



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

**PROGRAMA EDUCATIVO DE
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

T E S I S

**INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA ESTIMULAR LA
MEMORIA EN ADULTOS MAYORES**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

PRESENTAN:

**CABELLO CALLEJAS MIRIAM ITZEL.
PORRAS SÁNCHEZ SUSANA.**

ASESORA:

LIC. MARÍA ELIZABETH RAMÍREZ LÓPEZ.



MÉXICO, D. F.

AGOSTO 2009.

Agradecimientos.

A Eli por su apoyo, consejos y por compartir con nosotras la satisfacción de este logro académico.

Al INAPAM por abrirnos las puertas para la realización del presente trabajo.

Al Club Montebello, por su entusiasmo y cariño, ¡mil gracias! a todos y todas por dejarnos una maravillosa experiencia de vida.

Miriam y Susana

Miriam.

A mis padres por su amor, guía y confianza durante toda mi vida.

A mis hermanos y sobrinos por su cariño y apoyo moral, en especial a mi hermano Aarón y a su maravillosa esposa Rox, quienes con su motivación, alegría y consejos me guiaron hasta la meta.

Al hombre más maravilloso, Armando quien con su amor, orientación y ejemplo me motivo a alcanzar mi objetivo.

A mi amiga Laura por su cariño, apoyo incondicional y tiempo compartido.

A Susi por el placer que tuve al compartir todo este tiempo juntas, por su amistad y constancia.

Susana.

A mis padres, por darme la oportunidad de vivir, por apoyarme en todo momento y por su amor.

A mis amigas y amigos quienes siempre estuvieron ahí, para apoyarme y brindarme palabras de aliento para seguir y llegar a la meta.

A mi “abuela”, por confiar en mi, por su comprensión y paciencia, y sobre todo, por ser una gran amiga.

A Mems, por ser la persona más importante y especial en mi vida, ¡gracias! por estar conmigo siempre, por tu infinito amor y comprensión, por creer en mi y apoyarme incondicionalmente.

Índice.

	Pág.
Resumen	7
Introducción	8
Capítulo 1. Fundamentos teóricos sobre el funcionamiento de la memoria	
1.1 Descripción de los procesos cognitivos	11
1.2 Concepto de memoria	13
1.3 Características de la memoria en el adulto mayor	17
Capítulo 2. Descripción del proceso de envejecimiento	
2.1 Teorías del envejecimiento	21
2.2 Aspectos sociodemográficos	29
Capítulo 3. Asistencia social al adulto mayor en México	
3.1 Antecedentes	33
3.2 Programa de trabajo del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)	35
3.3 El papel del psicólogo educativo en el trabajo con adultos mayores	38
Capítulo 4. Método	
4.1 Planteamiento del problema	42
4.2 Objetivo general y específicos	44
4.3 Tipo de estudio	45
4.4 Diseño de investigación	45
4.5 Participantes	45
4.6 Escenario	46
4.7 Instrumento	46
4.8 Procedimiento	48

4.9 Intervención Psicopedagógica para estimular la memoria en adultos mayores	52
4.9.1 Reseña del diario de campo	54
4.10 Resultados y análisis cualitativo y cuantitativo de datos	57
4.11 Conclusiones	65
4.11.1 Sugerencias	69
4.11.2 Limitaciones	70
Referencias	72
Anexos	75

RESUMEN.

El tema del deterioro cognitivo en la vejez parte de una idea pesimista y desoladora, por lo cual las pérdidas cognitivas en esta etapa, sobre todo las relativas a la memoria, son asociadas a la creencia de que pueden constituir un síntoma inicial de un deterioro irreversible.

Aunado a ello el envejecimiento de la población representa un gran reto tanto para el diseño de políticas de seguridad social, como para la implementación de programas que permitan prevenir los problemas de salud de este sector de la población. De este modo, las medidas tienen que estimular un funcionamiento óptimo y prevenir o retrasar el comienzo de la enfermedad y aumentar las posibilidades para una vejez con el máximo bienestar.

Es así que el objetivo principal de la intervención es diseñar, aplicar y evaluar una intervención psicopedagógica para estimular la memoria en adultos mayores. Para ello se seleccionó NEUROPSI (s. f.), el cual recoge datos sobre los procesos cognitivos, particularmente de la memoria. Fueron evaluados 37 adultos mayores (entre 60 y 85 años) antes y después de la intervención; ésta estuvo compuesta por los siguientes contenidos: atención, concentración, fluidez verbal, memoria sensorial, de corto plazo y de largo plazo; distribuidos en 15 sesiones.

Finalmente los resultados obtenidos permiten aseverar que la implementación de una intervención psicopedagógica para estimular la memoria puede tener éxito si las técnicas diseñadas atienden las necesidades y diferencias de cada individuo, por ello, la importancia de fomentar la prevención del deterioro cognitivo en esta etapa del ciclo vital.

Introducción.

Uno de los asuntos de interés para el estudio de la psicología y al mismo tiempo de preocupación en la actualidad, lo constituye el aumento en la duración promedio de vida, debido a los avances médicos, al incremento en los niveles nutricionales, las mejores condiciones de vida y de higiene y el control logrado en las enfermedades infecciosas.

En México, el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000, reporta 7 090 873 personas mayores de 60 años, lo que significa que los habitantes de la tercera edad representan una proporción de 7.3% de la población total, misma que, se estima, alcanzará 17 millones en el año 2030, equivalente a un 13.3 por ciento. Ni por su volumen ni por la certidumbre de su crecimiento futuro se le puede ignorar (Pedrero, 2001, p. 52).

El fenómeno del envejecimiento de la población implica en un futuro, la presencia no sólo de las enfermedades que existen en la actualidad, sino en el aumento de enfermedades crónico degenerativas, convirtiéndose en una prioridad el desarrollo de acciones que promuevan la prevención del deterioro tanto físico como cognitivo de las personas que se encuentran en esta etapa del ciclo vital, permitiendo con ello, elevar los niveles en la calidad de vida y disminuir los costos para los servicios de salud.

Cabe mencionar, que el envejecimiento es un fenómeno universal que afecta a todos los seres humanos, y en ocasiones, suele ser relacionado con un declive general de las funciones cognitivas, entre ellas la memoria, teniendo como consecuencia un conjunto de déficits entre los que es posible mencionar, el olvido de nombres, de personas o lugares, ubicación de las cosas, fechas, entre otras cosas.

Lo señalado anteriormente muestra la importancia de describir los cambios determinados por el envejecimiento y, con ello, analizar las repercusiones generadas en los procesos cognitivos, particularmente en la memoria, con el propósito de prevenir un proceso de deterioro y contribuir con propuestas que

permitan estimular el bienestar tanto físico como psicológico de los adultos mayores.

Es por tanto que el estudio de la memoria como fenómeno cognoscitivo y biológico ha ocupado gradualmente una posición clave en el panorama contemporáneo del conocimiento humano. La memoria guarda la historia de la experiencia personal de cada individuo y es la piedra angular en las más variadas construcciones intelectuales (Ostrosky-Solís, Chayo-Dichy, Gómez, & Flores, 2005, p.7).

González (1995) señala que “en las últimas décadas se está produciendo un aumento en el interés por el estudio de los procesos de la memoria en la vida adulta, y sobre todo, en la vejez” (p. 181). Es así, que instituciones como el INAPAM creadas para brindar apoyo y oportunidades para mejorar el desarrollo social deberán cubrir estas demandas y necesidades y, permitir que dicho sector de la población sea beneficiada.

Por ello, la importancia de crear una intervención psicopedagógica que se centre en la aplicación de técnicas para estimular la memoria en adultos mayores, lo que implica una intervención de tipo preventiva que incida sobre las capacidades cognitivas en general y en particular de la memoria, para facilitar al sujeto el uso efectivo de estrategias para la resolución de determinadas tareas y la adquisición de manera más eficaz de nueva información a partir, de la que ya se posee.

Para lograr lo anterior se necesita de profesionales de distintas áreas, comprometidos con las problemáticas que afectan a los adultos mayores, como es el caso de la Psicología Educativa disciplina desde la cual se analizan los aspectos psicoevolutivos del hombre, y del funcionamiento de los procesos cognitivos, así como del proceso enseñanza-aprendizaje, no sólo desde la educación formal; el psicólogo educativo puede ser una agente fundamental para detectar y atender las necesidades y realizar intervenciones adecuadas que permitan mejorar la calidad de vida de este sector de la población.

Por tanto, el presente trabajo se organiza de la siguiente forma, el primer capítulo aborda lo relacionado con los fundamentos teóricos acerca del funcionamiento de la memoria desde los procesos cognitivos interrelacionados y su conceptualización; un segundo capítulo contiene lo referente al proceso de envejecimiento como última etapa del ciclo vital, incluyendo las teorías que describen sus características hasta los índices demográficos del país, con el propósito de describir la problemática motivo de estudio.

Posteriormente, el capítulo tres, abarca lo relacionado a la asistencia social del adulto mayor en México, que permite conocer lo que se ha hecho y lo que se está haciendo en la actualidad para atender las necesidades de la población mayor, como es el caso del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) y de los profesionales interesados en el área como es el caso del psicólogo educativos que cuenta con elementos teórico-metodológicos para la intervención y atención de las necesidades de este sector de la población.

Finalmente, en el cuarto capítulo, se describe el método empleado desde el planteamiento del problema, los objetivos, el tipo de estudio, los participantes, el escenario, hasta el procedimiento que se siguió antes, durante y después de la intervención. Dicho capítulo termina con la descripción de los resultados, el análisis cualitativo y cuantitativo de los datos obtenidos, mismos que permitieron establecer las conclusiones, sugerencias y limitaciones encontradas en el desarrollo de la intervención.

CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA.

1.1 Descripción de los procesos cognitivos.

El ser humano se ha interesado por el estudio de los procesos cognitivos mediante el análisis de sus estructuras y los procesos mentales involucrados, a partir de ello, se han originado diversos enfoques, entre los que podemos mencionar: el enfoque del procesamiento de la información, la neurociencia cognoscitiva y el enfoque social-contextual. Este último explora los aspectos ambientales que influyen en el proceso de aprendizaje, las experiencias de los sujetos y el contexto en el que se desenvuelven.

Por su parte, el enfoque de la neurociencia cognoscitiva pretende identificar cuáles son la estructuras del cerebro que se encuentran relacionadas al desarrollo cognitivo. Finalmente el procesamiento de la información se enfoca en los procesos relacionados con la percepción, el aprendizaje, la resolución de problemas y la memoria principalmente; es así que dichos procesos pueden ser agrupados en categorías más o menos precisas, cabe distinguir las siguientes funciones cognitivas:

- Atención. Abarca desde el estado de alerta de la conciencia hasta la capacidad para controlar el procesamiento de la información en el cerebro. Se trata de una orientación que adopta nuestra mente, y en consecuencia, nuestros sentidos hacia un objeto o un sujeto determinado.
- Sensación. La utilización de los sentidos permite registrar la información del entorno.
- Percepción. Se entiende este concepto como la interpretación de las sensaciones.

- Lenguaje. Comprende la habilidad para codificar, decodificar e interpretar los elementos semánticos y sintácticos de símbolos empleados para comunicar información.
- Concentración. Requiere evitar la tensión, ya que la ansiedad bloquea, permitiendo así centrarse y guiar la mente hacia un sólo estímulo. Para ello es necesario restringir el espacio de observación logrando analizar e identificar los elementos claves del objeto o la idea en la cual se está trabajando.
- Análisis. Implica la profundidad de asociaciones generadas en la memoria ya que están más elaboradas y son más duraderas. Para llegar a un mayor nivel de profundidad se necesita la interacción de varios factores como la atención dirigida a un estímulo, su compatibilidad con las estructuras cognoscitivas y el tiempo que se tiene para el procesamiento de dicha información.
- Praxis. La práctica de la información permite mejorar el recuerdo; es indispensable la utilización de un conjunto de otras estrategias tales como la organización y la asociación.
- Memoria-Repaso. Es la capacidad de registrar informaciones y gracias al repaso enviarla a la memoria de largo plazo.
- Evocación y/o recuerdo. Aquí el individuo debe elaborar un conjunto de organizaciones y asociaciones a nivel mental que le permitan recuperar la información, ya que ésta no está presente por sí sola; existen factores determinantes para el recuerdo, entre ellos están la familiaridad, la emoción y la intensidad con el estímulo que se desea recordar.

En este sentido Neisser (citado por Best, 2002) señala que la psicología cognitiva se ocupa de todos los procesos por los que la información de los sentidos se transforma, reduce, elabora, guarda, recupera y utiliza; este autor advierte que la cognición empieza con la información de los sentidos (base del procesamiento cognoscitivo posterior), ya que todo estímulo físico que no haya sido procesado se pierde para siempre, así, la representación es el primer objeto de los procesos atencionales y de concentración, una vez elaborada la representación, los datos nuevos serán clasificados y guardados en la memoria.

En relación a ello Chomsky y Piaget (citados en Muñoz 2002, p.21.) mencionan que “el ser humano desarrolla sus estructuras cognitivas y que los condicionantes biológicos juegan un papel preponderante en la evolución de sus funciones”, esto es que, cada individuo tiene diferentes formas de procesar la información debido a las características y experiencias de cada sujeto. Cabe señalar la importancia que tiene abordar la interrelación entre los procesos cognitivos en general y en particular de un funcionamiento íntegro de la memoria, de esta manera en las siguientes líneas se describe dicho proceso.

1.2 Concepto de memoria.

Para fines de este trabajo la memoria se entiende como un proceso funcional que permite asimilar los conocimientos actuales y del entorno, de acuerdo a las experiencias, intereses y esquemas conceptuales de los sujetos. Además, facilita la adquisición de nuevos aprendizajes ayudado de los sentidos y de las condiciones del entorno sociocultural.

Ostrosky-Solis (s/f) menciona que desde el punto de vista psicológico la memoria es la habilidad para registrar y almacenar o guardar la experiencia. Es el proceso a través del cual el aprendizaje persiste y permite aprender de la experiencia sin que sea necesario repetirla.

Sin embargo, la memoria no constituye una función autónoma, está vinculada al adecuado funcionamiento del conjunto de las facultades mentales, físicas y afectivas.

Por tanto, el procesamiento eficiente de la información facilitara el aprendizaje y recuerdo, además conforme aumenta el conocimiento se puede tomar mayor conciencia de cual es tipo de información más importante para prestarle atención y recordar. Por tanto, los modelos del procesamiento de la información describen tres almacenes por los cuales la memoria está constituida, estos son memoria: sensorial, a corto plazo (primaria o de trabajo) y de largo plazo.

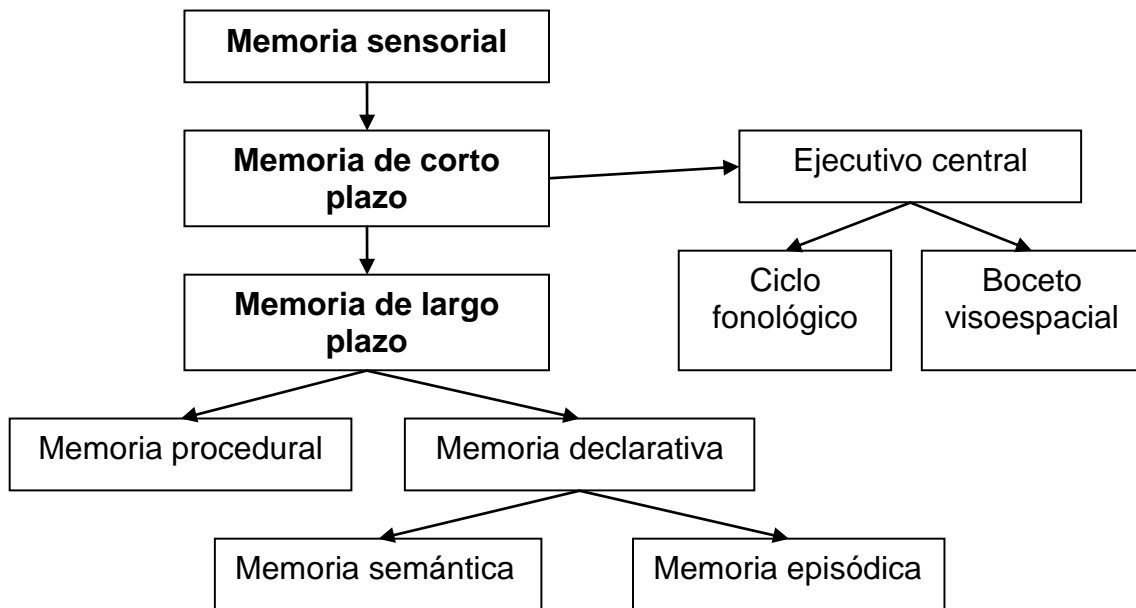
En relación a la memoria sensorial, la información es recogida por los sentidos, es un almacén breve de información procedente del entorno. Cada sentido es responsable de procesar la entrada de la información. Su capacidad es prácticamente ilimitada, pero las informaciones sensoriales sólo duran una fracción de segundos, ya que después son sustituidas por un nuevo estímulo.

Se puede decir, que es la primera etapa en el proceso de la memoria, que representa el reconocimiento momentáneo de lo que perciben nuestros sentidos. No obstante, no se registra toda esa información, pero cuando se presta atención esa impresión sensorial pasa a una segunda etapa de la memoria conocida como la memoria de corto plazo.

En cuanto a ésta, su capacidad es limitada solo guarda hasta 7 unidades de información, codifica información básicamente con características lingüísticas, retiene palabras de 10 a 20 segundos; como resultado, la información, se pierde fácilmente con las distracciones procedentes del exterior o con la llegada de otros pensamientos.

La memoria de corto plazo también ha sido subdividida por lo que su funcionamiento no depende de un sistema único, sino de un grupo de sistemas distintos. La explicación actual más completa de la memoria de corto plazo es el modelo de memoria de trabajo propuesta por Baddeley y Hitch (Baddeley y Hitch; Baddeley, citado por Ostrosky-Solís y cols., 2005, p.19), como aparece en la siguiente figura:

Figura 1. Modelos de memoria.



Adaptada de Squire y Baddeley Tomada de Ostrosky-Solís y cols., 2005, pp.19.

Como se observa en la figura se distingue que la memoria de corto plazo está formada por tres componentes: el ejecutivo central (que incluye la atención, la asociación y la recuperación de la información), el ciclo fonológico (basado en sonidos) y el boceto visoespacial (mantiene propiedades espaciales y visuales limitadas de información).

Por lo tanto, si el recuerdo es lo suficientemente fuerte, ya sea porque haya sido objeto de una intensa concentración, porque se haya repetido muchas veces, o porque haya causado una gran sorpresa o emoción, puede transferirse a la memoria a largo plazo. Ésta se considera de gran capacidad para guardar información la cual se puede retener durante mucho tiempo. Hay varios sistemas de memoria a largo plazo: la memoria declarativa (o explícita) y la memoria procedimental (o implícita).

La memoria declarativa, permite nombrar las cosas y reconocer el significado de los nombres, constituye la suma de los hechos y la información acumulada a lo largo de la vida. A su vez, ésta se encuentra dividida en memoria episódica, la cual está relacionada con los acontecimientos de nuestra vida; y la memoria semántica, la cual se encarga de dar significado a toda esa información.

En cuanto a la memoria procedimental, esta se trata de cómo hacer algo, permite llevar a cabo las habilidades adquiridas, la mayoría de las veces de forma inconsciente. Sólo las habilidades continuadas que requieren una respuesta que varía constantemente a unos estímulos se recuerdan durante toda la vida. Se ha visto que la información codificada de manera profunda se recuerda mejor que la codificada superficialmente.

Para que exista una mayor funcionalidad y profundidad en la retención se requiere de factores tales como la magnitud de la atención, su compatibilidad con las estructuras cognoscitivas existentes y el tiempo de procesamiento disponible.

En resumen se puede decir que la memoria no trabaja de manera aislada y que requiere de la interacción con los demás procesos cognitivos. No obstante, cuando los problemas comienzan, las habilidades declinan, impidiendo a los sujetos responder a las demandas de su entorno y limitando su capacidad de aprendizaje, más comúnmente después de la quinta década de la vida. Por lo anterior, es un desafío para los profesionales de la salud centrar los esfuerzos de

las propuestas de intervención, tanto como sea posible, para mejorar el equilibrio entre las demandas del contexto y los recursos individuales. Por ello, a continuación se describen las características del funcionamiento de la memoria en el adulto mayor.

1.3 Características de la memoria en el adulto mayor.

Debido a que los adultos mayores frecuentemente admiten tener problemas de memoria, suelen asociar estos problemas con el padecimiento de alguna enfermedad degenerativa, e interpretarlo como síntomas de un trastorno mnésico irreversible.

Para Schade (citado en Shade, Gutiérrez, Uribe, Sepúlveda & Reyes, 2003, p. 98) “la memoria es uno de los temas preocupantes de la vejez, especialmente su posible pérdida. Los adultos mayores mencionan que se le olvidan las cosas más que antes, los nombres de las personas, el lugar donde dejan las cosas e incluso si han cerrado la llave del gas, etc. Esto es vivido como la sensación de un proceso de deterioro, el anuncio de una patología y por ende un problema de autonomía”.

De este modo, con el objetivo de anular el estereotipo según el cual los decrementos que se producen en las capacidades cognitivas constituyen un proceso irreversible; desde 1970, se han desarrollado programas encaminados a prevenir y/o estabilizar los decrementos cognitivos en la última etapa del ciclo vital.

Como señalan Vega y Bueno (1990), al prolongarse el curso vital de las personas, éstas planifican su futuro y tienen expectativas diferentes. El envejecimiento de la población permite también cambios a nivel social en los que se destaca la reorganización social en sus generaciones. La psicología educativa, bajo el enfoque evolutivo y de la educación tiene que abordar un nuevo fenómeno que por su complejidad supone un reto y a su vez un desafío. Ello conlleva generar un cuerpo de conocimientos científicos y teórico-metodológicos sobre capacidades sensoriales, psicomotores, memoria, funcionamiento cognitivo y

optimización de capacidades e influencia de los contextos que afectan los cambios evolutivos en los adultos mayores, para así estar contribuyendo a mejorar la condición de vida de los mismos.

La mayoría de los problemas mnésicos que surgen durante la última etapa de la vida no están provocados por patologías orgánicas degenerativas; tienen su origen en los estados depresivos o en la influencia que ejercen algunos rasgos de la personalidad del individuo (Muñoz, 2002).

En este sentido, el funcionamiento de la memoria en la vejez es diferente para cada individuo debido a la influencia de muchos factores, entre ellos las características individuales, la naturaleza de la tarea y del contexto en que se presentan; la enfermedad, las condiciones de vida, los hábitos alimenticios, entre otros.

Por tanto, se mantiene la controversia a la hora de determinar si en el envejecimiento cognitivo predomina la influencia de la biología sobre el medio o viceversa. Ya que, no existen investigaciones que hayan observado la evolución de la memoria a lo largo de todo el ciclo vital y tampoco se ha dado una explicación sobre las verdaderas razones que provocan sus decrementos.

Para Muñoz (2002) todo parece indicar que las disfunciones mnésicas sobrevienen por causas biológicas (cambios o pérdidas de células cerebrales) bajo nivel intelectual y/o factores psicosociales (falta de hábito de recordar, escasa motivación, etc.). Así, en cada individuo se presentan variaciones o cambios físicos y psicológicos que intervienen en su calidad de vida en el último ciclo evolutivo.

Por su parte Ruiz-Vargas (citado por Schade y cols., 2003, p. 99) señala que “el aspecto estructural de la memoria no cambia con la edad, lo que si se ve afectada es la forma en que se procesa la información” ya que los adultos mayores la procesan de forma más lenta y con menos eficacia.

En consecuencia, surgen los estereotipos culturales, los cuales ejercen una gran influencia negativa, llevando a los adultos mayores a pensar que son menos competentes, que son más olvidadizos y más lentos cognitivamente.

Desde el punto de vista de Ostrosky-Solís (citado en Ostrosky- Solis y cols., 2005, p. 28) “los problemas de memoria en las personas de edad avanzada se deben a cambios en los siguientes procesos”:

- Atención dividida. Cuesta más trabajo prestar atención en dos cosas a la vez.
- La capacidad para aprender nueva información disminuye. Se requiere de más esfuerzo para aprender información.
- Recuperar. Es más difícil acceder a la información almacenada en la memoria de largo plazo.
- Evocar. Requiere más tiempo recuperar la información de la memoria de largo plazo.

De acuerdo a lo anterior se puede determinar que no todos los problemas de memoria son de tipo patológico, ya que se olvida de un modo selectivo y el equilibrio entre el olvido y el recuerdo constituye una auténtica necesidad de higiene mental, es así, que el olvido resulta saludable y puede desempeñar un papel positivo en la estructura de nuestra vida psíquica. Lo importante es la calidad de los recuerdos y, sobre todo, retener lo que resulta útil y/o agradable.

Sostener hoy, que envejecimiento es sinónimo de disminución irreversible de la capacidad mnesica, indecisión, lentitud para el aprendizaje y bajo rendimiento, así como torpeza cognitiva y falta de atención, es erróneo, pues muchos de los estudios empíricos realizados se basaban en una mera comparación de las competencias cognitivas de los mayores con los más jóvenes (González, 2002).

En el momento actual existe una concepción avalada por diseños experimentales diferentes al modelo deficitario, que indica cómo los modelos tradicionales en la medición de la memoria, la capacidad de aprendizaje del adulto mayor, así como de todos los procesos implicados en el funcionamiento y competencia cognitiva, son insuficientes o erróneos para interpretar los cambios en el adulto mayor.

Es por ello que el uso de estrategias como la organización, la imaginación, el empleo de asociaciones, la estimulación por parte del entorno posibilitan una mejor gestión de la memoria, y también del olvido.

En resumen se puede decir que los cambios en la etapa adulta son muy importantes, pero quizá de igual importancia sea la capacidad de mantener un nivel adecuado de las facultades cognoscitivas. No hay que olvidar que las cuestiones sobre el envejecimiento y la memoria no se pueden considerar de manera absoluta sino que se deben tomar en cuenta variables y circunstancias de cada individuo.

CAPÍTULO 2 .DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.

