la siguiente lista de palabras y señale aquellas que se repiten.

AIRE	QUEMADURA	<b>PERRO</b>
FRIO	FLOTADOR	GATO
LLUVIA	TREN	CANARIO
GRANIZO	OTOÑO	CAMELLO
LLUVIA	<b>PERRO</b>	OJOS
VERANO	MURCIÉLAGO	CABEZA
CALOR	CHIRINGUITO	LUZ
AIRE	MANO	CARPETA
INVIERNO	CAMIÓN	PERRO
NIEVE	COCHE	MURCIÉLAGO
OTOÑO	SERVILLETA	LOTERÍA
HOJAS	LOTERÍA	LICOR
CALEFACCIÓN	GORRIÓN	SUAREZ
VERANO	GOLONDRINA	CERVANTES
RADIADOR	ÁGUILA	CARAMELO
PARAGUAS	ELEFANTE	NIÑA
CALOR	MANIFESTACIÓN	HIJO
GRANIZO	PLAYA	UÑAS
ABRIGO	MONTAÑA	MARIDO
BAÑADOR	PULMÓN	SUEGRA
PLAYA	PÁNCREAS	BOMBÓN
MONTAÑA	MONO	AZUCAR
RIO	CIGARRA	OJO
TOALLA	SALTAMONTES	MEDIAS
CAMPING	LAGARTO	PELO
HOTEL	LAGARTIJA	LAGARTO
BAÑADOR	POLEO	LAGARTIJA
CHIRINGUITO	MENTA	VIDEO
RESTAURANTE	TILA	TOCADISCOS
NIÑOS	ABUELA	FOTO

Nº total de palabras repetidas

**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL**

**Palabras encadenadas 1**

*INSTRUCCIÓN: Escriba palabras en singular y encadenadas por la última sílaba, que tengan 8 letras.*

<b>M</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	<b>A</b>
<b>R</b>	<b>A</b>	<b>I</b>	<b>M</b>	<b>U</b>	<b>N</b>	<b>D</b>	<b>O</b>
<b>D</b>	<b>O</b>	<b>L</b>	<b>O</b>	<b>R</b>	<b>O</b>	<b>S</b>	<b>O</b>
<b>S</b>	<b>O</b>						

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL

### Palabras encadenadas 2

**INSTRUCCIÓN:** *Escriba palabras en singular o plural y encadenadas por la última sílaba, que tengan 9 letras.*


**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL**

**Palabras que empiecen por...**

**INSTRUCCIÓN:** *A continuación deberá escribir el mayor número posible de palabras que empiecen por ...*

TA	CO	MA
Taza...	Copa...	Madre...
Nº TOTAL: _____	Nº TOTAL: _____	Nº TOTAL: _____

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL

### Ordene alfabéticamente 1

**INSTRUCCIÓN:** Ordene alfabéticamente la siguiente lista de palabras y escríbala en la columna de la derecha.

LISTA DE PALABRAS DESORDENADAS	LISTA DE PALABRAS ORDENADAS ALFABETICAMENTE
ORDENADOR	
FIAMBRERA	
TORTILLA	
AVIÓN	
BARCO	
CABEZA	
LOCOMOTORA	
ANZUELO	
LIBRO	
CÁMARA	
LUZ	
FOTOS	
BOMBILLA	
LÁMPARA	
RATÓN	
TELÉFONO	
DISCO	
RELOJ	
PANTALÓN	
GATO	
ANILLO	
ANGUILA	
BOTELLA	
AZNAR	
GONZÁLEZ	
ROMERO	

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL

### Ordene alfabéticamente 2

**INSTRUCCIÓN:** Ordene alfabéticamente la siguiente lista de palabras y escríbala en la columna de la derecha.

LISTA DE PALABRAS DESORDENADAS	LISTA DE PALABRAS ORDENADAS ALFABETICAMENTE
AIRE	
FRIO	
LLUVIA	
GRANIZO	
VERANO	
CALOR	
INVIERNO	
NIEVE	
OTOÑO	
HOJAS	
CALEFACCIÓN	
RADIADOR	
PARAGUAS	
ABRIGO	
BAÑADOR	
PLAYA	
MONTAÑA	
RIO	
TOALLA	
CAMPING	
HOTEL	
CHIRINGUITO	
RESTAURANTE	
NIÑOS	
ABUELA	
CREMA	
QUEMADURA	
FLOTADOR	
TREN	



## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL Y DEDUCCIÓN LÓGICA

### Palabras incompletas 1

**INSTRUCCIÓN:** Descubra las palabras escondidas. Debe poner una sola letra por casilla (todos son animales).

C	A	C	A	T	Ú	A		
R					ERO			E
A					R		Z	
C					R			O
		L	L	E				
	A		G					
M			I		O		A	
	O			U				
C			A			C		
A	V							
C				L	L			
S					MO			ES
			R	A				
G								
		R	R					

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL Y DEDUCCIÓN LÓGICA

### Palabras incompletas 2

**INSTRUCCIÓN:** Descubra las palabras escondidas. Debe poner una sola letra por casilla (vale cualquier palabra).

C	A	L						N
---	---	---	--	--	--	--	--	---

C					Ñ			LAS
---	--	--	--	--	---	--	--	-----

	S	T	R				
--	---	---	---	--	--	--	--

CR			O			RON		
----	--	--	---	--	--	-----	--	--

	AT			
--	----	--	--	--

		P			L	L	
--	--	---	--	--	---	---	--

	O	D				
--	---	---	--	--	--	--

B	O						A
---	---	--	--	--	--	--	---

A	R	T						O
---	---	---	--	--	--	--	--	---

				Ñ	
--	--	--	--	---	--

		R	O			
--	--	---	---	--	--	--

L	I						
---	---	--	--	--	--	--	--

P				A			
---	--	--	--	---	--	--	--

	O					A
--	---	--	--	--	--	---

C				L	L	
---	--	--	--	---	---	--

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE FLUIDEZ VERBAL Y DEDUCCIÓN LÓGICA

### Palabras incompletas 3

**INSTRUCCIÓN:** Descubra las palabras escondidas. Debe poner una sola letra por casilla (vale cualquier palabra).

L	A					A
---	---	--	--	--	--	---

	E	S				
--	---	---	--	--	--	--

		P	A		
--	--	---	---	--	--

C		L			L			A
---	--	---	--	--	---	--	--	---

	A		I		
--	---	--	---	--	--

P			P	U				A
---	--	--	---	---	--	--	--	---

F		L						R
---	--	---	--	--	--	--	--	---

		R	T		D			A
--	--	---	---	--	---	--	--	---

H				Z		
---	--	--	--	---	--	--

		T	A				O
--	--	---	---	--	--	--	---

		A	N			T		N
--	--	---	---	--	--	---	--	---

		L		O	
--	--	---	--	---	--

		C			A			RA
--	--	---	--	--	---	--	--	----

T				I	O		EL	
---	--	--	--	---	---	--	----	--

			A	F		S
--	--	--	---	---	--	---

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN

### Sopas de letras 1

#### INSTRUCCIÓN:

1.- Localice en esta "sopa de letras" el nombre de 5 ciudades españolas.

A	H	F	I	Z	U	L	M	N
<b>A</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>E</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	N	Z
A	J	E	R	E	Z	L	B	E
F	P	S	E	O	F	I	V	U
G	U	Z	D	T	M	C	Q	J
T	H	J	O	Y	U	A	O	N
F	G	K	I	T	A	N	I	A
U	M	A	D	A	S	T	F	R
P	L	T	U	Q	E	E	T	A

2.- Localice en esta "sopa de letras" 8 nombres propios.

A	H	F	I	Z	U	L	M	N
A	R	I	C	A	R	D	O	<b>A</b>
A	J	Y	A	T	U	L	B	<b>N</b>
S	P	S	R	E	Z	I	V	<b>T</b>
A	U	Z	L	U	I	S	Q	<b>O</b>
M	H	J	O	Y	U	U	O	<b>N</b>
O	G	K	S	T	A	S	I	<b>I</b>
T	M	A	R	I	A	A	F	<b>O</b>
P	L	T	U	Q	E	N	T	<b>I</b>

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN

### Sopas de letras 2

**INSTRUCCIÓN:** Localice en esta “sopa de letras” 18 ó más palabras (vale todo aquello que se encuentre en un diccionario).