2.1 Teorías acerca del envejecimiento.

Existen en la actualidad un gran número de teorías sobre el envejecimiento, se observa una aparente divergencia en los postulados de los diferentes autores. A pesar de ello parece cada día más evidente que, siendo el envejecimiento un proceso multidimensional, es necesario explicar este proceso en diversos niveles, dentro de las cuales se encuentran:

La teoría del uso y desgaste la cual afirma que las partes del cuerpo humano se deterioran con cada año de utilización. Según esta teoría con el simple hecho de vivir agotamos nuestros cuerpos. Papalia y Wendkos (2001) mencionan que “el cuerpo envejece a causa del uso continuo, y que el deterioro es el resultado de “insultos” acumulados” (pp. 255). Es de esta forma que cada individuo envejece de manera diferente debido al estilo de vida que lleva a lo largo de los años.

Otra teoría sobre el envejecimiento parte del nivel celular y sugiere su origen durante la reproducción celular, un aspecto relacionado con esta teoría surgió a partir de que ciertas moléculas de nuestro cuerpo se separan de sus átomos: “los radicales libres”, se cree que estos radicales libres dañan a las células, afectan a los órganos y aceleran las enfermedades, disminuyendo al mismo tiempo la capacidad para mantener y reparar el cuerpo. Según la teoría del reloj biológico trata de un mecanismo regulador que existe en el ADN de las células, que regula el proceso de envejecimiento.

De este modo el envejecimiento primario es un proceso gradual e inevitable de deterioro corporal que continúa a lo largo de los años, independientemente de lo que la gente haga para evitarlo. El envejecimiento secundario consiste en los resultados de la enfermedad, el abuso y el desuso, factores que a menudo son

evitables y que están dentro del control de la gente (Busse, Horn y Meer, citados en Papalia 2005 p. 675).

Así, cada una de las teorías sugiere un cambio tanto del cuerpo como de la mente, es decir, que son innegables los acontecimientos ocurridos en el ser humano que apuntan hacia una sola dirección, hacia el envejecimiento; siendo considerado éste por la mayoría de los expertos como una época de decadencia, que conlleva una mayor probabilidad de contraer enfermedades, disminuciones sensoriales y una serie de disminuciones en las funciones psicológicas (Fernández-Ballesteros, 1983).

Por otra parte Hall (citado en Gutiérrez, 1999) propone una integración de las teorías, dando origen a un modelo donde el envejecimiento es comparado a la curva parabólica descrita por un proyectil, cuya trayectoria depende obligadamente de varios factores. En una situación biológica ideal, el organismo sería poseedor de una fuerza genética primigenia, que le permitiría atravesar la vida siguiendo una trayectoria óptima previsible. Luego, en la segunda mitad de la vida, al concluir el crecimiento, los cambios ambientales y endógenos, la enfermedad, las presiones inherentes al estilo de vida, la nutrición y los errores metabólicos serían limitantes del proceso de desarrollo y de la longevidad máxima potencial.

Desde la psicología del desarrollo se han planteado algunas denominaciones con las que se hace referencia a los individuos de 60 años o más, las cuales van desde adulto mayor hasta anciano o viejo; en México, y de acuerdo a lo dictaminado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1998, estableció la edad de 60 años para delimitar la vejez por ser la edad promedio de expectativa de vida en el mundo, así como de retiro de la vida laboral, variando según la política de cada país, por tanto, para efectos de este trabajo, se empleará el término adulto mayor, el cual describe a una persona de más de 60 años de edad.

Cabe reiterar que el proceso de envejecimiento tiene una naturaleza tanto cronológica, como un significado social y cultural. Por ello, es importante describir qué sucesos y cambios se vivieron antes de llegar a esta etapa, ya que de este modo se tiene un panorama global de los acontecimientos a nivel físico, psicológico y social que vive el adulto mayor.

En este sentido Moraleda (1999) menciona que la edad adulta, no es, un periodo comprendido entre dos momentos cronológicos, sino el conjunto de actividades y eventos que suceden a lo largo de una serie de años, que varían de una sociedad a otra y señala: “no es, por tanto, la edad o el tiempo cronológico, lo que marca este tipo de actividades sino la época y la sociedad en que nos toca vivir (...)” (p. 343).

Por tal motivo, la edad adulta, como cualquier otra etapa del ciclo vital, ésta determinada por variables tanto físicas, psicológicas y socioculturales cuya interacción determinan los cambios y características que se observan en este periodo evolutivo.

Moraleda (1999) distingue tres grandes etapas dentro de la edad adulta: La primera denominada adultez temprana se sitúa entre los 21 y 25 años. Se trata de una fase muy importante para el desarrollo de la personalidad, caracterizada por diversos cambios en los ámbitos de la vida familiar y profesional. Se deja atrás la etapa de la adolescencia y comienzan cambios en las esferas del aprendizaje de los roles requeridos para una serie de tareas y demandas sociales tales como el comienzo de una ocupación, el matrimonio, la paternidad, la dirección del hogar, la adquisición de responsabilidades cívicas, etc.

Una segunda etapa, denominada adultez media, se extiende entre los 25 y 40 años. Se trata de una etapa de gran productividad, especialmente en la esfera intelectual. Entre las tareas más significativas está ayudar a los hijos en su crecimiento y prepararlos para la vida adulta, el logro de responsabilidades

sociales y cívicas, el mantenimiento y la satisfacción propia del trabajo, desarrollo de actividades de ocio, relación directa con la pareja, aceptación y ajuste a los cambios fisiológicos y adaptación a la ancianidad de los padres. Esta fase suele llevar al individuo a una estabilidad general de su personalidad con una actitud frente a la vida más seria y reflexiva.

Una tercera etapa, denominada adultez tardía, se extiende desde los 40 a los 65 años, y es después de ésta que da comienzo la ancianidad, la cual es descrita por algunos autores como época de decadencia física, que implica mayores cambios físicos y hasta crisis, pues la persona al darse cuenta de que envejece, puede reaccionar con actitudes erróneas. Las más frecuentes son aferrarse a la idea de la juventud, viendo en ella sólo el lado positivo y el envejecer el lado negativo.

En cambio otros autores señalan que esta etapa implica un alto grado de estabilidad emocional, incluyendo un buen control de impulsos y una elevada tolerancia a la frustración y del estado de ánimo.

En este periodo los individuos se enfrentan con una serie de tareas, entre las cuales, mantenerse físicamente sanos se hace más difícil conforme la gente envejece, y debido a los problemas físicos tienen que mantenerse en buena salud, siendo ello, uno de los determinantes más importantes de la satisfacción con la vida durante la vejez.

Por su parte Neugarten (citado en Lefrancois, 2001) divide la ancianidad en periodos y describe tres categorías, los ancianos jóvenes, entre los 65 y 75 años, los cuales aún desempeñan actividades físicas, mentales y sociales, algunos practican algún deporte como la caminata, la natación, entre otras. Además, este periodo marca el inicio de una transición, ya que casi todos los adultos tienen que adaptarse a una nueva estructura de roles, a un intento por afrontar las pérdidas, como la muerte del conyugue, un amigo o pariente cercano.

En el segundo periodo, se encuentran los ancianos mayores entre los 75 y 85 años, aquellos para quienes la actividad física empieza a limitarse; manifiestan irritabilidad e inquietud; sus problemas de salud tienden a agravarse más, se observa una disminución de la actividad sexual entre hombres y mujeres, por mencionar algunas características.

Y finalmente, está la ancianidad avanzada, quienes tienen más de 85 años, y presentan mayores dificultades para adaptarse e interactuar con el ambiente, pues muchos de ellos necesitan ayuda para conservar sus contactos sociales y culturales. Los cambios que moldean la vida en esta etapa han ocurrido gradualmente a lo largo de un prolongado periodo, no obstante, si se han resuelto de forma satisfactoria las crisis anteriores, se encontrarán alegres, con mayor serenidad y sentido de realización.

Por otra parte, estudios transculturales indican la existencia de amplias variaciones entre poblaciones de culturas diferentes, aunque también se encuentran diferencias dentro de una cultura particular, por ejemplo, en Estados Unidos se ha encontrado que los hombres negros envejecen más que los blancos (Morgan, citado en Rice, 1997, pág. 494). Aunque la tasa de envejecimiento depende en gran medida de la herencia, también se ve influida por factores como la dieta, el clima, el ejercicio y en general de los hábitos de salud. Esta es la razón por la cual la edad cronológica por sí misma es un mal indicador de la condición física o envejecimiento.

De esta forma, es importante hacer hincapié en lo que se concibe como la edad funcional, es decir, la capacidad de desempeño de los adultos independientemente de la edad. Algunas personas de 40 años actúan, piensan y se comportan como si tuvieran 60, mientras que algunas personas de 60 años viven y se desempeñan mejor que algunos individuos de 20.

En este sentido Erikson afirmaba que la principal tarea de la última etapa de la vida consiste en desarrollar la integridad del ego, lo que supone la revisión de la vida, ser capaz de aceptar los hechos sin arrepentimiento y de enfrentar la muerte sin gran temor. Permitiendo así que se aprecie la propia individualidad, los logros y satisfacciones así como la aceptación de las pérdidas, fracasos y desilusiones que uno ha enfrentado.

De esta manera, se observa que algunos cambios físicos característicos en la vejez avanzan lentamente durante el resto de la vida. Tanto la fuerza como la resistencia alcanzan su punto máximo y a partir de entonces comienzan a declinar muy lentamente. Con lo que respecta a la estatura se observa cómo ésta empieza a disminuir, debido al endurecimiento de los tendones, el aplanamiento de los pies, al atrofio de los músculos y el acortamiento de la columna vertebral originando que las personas adultas mayores disminuyan la velocidad en relación a sus movimientos corporales.

Entre otras características que cabe mencionar se aprecian los cambios que ocurren en la piel, el rostro y la cabeza. La piel se adelgaza y pierde elasticidad y a veces se salpica de pequeñas manchas de pigmento marrón, así como de verrugas, por dar algunos ejemplos. El cabello se adelgaza y/o pierde pigmentación, el deterioro de la dentadura se hace más notorio y las encías siguen retrocediendo, es así como la llegada a la vejez se torna irreversible.

Otra de las modificaciones más relevantes que se evidencian en el adulto mayor se da a nivel sensorial, ya que la disminución en la agudeza y campos visuales, ocasiona que los mayores tengan la dificultad añadida para ver de noche o en los lugares con poca iluminación. De igual forma, la visión se ve afectada también por diversas enfermedades, entre las que se encuentran las cataratas o el glaucoma, las que a su vez, pueden ser provocadas por la diabetes, presión arterial entre otras.

En lo referente al oído la pérdida auditiva no es completa, porque en la mayoría de los casos resulta selectiva y sólo afecta a las frecuencias altas, mientras que las bajas suelen seguir siendo muy bien percibidas a menos que influyan otras afecciones. La pérdida auditiva es una de las causas principales de la dificultad que tienen a veces los adultos mayores para entender el habla creando un sentido de aislamiento social creciente.

Con relación al gusto, la capacidad para percibir las cuatro cualidades gustativas (dulce, salado, ácido y amargo) disminuye, aunque no es tan evidente. Al parecer los adultos mayores tienen mayor sensibilidad a los sabores amargos que a los dulces o salados. Estos cambios perturban la calidad nutritiva del régimen alimenticio, ya que al perder el gusto por los alimentos, el apetito tiende a desaparecer, teniendo como consecuencia carencias alimenticias.

No obstante, es importante crear una visión sobre las posibilidades que tienen las personas adultas mayores de lograr un estado de salud óptimo. Por su parte, el cuidado de la salud física se convierte en una prioridad que, como consecuencia del deterioro funcional, está aquejada de dolencias que tienden a exacerbar sus preocupaciones

Por otro lado los cambios físicos se suman a los procesos psicológicos que determinan parte de las dificultades en la interacción del individuo y el ambiente. Los impulsos y las motivaciones, tienden a centralizarse y reducirse notoriamente por las propias transformaciones que ocurren en estas edades a nivel familiar y laboral.

En lo concerniente al control impulsivo, en la mayoría de casos, se observa una conducta más prudente, hecho comprobado en el menor número de accidentes de trabajo que ocurren en edades avanzadas. No obstante, en algunos casos se observa un comportamiento desinhibido, impulsivo y en ocasiones reñido con las buenas costumbres. Por ello, algunos rasgos de personalidad tienden a

dar origen a comportamientos rígidos y exagerados, siendo más conservadores y cuidadosos.

Cabe entonces cuestionar, en qué medida se puede apoyar al adulto mayor para que viva esta etapa con una perspectiva positiva y enriquecedora, y así lograr un envejecimiento sano. Estos procesos son dinámicos e implican un cambio, es decir, transformaciones biológicas y psicosociales en función del tiempo.

No obstante, “el momento en el que se dan estos cambios y su manifestación exacta difiere de unos individuos a otros. La nutrición y la actividad física pueden afectar su aparición, lo mismo que los antecedentes genéticos” (Lefrancois, 2001, p. 497). De ahí la importancia de fomentar el cuidado de la salud tanto física como psicológica, que permita a los individuos llegar a esta periodo evolutivo con una mejor calidad.

Es así como un estado de bienestar físico dará al sujeto mayores posibilidades de experimentar bienestar psicológico, de ahí que las intervenciones que se desarrollen desde la psicología educativa permitan una mejor calidad de vida en el adulto mayor. Para lograrlo se deben tomar en cuenta todos los factores que influyen y que determinan sus características, uno de ellos corresponde a los aspectos sociodemográficos de los cuales se habla a continuación.

2.2 Aspectos sociodemográficos.

Hace dos mil años la esperanza de vida al nacer se estimaba en unos 25 años; sin embargo, en la actualidad dicha esperanza superara los 60 años. La prolongación de la vida humana se ha debido a los avances de la medicina que han logrado luchar de manera efectiva contra la muerte y la enfermedad. Sin embargo, no basta con prolongar la vida sino que es aún más necesario que ésta sea vivida de manera satisfactoria y digna (Fernández-Ballesteros, 1983).

El envejecimiento de la población es un proceso de alcance mundial pues según datos de las Naciones Unidas, en el año 2025 habrá 1.200 millones de adultos mayores en el planeta, 70% de los cuales vivirá en países en vías de desarrollo. Ello implica que el adulto mayor pasa a ocupar un lugar preponderante en nuestra sociedad, en términos de participación y en el consumo de bienes y servicios.

En México el proceso de envejecimiento no ha sido la excepción ya que “durante el siglo XX la población experimentó importantes transformaciones sociales, económicas, demográficas, políticas y culturales. Uno de los cambios más importantes ha sido la plena y acelerada transición demográfica por la que atraviesa el país, que dio inicio en la década de los treinta con el descenso paulatino de la mortalidad, y que se acentuó a mediados de los setenta con la declinación también de la fecundidad” (INEGI, 2005, p. 3).

Esto implica cambios en la estructura de la población, ya que la cantidad de personas de mayor edad aumenta gradualmente, y la de niños disminuye. “De acuerdo con los resultados del último recuento censal, en el país residen poco más de 104 millones de habitantes. De éstas, alrededor de 3.7 millones son mujeres de 60 años o más y 3.3 millones son hombres en este mismo tramo de edad” (INEGI, 2005).

En la actualidad la población en México tiene mayor posibilidad de llegar a la vejez. Esto ha sido posible en parte por, la disminución en la mortalidad infantil y los avances médicos, así como el desarrollo y acceso para el tratamiento de muchas enfermedades crónico-degenerativas y mortales.

Según registros de la CONAPO, entre 1930 y 2000 la expectativa de vida de la población de 60 años se incrementó en 8.8 años para las mujeres y 7.6 años para los hombres con lo cual, en la actualidad, se espera que una mujer de 60 años alcance a vivir hasta los 82 años de edad y un hombre llegue a vivir hasta los 80 años. De este modo durante los últimos cinco años la esperanza de vida ha crecido aproximadamente en 15 años (INEGI, 2005 p. 3).

Para Cárdenas (citado por el INEGI, 2005, p. 3) “la reducción en los niveles de la mortalidad es uno de los logros sociales más importantes del México actual” (p. 3). Entre otras cosas, el incremento de los servicios de salud, ha permitido desde entonces, el control de las enfermedades mortales, permitiendo mejorar las expectativas de vida de los diferentes sectores de la población, y principalmente de los niños y adultos mayores.

El descenso de la fecundidad ha sido el principal determinante de la reducción del crecimiento de la población del país a partir de los años setenta. (...) En el año de 1999, según resultados censales, se estima que la fecundidad es de alrededor de 2.9 hijos por mujer. Lo anterior significó un proceso gradual de la base de la pirámide de población y el desplazamiento de generaciones numerosas hacia los grupos de edad centrales, es decir, hacia las edades comprendidas entre los 15 y 59 años. (...) En tanto, el grupo de 15 a 59 años aumentó su monto en 2.4 veces, al pasar de 23.2 millones de personas en 1970 a 55.9 millones en el año 2000 (INEGI, 2005, p. 4).

Estas transformaciones se relacionan con el proceso de urbanización experimentado en el país, con el aumento en la escolaridad, con los cambios en la organización doméstica, con la mejora en el acceso a los servicios de salud, en particular los de salud reproductiva, y con la creciente incorporación de la mujer al mercado de trabajo.

Como lo señala Mendoza (citado por INEGI 2005, p. 4) estos factores influyeron sobre las pautas conyugales y en las prácticas anticonceptivas. De tal forma que con el envejecimiento de la población y el cambio en la estructura social aparecen distintas necesidades económicas y crecen las demandas en los servicios, principalmente en el área de la salud y asistencia social.

Por lo cual, si los individuos al llegar a la vejez no cuentan con servicios de jubilación pasan a depender en gran medida de la población más joven convirtiéndose así en una especie de “carga”, dando lugar a generar ideas y actitudes erróneas hacia el adulto mayor. Esto aunado a que algunos de ellos se encuentran económicamente inactivos y carentes de actividades de ocio y de oportunidades de trabajo.

En ocasiones se observa en la forma de tratar a jóvenes y a mayores de modo distinto simplemente por su edad. Frecuentemente las personas jóvenes describen a los adultos mayores, como personas cansadas, lentas, incompetentes o aburridas.

Esto se ve reflejado en la menor atención que se presta a los adultos mayores, a diferencia de la que se brinda a los más jóvenes en las mismas circunstancias. Por ejemplo, en una casa de reposo para ancianos se encuentra que las actividades recreativas o de ocio se restringen a la plática, a las visitas si es que las tienen, a las actividades cotidianas, como desayunar, comer o bañarse, donde en vez de evitar el deterioro se convierten en centros de “asistencia” limitando sus posibilidad de actividad física y mental.

Lo anterior transmite menores expectativas y fomenta estereotipos negativos que pueden provocar baja autoestima y motivación en los adultos mayores, restringiéndolos del trato social y provocando un menor desempeño. Lo cual lleva a la necesidad de realizar intervenciones desde la psicología educativa con el propósito de aplicar concreta y directamente medidas, herramientas y estrategias específicas que permitan incrementar el bienestar del adulto mayor.

Es importante recalcar que el proceso de envejecimiento es multifactorial, en la medida en que la situación demográfica, las condiciones físicas, psicológicas, culturales, sociales, económicas y hasta políticas tienen su influencia a la hora de describir las características y condiciones del proceso de envejecimiento.

Por ello, la necesidad de contribuir con propuestas que permitan incrementar las posibilidades de actividad física y mental de los adultos mayores, para preservar las funciones cognitivas que no están deterioradas, sino que debido a las condiciones de vida éstas han ido disminuyendo en su nivel de ocupación y por tanto en su funcionalidad. De éste modo a continuación en el siguiente capítulo se aborda lo relacionado con la asistencia social en México, así como determinar el papel del psicólogo educativo en la atención a las necesidades de éste sector de la población.

CAPÍTULO 3. ASISTENCIA SOCIAL AL ADULTO MAYOR EN MÉXICO.

3.1 Antecedentes.

En agosto de 1979, por Decreto del Gobierno Federal, se crea un organismo descentralizado, conocido como Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), cuyos objetivos eran: proteger, ayudar, atender y orientar a los ancianos; su función contemplaba desde rehabilitar inválidos hasta asistirlos jurídicamente en los problemas que les afectarán.

En este contexto, la asistencia social empieza a tener mayor auge para la atención de diversos grupos de la población, pues, debido al aumento en la duración promedio de vida, a la falta de servicios de atención médica, fue necesario que se estableciera la Ley Sobre el Sistema Nacional de Asistencia Social (1986). En ésta ley el artículo 3° menciona que:

“Asistencia Social: es el conjunto de acciones tendientes a modificar y mejorar las circunstancias de carácter social que impidan al individuo su desarrollo integral, así como la protección física, mental y social de personas en estado de necesidad, desprotección o desventaja física y mental, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva”.

De esta forma, fue necesario reorientar las políticas de atención las cuales estuvieron durante 22 años a cargo del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), el cual cambió su denominación por el de Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (INAPLEN) el 17 de enero del 2002, dando prioridad al desarrollo humano integral de las persona de 60 años y fue administrado por la Secretaría de Desarrollo Social. Posteriormente, el nombre de la institución se modificó por el de Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) el 25 de junio del mismo año, convirtiéndose en el rector de las políticas públicas de atención a este sector.

Del mismo modo, se han realizado eventos en diferentes partes del mundo en donde México ha tomado una importante participación, con el objetivo de buscar alternativas que respondan a las demandas ante el crecimiento demográfico. Es así como en abril del 2002, en Madrid España, se realizó, la segunda asamblea Mundial sobre el envejecimiento para analizar los avances del Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, surgido de la primera asamblea, llevada a cabo en Viena, Austria en 1982. El objetivo fue proponer alternativas para responder al cambio poblacional que el envejecimiento plantea actualmente (INAPAM, 2004, p. 5).

Un aspecto esencial de estos documentos es el reconocimiento y preocupación por el proceso de envejecimiento de la población, siendo un fenómeno mundial que implica, profundas transformaciones sociales, políticas, económicas y educativas.

Dicha asamblea permitió que el Grupo Institucional sobre Envejecimiento diera seguimiento a dichos consensos a través de la conferencia regional Intergubernamental sobre el Envejecimiento, efectuada en noviembre del 2003 en Santiago de Chile, en la cual, se estableció la estrategia Regional de Implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid, ésta incluye recomendaciones, objetivos y metas a favor de los adultos mayores.

Por su parte un año antes en México, fue publicado en el diario oficial de la federación la primer Ley de los Derechos de las personas Adultas Mayores, que entre sus principios se destacan:

- Artículo 4º. Fracción I. Autonomía y autorrealización: Todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores orientadas a fortalecer su independencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario;

- Artículo 5º. Fracción IV. Educación: Las instituciones educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las personas adultas mayores; asimismo los libros de texto gratuitos y todo material educativo autorizado y supervisado por la Secretaría de Educación Pública, incorporarán información actualizada sobre el tema del envejecimiento y los adultos mayores.

Los artículos antes mencionados resaltan la importancia de realizar proyectos a favor del bienestar del adulto mayor tanto en lo físico como en lo psicológico, es ahí donde la psicología educativa juega un papel primordial, pues desde esta área se puede analizar e intervenir en todas las etapas del desarrollo incluyendo la vejez, aportando conocimientos y estrategias adecuadas que fortalezcan su autonomía y bienestar.

3.2 Programa de trabajo del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).

Desde lo estipulado en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y desde la participación en los acuerdos de Madrid en el 2002 y en Chile en el 2003, el INAPAM empezó una labor decisiva, en la puesta en marcha de las recomendaciones señaladas en dichos documentos para la atención de los adultos mayores en México.

Por tanto el INAPAM se convirtió desde su formación y antecedentes en un organismo público responsable de regir la política nacional a favor de las personas adultas mayores, su objetivo principal es “coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas de conformidad con los principios, objetivos y disposiciones de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (art. 25) publicada en el Diario Oficial de la Federación el 25 de Junio del 2002” (INAPAM, 2004).

Entre sus principales acciones está: proteger, atender, ayudar y orientar a las personas de la tercera edad, así como conocer y analizar su problemática y encontrar soluciones adecuadas. Por lo mismo sus prioridades están enfocadas a fomentar opciones de empleo y ocupación, asistencia médica, asesoría jurídica y las oportunidades necesarias para que los adultos mayores alcancen mejores niveles de bienestar.

Esta institución ofrece sus servicios a través de diversas acciones, delegadas en 8 comisiones de trabajo las cuales se describen a continuación:

- Educación. Es importante promover la igualdad de oportunidades y el acceso a la educación al lo largo de toda la vida. También es necesario formar a profesionales que diseñen los modelos más apropiados de atención y servicio para los adultos mayores y que recomienden las mejores prácticas para su operación.
- Cultura y recreación. Con la finalidad de potenciar el desarrollo integral de los adultos mayores es indispensable elaborar programas que tomen en cuenta, además de sus necesidades básicas, aquellas de tipo recreativo y cultural.
- Legislación. El conocimiento y la defensa de los derechos de los adultos mayores es una medida indispensable para poder mejorar su calidad de vida. Analizar, adaptar y cuidar la efectiva aplicación de la legislación en la materia es un paso crucial para avanzar en la atención de este grupo de la población.
- Participación social y política. El bienestar de los adultos mayores radica, entre otros aspectos, en el ejercicio de sus libertades fundamentales. Apoyar su progreso, en especial de quienes viven en estado de

vulnerabilidad, para que ejerzan sus derechos y compartan las tareas que les permitan contribuir al bienestar de sus familias, de sus comunidades y participar en la vida política de la nación.

- Pueblos indígenas. Existen marcadas diferencias a partir del género y, principalmente, de la etnia, que repercuten en su calidad de vida y en sus posibilidades de inclusión social.
- Salud. Fortalecer las acciones que promuevan la salud es una tarea indispensable para favorecer el envejecimiento activo, previniendo y contrarrestando los efectos negativos de las enfermedades crónicas y discapacitantes entre los adultos mayores, lo que repercutirá en elevar los niveles de su calidad de vida y en menores costos para los sistemas de salud.
- Seguridad social. Contempla líneas de acción relacionadas con el bienestar social y la previsión social, la educación, la protección de la familia, la regulación de los salarios en relación a los precios, la reglamentación de las condiciones de trabajo, pensiones, atención médica y farmacéutica.
- Servicios sociales y asistencia social. Es importante asegurar la ejecución de acciones que favorezcan la calidad de vida y el desarrollo integral de los adultos mayores en situación de riesgo o vulnerabilidad, por medio de propuestas y líneas normativas que influyan e incentiven las decisiones de los organismos públicos y privados, así como de organizaciones civiles.

De los servicios que el INAPAM proporciona cabe destacar la preocupación y el interés por propiciar espacios para el desarrollo de actividades que favorezcan la independencia y bienestar de los adultos mayores en todos los sentidos, tanto de sus características físicas, psicológicas y su condición dentro de la sociedad.

Por tal motivo, las necesidades de los adultos mayores tienen que ser incluidos en las planeación de los programas dirigidos a ellos con el único propósito de atender sus demandas; conjuntamente abarcando a otros sectores, ya que es de suma importancia recobrar la sensibilización respecto al adulto mayor ayudando a eliminar los conceptos erróneos que se tienen en cuanto a la vejez.

Los profesionales y las instituciones relacionadas con la problemática de esta población, tienen el desafío de adaptar y poner en marcha acciones que permitan atender sus necesidades. De esta forma, instituciones como el INAPAM son un buen punto de partida para la intervención del psicólogo educativo, por ello resulta importante describir los propósitos y beneficios que otorga dicha institución.

Por lo anterior se considera importante dar a conocer el papel del psicólogo educativo en el trabajo con adultos mayores, el cual enfoca su función en el diseño y aplicación de intervenciones en el ámbito de la conducta humana, mediante la estimulación de las capacidades de las personas, sin centrarse en un solo grupo de la población por lo cual es importante abordar el papel del psicólogo educativo en relación a la intervención con los adultos mayores.

3.3 El papel de psicólogo educativo en el trabajo con adultos mayores.

La educación debe entenderse en el sentido más amplio de la formación como del desarrollo íntegro del individuo. En este sentido, la educación ha permitido el progreso de la cultura humana a lo largo de su existencia, ha sido el punto de partida del avance y de las transformaciones sociales.

Por ello, resulta difícil concebir la idea de una educación que se enmarque en un contexto específico, como se suele delimitar al sistema escolarizado, puesto que durante todo el transcurso del ciclo vital los individuos, sean niños, adolescentes, adultos o adultos mayores, se encuentran en constante construcción del conocimiento. En este sentido el aprendizaje es entendido como

un proceso que ha lo largo de la vida, supone un estímulo para el crecimiento personal del individuo.

En este sentido es indispensable garantizar distintos servicios educativos que cada sector de la población requiere. Es así que, cobran relevancia los conocimientos, así como la formación teórico-práctica de profesionales de distintas áreas desde los médicos, antropólogos, pedagogos, sociólogos y psicólogos, particularmente el psicólogo educativo, un profesional facultado para reflexionar, analizar e intervenir en diferentes momentos del desarrollo humano atendiendo diversas necesidades que se enmarcan en el ámbito del aprendizaje humano.

Así el psicólogo educativo cuenta con conocimientos teórico – metodológicos relacionados con los cambios y procesos psicoevolutivos del hombre, de igual forma puede contribuir en la planeación, desarrollo y evaluación de planes, programas de estudio y actividades educativas (UPN, 1999).

Aunado a ello Arévalo y Maldonado (2003) mencionan que el objetivo del psicólogo educativo es el tratamiento (intervención) sobre el comportamiento humano, en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones. Entendiéndose el término educativo en el sentido más amplio de formación, desarrollo personal y colectivo, no solo en la educación formal.

En términos de intervención, es decir, de la aplicación directa por parte del profesional de medidas, medios y herramientas, así como estrategias específicas que permitan mejorar el estado de los sujetos que se someten a un proceso de intervención en el área psicológica. Para Arévalo y Maldonado (2003) el objetivo del psicólogo educativo es el tratamiento (intervención) sobre el comportamiento humano, en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones.

Por tanto, parte del objetivo de la intervención psicopedagógica es contribuir con el diseño y aplicación de programas oportunos para dar atención a las necesidades de los adultos mayores, donde siempre se permita a los mayores compartir sus experiencias y actividades que les permitan favorecer su bienestar, tanto físico como psicológico.

Backman (citado por Muñoz, 2002) considera que los programas que intentan recuperar las alteraciones benignas de la memoria deben propiciar un contexto de apoyo que potencie el aprendizaje y la recuperación de las funciones mnésicas afectadas; además es aconsejable utilizar un material adecuado y motivar al individuo para que explote al máximo sus capacidades.

Por su parte, Fernández Ballesteros en 1990 abordó el tratamiento de los problemas de memoria en personas mayores mediante una serie de estrategias basadas en la adaptación ambiental, ayudas externas y estrategias internas.

Los programas propuestos por esta investigadora combinan diversas estrategias que van desde la relajación a la utilización de recursos e imágenes mentales, así como el empleo de consejos para facilitar el aprendizaje y la recuperación.

Lo anterior confirma que aunque los resultados de los programas en reeducación de la memoria son prometedores, no se puede olvidar que su eficacia a largo plazo no está comprobada. Esto se debe a que los sujetos suelen abandonar la realización de los ejercicios aprendidos cuando el periodo de entrenamiento ha terminado.

Todo esto lleva consigo un desafío a la ciencia y a la sociedad. Este reto consiste en que el grupo humano, motivo de este trabajo, categorizado en función de la edad, avancen hacia objetivos de bienestar físico, mental y social a todo lo largo de la vida. Este desafío no consiste ahora en dar “más años a la vida sino más vida a los años” (Pinillos, citado por Fernández-Ballesteros, 1983).

En síntesis se puede decir que la investigación que apoye el trabajo gerontológico en las diferentes áreas del conocimiento plantea el reto de lograr favorecer el envejecimiento activo, previniendo y contrarrestando los efectos negativos de las enfermedades crónicas y discapacitantes entre los adultos mayores, lo que repercutirá en elevar los niveles de su calidad de vida y en menores costos para los sistemas de salud.

Finalmente en el siguiente apartado es descrito el método que fue empleado como punto de partida para diseñar la propuesta de intervención.

CAPÍTULO 4. MÉTODO.

4.1 Planteamiento del problema.

Después de la adolescencia, los cambios y las diferencias que se pueden observar en el funcionamiento de la memoria se relacionan con muchos factores, desde las experiencias, la motivación, la enfermedad o la educación de cada individuo. Por ello, en el envejecimiento existen diferencias individuales en las distintas dimensiones de la persona, debido a los múltiples factores que están influyendo.

A medida que el sujeto abandona la adolescencia y entra en el mundo adulto va adquiriendo nuevos aprendizajes, va consolidando nuevos vínculos, va estableciendo nuevas relaciones sociales y va conociendo nuevas formas de ver y de entender la vida. Todo este proceso no deja de desarrollarse a lo largo del ciclo vital, va a posibilitar hallazgos y procesamientos cognitivos cada vez más precisos y complejos que pueden conseguir que el individuo mejore sus procesos mentales y, entre ellos, la memoria (González, 1995, p. 182).

No obstante, se suele relacionar al envejecimiento con la disminución de las capacidades tanto físicas como cognitivas, entre ellas la memoria, manifestadas a través de olvidos, fallo en la rapidez y falta de flexibilidad en el manejo de la información y aumento en el tiempo de respuesta, presentándose en ocasiones como una de las principales dificultades para la población de adultos mayores.

Estudios realizados muestran que los adultos mayores evidencian, en general, menor eficacia que los jóvenes en la evocación de contenidos de la memoria; no obstante, esta disminución del rendimiento llega a desaparecer cuando se controlan variables como el nivel de estudios, el conocimiento de la información y la práctica. La eficacia depende también de si se pretende memorizar material verbal (que es más difícil) o gráfico (las imágenes se recuerdan mejor), o si se trata de tareas de reconocimiento (más sencillas) o tareas de evocación (Palacios, citado en González, 1995).

Por su parte, Contreras, Garrigós, Navalón y García (s/f) realizaron un estudio sobre los trastornos de memoria que han constatado que el 74% de los individuos entrevistados en un total de 14,000 personas de más de 55 años, presentan una pérdida de memoria. Dicho estudio fue llevado a cabo en el Ayuntamiento de Madrid sobre 685 personas mayores de 65 años (descartando trastorno cognitivo y psiquiátrico); según dicho estudio existe una prevalencia del 75,6% en trastornos de memoria. Todo ello está ligado a una serie de problemas que afectan la calidad de vida de las personas adultas mayores, como son:

- Falta de autonomía.
- Mayor incidencia de accidentes o lesiones.
- Baja autoestima.
- Mayor porcentaje de depresión.

Así, para explicar los cambios progresivos que se producen en la memoria, es necesario considerar la influencia del ambiente y las características de cada sujeto. “El modo en que los adultos estructuran y procesan la información difiere de los niños, entre otras cosas, por el uso de estrategias complejas interrelacionadas y por el mayor número de experiencias vividas” (González, 1995).

Hay que tener en cuenta que no todos los adultos son iguales, ni han tenido el mismo número de experiencias, ni las mismas oportunidades de hacer uso de su memoria. Por ejemplo, puede encontrarse a sujetos que al abandonar la escolarización formal, y por unas u otras circunstancias no hagan uso de las estrategias mnemotécnicas y no estimulen más sus procesos cognitivos, con lo que decrecerá su capacidad de memorización.

En otras ocasiones, el problema que muestran las personas de edad avanzada en las tareas de memoria se relaciona más con el hecho de que son menos rápidos y flexibles en el uso espontáneo de las estrategias de memorización; como también que, suelen distraerse fácilmente, y esto puede traer la dificultada añadida para memorizar y recordar.

Por ello, “no hay que olvidar (...) que para que el déficit sea relevante en individuos concretos no sólo tiene que producirse, sino que debe afectar de alguna manera al funcionamiento del mayor en su vida cotidiana” (Montorio e Izal, 2000).

Y antes de relacionar al envejecimiento con una disminución de las capacidades cognitivas, entre ellas la memoria, es importante señalar que dichas funciones no actúan por separado, y al intervenir en alguna de ellas se obtendrá una mejora en todas las demás, ya que algunas “investigaciones realizadas a lo largo de los años ponen de manifiesto que el cerebro humano en la vejez mantiene indeterminados grados de modificabilidad o reserva que pudieran ser activados a través de intervenciones ambientales adecuadas” (Baltes y Willis, citados en Puig, 2003).

De este modo, la pregunta central a la que se busca dar respuesta con el desarrollo de éste trabajo es, ¿una intervención psicopedagógica permite estimular la memoria en adultos mayores?, completando una intervención enfocada en uno de los sectores de la población más vulnerables y en creciente aumento a nivel mundial, permitiendo aportar así, más información y una propuesta a éste campo de estudio analizado desde la psicología educativa.

4.2 Objetivo general

Diseñar, aplicar y evaluar una intervención psicopedagógica para estimular la memoria en adultos mayores que asisten a un Club para la Tercera Edad del Distrito Federal.

Objetivos específicos.

- Fomentar el interés por la preservación de la memoria de los adultos mayores.
- Reflexionar sobre la importancia de prevenir el deterioro cognitivo.

- Exponer la utilidad de una intervención psicopedagógica dirigida a adultos mayores.

4.3 Tipo de estudio.

El estudio es de tipo descriptivo considerando la naturaleza del problema y los objetivos que se desean alcanzar a través del mismo. Ya que permite, describir situaciones o eventos, y recolectar información sobre éstos, y busca en todo momento especificar propiedades, características y rasgos de cualquier fenómeno que se analice. (Hernández, 2003).

Así, el trabajo que se presenta permite recoger información sobre el estado de los adultos mayores en relación a su memoria; se propone efectuar evaluaciones para identificar y describir los avances en la estimulación de la memoria de un grupo de personas de la tercera edad a través de una intervención psicopedagógica.

También es un estudio mixto ya que se hará análisis cuantitativo y cualitativo de los datos.

4.4 Diseño de investigación.

Es un estudio de intervención psicopedagógica tipo ABA' ya que hay una evaluación inicial, introducción de variable independiente y segunda evaluación o evaluación final.

4.5 Participantes.

En la realización de este estudio participaron 37 adultos mayores de edades comprendidas entre los 60 y 85 años de edad, que cumplieron con los siguientes criterios: manifestación de quejas de pérdida de la memoria por parte de los

adultos mayores, disponibilidad para participar en el programa y no recibir tratamiento médico psiquiátrico o neurológico.

4.6 Escenario.

El sitio donde se llevó a cabo el desarrollo de la intervención fue en las instalaciones de un centro comunitario, ubicado al sur de la ciudad, donde se ubica un Club para la Tercera Edad del Distrito Federal.

El lugar cuenta con todos los servicios y con un salón amplio e iluminado de aproximadamente 10 m. por 15 m., donde los adultos mayores pueden llevar a cabo libremente todas sus actividades, también cuentan con sillas para cada uno de los miembros del club, así como una mesa de trabajo.

4.7 Instrumento.

Para seleccionar a los participantes fue necesario aplicar una prueba antes de la intervención. El cual es un instrumento neurocognitivo estandarizado para población de habla hispana, que permite evaluar las funciones cognitivas entre ellas la memoria, dicho instrumento se describe ampliamente a continuación.

- Instrumento de Evaluación Neuropsicológica Breve en Español: NEUROPSI de Ostrosky-Solis, F., Ardila, F., Rosselli, A. (s/f).

Para los fines de ésta intervención se seleccionó una técnica de medición que permite recoger datos sobre el funcionamiento de los procesos cognitivos y en particular de la memoria por lo que se eligió el Instrumento de Evaluación Neuropsicológica Breve en Español: NEUROPSI de Ostrosky-Solís, Ardila y Rosseli (s. f.).

NEUROPSI es un instrumento breve, confiable que permite evaluar un amplio espectro de funciones cognoscitivas en pacientes geriátricos, entre otros.

La prueba fue estandarizada en una muestra de 800 sujetos normales hispanohablantes entre los 16 y 85 años, dicha muestra se estratificó de acuerdo a la edad en: 16 a 30, 31 a 50, 51 a 65 y 66 a 85 años; y en cada rango de edad se incluyeron cuatro niveles educativos: 0, 1 a 4, 5 a 9 y más de 10 años de estudio.

Este sistema de calificación aporta datos cualitativos y cuantitativos. Con los datos independientes de cada habilidad cognoscitiva se obtiene un perfil individual que señala las habilidades e inhabilidades del sujeto en cada una de las áreas evaluadas. Los parámetros de estandarización permiten obtener un grado o nivel de alteración que se clasifica en: normal, alteraciones moderadas y alteraciones severas.

La confiabilidad de la prueba se basa en altos índices Test-Retest, que indican que las respuestas y errores son estables y que no existen efectos de práctica o de deterioro en una población normal.

Los estudios han determinado que el NEUROPSI distingue sujetos normales de pacientes con demencia, accidentes cerebrovasculares, daño en hemisferios cerebral derecho e izquierdo y traumatismo craneoencefálico.

Puede ser utilizada en la evaluación cognoscitiva de individuos en los que se conoce o se sospechan alteraciones cerebrales. Útil como instrumentos para ayudar a determinar si se necesita una evaluación neuropsicológica completa. Útil para especialistas relacionados con el campo de la salud, tanto mental como física.

Material: Manual, cuadernillo de estímulos, 1 block de 20 formas de registro (escolaridad nula) (ver anexo 1), 1 block de 20 formas de registro (de 1 a 24 años de escolaridad), y 1 paquete de hojas del Perfil (120 hojas).

Tiempo de administración: de 20 a 35 minutos.

Edades: 16-85 años.

Aplicación: Individual.

Áreas de exploración: Orientación, Atención/Concentración, Lenguaje, Memoria, Funciones Ejecutivas, Procesamiento Viso-espacial, Lectura, Escritura y Cálculo.

Cabe señalar que se aplicó en su totalidad la prueba, sin embargo, para efectos de esta investigación sólo se tomó en cuenta el área específica de memoria; en la cual se obtiene un puntaje total de codificación.

4.8 Procedimiento.

Se contemplaron 4 fases en el desarrollo de la intervención. La primera fase comprende la selección de los participantes con las características antes descritas, a través de un muestreo no probabilístico intencional.

Dentro de ésta primera fase se encontró que el puntaje total obtenido en la prueba inicial NEUROPSI fue que el 76% de los participantes se encuentran en un rango normal, mientras que el 24% restante se ubican dentro de los rango leve y moderado (tabla 1), con ello se reafirma que ninguno presenta alguna alteración severa en sus funciones cognitivas evaluadas a través de esta prueba, permitiendo así, incluir a toda la muestra en la intervención.

De este modo, la muestra inicial estuvo conformada por 43 sujetos, de los cuales 7 son del sexo masculino y 36 del sexo femenino, con edades comprendidas entre los 60 a 85 años. A su vez, el 58% presenta un nivel de escolaridad nula (personas con ningún grado de estudios) y el 42%, presenta algún grado de estudios (más de 4 años de estudios).

Tabla 1.

DATOS OBTENIDOS EN EL PRE-TEST					
SUJETO	EDAD	SEXO	ESCOLARIDAD	PUNTAJE	NIVEL
1	73 años	F	nula	63	Normal
2	72 años	F	nula	66	Normal
3	65 años	F	nula	57	Leve
4	78 años	F	nula	57	Normal
5	65 años	F	nula	53	Leve
6	72 años	M	6to. prim.	64	Moderado
7	65 años	F	nula	63.5	Normal
8	64 años	F	6to. prim.	106	Normal
9	83 años	F	6to. prim.	77	Leve
10	72 años	F	técnico	72	Leve
11	72 años	F	nula	72.5	Normal
12	78 años	F	nula	84	Normal
13	74 años	F	6to. prim.	86	Normal
14	76 años	F	6to. prim.	100.5	Normal
15	75 años	F	nula	71	Normal
16	79 años	M	nula	61.5	Normal
17	78 años	M	nula	64.5	Normal
18	64 años	F	nula	83	Normal
19	74 años	F	nula	83.5	Normal
20	65 años	F	nula	87.5	Normal
21	78 años	M	6to. prim.	76	Leve
22	79 años	F	nula	53	Normal
23	72 años	F	6to	103.5	Normal
24	77 años	M	3ro. prim.	63.5	Normal
25	66 años	F	nula	84.5	Normal
26	75 años	F	nula	73.5	Normal
27	75 años	F	técnico	94	Normal
28	61 años	F	2do. sec	84	Normal
29	71 años	F	nula	80	Normal
30	68 años	F	nula	77	Normal
31	61 años	F	nula	71	Normal
32	64 años	M	6to. prim.	99	Normal
33	62 años	F	preparatoria	88	Leve
34	60 años	F	6to. prim.	87	Moderado
35	78 años	F	nula	87	Normal
36	74 años	F	nula	71	Normal
37	65 años	F	nula	79	Normal
38	81 años	M	secundaria	77	Leve
39	68 años	F	nula	72	Normal
40	76 años	F	nula	64.5	Normal
41	82 años	F	6to	81.5	Normal

42	75 años	F	4to.prim.	55	Moderado
43	69 años	F	nula	83	Normal

Una vez vaciados los resultados de la primera evaluación se encontraron dificultades relacionadas a las áreas de codificación y evocación evaluadas a través del NEUROPSI, por tanto se puede constatar que en el subtest de codificación se observa que el 81% de los evaluados se encuentran dentro del rango normal y normal alto, el 15% presenta moderada dificultad en la codificación, y sólo el 4% dificultades severas, como se muestra en el gráfico 1.

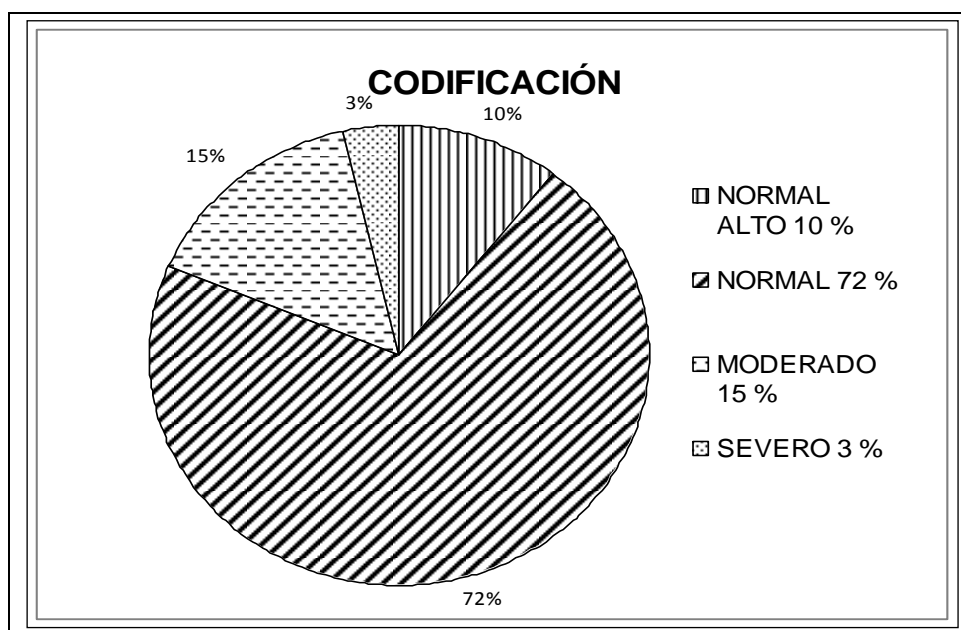


Gráfico 1.

Con lo que respecta al subtest de evocación se observa que el 75% de la muestra se encuentra en los rangos normal y normal alto, mientras que el 25% restante presenta dificultades, de los cuales el 16% son moderadas y el 9% severas (ver gráfico 2). Por lo anterior, se deduce que las personas evaluadas presentan una mayor dificultad en la evocación ya que se ve una diferencia del 6% entre una y otra subprueba.

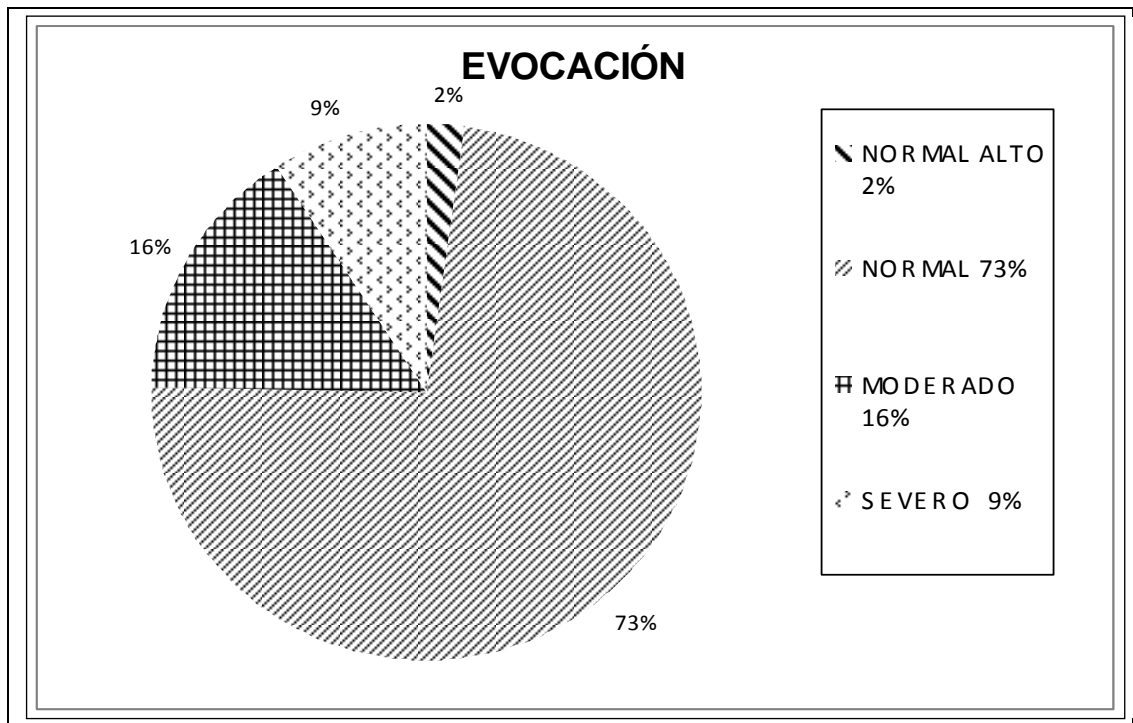


Gráfico 2.

Lo anterior permitió detectar en qué área se encuentran mayores dificultades dentro de la muestra y se observó dificultades principalmente a la hora de recordar los estímulos que se les presentaron, aunque si bien es cierto, los examinados obtienen puntuaciones regulares, también manifiestan quejas de olvidos constantes, la forma más común, es para recordar información reciente, lo cual afecta que realicen sus actividades cotidianas.

Por tanto, la segunda fase tuvo lugar con el diseño y aplicación de la intervención, un taller para preservar el funcionamiento de la memoria en adultos mayores en la cual se implementaron técnicas para estimular el funcionamiento de la memoria, el cual se describe a continuación.

4.9 Intervención psicopedagógica para estimular la memoria en Adultos Mayores.

La intervención ésta compuesto por 15 sesiones, en las cuales se abordan los siguientes contenidos en función de los resultados obtenidos en el pre-test:

- Atención y concentración.
- Fluidez verbal.
- Memoria sensorial.
- Memoria a corto plazo y
- Memoria a largo plazo.

Las sesiones se realizaron 1 vez por semana, cada una tuvo una duración aproximada de 60 minutos. Se trabajo en grupo ya que de ésta forma se pudieron reforzar las relaciones interpersonales, siendo más factible para el trabajo con toda la muestra.

Cada una de las técnicas aplicadas permitió estimular un proceso cognitivo básico y específicamente la memoria; asimismo se trabajo la atención y el lenguaje, para ayudar a los participantes a memorizar fácilmente cualquier tipo de información.

Estas técnicas se realizaron bajo la teoría de un modelo constructivista, en psicología educativa se denomina constructivismo a una corriente que afirma que el conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo, que se desarrolla de manera interna conforme el individuo obtiene información e interactúa con su entorno (Ausubel,1983).

Por ello, lo que se comprenda será lo que se aprenderá y recordará mejor porque quedará integrado en nuestra estructura de conocimientos. Resulta fundamental para el psicólogo educativo no sólo conocer las representaciones que poseen las personas sobre lo que se les va a enseñar, sino también analizar el proceso de interacción entre el conocimiento nuevo y el que ya poseen. De esta

manera, no es tan importante el producto final que emite la persona como el proceso que le lleva a dar una determinada respuesta (Ausubel, 1983).

En resumen se puede decir que el constructivismo se ve como un factor importante en el desarrollo del aprendizaje significativo, entendido éste no como un momento inicial en el proceso, sino como una constante, que depende no del guía, ni del que aprende, sino de la interacción de los elementos y del cumplimiento de las condiciones antes mencionadas, ya que el contenido de aprendizaje que es relacionado con uno anterior mantiene alerta e interesado al individuo que aprende.

Así, al cumplir con los aprendizajes significativos se desarrolla la memoria, pero no una memoria mecánica, hueca, sin sentido, sino una memoria comprensiva. Un aprendizaje es funcional cuando se utiliza en una situación concreta para resolver un problema determinado, y además, que puede ser utilizado al abordar nuevas situaciones y para realizar nuevos aprendizajes.