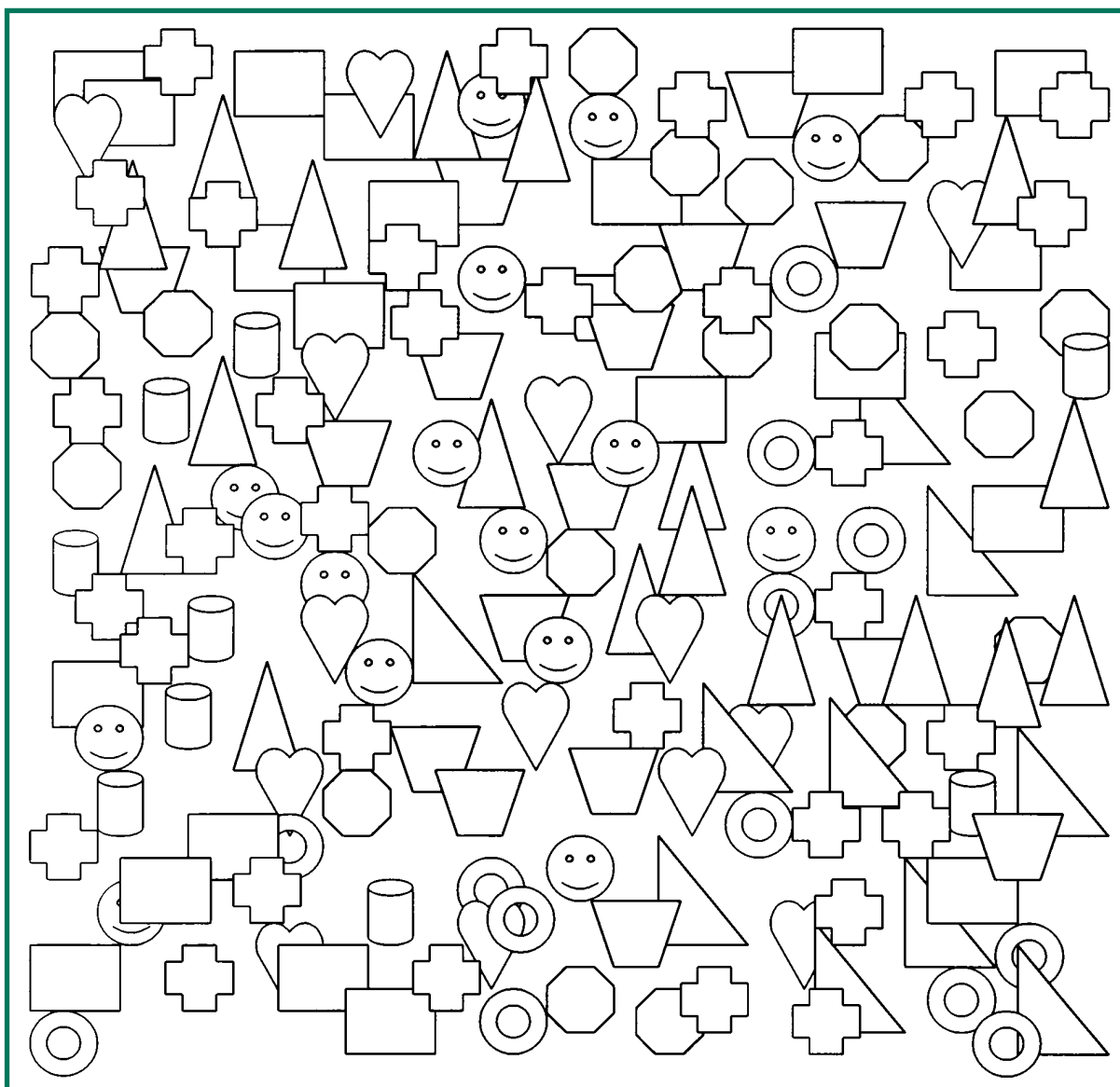
Q	I	O	L	G	A	P	D	W
O	R	Y	I	Z	B	E	B	E
G	W	Q	B	A	R	B	A	S
I	B	A	R	Ñ	I	O	I	P
R	O	R	O	J	G	I	L	A
D	A	R	S	Y	O	N	A	Ñ
O	M	U	R	C	I	A	R	A
R	A	M	I	G	O	A	N	A
T	C	A	O	S	F	L	E	S

PALABRAS ENCONTRADAS:

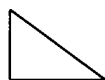
## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN

### Figuras repetidas 1

**INSTRUCCIÓN:** *Cuente cuántas figuras hay de cada tipo.*



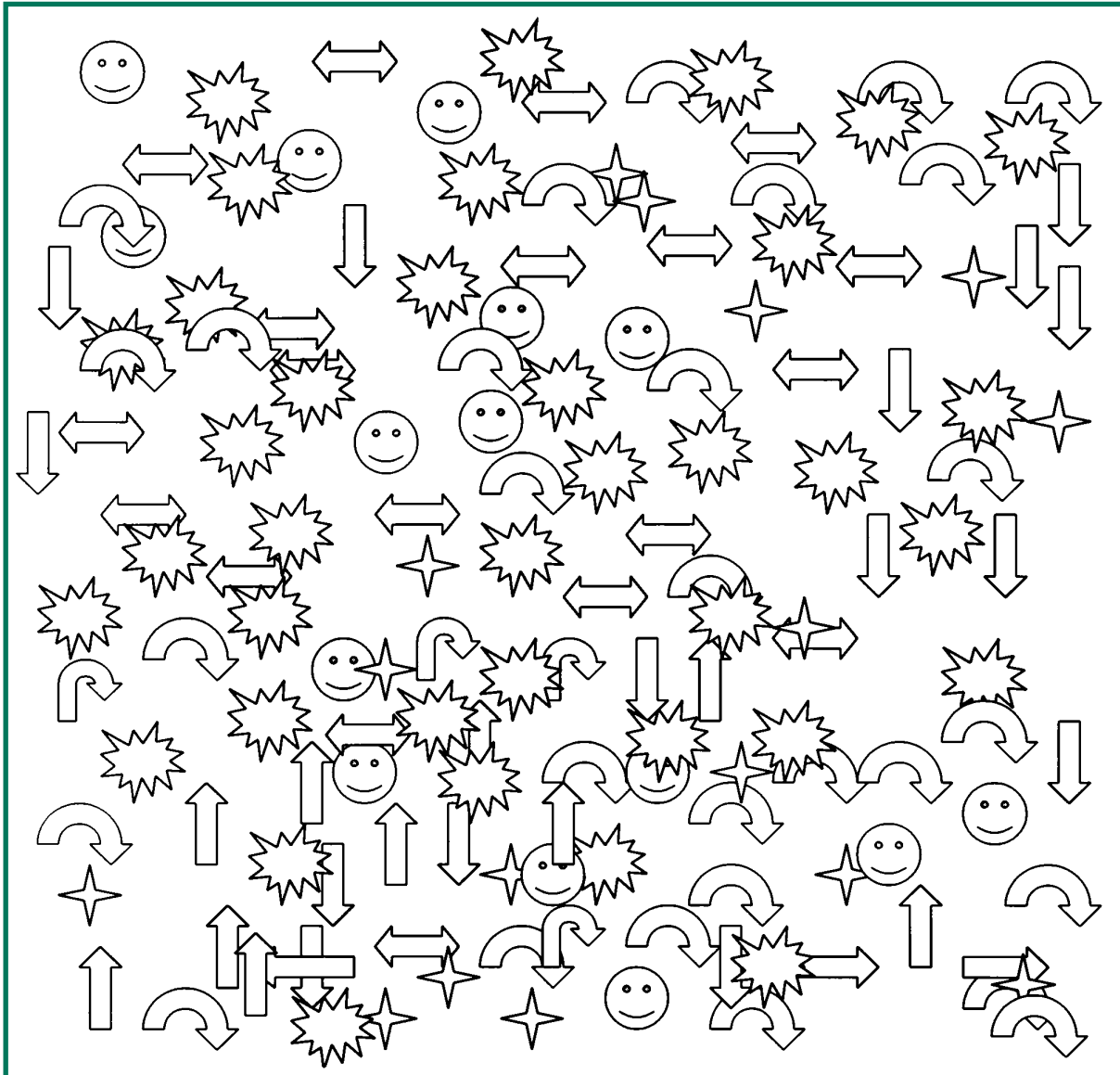
ESCRIBA, DEBAJO DE CADA FIGURA, EL N° TOTAL ENCONTRADO



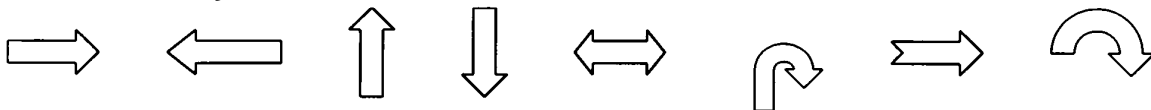
## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN

### Figuras repetidas 2

**INSTRUCCIÓN:** *Cuente cuántos tipos diferentes de flechas hay.*



ESCRIBA, DEBAJO DE CADA FLECHA, EL N° TOTAL ENCONTRADO



**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE ATENCIÓN**

**Localice letras 1**

**INSTRUCCIÓN:** ¿Cuántas “Z” “Ñ” “M” y “T” encuentra en el recuadro?

Q W E R T Y U I O P L O Ñ I K U J M N  
 H Y T G B R F V G T R E W S X Z A Q  
 W S X C D E R F D E R T Y G F D S W  
 Q A Z X C V B N M K J H Y U J K I O L  
 Ñ P B H J F V C D S X Z A Q W S X C  
 D E R T F G V B N H Y U J M N K I O L  
 Ñ P O I U Y R W R T Y U I O O P O I U  
 J N H Ñ P O I R E W S Z A X D S W Q  
 E R T Y U I O P L K J H G F R D E S W  
 Q A Z X S C D F V B G H N M J K L O  
 P I Ñ Y H T G R F E D W S A Q W E R  
 T Y U I O P K L Ñ H G F D S A Z X C V  
 B N M K J H G F E 5 R T Y U I O F E D  
 S C V F D F G H J K L O I U T R E W R  
 T Y U I O L H G F F S W Q A Z X C V B  
 N M K J H Y U J K I O L Ñ P B H J F V  
 C D S X Z A Q W S X C D E R T F G V  
 B N H Y U J M N K I O L Ñ P O I U Y R  
 W R T Y U I O O P O I U M J K L O P I  
 Ñ Y H T G R F E D W S A Q W E R T Y  
 U I O P K L Ñ O I U Y R W R T Y

“Z” ENCONTRADAS: _____	“Ñ” ENCONTRADAS: _____
“M” ENCONTRADAS: _____	“T” ENCONTRADAS: _____



**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE ATENCIÓN**

**Localice letras 2**

**INSTRUCCIÓN:** ¿Cuántas “A” “E” “O” y “U” encuentra en el recuadro?

Q W E R T Y U I O P L O Ñ I K U J M N  
 H Y T G B R F V G T R E W S X Z A Q  
 W S X C D E R F D E R T Y G F D S W  
 Q A Z X C V B N M K J H Y U J K I O L  
 Ñ P B H J F V C D S X Z A Q W S X C  
 D E R T F G V B N H Y U J M N K I O L  
 Ñ P O I U Y R W R T Y U I O O P O I U  
 J N H Ñ P O I R E W S Z A X D S W Q  
 E R T Y U I O P L K J H G F R D E S W  
 Q A Z X S C D F V B G H N M J K L O  
 P I Ñ Y H T G R F E D W S A Q W E R  
 T Y U I O P K L Ñ H G F D S A Z X C V  
 B N M K J H G F E 5 R T Y U I O F E D  
 S C V F D F G H J K L O I U T R E W R  
 T Y U I O L H G F F S W Q A Z X C V B  
 N M K J H Y U J K I O L Ñ P B H J F V  
 C D S X Z A Q W S X C D E R T F G V  
 B N H Y U J M N K I O L Ñ P O I U Y R  
 W R T Y U I O O P O I U M J K L O P I  
 Ñ Y H T G R F E D W S A Q W E R T Y  
 U I O P K L Ñ O I U Y R W R T Y

“A” ENCONTRADAS: \_\_\_\_\_

“E” ENCONTRADAS: \_\_\_\_\_

“O” ENCONTRADAS: \_\_\_\_\_

“U” ENCONTRADAS: \_\_\_\_\_

**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CÁLCULO MENTAL**

**Localice grupos de números - I**

**INSTRUCCIÓN:** *Trate de formar grupos de 2 números consecutivos que, sumados, den como resultado **8** ó **5**. (Márquelos con dos colores diferentes)*

**26**3162**41**25438645237420125367482161732812345672  
345353514472737158935264829145823275262732524  
362453940521738590238657235053795864783657534  
262718039483627394766848932679476397465856459  
403586704532437584563859653423674895645859697  
564865969562957658930573265959463328744697846  
385967495606670695748395406840584950643845857  
676336548130574537623826348489394624263824383  
095856342332536476575848594634227787585219797  
907483947394049009853724655362738495965623354  
634332547885634374453872543524356243547352637

Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN <b>5</b> : _____
Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN <b>8</b> : _____

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CÁLCULO MENTAL

### Localice grupos de números - II

**INSTRUCCIÓN:** *Trate de formar grupos de 2 números consecutivos que, sumados, den como resultado 3 ó 9. (Márquelos con dos colores diferentes)*