Es de esta manera que se organizaron las sesiones para trabajar con los adultos mayores. Así, al inicio de las primeras 5 sesiones se practico una técnica de relajación, y en el transcurso de las sesiones se buscó modificar las creencias negativas sobre la memoria en la vejez y a su vez compensar los fallos en dicho proceso. Asimismo se empleo un diario de campo (ver anexo 1), con el cual se pudo llevar el control y registro de las observaciones encontradas a lo largo de las sesiones.

4.9.1 Reseña del diario de campo.

Un aspecto que hay que resaltar es que el club para la tercera edad con el cual se trabajo es de los más numerosos en el DF y lleva aproximadamente 15 años de haberse formado, la mayoría de sus integrantes es autosuficiente, es decir, acude al club por su voluntad y sin algún tipo de ayuda, no trabaja (recibe pensión o algún apoyo económico), cuenta con servicio médico y pertenece a un nivel socioeconómico medio-bajo; sus miembros asienten por que encuentran una oportunidad para ocupar su tiempo libre en su beneficio, y sobre todo, como un espacio para aprender cosas nuevas, ya que, por ejemplo, algunas personas desde que ingresaron al club decidieron terminar la primaria. Estos hechos son de es importante pues hablan de gente con motivación y disposición.

Así y tomando en cuenta dichas características dio inicio la aplicación de la intervención siempre estimulando un clima de empatía y confianza entre los aplicadores y los integrantes del club para la tercera edad, procurando entablar una ligera plática con ellos antes de iniciar las actividades.

De este modo, lo primero que se hizo fue proporcionar a los participantes un gafete con su nombre para así poder conocerlos e identificarlos con mayor facilidad, dándoles una especie de identificación más personal dentro del grupo, a su vez fue importante desde un principio, explicar el tipo de actividades que se iban a realizar, con las cuales se esperaba darles a conocer: el funcionamiento básico de la memoria; y de algunas estrategias que ellos podían poner en práctica para mejorar el registro, codificación, retención y recuperación de la información; así como reconocer que hay algunas actitudes negativas que pueden restringen el funcionamiento de la memoria en la vejez.

A partir de ese momento se dio paso al desarrollo de cada una de las 15 sesiones como ya se tenía planeado, una vez por semana con una duración de 60 minutos, trabajando ejercicios para estimular la atención, concentración, fluidez

verbal, y principalmente la memoria a corto y a largo plazo así como la relajación, que se considera importante para el aprendizaje de cosas nuevas.

Fue así como a lo largo de dichas sesiones se pudo observar como los participantes se encontraban entusiasmados con lo que se estaba realizando, hacían bromas y en ocasiones se les tuvo que pedir que bajaran la voz pues hacían demasiado ruido; antes de concluir cada sesión siempre se contabilizó el número de asistentes para llevar el registro de la participación y pocos minutos antes de finalizar se les invitaba a asistir a la próxima sesión.

No obstante, se tenía planeado que antes de finalizar cada sesión se realizara una retroalimentación, sin embargo, debido a que solo se disponía de 60 minutos para cada una, en algunas casos, como en la sesión 3, 6 y 9, esto no pudo lograrse debido a la falta de tiempo, pues en el club ya se tenían actividades posteriores por lo cual no se podía extender más la sesión.

Por otro lado, constantemente fue necesario repetir las indicaciones para el desarrollo de las actividades pues tomando en cuenta que algunos de los participantes tiene un nivel bajo de estudios o no escucha bien esto se hizo necesario. En otras ocasiones se observó que algunos participantes llegaban a la mitad de la sesión dificultando un pleno desarrollo de la misma, pues los que lo hacían se perdían parte de las actividades y otros se distarían con su llegada.

A pesar de ello, la participación en todas y cada una de las sesiones fue aceptable, ya que los participantes se mostraron siempre interesados, aunque en las primeras sesiones algunos expresaban que no podrían hacer ciertas actividades como leer, escribir, dibujar o incluso recordar y memorizar, siempre se les motivo para intentarlo y no darse por vencidos.

Asimismo, en las sesiones en las cuales se les pidió cumplir con alguna tarea (6, 7, 8, 9, 10 y 11), la respuesta fue satisfactoria ya que entre un 70 y 80% de los participantes cumplían con ésta; en general, en el transcurso de todas las sesiones la participación fue incrementándose.

Cabe mencionar, que siempre se pudo disponer del escenario de forma óptima, tanto de los recursos materiales como humanos, permitiendo el desarrollo de la intervención en las mejores condiciones.

Por otro lado, cuando dio inicio la intervención se integraron 8 personas más, mismas que participaron y fueron constantes, pues su asistencia fue de un 80% a las sesiones, sin embargo, debido a que no se les aplicó la evaluación inicial sus datos no pudieron ser tomados en cuenta.

En este sentido, es preciso señalar que a ninguna sesión asistió el total de los participantes de la muestra, algunos tuvieron faltas constantes principalmente por compromisos personales pues tenían cita en el médico, por enfermedad o alguna emergencia familiar, y a los que fueron más constantes en este sentido, no se les pudo contemplar para la evaluación final.

Finalmente es de relevancia decir que algunos participantes comentaron sentirse contentos y entusiasmados por lo que aprendieron en el taller, ya que les fue útil no solo en el club, pues algunos mencionaron que siguieron practicando en su casa e incluso se las enseñaron a algún familiar cercano, con lo cual advertían que podían recordar mejor las cosas pues ya no se les olvidaban tanto como antes, e incluso pidieron que no se terminará el taller.

4.10 Resultados y análisis cualitativo y cuantitativo de datos.

Al inicio de la investigación se aplicó el NEUROPSI a un total de 50 sujetos, los cuales forman parte de un Club para la Tercera Edad del Distrito Federal, posteriormente, se seleccionaron sólo a 43 de ellos, ya que éstos cumplieron con los datos requeridos de inclusión, así como con el rango de edad y de un funcionamiento cognitivo que se encuentra dentro de lo normal alto, normal, moderado o leve, sin alteraciones severas.

Sin embargo, después de la intervención, el pos-test sólo se aplicó a los participantes que asistieron al mayor número de sesiones, esto se determinó con base a la asistencia a las 15 sesiones. Por lo cual, para el análisis de los resultados sólo se toman los datos de 37 sujetos que asistieron hasta la segunda evaluación.

De esta manera, primero fue necesario obtener las puntuaciones naturales en cada una de las 8 áreas evaluadas a través del NEUROPSI: orientación, atención y concentración, codificación, lenguaje, lectura, escritura, funciones ejecutivas y evocación, ya que esto permite obtener el rango de funcionamiento que incluye normal, normal alto, trastornos moderados y severos.

Para obtener dichos puntajes, es preciso sumar el número de aciertos en cada una de las subpruebas de acuerdo a lo señalado en el manual de aplicación de la prueba. El puntaje máximo posible que un sujeto puede obtener en esta es de 130 puntos.

Cabe recordar que para fines de este trabajo sólo se consideran los resultados obtenidos en el test de memoria, compuesta por los subtest de codificación y evocación. Cada una de las 6 subpruebas de memoria se puede evaluar con puntuaciones de 0 a 6 puntos para codificación de palabras,

evocación de palabras, por categorías y reconocimiento; y de 0 a 12 puntos para figura semicompleja.

El gráfico 3 muestra la comparación de resultados obtenidos en la evaluación pre y post del NEUROPSI, en el cual, se observa un incremento en la evaluación posterior por arriba de 5 puntos en el total de la muestra lo que indica una ligera mejora en la ejecución por parte de los participantes en la segunda evaluación.

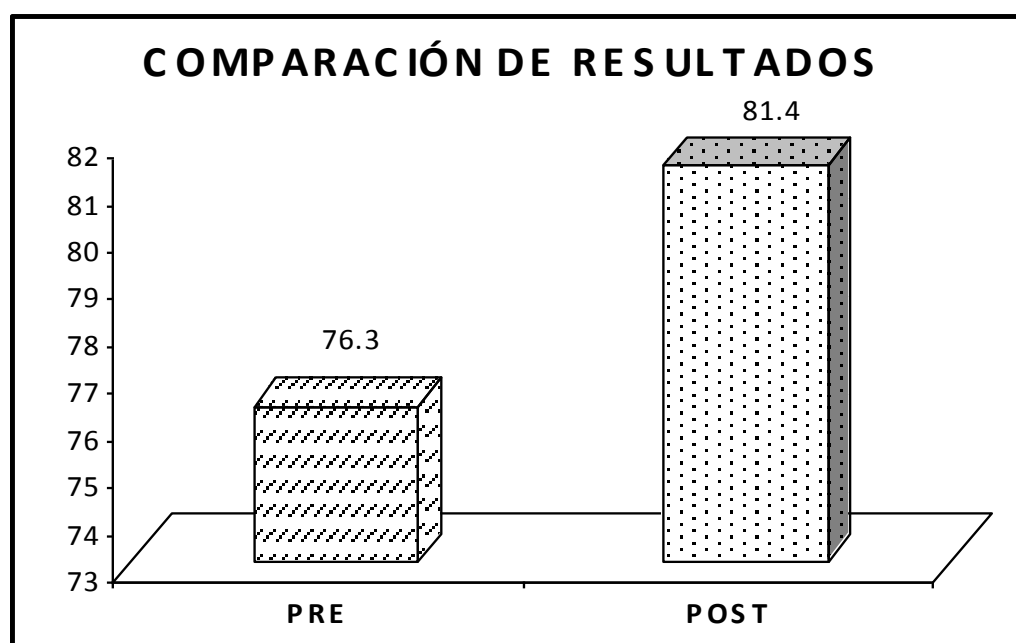


Gráfico 3.

Aunado a lo anterior, el análisis de los resultados permite reconocer que el incremento que se observa en el gráfico 3 es apenas por arriba de 5 puntos, lo que denota una ligera mejoría en el desempeño de los participantes en la prueba completa.

Estas diferencias son probablemente debido a las estrategias óptimas utilizadas durante la intervención, aunque estos resultados tienden a variar por diferentes factores como son: la cultura que interviene en el desarrollo y el uso

de algunos procesos cognoscitivos y la educación que también influencia el refuerzo de ciertas habilidades cognoscitivas.

Con respecto al área de codificación que se integran por los subtest de palabras y figura semicompleja se observa un decremento en los puntajes bajos por lo tanto, un aumento en las puntuaciones más altas. Particularmente en codificación de palabras; en la evaluación previa el número máximo de palabras que se recordaron era de 4, mientras que para la evaluación posterior este número aumento de 4 hasta 6 palabras recordadas (gráfico 4).

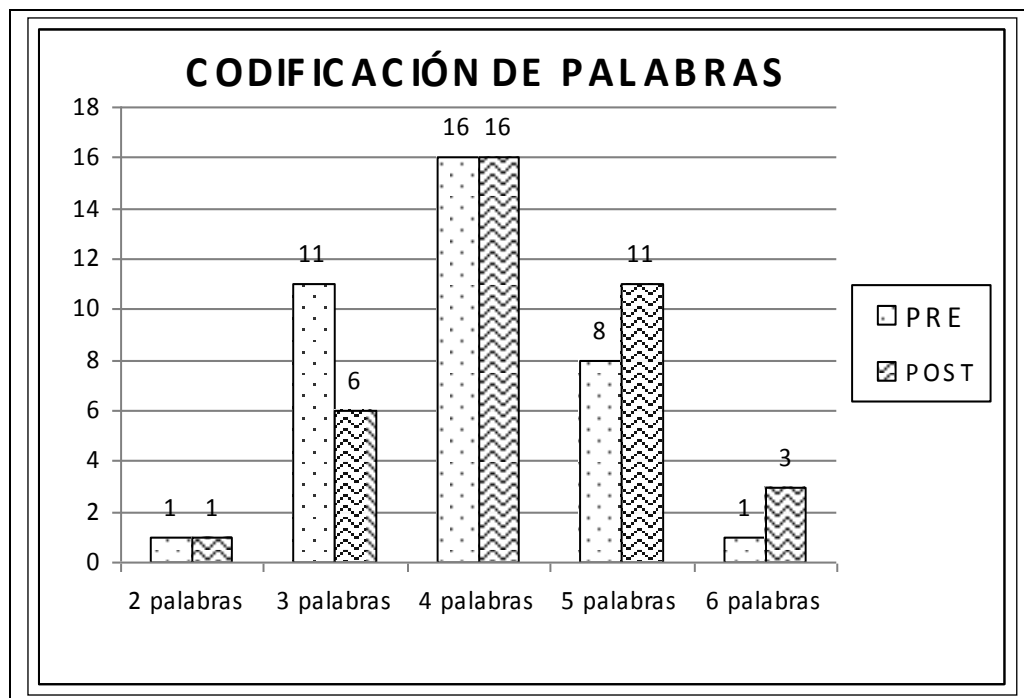


Gráfico 4.

En el caso de codificación de figura semicompleja en la primera evaluación el mayor puntaje se encontró en el rango de 9 a 12; mientras que en la evaluación posterior este rango se mantuvo, sin embargo, se observa un ligero incremento en cuanto el número de personas que avanzaron dentro de este rango (gráfico 5).

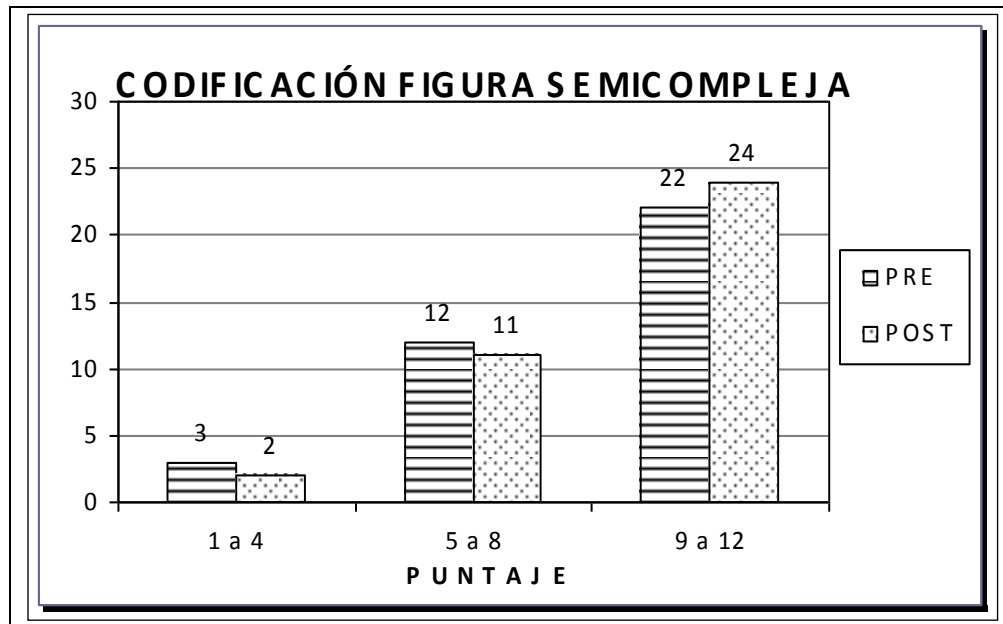


Gráfico 5.

Por ello se puede decir que existió un incremento en ambas, esto puede mantener la idea de que los adultos mayores mejoraron de alguna forma la manera en que codificaron dicha información, a la vez que, la eficiencia en el procesamiento, almacenamiento y análisis permitió un progreso en sus respuestas.

En ese sentido, el individuo debe atender y percibir esa información, procesarla y retenerla. Por lo cual, se afirma que estos resultados están sujetos tanto a los estímulos y circunstancias externas como a las funciones psicológicas aprendidas a lo largo de sus vidas, y en parte a la estimulación que se generó con el desarrollo de esta intervención.

Con respecto al subtest de evocación este mejoró en cuanto a una mayor cantidad de palabras y elementos a recordar de la figura semicompleja. De este modo, en la evocación espontánea el pre-test muestra que el mayor número de palabras recordadas se encontraba de 0 a 3, mientras que en el post-test el máximo número de palabras recordadas de forma espontánea está entre 4 y 5, de un total de 6 palabras a recordar (gráfico 6).

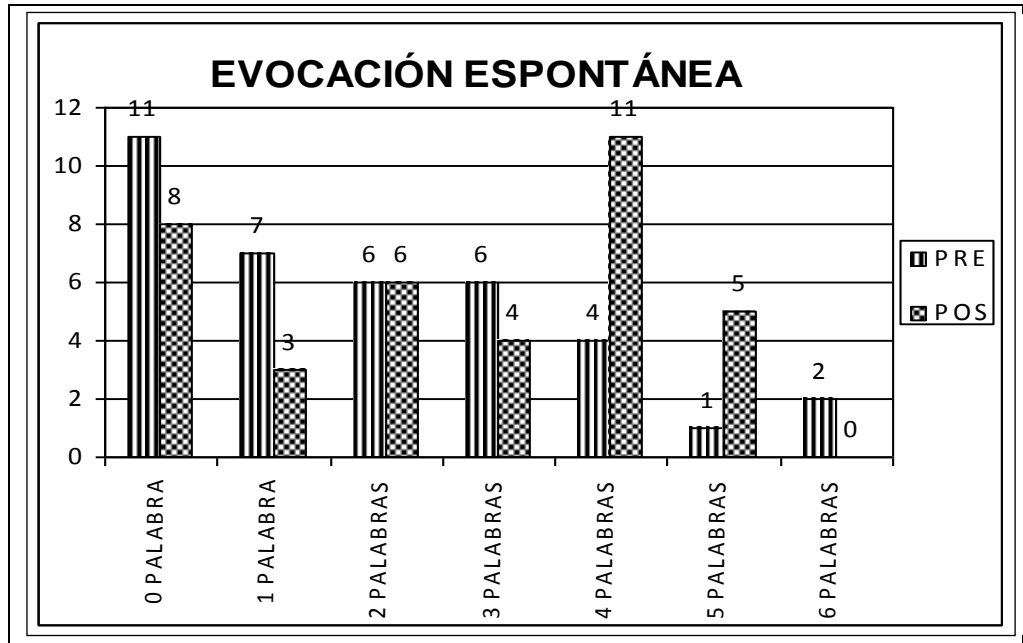


Gráfico 6.

Lo anterior se observa principalmente en las subpruebas de evocación de palabras y figura semicompleja (gráfico 5, 6 y 7), ya que un aspecto relevante se obtuvo a lo largo de las sesiones, donde el avance más considerable se logró en los ejercicios relacionados con la evocación, pero se podría decir que estos resultados se encuentran modificados debido al estrés producido al momento de la segunda evaluación. Es un hecho conocido que el funcionamiento de la memoria en los ancianos puede verse enmascarado, por los factores cognitivos, emocionales y por la ansiedad que les produce el miedo al fracaso, sobre todo si la situación que enfrentan les es desconocida.

Por su parte la evocación por categorías que incluye partes del cuerpo, frutas y animales, en el pre-test el máximo número de palabras se encontraba en el rango de 0 a 2, y para el post-test el aumento va de 3 a 6 palabras, de un total de 6 (gráfico 7).

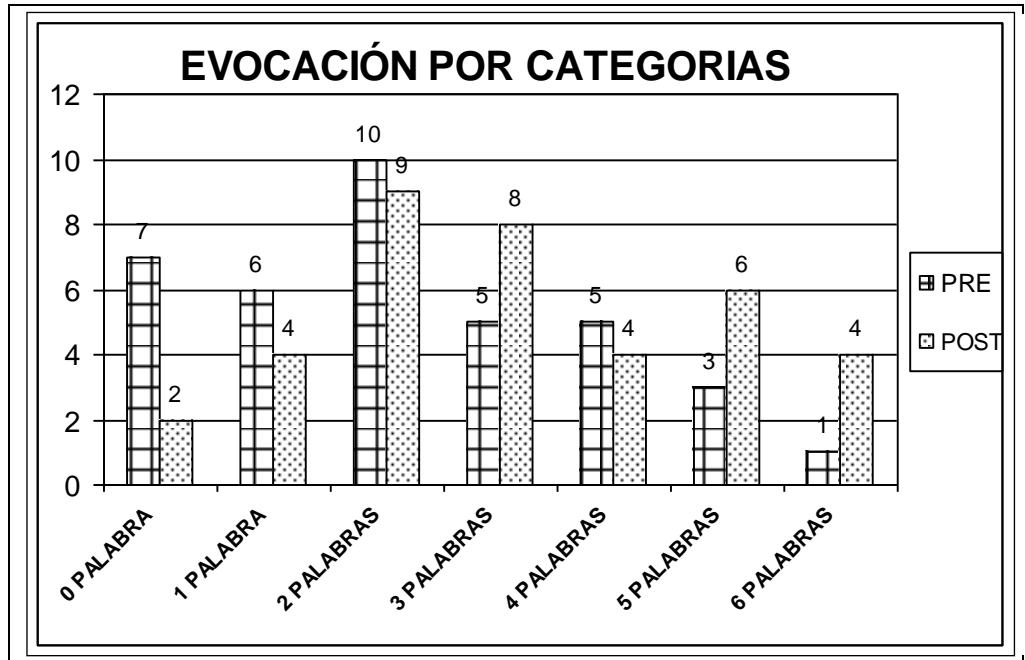


Gráfico 7.

En el subtest de evocación por reconocimiento, que incluye la identificación de 6 palabras (pera, fresa, vaca, gato, mano y codo) dentro de una lista de 14. En el pre-test se percibe que los sujetos recordaban de 1 a 6 palabras, mientras que para el post-test el incremento se encuentra en 5 y 6 palabras recordadas (gráfico 8).

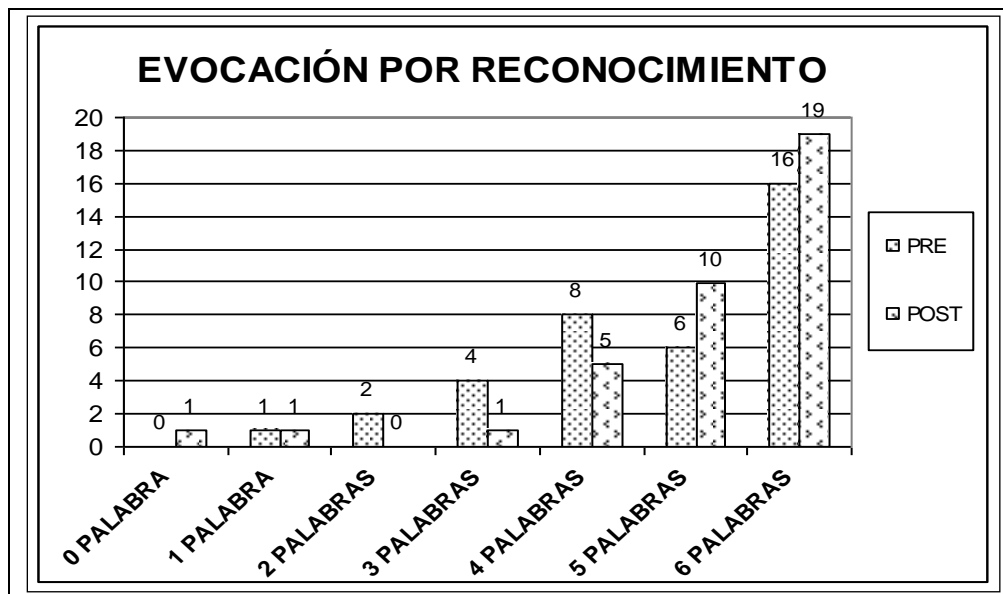
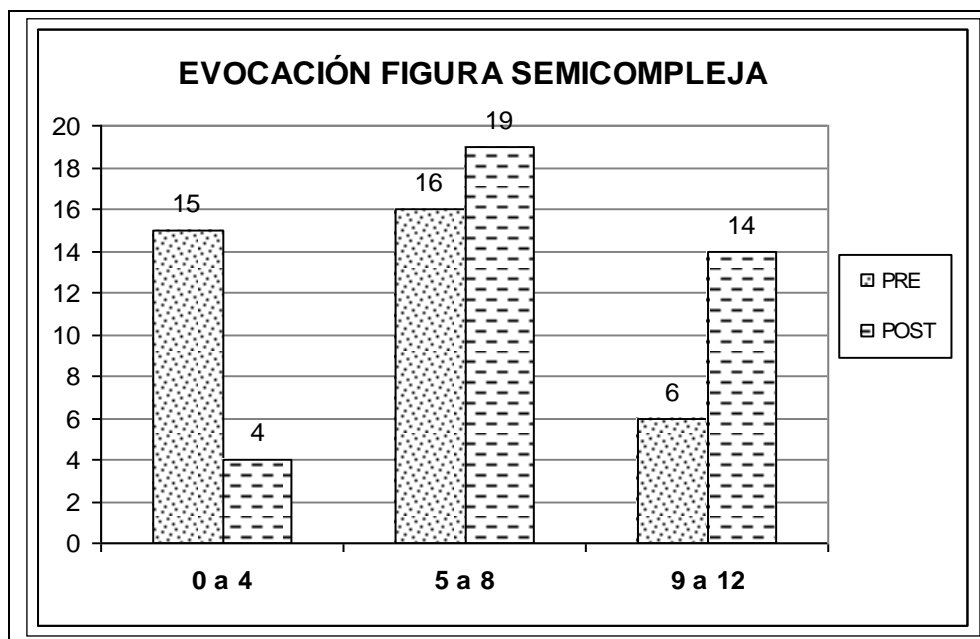


Gráfico 8.

Finalmente, en la evocación de la figura semicompleja en el pre-test los puntajes se consentaban en los rangos de 0 a 4 y de 5 a 8 puntos, y para el post-test éste aumentó a los rangos de 5 a 8 y de 9 a 12 puntos, lo que muestra una mejoría considerable en la evaluación posterior (ver gráfico 9).



Gráfica 9.

De este modo un aspecto significativo se encuentra en las 2 últimas gráficas evocación de palabras y figura semicompleja (8 y 9) donde existió un incremento en los posttest; esto se debió a que en la mayoría de los ejercicios empleados en la propuesta de intervención se hizo énfasis en el apoyo de los estímulos visuales, por tanto, dichos resultados permiten reiterar que existieron los suficientes recursos para mejorar los sistemas de evocación en particular, que al inicio de la intervención era el área que se encontraba en mayor declive, esto sin olvidar que la conservación de las facultades mentales en edades avanzadas exige un uso frecuente y una ejercitación de las capacidades intelectuales.