2**63**1624**12**5438645237420125367482161732812345672  
345353514472737158935264829145823275262732524  
362453940521738590238657235053795864783657534  
262718039483627394766848932679476397465856459  
403586704532437584563859653423674895645859697  
564865969562957658930573265959463328744697846  
385967495606670695748395406840584950643845857  
676336548130574537623826348489394624263824383  
095856342332536476575848594634227787585219797  
907483947394049009853724655362738495965623354  
634332547885634374453872543524356243547352637

Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN **3** : \_\_\_\_\_

Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN **9** : \_\_\_\_\_

**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CÁLCULO MENTAL**

**Localice grupos de números - III**

**INSTRUCCIÓN:** *Trate de formar grupos de 3 números consecutivos que, sumados, den como resultado **8** ó **10**. (Márquelos con dos colores diferentes)*

2**63**1624**125**438645237420125367482161732812345672  
345353514472737158935264829145823275262732524  
362453940521738590238657235053795864783657534  
262718039483627394766848932679476397465856459  
403586704532437584563859653423674895645859697  
564865969562957658930573265959463328744697846  
385967495606670695748395406840584950643845857  
676336548130574537623826348489394624263824383  
095856342332536476575848594634227787585219797  
907483947394049009853724655362738495965623354  
634332547885634374453872543524356243547352637

Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN **8** : \_\_\_\_\_

Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN **10** : \_\_\_\_\_

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CÁLCULO MENTAL

### Localice grupos de números - IV

**INSTRUCCIÓN:** *Trate de formar grupos de 2 números consecutivos que, sumados, den como resultado 3 ó 12. (Márquelos con dos colores diferentes)*

2631624125438645237420125367482161732812345672

345353514472737158935264829145823275262732524

362453940521738590238657235053795864783657534

262718039483627394766848932679476397465856459

403586704532437584563859653423674895645859697

564865969562957658930573265959463328744697846

385967495606670695748395406840584950643845857

676336548130574537623826348489394624263824383

095856342332536476575848594634227787585219797

907483947394049009853724655362738495965623354

634332547885634374453872543524356243547352637

Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN **3** : \_\_\_\_\_

Nº TOTAL DE GRUPOS QUE, SUMADOS, DAN **12** : \_\_\_\_\_

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE CÁLCULO MENTAL

### Realice las siguientes operaciones - I

**INSTRUCCIÓN:** *Utilizando algunos (no todos) de los siguientes números, realice las operaciones que considere necesarias (multiplicar, sumar y restar) para llegar lo más cerca, o si es posible, a los resultados que proponemos.*

### NÚMEROS CON LOS QUE TRABAJAR: 1, 3, 4, 7, 8, 20 y 10

**EJEMPLO :** *Resultado al que llegar* **208** ( $20 \times 10 + 1 + 7 = 208$ )

1. Resultado al que llegar: **100**
2. Resultado al que llegar: **210**
3. Resultado al que llegar: **43**
4. Resultado al que llegar: **57**
5. Resultado al que llegar: **1611**
6. Resultado al que llegar: **34**

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE CÁLCULO MENTAL

### Realice las siguientes operaciones - II

**INSTRUCCIÓN:** *Utilizando algunos (no todos) de los siguientes números, realice las operaciones que considere necesarias (multiplicar, sumar, restar o dividir) para llegar lo más cerca, o si es posible, a los resultados que proponemos.*

**NÚMEROS CON LOS QUE TRABAJAR: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 20 y 10**

**EJEMPLO :** *Resultado al que llegar **208** ( $20 \times 10 + 1 + 7 = 208$ )*

1. Resultado al que llegar: **220**
2. Resultado al que llegar: **2000**
3. Resultado al que llegar: **24**
4. Resultado al que llegar: **169**
5. Resultado al que llegar: **1985**
6. Resultado al que llegar: **69**

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN ESPACIAL I

### "Mi municipio"

**INSTRUCCIÓN:** *En el siguiente recuadro, dibuje a “vista de pájaro” su municipio o su barrio, escribiendo el nombre de establecimientos o aquellos sitios donde viven familiares o amigos (lo importante es la exactitud espacial del mapa, no su calidad artística o técnica).*

**MI DOMICILIO**



## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN ESPACIAL II

### "Mi casa..."

**INSTRUCCIÓN:** En el siguiente recuadro, dibuje a "vista de pájaro" su casa, escribiendo el nombre de cada habitación y su uso (lo importante es la exactitud espacial del mapa, no su calidad artística o técnica).