Por ello se puso énfasis en la elaboración de materiales basados en principios psicológicos que constituyen una herramienta que integren y consideren los elementos esenciales de enseñanza-aprendizaje: conocimientos previos del aprendiz, presentación del contenido de aprendizaje, propuestas de actividades de aprendizaje, evaluación, feedback, etc.

En este sentido con base en los resultados obtenidos y la aceptación demostrada por los participantes, tanto por su asistencia como por sus propias manifestaciones al finalizar el mismo, los sujetos psicoestimulados mejoraron su habilidad mnemotécnica después de la intervención psicopedagógica en áreas específicas como evocación.

Una vez descrito y analizado los datos obtenidos en la evaluación previa, la intervención y evaluación posterior en el siguiente apartado se da paso con las conclusiones, sugerencias y limitaciones encontradas en el desarrollo de esta investigación.

4.11 Conclusiones.

Todo desarrollo humano se encuentra en correspondencia con momentos concretos de la propia evolución, esto es, que los cambios biopsicosociales que experimentan los individuos a lo largo de su vida lo llevan a experimentar nuevas realidades que es preciso asumir. En el caso de la población adulta mayor, existe en México una marcada tendencia al crecimiento demográfico de este grupo de personas se hace prioritario y necesario generar las opciones que den alternativas viables para el desarrollo sustentable y bienestar de salud; tanto física, como psicológicamente.

En este sentido, el presente trabajo logro demostrar de forma descriptiva la manera en la cual una intervención psicopedagógica estimula la memoria en adultos mayores, por tanto, conviene comenzar resaltando que se considera a la vejez como una etapa de la vida, teniendo en cuenta que una de las características más notables del proceso de envejecimiento es la enorme variabilidad que existe. Los individuos llegan a esa etapa con muy distintos bagajes y experiencias, debido no sólo al estado de su organismo en su sentido biológico sino, de los aprendizajes y de las circunstancias que les ha tocado vivir.

En esta perspectiva cabe mencionar que el desarrollo humano tiene que ver con cambios en la estructura biopsicosociales de los individuos, pues estos experimentan en todo momentos realidades diversas que en el caso de la población de adultos mayores, las necesidades cada vez serán más extensas en parte debido al crecimiento demográfico que ya es un fenómeno mundial.

Y es por ello, que es una prioridad generar los recursos y las oportunidades para crear alternativas factibles que promuevan el bienestar tanto físico como psicológico de este sector de la población.

Como lo señala Muñoz (2002) “existe una capacidad de reserva en las personas mayores que permite al individuo mantener habilidades adquiridas durante un largo período de tiempo. También puede aumentar los niveles cognitivos si los sujetos están motivados. Por tanto propiciar situaciones motivacionales y programas dirigidos contribuye a detener los decrementos cognitivos de las personas mayores” (pp. 61 y 62)

En este sentido es importante señalar que existen recursos para mejorar aquellos sistemas de memoria que han declinado, ya que después del desarrollo de ésta intervención, se tiene conocimiento de que las personas que reciben pocos estímulos del entorno padecen más rápidamente el declive de las facultades mentales que las personas expuestas a grandes estimulaciones sensoriales.

Aunque algunos autores sugieren que se analicen los avances producidos por la aplicación de programas influyen positivamente en el desarrollo de la vida diaria de las personas mayores; después del trabajo de 6 meses de manera consecutiva desde la evaluación previa, la intervención y la evaluación posterior, se puede constatar que una intervención psicopedagógica para estimular el funcionamiento de la memoria en adultos mayores es un recurso viable y factible de obtener resultados positivos para la población motivo de estudio. Ya que al haber hecho uso de recurso desde visuales, auditivos y lingüísticos, trabajando en pequeños grupos, con materiales diversos se pueden estimular desde los procesos cognitivos hasta la autoestima y motivación de los participantes, ya que la motivación es el factor psicológico más fuerte y poderoso con que ha de contar el adulto mayor.

Es así que los aspectos afectivos y emocionales también influyen sobre las creencias que los adultos mayores tienen acerca de su memoria; es necesario tener en cuenta que las quejas de la memoria están inmersas en un contexto emocional, de ahí la importancia de trabajar no sólo en los aspectos cognitivos de los adultos mayores, sino a la par con el aspecto emocional de los individuos.

En este sentido, los programas pueden disminuir los factores que influyen negativamente en el desarrollo de las capacidades cognitivas de los adultos mayores, como la ansiedad; en este caso, el entrenamiento de relajación fue beneficioso, así como el fomento de actividades ya olvidadas puede coadyuvar en la consecución de los fines perseguidos.

Así se pueden decir que el estar motivado, prestar atención, organizar la información a recordar, crear imágenes mentales de lo que se quiere recordar y utilizar ayudas externas permitieron que esta propuesta fuera satisfactoria para los adultos mayores que participaron en esta intervención, ya que algunos de los comentarios que se recibieron al término de la intervención, fueron que les sirvió el participar en las actividades socio-educativas.

Argumentaron que el practicar ejercicios mentales y físicos les beneficia para su organismo y están dispuestos a seguir practicando. Reiteraron que se sintieron a gusto, mejoraron sus pensamientos positivos, reforzaron actitudes y por tal motivo solicitaron más sesiones; en general, estuvieron satisfechos a pesar de que sólo se les visitó una vez a la semana durante 15 sesiones esto se debió a las actividades que ya tenían programadas.

Y pese a que una de las limitantes encontradas a lo largo de la intervención es la variabilidad que existe entre los individuos participantes, por diversas características como el nivel de estudio, la presencia de alguna enfermedad y hasta el sexo, dichas características pueden ser compensadas si se toman en cuenta a la hora del diseño de intervenciones adecuadas.

De igual forma las situaciones carenciales, rutinarias y poco estimulantes que sufren muchas personas mayores contribuyen a que los individuos obtengan un rendimiento menor. El estilo de vida y la actitud en general de los individuos influye de forma determinante en los decrementos cognitivos que se manifiestan.

Por ello el psicólogo educativo es un agente fundamental en la consecución de estos planteamientos pues es un profesionalista capaz de detectar, diseñar y realizar intervenciones adecuadas en el área de la gerontología sin estigmatizarse en la educación formal y en unas cuantas etapas del desarrollo, y así abarcar todos los rubros que enmarcan el aprendizaje y desarrollo humano en todas las esferas que lo afectan desde lo personal, familiar hasta lo social y cultural y educativo en general.

Las instituciones, en esta perspectiva, pueden continuar propiciando espacios interactivos de educación en gerontología de forma permanente, donde los adultos mayores se involucren en la estimulación de sus propios procesos cognoscitivos, y así mantener un funcionamiento adecuado de su capacidad intelectual, su autonomía y motivación. Ya que se constató que al trabajar una vez a la semana durante 6 meses existió mejora en los procesos estimulados, y si se implementaran este tipo de propuestas de forma permanente se lograría mejor calidad de vida en la población de la tercera edad.

Se puede entonces decir que la educación es un constructo permanente en la vida del ser humano y nunca termina. Es el elemento primordial de integración del adulto mayor para su entorno familiar y social. En la medida que haya ideales hay sentido de vida, ya que éste está dado por el significado que se le da a cada una de las acciones.

El hacer algo nos hace sentir vivos y no morir lentamente. Constituye una afirmación más de la lucha por la vida en todas sus etapas y manifestaciones: desde el nacimiento hasta la vejez.

En síntesis esta propuesta tuvo como finalidad diseñar aplicar y evaluar una intervención psicopedagógica para estimular la memoria en adultos mayores y en vista de los resultados obtenidos y teniendo en cuenta de que se trata de una muestra no tan representativa se puede decir que la intervención es una

herramienta efectiva, asimismo que se lograron los objetivos de dicha intervención y que los adultos mayores se interesaron por su funcionamiento y conservación.

Finalmente se espera que este trabajo constituya un aporte al conocimiento con respecto a los adultos mayores, abriendo un sin número de desafíos como el estudio y el rendimiento en otras áreas cognitivas para conocer cómo funcionan en el adulto mayor y a partir de lo que es posible, organizar estrategias de prevención, promoción e intervención.

4.11.1 Sugerencias.

Con relación a las conclusiones se sugiere lo siguiente:

- La adultez mayor como proceso evolutivo de la vida es un área de oportunidad para su estudio desde la psicología educativa, teniendo como premisa fundamental la contribución que se hace desde esta ciencia al desarrollo humano.
- Resulta necesario dar un mayor realce al estudio, entendimiento y comprensión de los adultos mayores durante el proceso de formación de los estudiantes de psicología educativa de la UPN.
- En lo que respecta al perfil de formación y egreso de la Licenciatura en psicología Educativa, corresponde hacer una respetuosa recomendación de revisar y añadir al Plan de estudios en su línea Psicoevolutiva el estudio más detallado de la etapa de la adultez, ya que las asignaturas del mapa curricular (Psicología Evolutiva del Niño, Psicología Evolutiva de la Adolescencia y la Adultez) realizan un corte en lo que respecta a los adultos mayores, no existiendo continuidad en el programa de la línea curricular.

- Se propone la introducción de programas psicopedagógicos con grupos para la tercera edad, de forma continua con la finalidad de prevenir el deterioro cognitivo de los adultos mayores, ya que se tiene conocimiento de que las personas que reciben pocos estímulos del entorno padecen más rápidamente el declive de las facultades mentales que las personas expuestas a grandes estimulaciones sensoriales.
- Que se organicen pláticas de prevención en el autocuidado de la salud mental y la autoestima, que formen parte de un programa continuo, para reforzar el desarrollo personal de cada individuo.
- Que se organicen encuentros intergeneracionales con niños, jóvenes y adultos mayores, con la finalidad de intercambiar experiencias y rescatar el reconocimiento y el respeto del adulto mayor con el objetivo de decrementar los estereotipos Los estereotipos que la sociedad tiene con respecto a la vejez.
- Que se implementen programas de intervención de tipo preventivo en el área cognitiva, donde haya grupos de personas de menos de 60 años de edad, para prepararlos cuando lleguen a la vejez.

4.11.2 Limitaciones.

Una de las principales dificultades encontradas en el desarrollo de esta investigación se debe a los múltiples factores que influyen en las condiciones y características particulares de los adultos mayores, ya que aspectos como el nivel educativo y cultural, la enfermedad, la motivación, las experiencias y expectativas de vida, principalmente, hacen que la intervención psicopedagógica diseñada en este trabajo no se pueda generalizar a toda la población de adultos mayores, debido a la heterogeneidad de la muestra.

Por otra parte, la poca investigación en este campo de estudio en nuestro país, y en particular desde la Psicología educativa, también determinan la oportunidad de sustentar con mayores argumentos la importancia y relevancia de esta investigación, no obstante, por ello se denota la importancia que tiene el interesarse más por esta etapa del ciclo vital, y que si bien no es generalizable a toda la población permite dejar cimientos y un pequeño aporte a este campo de estudio.

De esta forma, al analizar las limitaciones que se encontraron en dicho trabajo, es necesario considerar la influencia del ambiente y las condiciones de cada sujeto, para el diseño e implementación de intervenciones adecuadas con el objetivo de beneficiar a esta población.

REFERENCIAS.

- Ausubel, D. P., Novack, J. D., & Hanesian, H. (1983). *Psicología Educativa*. México. Trillas.
- Arévalo, G. & Maldonado, J. (2003). *Funciones y perfil del psicólogo educativo*. Argentina. La Plata.
- Bests J., B. (2002). *Psicología cognoscitiva*. 5ta. Ed. México. Trillas.
- Bizouard, C. (2000). *Entrena tu memoria. Una guía práctica desde los 9 a los 99 años*. 2ª edición. España. Paidós. P. 13.
- Contreras, M. J, Garrigós, E. M. A., Navalón, V. C., & García, S. J. (s. f.). *Procesos básicos y vejez: Programa de estimulación cognitiva*. Sociedad Murciana de geriatría y gerontología. España. Manuscrito en preparación.
- Fernández-Ballesteros, R. (1983). Conferencia inaugural del Seminario "La vejez: un desafío a la Ciencia y a la Sociedad" en Carretero, M., Palacios, J., & Marchesi, A. (Comps), *Psicología Evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud*. 4ta. Ed. Madrid. Alianza.
- Fernández-Ballesteros, R., Montorio, I., Guerrero, M. A., Izal, M., Llorente, M. G., & Hernández, J. M. (1990). *Programa de entrenamiento en habilidades de memoria*. II Congreso de Psicología. Colegio Oficial de Psicólogos. Valencia.
- González, E. (2002). *Psicología del Ciclo Vital*. Madrid, CCS.
- González, C., M. A. (1995). *La memoria en la vida adulta y la vejez*. *Psicología del desarrollo: teoría y prácticas*. España. Aljibe. Pp.181-193.

Gutiérrez, L. (1999). El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. Papeles de Población, enero-marzo, numero 019. Universidad Autónoma del Estado de México Toluca, México. Pp. 125-147. Extraído el 22 de noviembre del 2007 desde <http://www.redalyc.com>

Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2003). Metodología de la investigación. 3ra. Ed. México. MacGrawHill.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2005). Los adultos mayores en México. Perfil sociodemográfico al inicio del siglo XXI. 1-111. Extraído el 13 de agosto del 2007 desde <http://www.inegi.gob.mx>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2004). Agenda del Consejo de Coordinación Interinstitucional sobre el tema de Adultos Mayores. (Folleto). México. pp. 5-51.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (s. f.) ¿Quiénes somos y qué hacemos? (Folleto) México. Progreso. Pp. 3-19.

Lefrancois, R. G. (2001). El ciclo de la vida. 6ta. Ed. México. Thomson. Pp. 42, 70.

Montorio, I., & Izal, M. (2000). Intervención Psicológica en la vejez. Aplicaciones en el ámbito clínico y de la salud. España. Síntesis. pp. 59-68.

Moraleta, M. (1999). Edad Adulta. Psicología del desarrollo. Infancia, adolescencia, madurez y senectud. México. Alfaomega. pp. 343-375.

Muñoz, J. (2002). Psicología del Envejecimiento. España. Pirámide. p. 22.

- Nélida, A. (2004). Demografía en la vejez. Vida plena en la vejez. México. Pax. Pp. 2-163.
- Ostroski-Solis, F., Chayo-Dichy, R., Gómez, P. E., & Flores, L. J. C. (2005). Conceptos generales. ¿Problemas de memoria? Un programa para su estimulación y rehabilitación. México. LP. Pp. 7-41.
- Ostrosky-Solis, F., Ardila, A., & Rosselli, M. (s. f.). NEUROPSI: Evaluación Neuropsicológica Breve en Español. Facultad de Psicología. Laboratorio de Neuropsicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Pp. 4-30.
- Papalia E. D., & Wendkos. O. S. (2001). La vejez vista en la actualidad. Fundamentos del desarrollo humano. México. Mc Graw-Hill. Pp. 253-281.
- Pedrero, N. M. (2001). La tercera edad y su apremio económico. Notas revista de información y análisis, 15, 1-95. Extraído el 13 de agosto del 2007 desde <http://www.inegi.gob.mx>.
- Puig, A. (2003). Conceptualización. Programa de entrenamiento de la memoria dirigido a personas mayores que deseen mejorar su memoria. España. CCS. Pp. 21-48.
- Schade, Y. N., Gutiérrez, G. B., Uribe, V. M., Sepúlveda, V. C., & Reyes, N. C. (2003). Comparación entre adultos mayores y adultos: emoción, nivel socio-cultural, percepción de la capacidad de la memoria y ejecución en tareas de memoria. Revista de Psicología, 12, 97-110. Extraído el 20 de noviembre del 2007 desde <http://www.redalyc.com>.
- Stuart - Hamilton (2002). Psicología del Envejecimiento. Ediciones Morata. Madrid. Pp. 88 – 117.
- Vega, V. J. I & Bueno, M. B. (1996). Desarrollo adulto y envejecimiento. España. Síntesis.

Anexos

Anexo 1

Diario de campo					
Sesión	Contenido	Asistencia	Avance Grupal		Observaciones
			Sin cambios	Mejor	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Anexo 2

CONTENIDO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Sesión 1.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Ruptura del Hielo y	-Facilitar la confianza y la comunicación interpersonal.	- Los aplicadores se presentaron y comenzaron saludando a todos e interesándose en saber cómo estaban, se explico que las actividades que realizarían formarían parte de un taller dirigido a ellos con la finalidad de ejercitar la mente, específicamente la memoria.	-Salón amplio e iluminado. -Mesa.	60 minutos.
Fluidez verbal.	-Que los participantes practiquen la fluidez verbal. -Que los participantes trabajen memoria a largo plazo (evocación). -Que los participantes agilicen la memoria de trabajo.	- Previamente se realizo una lista con los nombres de los participantes, se tomo cada nombre para realizar un gafete, el cual fue entregado en la primera sesión, todos se colocaron en una mesa al centro del salón, para que cada uno buscara el que le correspondía, se hizo énfasis en que deberían llevar el gafete a cada sesión del taller para que todos se identifiquen mejor. - Ya creado un clima adecuado se practico la relajación progresiva, primero a través de la respiración: se les pidió que cerraran los ojos y comenzaran a respirar profundamente a través de la nariz y espirando por la boca, imaginándose en un lugar tranquilo: “Su respiración es suave y tranquila” (esto se les dijo 3 veces). Después “respiren una sola vez profundamente manteniendo el aire tres segundos, ahora saquen el aire lentamente, poco a poco abran los ojos, háganlo lentamente”. - A continuación, el aplicador pidió que formarían parejas o tríos, según el número de asistentes. Se les indico que sacaran de los bolsillos o bolsas de mano, todo aquello que trajeran consigo. Al interior de su equipo, se presentaron diciendo su nombre y comentaron el por qué llevaban esas cosas y qué significado les une a ellas. Una vez que todos participaron, se les invito a exponer sus comentarios en relación a esta actividad, resaltando la importancia de reconocer el significado que las cosas	-Gafetes. -Hojas blancas. -Lápices. -15 objetos de diferente forma, color y tamaño.	

	<p>pueden tener para cada individuo.</p> <p>- Posteriormente, se realizo el siguiente ejercicio: “recordar un hecho importante en su vida, como: su niñez, su primer amor, su mejor amigo(a) a los 15 años, una persona importante en su vida, un lugar a donde hayan viajado, etc.”. Se les comento que si lo deseaban podían pedir una hoja para realizar el ejercicio y anotar el hecho que compartirían. Después de 3 minutos, cada participante expuso ante el grupo los recuerdos que tenían de esos eventos.</p> <p>- Previamente se colocaron 15 objetos pequeños encima de una mesa (flor de papel, paraguas, cerillo, lápiz, taza, reloj, flauta, etc.). Continuando en sus equipos, los participantes observaron dichos objetos con mucha atención, durante 2 minutos, ya que después fueron cubiertos, a cada equipo se proporciono una hoja para hacer una lista de los objetos que recordaron estar en la mesa. En seguida se destaparon para verificar los resultados.</p> <p>-Terminando esta actividad, se dispuso al grupo en plenaria para analizar la experiencia de esta sesión.</p>		
--	---	--	--

Sesión 2.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Atención, concentración y memoria. Fluidez verbal.	<p>-Que los participantes ejerciten la atención selectiva y la concentración.</p> <p>-Favorecer el autocontrol y la concentración.</p> <p>-Propiciar la</p>	<p>- Al iniciar la sesión del día se comento a los participantes que trabajarían ejercicios que les permitirían organizar sus ideas y facilitar la comprensión de cualquier información.</p> <p>- Antes de iniciar, se practico la relajación progresiva, después se les pidió se sentaran y cerraran los ojos y permaneciendo sin hacer movimientos y poco a poco comenzarán a respirar tranquilamente, en seguida que bajarán poco a poco la cabeza hasta que su barbilla tocara su pecho, pasado 1 minuto, “levantarán poco a poco su cara y finalmente con la ayuda de sus manos tocarán su frente haciendo pequeños círculos con las</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Vasos de plástico.</p> <p>-Texto.</p>	60 Minutos.

	<p>organización de las ideas para mejorar el registro y facilitar la salida de la información.</p> <p>-Trabajar la imaginación, la memoria de trabajo y fluidez verbal.</p> <p>-Que los participantes trabajen la atención visual, memoria a largo plazo y creatividad.</p>	<p>yemas de sus dedos”, después de 1 minuto “dejarán de hacerlo, respirarán profundamente y abrirán los ojos lentamente”.</p> <p>- Encontrándose relajados, se proporciono a cada uno una hoja de papel: “se les pidió sostenerla con el dedo pulgar e índice, en posición vertical”, durante 1 minuto, “sin que se mueva”, el mismo ejercicio se repitió con la otra mano al dar la indicación, primero la derecha y luego la izquierda.</p> <p>- Una vez hecho lo anterior, se repitió el ejercicio pero sosteniendo un vaso de agua en el extremo del brazo, primero izquierdo y luego derecho.</p> <p>- Posterior a ello se llevo a cabo el siguiente ejercicio con las manos: con una mano decir “adiós” y con la otra “hacer un círculo” .Después de 1 minuto, “se les pidió frotarse el estomago describiendo círculos con una mano y darse golpecitos en la cabeza con la otra”. En cada actividad se pregunto si no habían dudas al respecto, así como dar el tiempo suficiente para que todos lo logaran.</p> <p>- Posteriormente se formaron equipos, a cada uno se proporciona un texto (ver anexo 3) del cual leyeron un párrafo en voz alta e hicieron la descripción de personajes o lugares, aunque no fuese demasiado preciso”. Se pidió a cada equipo explicar cómo se imaginaban la escena, el ambiente y los personajes.</p> <p>- Consecutivamente, se proporciono a cada equipo, otro ejercicio (ver anexo 4), el cual consistió en dibujar las partes que hacían falta en la figura presentada. Al terminar, la primera parte del ejercicio, realizaron la descripción de un personaje, utilizando la figura presentada, los aspectos que tomaron en cuenta para su descripción fueron: nombre, edad, ocupación, nacionalidad; cada equipo tuvo la oportunidad de mostrar su descripción.</p> <p>- Para cerrar la sesión se comento con todo el grupo la experiencia que les dejo la sesión de hoy.</p>	<p>-Lápices.</p> <p>-Ejercicio: Partes de la cara.</p>	
--	---	---	--	--

Sesión 3.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Atención y concentración.	<p>-Mejorar la capacidad de atención y concentración visual, así como posición en el espacio.</p> <p>-Que los participantes hagan uso de la observación.</p>	<p>- Para esta sesión se explico el objetivo dando la siguiente indicación: “cierren los ojos, siéntense derechos, respiren profundamente, ahora comiencen a crear círculos con su cabeza, lo más lentamente posible (esto durante 1 minuto), deténganse, ahora con su hombro derecho realicen círculos hacia delante (3 veces) y luego hacia atrás (repetir con el hombro izquierdo). Ahora realicen círculos con ambos brazos, lentamente, primero hacia delante y luego hacia atrás, deténganse, respiren nuevamente y abran los ojos lentamente”.</p> <p>- Al terminar el periodo de relajación, se prosiguió a la siguiente actividad, para ello se pidió a los participantes formar equipos (el número de integrantes dependió del número de asistentes a la sesión). Se proporciono a cada uno la hoja con el ejercicio que lleva por título: ¿Cuántos triángulos hay en la figura? (ver anexo 5). Antes se explico a los participantes cómo es un triángulo y los tipos que hay, en seguida se les indico: “deben encontrar el mayor número de triángulos en la figura”, se les sugirió marcar los que vayan encontrando con un número o color diferente. Se dieron 5 minutos para terminar el ejercicio, cada equipo dijo en voz alta el número de triángulos que pudo encontrar, una vez que todos participaron, se dio la solución al problema (la respuesta son 18 triángulos), mostrando la ubicación de cada uno en una hoja, la cual todos podían ver.</p> <p>- Siguiendo en sus equipos, se proporciono el siguiente ejercicio: Sopa de letras (ver anexo 6). Se explico a los participantes que en la hoja que se les dio, al oír la señal y con un tiempo limitado (2 min.) cada equipo debería encontrar y encerrar en un círculo todas las letras “b” que encontrara en la sopa de letras.</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Hojas con el ejercicio: ¿cuántos triángulos hay en la figura?</p> <p>-Hojas con el ejercicio: Sopa de letras.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Colores</p>	60 Minutos.

		<p>- Al terminar el ejercicio se dispuso al grupo en parejas, durante 1 minuto, hecho lo anterior se dio la siguiente indicación: “se observaran detenidamente uno al otro”, después del tiempo señalado, “un miembro de cada pareja saldrá de la habitación, mientras que al otro se le proporcionará una hoja para que en ella describa a su compañero (la ropa que lleva, si tiene el cabello largo, usa gorra, bastón, anteojos, el color de sus ojos, etc.), tendrá sólo 1 minuto para realizar el ejercicio”. A su regreso, “deberá verificar las modificaciones que haya sufrido su aspecto: gafas puestas o quitadas, color de su ropa, joyas diferentes o cambiadas de sitio, etc.”</p> <p>- Para finalizar la sesión se reflexiono sobre la importancia de prestar atención antes de emitir una respuesta.</p>		
--	--	--	--	--

Sesión 4.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Fluidez verbal y agilidad mental.	<p>-Estimular la memoria sensorial.</p> <p>-Practicar la fluidez verbal y la agilidad mental.</p> <p>-Que agilicen la organización visual.</p> <p>-Que</p>	<p>- Para iniciar esta sesión se dispuso al grupo en círculo y se les pidió lo siguiente: “tómense de las manos (escuchando música de fondo), comiencen a respirar profundamente, ahora imaginen que están en un bosque lleno de árboles enormes y empiecen a caminar, sientan el aire fresco, están tranquilos, se acercan poco a poco a un río, se sientan cerca de él, beben un poco de agua, metan sus pies, ¡sienten el agua!, fría y fresca, permanecen así unos minutos, ahora salgan del agua, regresan por el mismo camino, llegan al lugar donde iniciaron, ahora se sientan lentamente, poco a poco se recuestan en el piso y lentamente cierran sus ojos, respiren profundo, lo más profundo que puedan, escuchen el canto de las aves, el sonido del río, el viento soplar entre los árboles, nuevamente respiren profundo, despídanse de ese lugar, respiren y lentamente abran los ojos y suéltense de las manos ¿Cómo se sienten?”. Se dieron algunos minutos para escuchar los comentarios</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa</p> <p>-Grabadora.</p> <p>-Disco con música instrumental.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices</p>	60 minutos.

	<p>practiquen memoria de trabajo.</p> <p>la de</p>	<p>que desearon hacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajados y tranquilos, se sentaron en círculo alrededor del salón, dando la siguiente indicación: “cada uno dirá todas las palabras que se les ocurran, nombres, adjetivos, verbos, etc.” Después de que todos pasaron, “ahora dirán palabras que empiecen con a (luego con b, c, l, m, etc.). Al mismo tiempo se proporciona a cada uno, una hoja blanca y un lápiz para que escribieran nombres de flores, frutas, ciudades, etc.”. - Concluida esta actividad, se les pidió formar equipos, a cada uno se proporciona 1 rompecabezas, para que entre todos lo resolvieran. Una vez que lograron terminar de armarlo, se analizó la importancia de practicar ejercicios en la vida cotidiana. - De igual forma por equipo se repartió a cada uno una caja la cual contenía 5 objetos pequeños, por ejemplo un lápiz, una goma, un carrete de hilo, etc. Cada participante cerró los ojos y con su mano trató de identificar de qué objeto se trataba, cada uno intentó identificar los objetos en la caja. Posteriormente se agregaron algunos objetos a la caja además de los que estaban, y se les pidió que sacaran aquellos que ya habían encontrado. - Posteriormente, se proporciona a cada equipo el siguiente ejercicio, titulado: la secuencia de los helados (ver anexo 7), el cual consistía en observar durante 1 minuto los helados coloreados, ubicados en la parte superior de la hoja, después de ese tiempo, se cubrieron los helados con una hoja de papel, para que debajo, los integrantes de cada equipo, continuaran con la secuencia de los helados, emitiendo la siguiente pregunta: ¿qué combinación sigue?, esto se realizó hasta terminar la secuencia. Cuando los equipos terminaron, cada uno mostró su solución y comprobando su resultado destapando los helados cubiertos. - Para cerrar la sesión se comentó con todo el grupo la experiencia de cada participante. 	<p>Rompecabezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -10 cajas con 5 objetos diferentes. -Ejercicio: la secuencia de los helados. 	
--	--	--	--	--

Sesión 5.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Fluidez verbal y agilidad mental.	<p>-Que trabajen la capacidad de asociación de ideas.</p> <p>-Estimular la agilidad mental.</p> <p>-Ejercitar el lenguaje con el vocabulario y la asociación.</p>	<p>- Al iniciar la sesión los participantes se sentarán formando un círculo. Después se dan las indicaciones del juego: Un participante dirá una palabra, por ejemplo: flor (ver anexo 8), el siguiente participante dirá una palabra relacionada con ésta, por ejemplo: jarrón, ramo, decoración, etc., así sucesivamente, con rapidez. Siempre se enlaza con la última palabra pronunciada, la persona que se queda en blanco pierde su turno; esto se termina hasta que cada uno haya participado.</p> <p>- Posteriormente, “utilizando una pelota que se ira pasando de izquierda a derecha”, entre los participantes, “el primero al que le toque tendrá que decir la primera sílaba de una palabra, por ejemplo: “cha” (ver anexo 9), el siguiente debe completar la palabra de inmediato: “cha-leco”, “cha-marra”. Así sucesivamente hasta indicar el cambio de sílaba.</p> <p>- A continuación, se dispone al grupo en equipos, el siguiente ejercicio consistirá en escoger 3 palabras, de tres o cuatro letras, de unas tarjetas que se les facilitará (ver anexo 10). En orden, cada letra de la palabra se utilizará como mensaje en estilo telegráfico: por ejemplo: “sol= Silvia olvidó la libreta” (ver anexo 10a). Cada equipo contará con papel y lápiz para realizar las anotaciones que requieran. Se dan 5 minutos para terminar con la tarea, después de ese tiempo, un integrante de cada equipo leerá en voz alta los mensajes que elaboró con su equipo.</p> <p>- Una vez finalizada la tarea anterior, se proporciona a cada equipo 17 tarjetas (ver anexo 11) al interior de cada equipo deberán repartirlas. Se les indica que “ahora se jugará a las a las adivinanzas”. De este modo, “si alguien del equipo conoce la respuesta deberá levantar su mano con la tarjeta que considera sea la respuesta”, se les explica que “no todas las tarjetas corresponden a la respuesta de una adivinanza, por lo cual se les</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>- Hojas con el ejemplo 1 y 2.</p> <p>-Pelota.</p> <p>-Tarjetas con palabras de 3 y 4 letras.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Tarjetas con los dibujos de las respuestas de adivinanzas.</p> <p>-Hojas con adivinanzas.</p>	60 minutos.

		<p>pide prestar mucha atención para que logren encontrar la respuesta correcta”. El aplicador irá leyendo en voz alta un total de 10 adivinanzas, (ver anexo 11a), si ningún equipo logra dar la respuesta correcta está se emite para todo el grupo, esto termina hasta dar respuesta a todas las adivinanzas.</p> <p>- Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.</p>		
--	--	--	--	--

Sesión 6.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria Sensorial.	<p>-Fomentar la relación con el entorno e incrementar la comprensión de la información que se obtiene mediante los cinco sentidos.</p> <p>-Que ejerciten la observación y memoria a corto plazo.</p>	<p>- Para iniciar la sesión, se dispone al grupo en equipos, a cada uno se le proporcionará el texto titulado “El tianguis mexicano” (ver anexo 12), se les indica que en el texto, deberán encontrar 21 palabras que contienen la letra “G” “g” (puede estar en mayúscula o minúscula), conjuntamente se les muestra una tarjeta donde se encuentra la letra en cuestión (ver anexo 12a). Asimismo, se seleccionan a los equipos que podrán escribir las palabras que encuentren en el texto, mientras que el resto no podrá emplear ningún tipo de ayuda para marcar las palabras. La actividad termina, transcurridos 5 minutos después de dar las indicaciones. Posteriormente, un miembro de cada equipo mencionará en voz alta, 5 palabras que hayan encontrado, esto se hará hasta que todos los equipos hayan pasado, se les señala que no deben repetir palabras ya mencionadas. Al finalizar, se pregunta al grupo en general si la falta de un apoyo, como una hoja y lápiz para anotar, pudo dificultar o mejorar su desempeño en la actividad.</p> <p>- Finalizada la actividad anterior, los participantes formarán un círculo dentro del salón, inmediatamente “deben guardar silencio, para que puedan identificar el mayor número de ruidos en el ambiente, pasados 5 minutos, se enciende una grabación con diversos sonidos (de animales,</p>	<p>- Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Texto.</p> <p>-Tarjeta letra “G” “g”.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Grabación con sonidos.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Tarjetas con</p>	60 Minutos.

un motor de auto, agua, etc.) Después de 5 minutos, los participantes deben mencionar que ruidos pudieron identificar en el ambiente y en la grabación.

- Posteriormente, se forman equipos, a cada uno se le da a escoger una tarjeta de entre 5, cada una contiene la imagen de un animal (ver anexo 13). Conjuntamente se proporciona a cada miembro un antifaz.

Una vez que cada equipo cuente con una imagen, se les pide “recuerden el sonido que dicho animal emite”, después de identificado el sonido, se dan las siguientes indicaciones: “ahora elijan a un miembro de su equipo, el cual se quedará dentro del salón”, a continuación, “los demás miembros se deberán levantar y salir del salón”, estando afuera, se les pedirá “dispérsense, y emitiendo el sonido del animal que les tocó y con el antifaz puesto, comiencen a emitir dicho sonido para encontrar a los demás miembros de su equipo, todos deben llegar al lugar que les corresponde dentro del salón, con su compañero que ésta dentro”. Una vez que todos se hayan encontrado, se pide los comentarios que, quisieran emitir para saber que les deja esta actividad.

- Antes de terminar la sesión, se dejará una tarea, ésta consiste en “acudir a la tienda más cercana y observar la vitrina de los dulces durante tres minutos, ¿qué cosas se encuentran?, cómo es su tamaño, color, forma, etc.”. Se les explica que esta tarea se trabajará la siguiente sesión.

- Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.

imágenes de animales.

-Antifaces.

Sesión 7.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria Sensorial.	<p>-Que ejerciten la memoria a largo plazo y el recuerdo.</p> <p>-Que practiquen el registro de información sensorial y la asocien a sus patrones memorizados.</p> <p>-Que trabajen la atención, concentración e identificación visual.</p> <p>-Que los participantes resuelvan los ejercicios por medio de la astucia y el ingenio.</p>	<p>- La sesión anterior se les dio la indicación de acudir a la tienda más cercana y observar durante 3 minutos qué hay dentro de la vitrina de dulces: ¿qué cosas se encuentran, por tamaño, color, forma? En esta sesión se les pedirá que recuerden la mayor cantidad de objetos que observaron dentro del aparador, corroborando previamente que las respuestas coincidan.</p> <p>- A continuación se proporciona a cada miembro un antifaz, el cual deben colocarse inmediatamente, ahora se les proporciona un objeto determinado (manzana, libro, flor, guante, muñeco, etc.), se le pide a cada uno que en voz alta: “describa el objeto que se le proporcionó (hace ruido, qué forma tiene, qué textura o temperatura percibe), así como las sensaciones o sentimientos que le genera. Pueden tocar, oler, sentir, manipular el objeto”. Al finalizar el tiempo se les invita a compartir su experiencia.</p> <p>- En seguida, los participantes formarán equipos, a cada uno se le proporcionará una hoja con el ejercicio: figura-fondo (ver anexo 14), el cual consiste en identificar y remarcar los dibujos escondidos en la hoja. Los equipos contarán con 5 minutos para terminar, después de este tiempo, los equipos presentarán sus respuestas, si ninguno logra encontrar todas las figuras (en total son 9), se explica a todos la ubicación de cada una.</p> <p>- Del mismo modo, por equipos, se proporcionará el siguiente material: 12 palitos de paleta y 10 monedas, se les da la siguiente indicación: “con las monedas formen un triángulo, y moviendo sólo tres monedas deberán invertir el triángulo, logrando que la punta principal quede en sentido contrario” (se muestra el ejemplo, ver anexo 15). Se indica que sólo cuentan con 5 minutos para encontrar la respuesta, después de ese tiempo, se pregunta qué equipo dio con la respuesta, en caso</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Antifaces.</p> <p>-Diversos objetos (manzana, libro, flor, guante y muñeco).</p> <p>-Ejercicio: figura-fondo.</p> <p>-Colores.</p> <p>-Hojas con los ejemplos.</p> <p>-10 monedas de la misma denominación.</p> <p>-12 palitos de paleta.</p> <p>-Cuerdas.</p>	60 Minutos.

-Que practiquen la retención de información.

contrario se les explica a todos cuál es.

- En seguida, “con los 12 palitos de paleta deben formar una ventana, su ventana cuenta con 4 cuadrados” (mostrar ejemplo, ver anexo 15a), “la misión consiste en modificar dicha ventana, pues ahora se necesita una que sólo tenga 3 cuadros, para lograrlo únicamente pueden mover 3 palitos”. Se dan 5 minutos para ver si algún equipo pudo resolver el problema.

- A continuación se pide se agrupen por parejas, a las cuales se proporcionan dos cuerdas, se les pide que se agrupen como “A” y “B”, después se les da la siguiente instrucción: “A” se ata la cuerda a las dos muñecas, mientras que “B” se amarra la cuerda sólo a una muñeca, dejando un extremo suelto, el cual pasa por debajo de la cuerda de “A”, para amarrarla a su muñeca contraria, de tal forma que queden enredados en las cuerdas, ya que tratarán de soltarse sin desamarrar los nudos o zafar las manos, se deja que lo intenten durante 5 minutos para ver si algún equipo lo logra, de lo contrario se indicará la solución.

- Antes de terminar la sesión, se deja la siguiente tarea: “la próxima sesión, deben traer algo de color azul en su vestimenta” (no importa la tonalidad).

-Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.

Sesión 8.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria a corto plazo.	<ul style="list-style-type: none"> - Que practiquen la capacidad de atención, concentración y comparación visual. -Que trabajen la capacidad de establecer clasificaciones. -Que practiquen el trabajo en equipo, la imaginación y creatividad. -Que los participantes practiquen memoria de trabajo y recuerdo. -Que practiquen la retención de información. 	<ul style="list-style-type: none"> - Al iniciar la sesión se verifica si los participantes han cumplido con la tarea que se les dejó la sesión anterior; se les pregunta si la recuerdan: “traer algo de color azul en su vestimenta”. En caso contrario, preguntar por qué lo olvidaron, permitir el tiempo necesario para escuchar las repuestas. - Posteriormente, se les pide formen equipos, a cada uno se le proporciona una hoja con el ejercicio titulado: donde están las diferencias (ver anexo 16). Éste consiste en identificar 5 diferencias entre las imágenes mostradas en la hoja. Para dar solución a la actividad los equipos cuentan con 3 minutos. Para finalizar se pide a cada equipo den las respuestas que encontraron, si les falta alguna ésta se les proporcionará. - A continuación, se facilita a cada equipo una bolsa con 6 monedas de diferente denominación, la tarea consiste en que al interior del equipo, “cada participante, sin abrir la bolsa totalmente y con una mano dentro, debe tocar las monedas tratando de identificar su denominación”. Una vez que al interior de los equipos todos hayan pasado, deben establecer la denominación de las monedas que distinguieron, cada equipo podrá comentar sus respuestas y éstas serán verificadas. - Después, se proporciona a cada equipo la hoja con el ejercicio que lleva por título: “Inventa una historia” (ver anexo 17). Para realizarlo los participantes deben elaborar una historia, guiándose de la secuencia de imágenes contenidas en la hoja, la historia debe tener un título, y describir el lugar, la fecha, la hora de lo que acontece en ella, asimismo deberán describir a los personajes que intervienen en ella, mencionando características, como edad sexo, ocupación, etc. Para concluir la actividad, cada equipo cuenta con 5 minutos; 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón amplio e iluminado. -Mesa. -Ejercicio: dónde están las diferencias. -Lápices. -Bolsas de papel. -Monedas de diferente denominación. -Ejercicio: inventa una historia. -Ejercicio: memorizando palabras. -Hojas blancas. 	60 Minutos.

	<p>después, un integrante narrara para los demás la historia que elaboraron en conjunto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posteriormente se proporciona el ejercicio “memorizando palabras” (ver anexo 18), este consiste en observar las palabras escritas en la hoja, tratando de memorizarlas sin emplear ningún tipo de ayuda física, como una hoja de papel. Después de 5 minutos las hojas se retiran, ya que a continuación deberán recordarlas, escribiéndolas en la hoja que se les proporcionará. Para el recuerdo se dan 3 minutos, al terminar los equipos emitirán sus repuestas, las cuales serán verificadas. - Antes de finalizar, se deja la siguiente tarea para la próxima sesión: “La próxima vez que vengan traerán una fotografía que sea significativa para cada uno” - Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante. 		
--	---	--	--

Sesión 9.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria a corto y a largo plazo.	<ul style="list-style-type: none"> -Que trabajen la memoria a largo plazo. -Trabajar pensamiento lógico y secuenciación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Una sesión anterior se pidió a los participantes que deberían traer una fotografía, la cual se utilizará para lo siguiente: cada participante contará quién o quiénes están en la foto, en qué lugar estaban, en qué año se encontraban y que hacían allí. - Posterior a ello, se proporciona un ejercicio (ver anexo 19), en el cual deberán analizar la información y responder a la pregunta: ¿cuál es entonces? Para encontrar la solución deberán guiarse de las pistas que se les proporcionan en la hoja. Después de 5 minutos se da paso a las respuestas emitidas en cada uno de los equipos, si hay descuerdo en éstas, 	<ul style="list-style-type: none"> -Salón amplio e iluminado. -Mesa. -Fotografías de los participantes. -Ejercicio: 	60 Minutos

	<p>-Que practiquen el recuerdo.</p> <p>-Trabajar pensamiento lógico y secuenciación.</p> <p>Que practiquen la atención, observación y memoria de trabajo.</p>	<p>se dirá la que es correcta.</p> <p>- Consecutivamente los participantes en sus equipos, recibirán el siguiente ejercicio (ver anexo 20), que consiste en escribir en los espacios marcados 10 palabras que tengan 7 letras, para esta actividad se hace mención de los objetos, nombres de personas, animales, frutas, etc., que conozcan. Transcurridos 5 minutos, un integrante de cada equipo leerá en voz alta tres de las 10 palabras que pudieron encontrar, sin repetir las que coincidan.</p> <p>- Posteriormente se les proporciona el ejercicio titulado: todo en orden (ver anexo 21), donde deberán ordenar los dibujos, escribiendo los números del 1 al 5, de acuerdo al orden en que las cosas suceden. Trascurridos 5 minutos después de las instrucciones, cada equipo comentará sus respuestas, para que sean verificadas.</p> <p>- Al terminar el ejercicio anterior, a cada equipo se le mostrará una hoja la cual contiene diversos dibujos (ver anexo 22), se pide "observen todo lo que hay en ella", sólo durante 1 minuto; después la hoja se retira, y se les proporciona una hoja y un lápiz donde tendrán que dibujar sólo los animales y vegetales, que se encontraban en la hoja. Después de 3 minutos, se verifican las respuestas de los equipos.</p> <p>-De tarea se proporciona a cada participante una nota (ver anexo 23), la cual deberán entregar a un familiar cuando éste llegue a casa, para verificar que la tarea ha sido realizada, los participantes llevarán la nota la próxima sesión, con la respuesta a la nota enviada.</p> <p>- Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.</p>	<p>¿Cuál es entonces?</p> <p>-Ejercicio: 10 palabras de 7 letras.</p> <p>-Ejercicio: todo en orden.</p> <p>-Ejercicio: ¿Qué es lo que recuerdas?</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Notas.</p>	
--	---	---	---	--

Sesión 10.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria a corto y a largo plazo.	<p>-Favorecer la atención y el recuerdo.</p> <p>-Agilizar el razonamiento verbal visual y abstracto.</p> <p>-Estimular la capacidad de asociación de ideas.</p> <p>-Fomentar el trabajo en equipo la astucia y el ingenio.</p>	<p>-Para iniciar la sesión, cuando llegue cada participante se le pedirá un objeto suyo por ejemplo: su reloj, un anillo, una pulsera, su pluma, etc., para que al final de la sesión recuerde pedir el objeto.</p> <p>-Posteriormente, se trabajara con la tarea que se dejo la sesión anterior: la respuesta a la nota entregada a un familiar. Para verificar que la tarea ha sido realizada, se solicita a los participantes lean en voz alta la respuesta a la nota, se da el tiempo para que todos los que la lleven participen.</p> <p>- En seguida, se dispondrá al grupo en equipos. A cada uno se le proporciona una hoja con diversas imágenes (ver anexo 24), después se les pedirá que inventen una historia estableciendo a los personajes, la fecha, el lugar y la secuencia de los acontecimientos, después cada equipo, podrá si así lo desea, escenificar o contar su historia. Para ello tendrán un tiempo aproximado de 10 minutos.</p> <p>- Después se proporciona a los equipos la hoja con el ejercicio: Lluvia de frutas, el cual consiste en observar la hoja con atención ya que hay 6 tipos diferentes de frutas (ver anexo 25), transcurrido 1 minuto, ésta será retirada, proporcionando otra hoja en blanco, en la cual deberán anotar cuantas frutas había de cada una. Al final se corroborarán los resultados de cada equipo.</p> <p>- El siguiente ejercicio consiste en jugar al rompecabezas de palabras (ver anexo 26), a cada equipo se le proporcionan 34 tiras de papel, con las cuales deben formar 17 palabras, para dar respuesta a la actividad los equipos cuentan con un tiempo aproximado de 3 minutos, posteriormente se verifica si todos lograron terminar la actividad.</p> <p>- Antes de finalizar, se les pide recuerden, lo que tenían que hacer al finalizar ésta sesión; si nadie lo recuerda se mencionará de qué se trata: "pedir el objeto que a su llegada se les pidió, y que al final de la sesión debían pedir",</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Respuesta a las notas.</p> <p>-Objetos de los participantes.</p> <p>-Hojas con diferentes imágenes.</p> <p>-Ejercicio: Lluvia de frutas.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Tiras de papel con</p>	60 Minutos.

		<p>después de esto, previamente se seleccionará, una película que tendrán que ver en la televisión, proporcionando el título, el día, la hora y el canal donde saldrá. Y que será importante que la vean pues se utilizará para realizar una actividad la siguiente sesión.</p> <p>- Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.</p>	palabras.	
--	--	--	-----------	--

Sesión 11.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria a corto plazo	<p>-Trabajar el recuerdo.</p> <p>-Mejorar la capacidad de concentración.</p> <p>-Incrementar memoria visual.</p> <p>-Trabajar asociación y memoria a mediano plazo.</p>	<p>- Previamente se pidió a los participantes ver una película: en el canal y horario indicado, ya que ahora se trabajarán las siguientes preguntas: ¿de qué trata la historia?, ¿quiénes eran los personajes principales?, ¿en qué lugar se encontraban? y relatar una de las escenas que más les haya gustado.</p> <p>-Posteriormente, se pide a los participantes formen equipos, a los cuales se les proporcionarán 10 tiras de papel (ver anexo 27) cada una contiene parte de una frase; la actividad consiste en encontrar la pareja de cada frase para formar un refrán. Para concluir la actividad los equipos tienen 5 minutos, después, los resultados de cada uno serán verificados.</p> <p>- Para continuar, a cada equipo se le proporciona el material: una hoja de papel con diversas imágenes (ver anexo 28), la cual todos los miembros del equipo observarán durante 1 minuto, transcurrido ese tiempo, las hojas serán retiradas; inmediatamente los participantes deberán seguir las indicaciones: “guarden silencio y cierren los ojos, las imágenes que acaban de observar en la hoja, llévenlas a su mente, identifíquelas, manténgalas allí, ahora comiencen a clasificarlas,</p>	<p>- Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Ejercicio: pares de refranes.</p> <p>Hojas con diferentes imágenes.</p> <p>-Ejercicio: descifrando códigos</p> <p>-Hojas</p>	60 Minutos.

recuerdan cuáles eran animales, muebles, frutas, etc., (después de 1 minuto) ahora abran los ojos, lentamente. Conversen en sus equipos, y recuerden los objetos que vieron en la hoja y que clasificaron en su mente". Después cada equipo responderá una de las siguientes preguntas: primer equipo, mencionen ¿cuáles eran los animales que se encontraban en la hoja?; siguiente equipo, mencionen, ¿cuáles eran los alimentos que se encontraban en la hoja?; así sucesivamente con los demás equipos; mencionen, ¿cuáles son los muebles que se encontraban en la hoja? y ¿cuáles eran las herramientas que se encontraban en la hoja?

- A continuación, se facilita el siguiente material, una hoja con el ejercicio: descifrando códigos (ver anexo 29), cada equipo tendrá que leer el contenido de la hoja que se les proporciona para que intenten memorizarlo, y, después de 1 minuto, al retirar la hoja, en otra escribirán el máximo número de códigos que recuerden.

-Antes de finalizar se les deja la siguiente tarea: deberán entregar en un papel, la próxima sesión, la siguiente información de una familiar: nombre, edad, dirección, teléfono.

- Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.

blancas.

-Lápices.

Sesión 12.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria a largo plazo.	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajar recuerdo. -Ejercitar la observación. -Mejorar la capacidad de concentración. -Practicar memoria inmediata. 	<p>-Una sesión anterior se recordó a los participantes que deberían traer como tarea la información de una familiar: nombre, edad, dirección, teléfono, el cual deberán entregar, antes de iniciar.</p> <p>- Después, se proporciona a cada participante una hoja blanca y un lápiz, para que en ella dibujen la palma de su mano, al terminar, los participantes deberán colocar su hoja en una caja, se les comenta que después se retomará el ejercicio.</p> <p>- Posteriormente se forman equipos, a cada uno se proporciona una hoja con 3 imágenes diferentes (ver anexo 30) para que las observen durante 30 segundos, después de ese tiempo la hoja se retira, ahora se les proporciona una bolsa, la cual contiene diversas imágenes (ver anexo 30a); entre ellas buscarán las 3 que estaban en la hoja que les tocó; estas serán colocarlas en el orden preciso, posteriormente se verificarán los resultados.</p> <p>- Ahora se retoma el ejercicio “como la palma de mi mano”, cada participante tendrá que buscar en la caja la palma de su mano que anteriormente dibujo. Con esto se busca reforzar la evocación.</p> <p>- Nuevamente se colocan por equipos, a los cuales se proporcionan 3 tarjetas de diferente color (ver anexo 31), a cada equipo se le indica en qué orden deberán colocar sus tarjetas, pondrán mucha atención al orden en el cual se encuentran sus tarjetas, después de 30 segundos, todas las tarjetas serán depositadas en una caja ubicada al centro del salón, después de 1 minuto, un miembro de cada equipo las buscará nuevamente en la caja, con la ayuda de sus compañeros se guiará para recordar e identificar las tarjetas que le corresponden a su equipo, asimismo al encontrarlas deberán colocarlas en el orden correspondiente. Al final se corroboran las respuestas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Salón amplio e iluminado. -Mesa. -Caja. -Hojas blancas. -Lápices. -Hojas con diferentes imágenes. -Tarjetas con diferentes imágenes. -Bolsas con diferentes imágenes. -Tarjetas de diferentes colores. 	60 Minutos.

-Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.

Sesión 13.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria a corto y largo plazo.	<p>-Practicar memoria visual.</p> <p>-Que practiquen razonamiento lógico.</p> <p>-Que trabajen el recuerdo y reconocimiento de características.</p>	<p>- Para iniciar esta sesión, los participantes formarán equipos, se proporciona a cada uno un memorama diferente, dejando que los participantes jueguen el tiempo necesario para identificar al ganador de cada equipo.</p> <p>- Posteriormente se forman tríos, a un integrante de cada uno se le pide elija una de las tarjetas que serán colocadas en una mesa al centro del salón, sin que puedan ver lo que dice, después de elegir su tarjeta volverán a su equipo y entre todos tendrán que memorizar la frase escrita, la cual corresponde a un trabalenguas (ver anexo 32), se dan 5 minutos para que traten de memorizarlo, después de ese tiempo la tarjeta es retirada, y se dará la oportunidad a cada equipo para que reciten el trabalenguas ante los demás.</p> <p>- Para continuar se proporciona el siguiente material, el cual consiste en 20 bolas de unicel previamente ensartadas y pegadas en palillos, con las cuales deberán formar una pirámide. Se motiva a los participantes a idear la respuesta, si después de 5 minutos ningún equipo encuentra la respuesta, se les mostrará la solución.</p> <p>-A continuación, cada participante debe decir el nombre de un amigo o familiar cercano. Después, cada uno deberá hacer una lista de sus características físicas, y descripción de los sentimientos hacia él o ella (para las personas con escolaridad nula se invita a realizar el ejercicio a través de un dibujo). Se guardará la lista de cada uno fomentando la capacidad descriptiva de cada participante.</p> <p>- Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Memoramas.</p> <p>-Tarjetas con trabalenguas.</p> <p>-Bolitas de unicel.</p> <p>- Palillos.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices.</p>	60 Minutos.