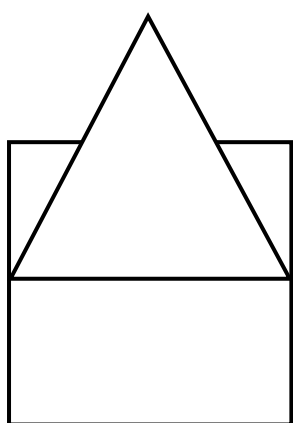


**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y MEMORIA VISUAL**

**Observe y copie sin mirar - I**

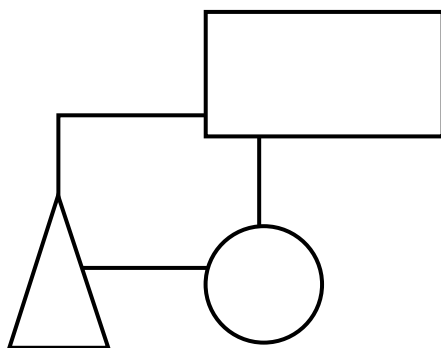
**INSTRUCCIÓN:** *Observe el dibujo del lado izquierdo y, sin mirar, intente copiarlo de memoria en el lado derecho del papel.*

*Dibujo 1*



**COPIA**

*Dibujo 2*



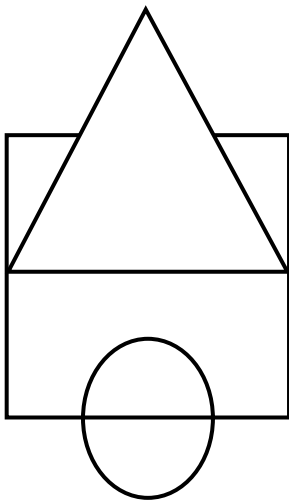
**COPIA**

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y MEMORIA VISUAL

### Observe y copie sin mirar - II

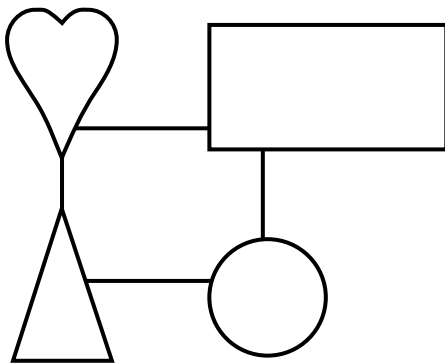
**INSTRUCCIÓN:** Observe el dibujo del lado izquierdo y, sin mirar, intente copiarlo de memoria en el lado derecho del papel.

*Dibujo 1*



COPIA

*Dibujo 2*



COPIA

**ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO:  
EJERCICIOS DE COMPRENSIÓN LECTORA  
Y MEMORIA A CORTO PLAZO**

**INSTRUCCIÓN:** *Lea el siguiente texto y, sin volver a mirarlo, responda a las preguntas del final.*

No podía creerlo, por fin tenía delante de mí ese trocito de papel con el que semana tras semana, desde hace ya 5 años, soñaba. 6 aciertos, 6. ¿Cuánto dinero me correspondería?, lo menos un millón o dos de euros. ¿Qué haría?

Inmerso en mis planes de futuro y sus consiguientes repartos, caí en la cuenta de que quizás debería de mantenerlo en silencio. Sólo se lo contaría a mi hija Carmen y a mi sobrino Antonio, el abogado. De repente, sonó el teléfono, mi corazón se aceleró. Tras unos segundos contesté, era mi sobrino; al parecer tenía una notificación de Hacienda para declarar sobre unas fincas de mis abuelos .

La verdad es que no me preocupó; ahora tenía de sobra para pagar posibles multas o impuestos. Seguí pensando en los repartos que haría: a Carmen le compraré un piso, eso de vivir de alquiler teniendo hijos no es serio; a Antonio le regalaré ese coche ante el que siempre suspira y ¿a mis nietos?

A Carlos que ya es un muchachito de 15 años, un ordenador y una clases de inglés en la mejor academia. Para Rodrigo y Samuel, que son pequeños les regalaré un viaje al parque de atracciones ese que anuncian por la televisión.

Bueno ¿y para mí qué? Yo, la verdad que tengo todo lo que necesito y, lo que pudiera querer no se compra con dinero. Daré la mitad a obras de caridad y, con el resto, haré una gran fiesta en el centro de mayores, total... sólo se vive una vez...