Sesión 14.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
Memoria a largo plazo	<p>-Trabajar recuerdo visual.</p> <p>-Trabajar memoria visual e identificación.</p>	<p>- Al iniciar la sesión se muestran a todo el grupo 5 objetos, colocados en una mesa al centro del salón, se pedirá a los participantes que observen el orden en el cual están colocados, de derecha a izquierda, después de 1 minuto, se retiran dichos objetos, para que sean cambiados de lugar sin que los participantes se den cuenta, del tal forma que después al azar algunos intentarán acomodarlos en el orden en que fueron presentados. Conjuntamente, utilizando los mismos objetos, se muestran nuevamente, durante 1 minuto, después uno de ellos se retira totalmente y se les pide observen si hay algún objeto que falta y mencionen cuál es.</p> <p>- Posteriormente se dispone al grupo en pequeños equipos, a cada uno se proporciona el ejercicio siguiente, una hoja con 5 palabras (ver anexo 33), la cual observarán durante 15 segundos, después de ese tiempo, la hoja se retira, y se proporciona una segunda hoja (ver anexo 31a), en la cual deberán tachar las palabras que se encontraban en la primera. Al finalizar cada equipo deberá mostrar sus respuestas.</p> <p>- Consecutivamente a cada equipo se proporciona el ejercicio siguiente, una hoja con 6 imágenes (ver anexo 34), la cual observaran durante 10 segundos, después de ese tiempo, la hoja se retira, y se proporciona una segunda (ver anexo 34a), en la cual deberán tachar las palabras que se relacionan con las imágenes encontradas en la primera hoja. Al finalizar cada equipo mostrara sus respuestas.</p> <p>-Para cerrar la sesión se comenta con todo el grupo la experiencia de cada participante.</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-5 objetos.</p> <p>-Hojas con las listas de palabras.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Hoja con diferentes imágenes.</p>	60 Minutos.

Sesión 15.

Fecha: _____

Contenido	Objetivo	Desarrollo	Recursos materiales	Tiempo de la sesión
<p>-Memoria a corto y a largo plazo.</p> <p>-Conocimiento de uno mismo.</p>	<p>-Ejercitar la memoria favoreciendo la utilización de ayudas externas en actividades diarias.</p> <p>-Fomentar la introspección y el conocimiento interpersonal.</p> <p>-Trabajar la imaginación.</p> <p>-Compartir experiencias.</p>	<p>- Para iniciar se dispone al grupo en equipos, a cada uno se proporciona el siguiente material: una tira de papel con 7 imágenes (ver anexo 35), para ser observada durante 10 segundos, después de ese tiempo se retira la primera tira y se les proporciona una en blanco, al igual que un sobre con 19 imágenes diferentes (ver anexo 35a), entre éstas se encuentran las 7 que se encontraban en la primera tira que observaron; ahora buscarán y pegarán dichas imágenes para completar la segunda tira, siguiendo el mismo orden en ellas. Para terminar la actividad, cada equipo cuenta con 5 minutos, después de ese tiempo se verifica su respuesta con la primera tira de papel.</p> <p>- Para iniciar la siguiente actividad el aplicador pedirá a los participantes hagan un círculo a lo largo del salón. Posterior a ello se les pedirá que en una hoja de papel dibujen el árbol de su vida. Para realizar la actividad se les dirá lo siguiente: en las raíces: recuerden su infancia y su adolescencia, tratando de ubicar a las personas o circunstancias que hayan influido de manera decisiva en lo que son hoy. En el tronco: analicen su presente y escribe las circunstancias y los personajes que más influyen en su vida actual. En el follaje: describan algunos proyectos o sueños. Piensa en cómo se verán dentro de 5 años. Cada participante compartirá con un compañero su “árbol de la vida” si así lo desea.</p> <p>- Posteriormente se piden tres voluntarios los cuales saldrán del salón, a cada uno se le vendarán los ojos y se les proporcionará tres sobres de azúcar que, vendados de los ojos intentarán meter en una caja, a su regreso al salón, para lograrlo tendrán tres intentos. Hecho esto se le indica al resto del grupo que cuando entre el primer compañero le echaran “porras” para que logre meter los sobres (le aplaudirán, lo alentarán para lograrlo); al siguiente le harán lo contrario, lo abuchearán, lo desalentarán para evitar que lo logre; mientras que al</p>	<p>-Salón amplio e iluminado.</p> <p>-Mesa.</p> <p>-Tira de papel con diferentes imágenes.</p> <p>-Tiras de papel en blanco.</p> <p>-Sobres con imágenes.</p> <p>-Pegamento.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Lápices.</p> <p>-Sobres de azúcar.</p> <p>-Una caja.</p> <p>-Antifaces.</p>	<p>60 Minutos.</p>

		<p>último simplemente lo ignorarán.</p> <p>Al final se comentarán la experiencia de los voluntarios, reflexionando sobre la importancia de los pensamientos positivos y de la confianza en uno mismo para realizar cualquier actividad, tomando en cuenta las limitaciones y habilidades.</p> <p>-Para cerrar la sesión se les indica que el día de hoy y después de 15 sesiones se ha llegado al final del taller, por lo cual se les agradece su participación, entusiasmo y disposición para trabajar a lo largo de ese tiempo, asimismo se piden las opiniones y/o comentarios que deseen hacer sobre las actividades que realizaron a lo largo del taller.</p>		
--	--	---	--	--

NOTA: Posterior a las 15 sesiones se aplicó el postest con el objetivo de evaluar y analizar si la intervención generó cambios en los procesos de memoria en adultos mayores.

Anexo 3.

Texto: El sueño de Remy.

Remy tenía un don: un asombroso sentido del gusto y del olfato. Pero como era una rata, se suponía que Remy usaba su don para oler basura. Se sentaba a un lado del montón de mezcla de desechos orgánicos, asegurándose de que los trozos que su familia y amigos encontraban aun fueran comestibles. Las otras ratas pensaban que esto era magnifico, especialmente el padre de Remy, Django. ¡Por desgracia, Remy odiaba oler basura casi tanto como comerla! Remy soñaba con comer manjares maravillosos. “si eres lo que comes, entonces yo solo quiero comer cosas buenas”, le decía a Django. Pero su padre pensaba que robar comida buena a los humanos estaba mal y era peligroso. La basura era otra cosa, “si nadie la quiere, entonces no es robar”, concluía.

Pero Remy tenía un secreto. El clan de ratas vivía en el desván de una casa de campo francesa, y a Remy le gustaba entrar a huertadillas en la cocina y fisgonear. Le encantaba la manera en que los humanos combinaban un alimento con otro para crear nuevos sabores.

Y Mabel, la dueña d la casa, tenía muchos libros de cocina. (¡El hecho de que Remy sabía leer era otro secreto!) Su libro de cocina favorito -escrita por el fallecido y grandioso chef Auguste Gusteau- era *¡cualquiera puede cocinar!* Remy suspiraba: quería ser chef.

Un día, Remy halló un hongo y también un poco de queso, y decidió cocinar los ingredientes junto con unas cuantas hierbas.

El hermano de Remy, Emyle, no entendía por qué Remy quería cocinarlo todo, pero aun así le ayudo.

¡Remy estaba asando el hongo en la chimenea cuando le cayó un rayo de tormenta repentino! Por suerte, el salió ileso... ¡y el hongo quedó perfectamente cocido! Bueno, casi.

“¡ya sé que le falta a esto! ¡azafrán!”, gritó Remy después de darle un mordisco.

Así que él y Emyle se escabulleron en la cocina. Remy buscaba la especia mientras Mabel dormitaba en su sillón.

¡De pronto, Mabel despertó!

“¡Ahhh!” gritó al ver a los hermanos. ¡No quería ratas en su cocina! Los persiguió por todas partes y todo el clan salió despavorido del desván.

“¡suenen la alarma! ¡Retirada!”, gritaba Django. Las ratas corrieron hasta el río y abandonaron sus botes de emergencia. “¿Dónde está Remy?”, pensaba Django.

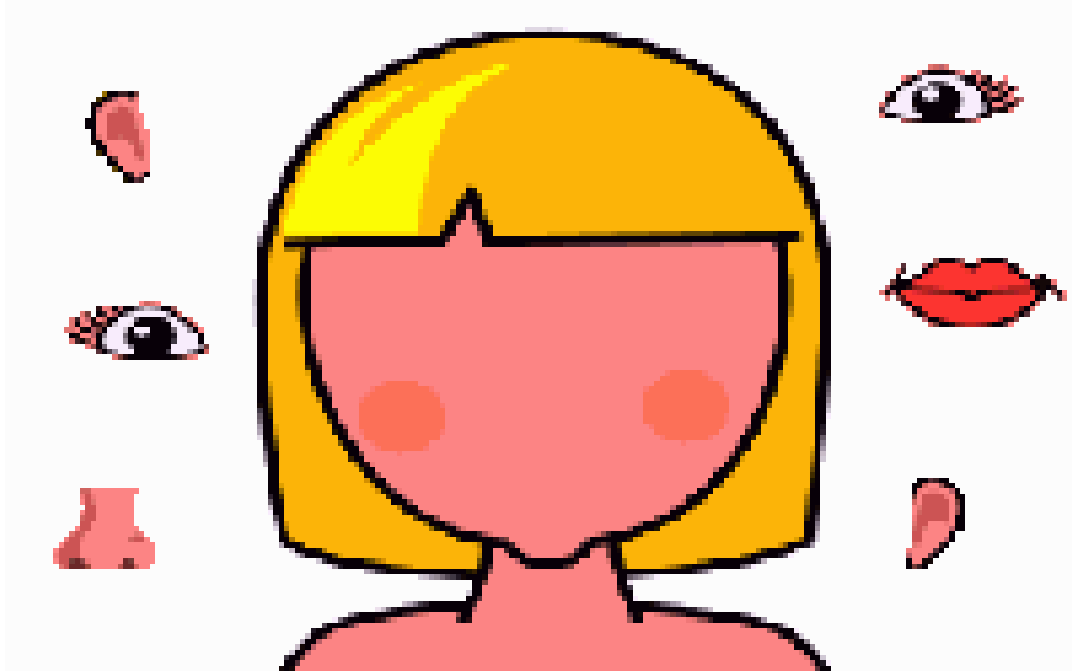
“¡ya voy! ¡ya voy!”, grito Remy, arrastrando consigo el libro de cocina de Gusteau.

¡No podía dejarlo atrás! Lo arrojó al agua y lo uso como embarcación.

Pero la corriente arrecio y se llevó a Remy, que dio vueltas en el drenaje junto con su única compañía: el libro de cocina de Gusteau.

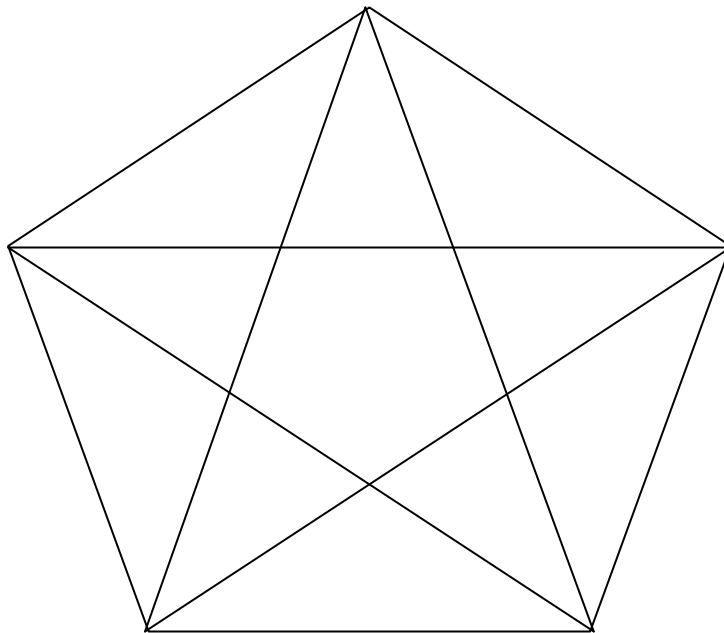


Anexo 4.
Partes de la cara.



Anexo 5.

¿Cuántos triángulos hay en ésta figura?



Anexo 6.

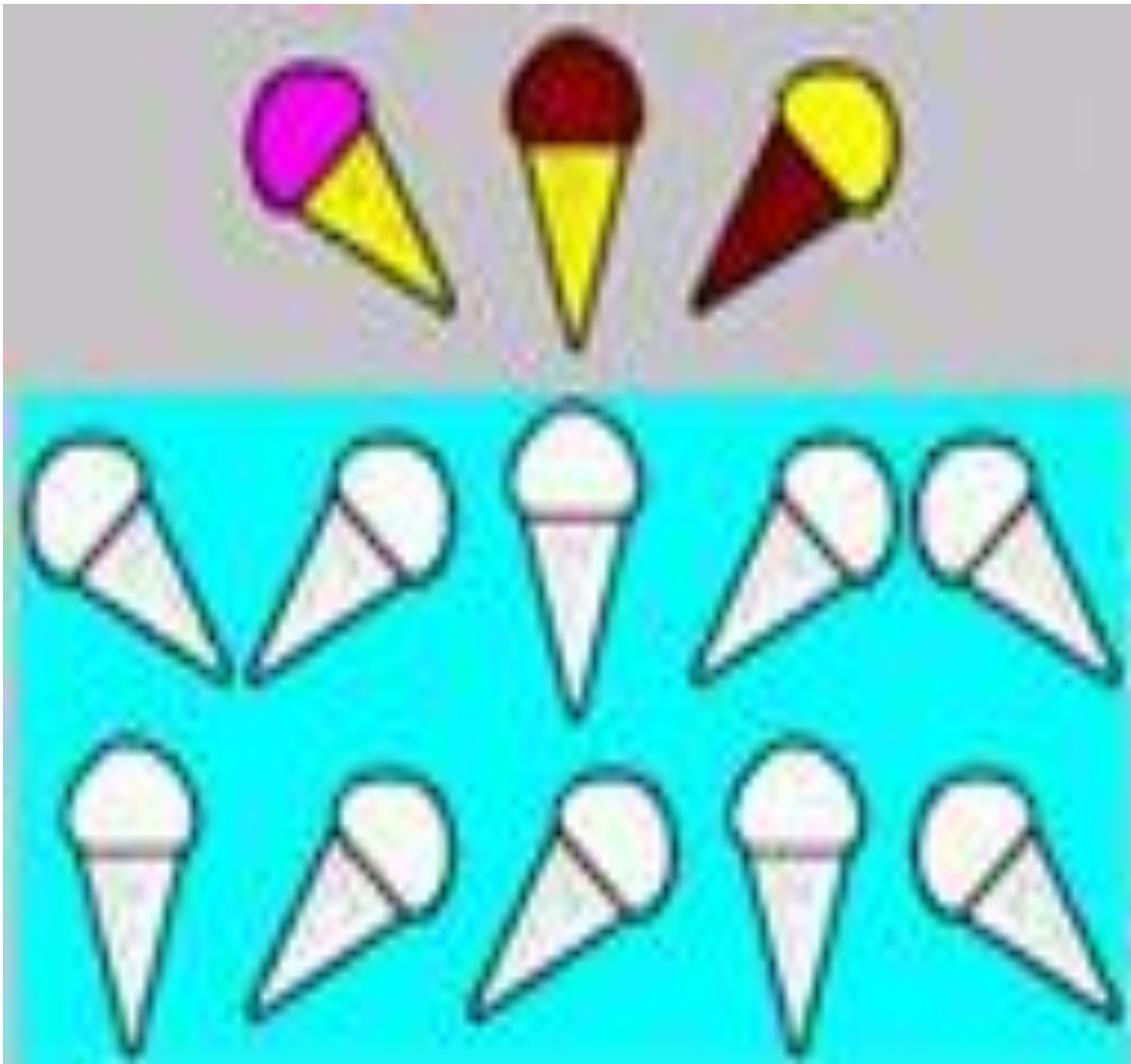
Sopa de letras.

Encerrar en un círculo las letras “b” que se encuentren dentro del cuadro.

a	n	f	l	j	n	b	a	k	j	v	b	f	k	a
s	o	p	n	v	j	b	n	b	u	e	r	n	l	k
m	p	k	d	l	m	j	b	k	j	j	s	i	d	d
l	u	n	q	i	e	m	n	x	u	y	r	s	a	l
m	a	h	n	b	k	j	a	k	l	l	a	a	a	k
e	i	ñ	p	n	m	x	ñ	z	a	q	p	n	f	u
y	s	n	m	f	k	j	l	j	b	k	j	f	l	ñ
j	u	g	u	i	u	a	b	s	d	m	a	e	r	i
4	r	t	w	o	p	f	q	r	ñ	q	h	n	w	v
a	t	b	w	k	i	g	a	r	l	z	s	g	d	j
z	x	ñ	v	d	l	n	4	a	o	v	b	f	s	h
o	j	l	k	w	j	b	g	u	y	u	d	w	c	a

Anexo 7.

“La secuencia de los helados”



Anexo 8.

Ejemplo:



FLOR = jarrón/
ramo/ decoración

Anexo 9.

Ejemplo:

Cha-marra



Se-máforo

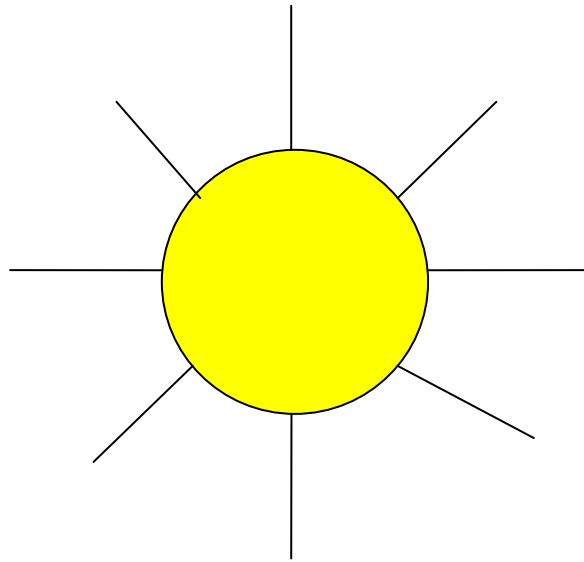


Anexo 10.

Tarjetas con palabras de 3 y 4 letras.

Rana
Loro
Pato
Luz
Alas
Toro
Pico
Paz
Tina
Sur
Pera
Arma
Bote
Vino
Sopa
Casa
Dedo
Lata
Rata
Flor
Fin
Gas
Hule
Nido
Oso

Anexo 10a.
Ejemplo:



SOL =

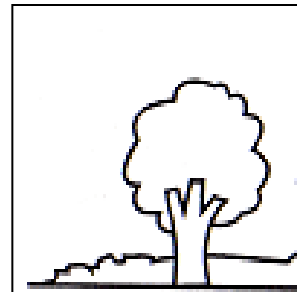
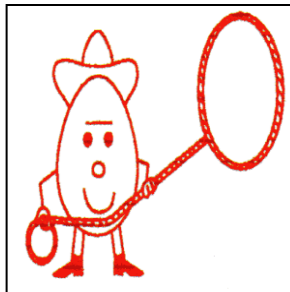
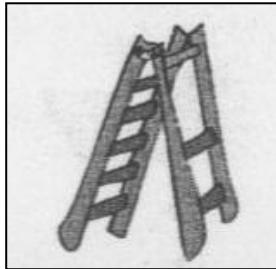
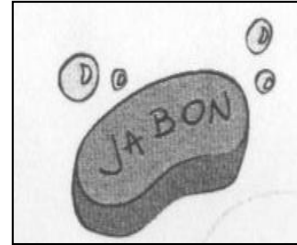
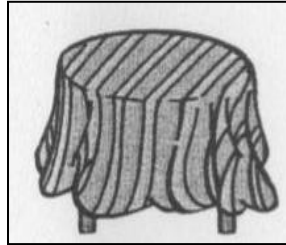
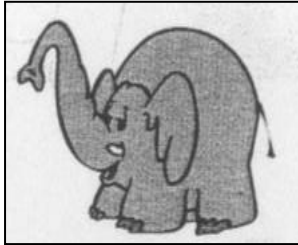
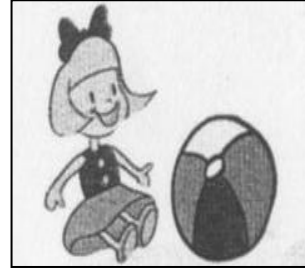
Silvia-

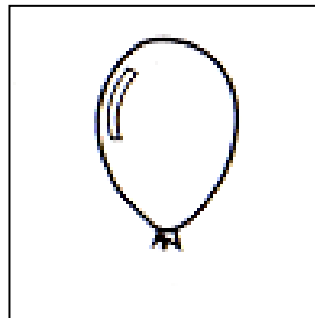
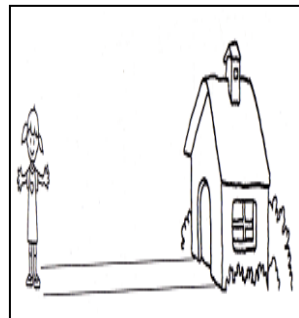
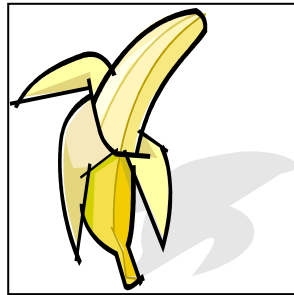
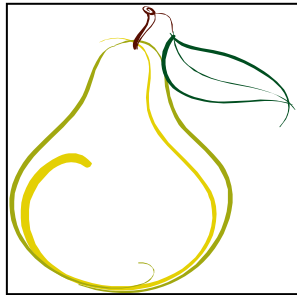
Olvido-su-

libreta

Anexo 11.

Tarjetas con las repuestas de las adivinanzas.





Anexo 11a.

Adivinanzas

Salimos cuando anochece,
nos vamos al cantar del gallo,
y hay quien dice que nos ve
cuando le pisan un callo.

(Las estrellas)

Llevo mi casa al hombro
camino sin patas,
y voy marcando mi huella

con un hilito de plata.
(El caracol)

Un estuche redondito
que lleva dentro un pollito.
¿Qué es?
(El huevo)

Soplo a todo soplar,
lo lleno de aire
y lo hecho a volar.
(El globo)

Tengo patas y no ando, soy plana
y no canto, se me apoyan para
escribir y no te puedo hacer reír.
(La mesa)

¿Quién es el que bebe por los pies?
(El árbol)

Todos me pisan a mí,
pero yo no piso a nadie;
todos preguntan por mí,
yo no pregunto por nadie.
(El camino)

Blanca por dentro,
verde por fuera.
Si quieres que te lo diga espera.
(La pera)

Una señorita muy señoreada,
que siempre va en coche
y siempre va mojada.
(La lengua)

Oro no es, plata no es,
abre la cortina y veras lo que es.
(El plátano)

El frijol y el chile

Junto con el maíz, los frijoles eran parte de la alimentación básica del mexicano. Se comían todos los días con tortillas y chile. Este último se usaba en todo el territorio antiguo de México para condimentar la comida. Sus poderes aperitivos y digestivos lo hacían muy cotizado y los conquistadores lo consideraron, junto con la vainilla, una de esas especias exóticas que tanto habían perseguido cuando buscaban la ruta de las Indias.

Una receta muy mexicana

Utilizando algunos de los productos que se mencionaron se puede preparar esta deliciosa receta.

Sopa de frijol

Ingredientes:

- 2 tazas de frijol cocido
- 3 tazas de caldo de pollo
- 2 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de epazote
- $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco desmoronado
- aceite para freír
- sal y pimienta

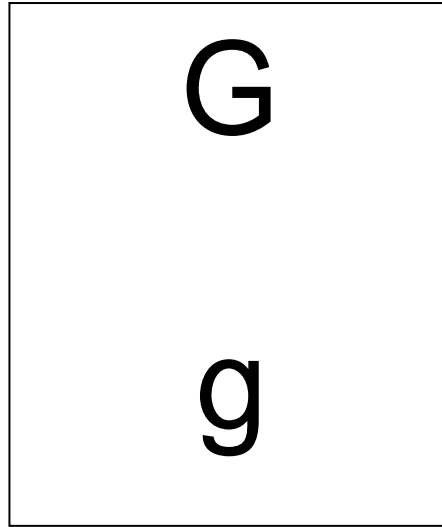
Preparación:

- a) Licua los frijoles con su propio caldo.
- b) Aparte, licua el jitomate, la cebolla, el ajo; añade sal y pimienta, y fríe en una cazuela hasta que sazone.
- c) Agrega los frijoles molidos, el caldo y el epazote; deja hervir unos minutos. Sírvela con queso.

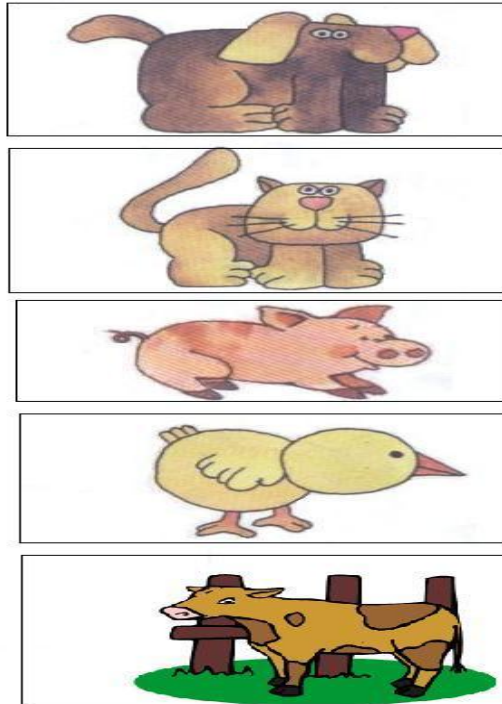
...Y la comida se hizo, núm. 1 Fácil. ISSSTE
(Adaptación)



Anexo 12a.