**VUELVA A LEER EL TEXTO  
Y CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y MEMORIA VISUAL

### RESPONDA A LAS PREGUNTAS

**1.- ¿Cómo se llaman los familiares del protagonista de la historia?**

HIJA: \_\_\_\_\_

SOBRINO: \_\_\_\_\_ PROFESIÓN: \_\_\_\_\_

NIETO MAYOR:: \_\_\_\_\_

NIETOS PEQUEÑOS: \_\_\_\_\_

**2.- ¿Qué regalos piensa en hacer el protagonista a su familia?**

HIJA: \_\_\_\_\_

SOBRINO: \_\_\_\_\_

NIETO MAYOR:: \_\_\_\_\_

NIETOS PEQUEÑOS: \_\_\_\_\_

**3.- ¿Cuánto dinero calcula que le corresponderán?**

\_\_\_\_\_

**4.- ¿Quién llamó al teléfono?** \_\_\_\_\_

**5.- ¿De qué tema trataba la llamada?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE CREATIVIDAD - I

**INSTRUCCIÓN:** *Escriba un cuento, historia o pequeño relato, utilizando las siguientes palabras (en cualquier orden).*

**AVENTURA, MURCIÉLAGOS, BARCO, PICADURA, MONO Y HUELLAS**

## ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO: EJERCICIOS DE CREATIVIDAD - II

**INSTRUCCIÓN:** *Escriba un cuento, historia o pequeño relato, continuando el texto que te proponemos:*

Miré fijo al calendario, Martes 13 de Febrero, espero que hoy no pase nada, pensé mientras suspiraba para aliviar la tensión. En ese instante sonó el teléfono, mi corazón se aceleró, después de dudar un momento descolgué el auricular. Era...







## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE "QUEJAS DE MEMORIA" EN PERSONAS MAYORES

### Para el Monitor

- En la Evaluación, Pre y Post intervención, debemos de asegurarnos que todos comprenden las instrucciones, además aconsejamos que sea realizada por varios monitores y que el grupo lo realice pregunta por pregunta. Es muy importante hacer al mayor pensar sobre cada tipo de olvido y ayudarle a responder para así, obtener datos que, aunque subjetivos, se acerquen a la realidad de cada persona lo más posible.

**INSTRUCCIÓN:** Por favor, conteste el siguiente cuestionario, pretendemos con ello tener una idea de la frecuencia que a usted le ocurren los olvidos y despistes que aquí aparecen.

Pasos para responder:

- 1º. Lea el tipo de olvido o despiste.
- 2º. Piense si en este último mes le ha ocurrido: nunca, a veces o muy a menudo.
- 3º. Ponga una cruz en el nº que corresponda, según sea un olvido que se da con más o menos frecuencia.

\* El número elegido representa el nº de olvidos de ese tipo que usted estima le ha ocurrido el último mes.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE "QUEJAS DE MEMORIA" EN PERSONAS MAYORES

NOMBRE

APELLIDOS

MUNICIPIO/CENTRO/GRUPO

TIPO DE OLVIDO O DESPISTE		NUNCA		A VECES					CON FRECUENCIA				
<b>A</b>	NOMBRES: VER A ALGUIEN CONOCIDO Y NO RECORDAR SU NOMBRE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>B</b>	PERDER OBJETOS COTIDIANOS (MONEDERO, GAFAS, LLAVES, PARAGUAS, ETC...)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>C</b>	NO ENCONTRAR LA PALABRA QUE BUSCAMOS	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>D</b>	PERDER EL HILO DE LA CONVERSACIÓN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>E</b>	OLVIDAR ALGO QUE LE ACABAN DE DECIR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>F</b>	SENSACIÓN DE BLOQUEO MENTAL	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>G</b>	IR A UN SITIO Y NO RECORDAR QUE HABÍAMOS IDO A BUSCAR ALLÍ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>H</b>	NO ESTAR SEGURO SI YA REALIZÓ ALGUNA ACCIÓN (PASTILLAS, GAS, PUERTA, ETC...)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>I</b>	LEER ALGO Y DARSE CUENTA A LA MITAD QUE ESTÁ PENSANDO EN OTRA COSA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>J</b>	EQUIVOCARSE O DUDAR EL DÍA/FECHA QUE ES HOY	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>K</b>	OLVIDAR PRODUCTOS QUE COMPRAR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	
<b>L</b>	OLVIDO DE COSAS QUE CONOCE BIEN (Nº DE TFNO)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	+	



promoción de la salud  $\binom{2}{\bullet\bullet\bullet}$  personas mayores



## La memoria

*Programa de estimulación  
y mantenimiento cognitivo*