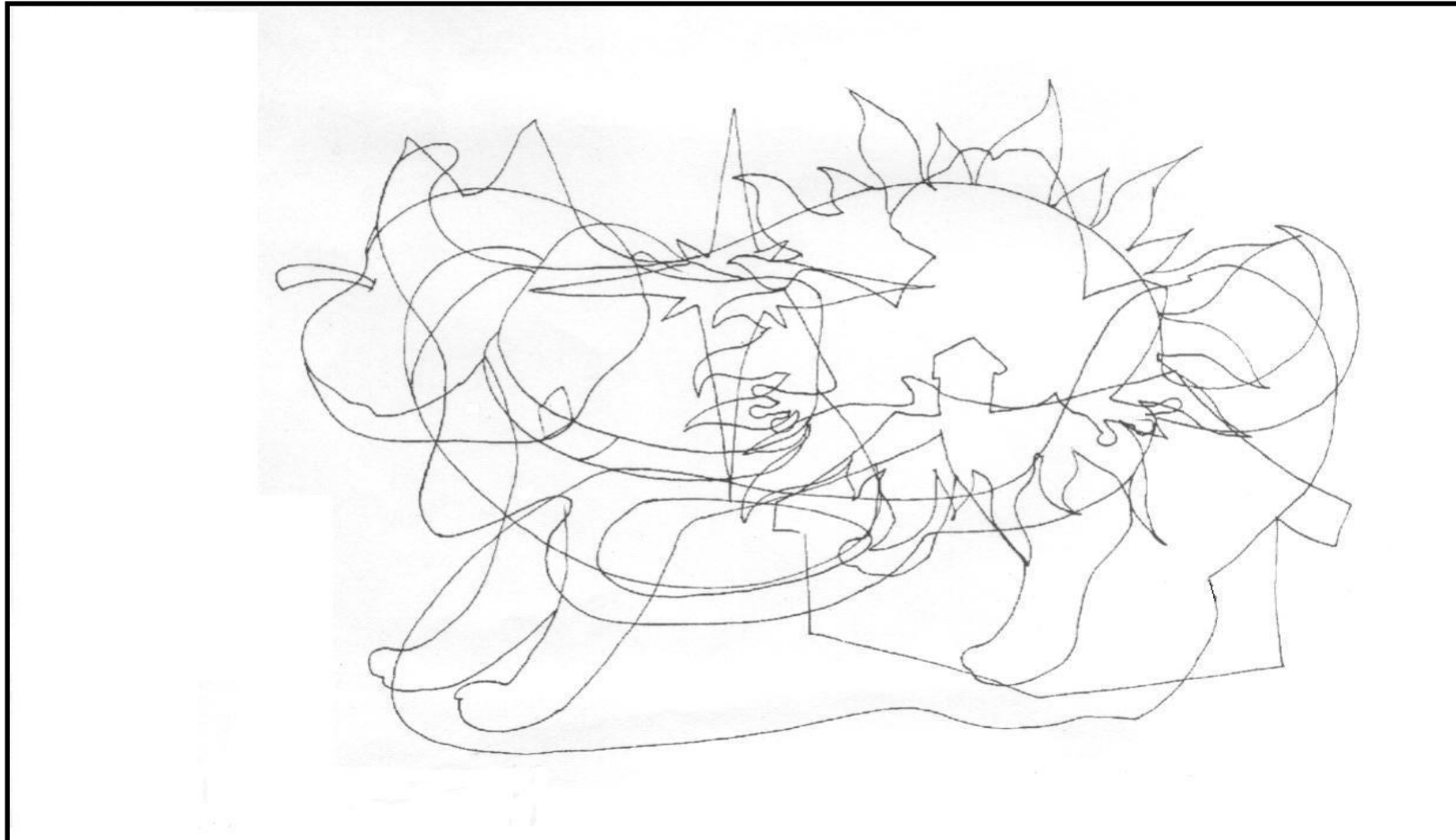


Anexo 13.



Anexo 14

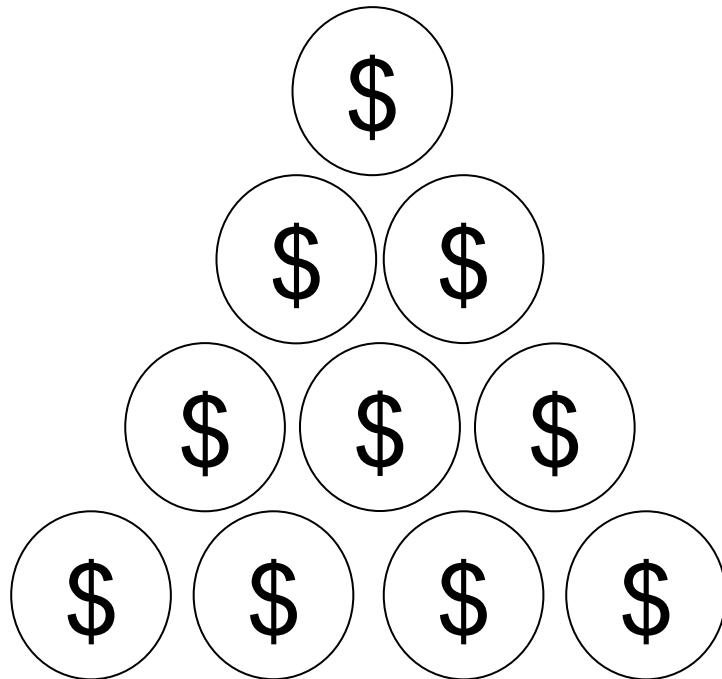
Ejercicio figura-fondo



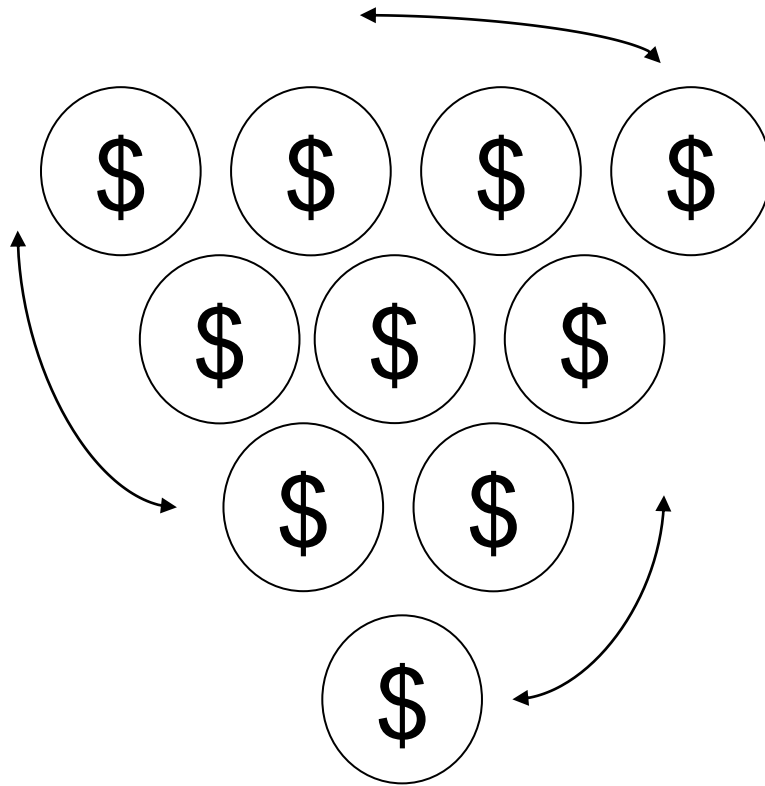
Anexo 15.

Monedas.

Ejemplo:

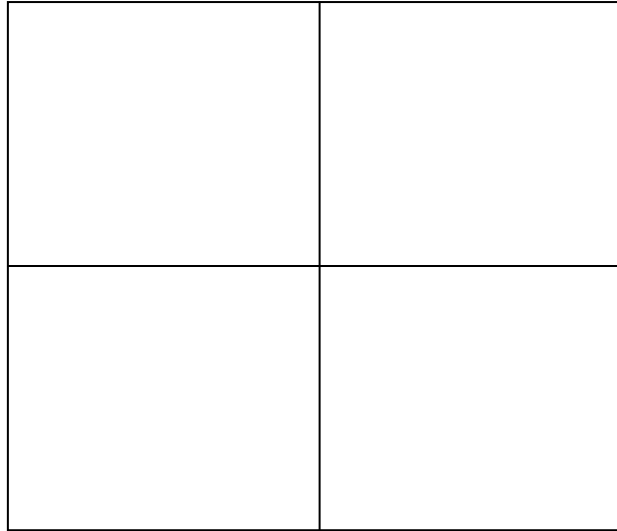


Respuesta

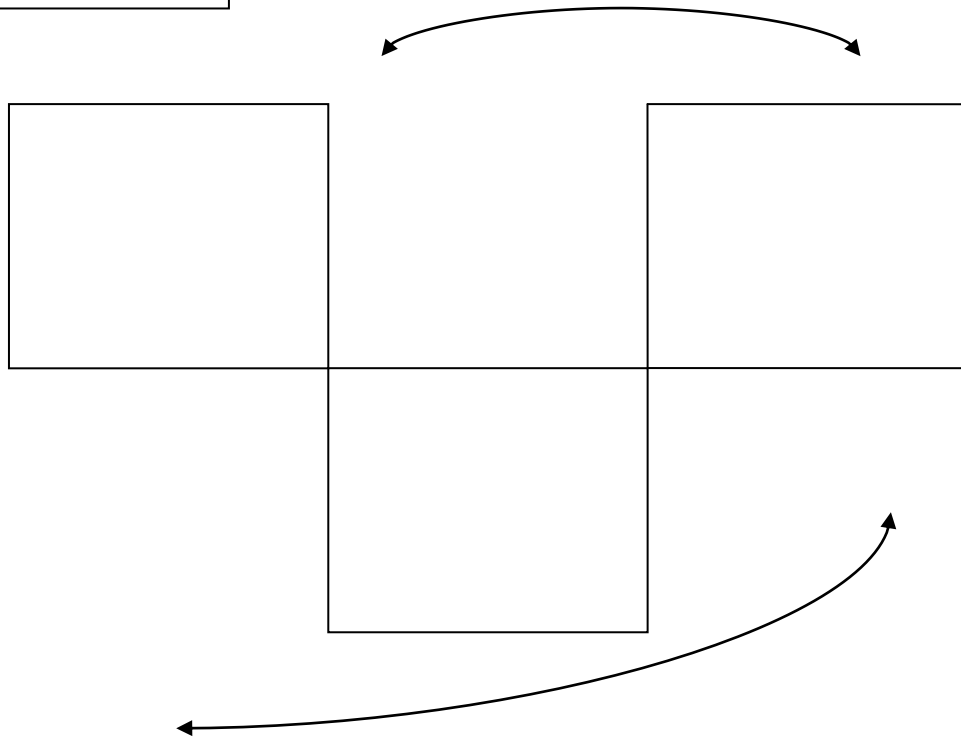


Anexo 15a.

Palitos de paleta.



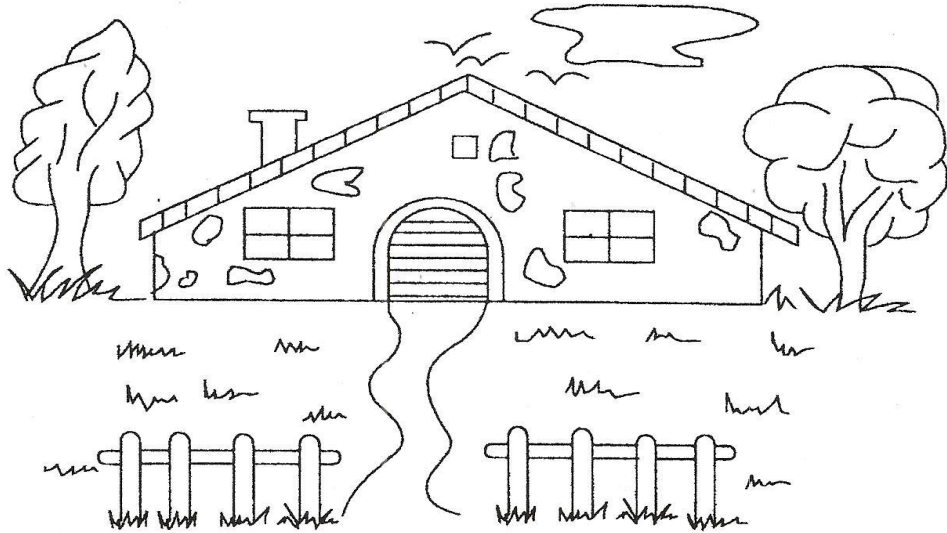
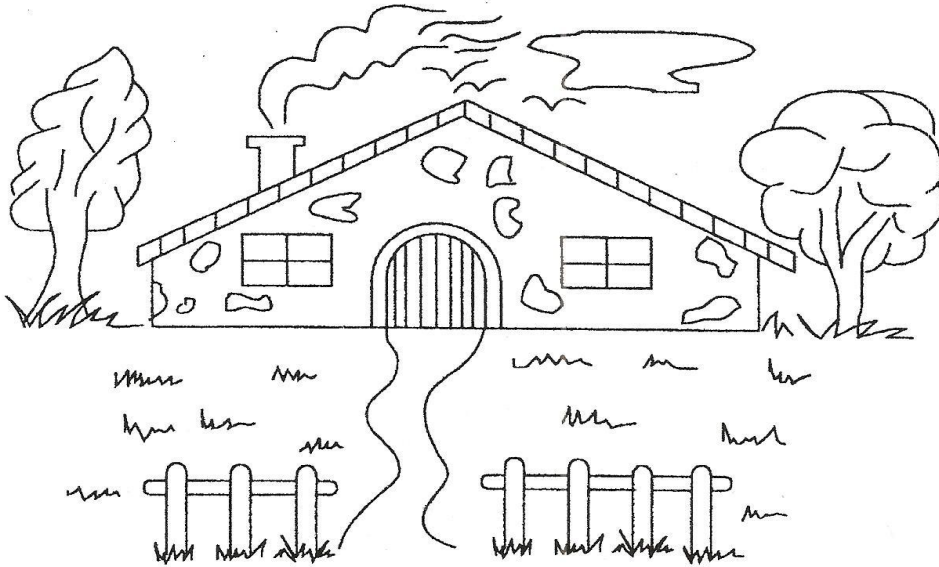
Respuesta



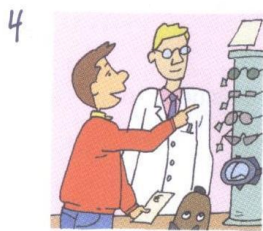
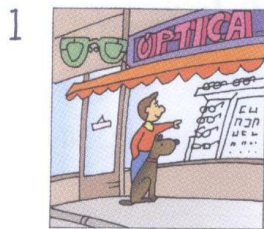
Anexo 16.

¿Dónde están las diferencias?

Busca cinco diferencias entre los dos dibujos y enciérralas dentro de un círculo.



Anexo 17.



Anexo 18.

Memorizando palabras.

Jabón

Espejo

Peine

Fax

Revista

Libro

Toalla

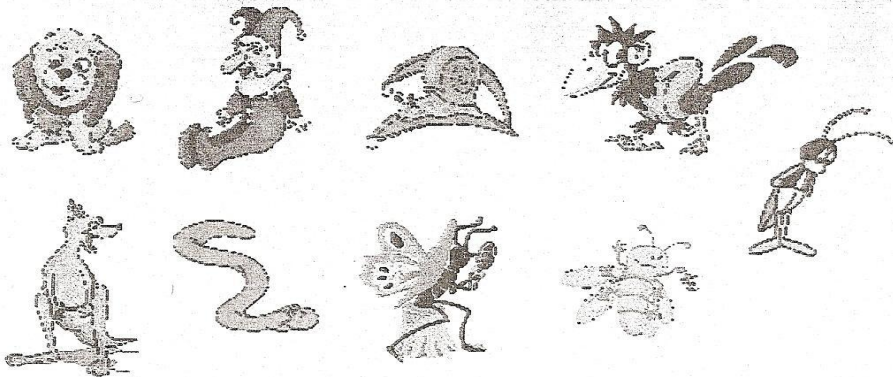
Cabaña

Timbre

Anexo 19.

¿Cuál es entonces?

Uno de estos personajes se comió un pastel; pero no quiere confesarlo.

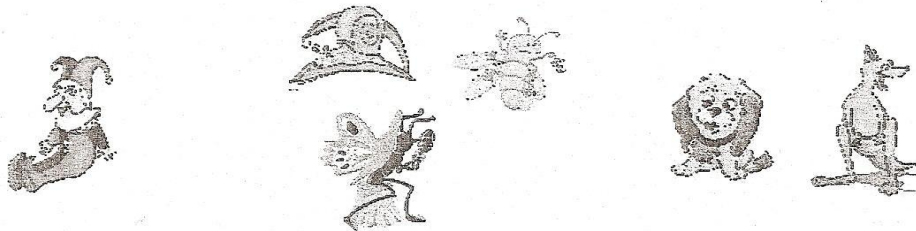


Sin embargo, dejó algunas huellas al pasar sobre las migajas.
Descubre de qué personaje se trata y enciérralo con rojo.

Éste no puede ser.

Éstos tampoco.

Tiene que ser uno de éstos.



Pero, los que están aquí,
son inocentes.

Entonces, ¿quién es?.



Anexo 20.

Escribir 10 palabras que tengan 7 letras, cada letra deberá de colocarse en un cuadro.

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

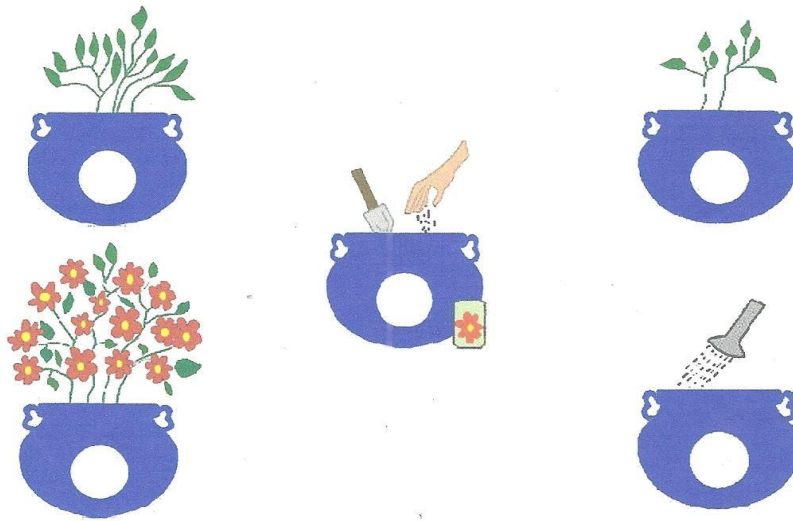
--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Anexo 21.

Todo en orden.

Ordena los dibujos escribiendo dentro de los círculos, los números del 1 al 5, de acuerdo al orden en que las cosas suceden.

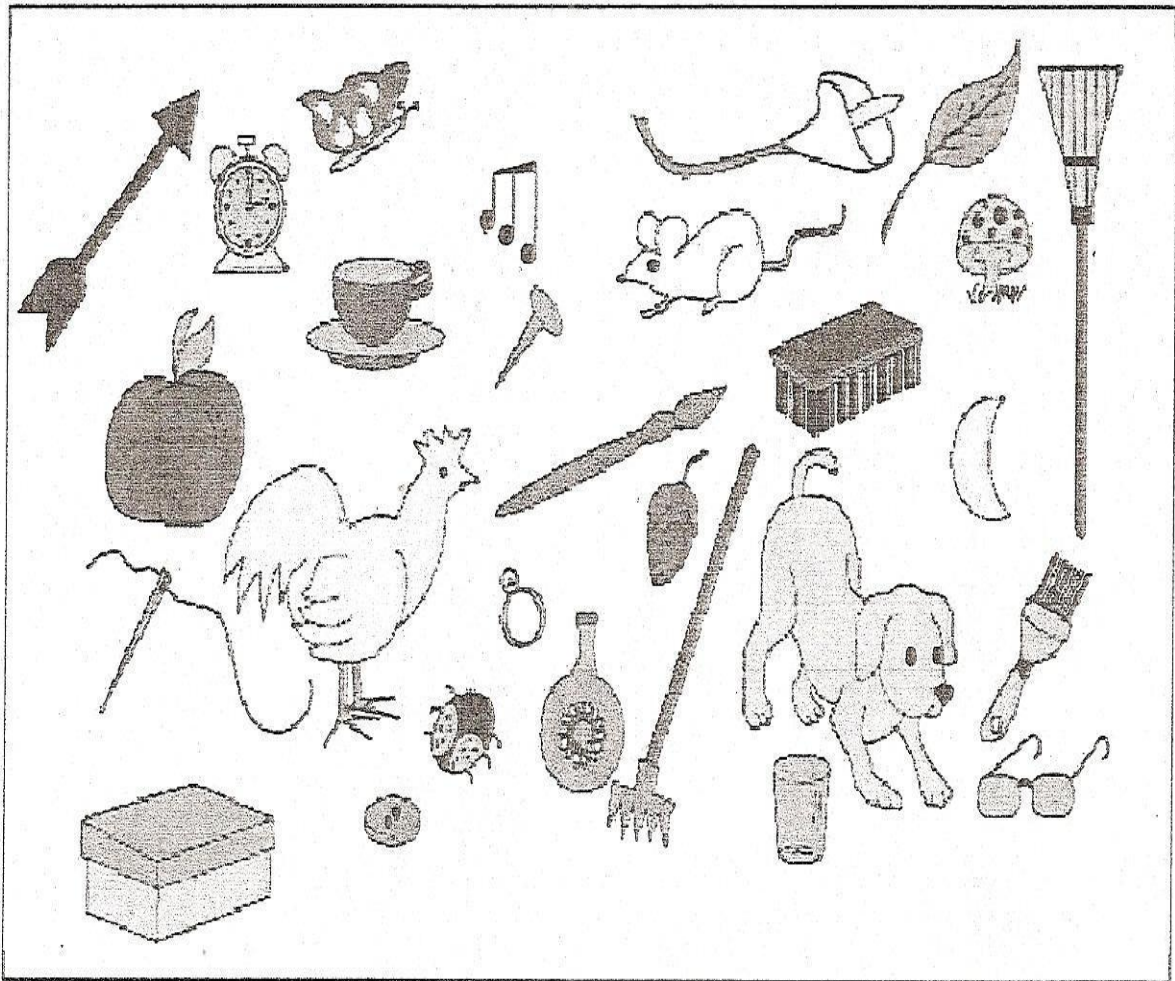


Anexo 22.

¿Qué es lo que recuerdas?

Observa todo lo que hay en el recuadro y dibuja en la parte inferior sólo los que sean animales o vegetales.

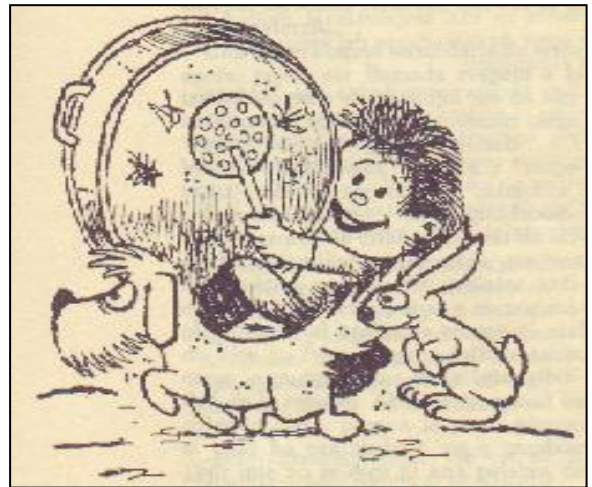
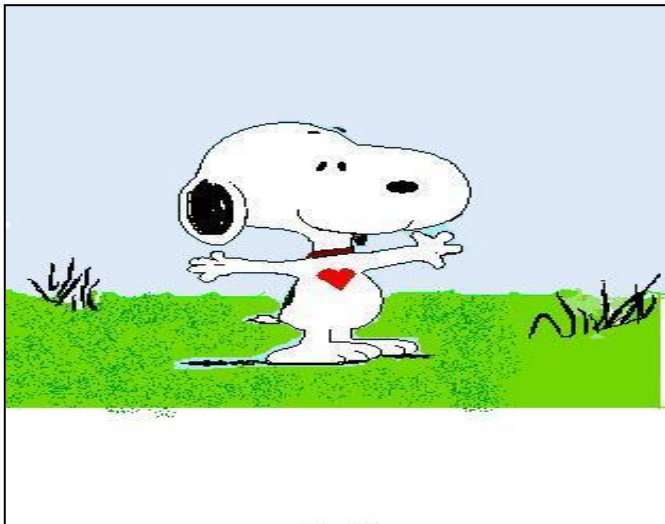
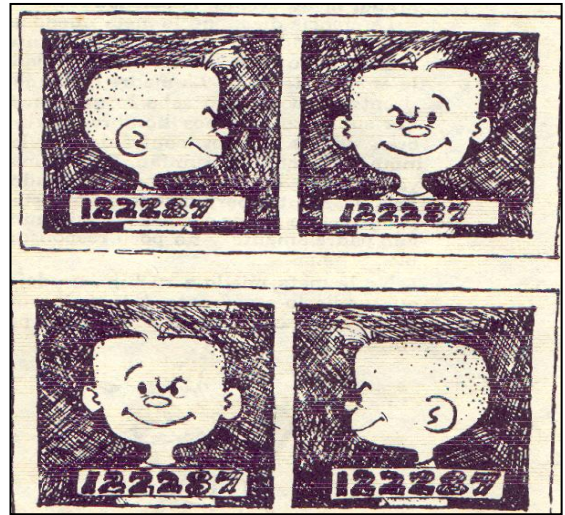
Hazlo cubriendo las ilustraciones.

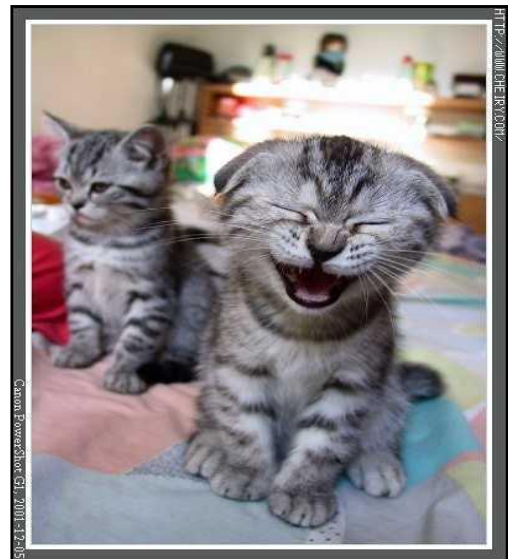


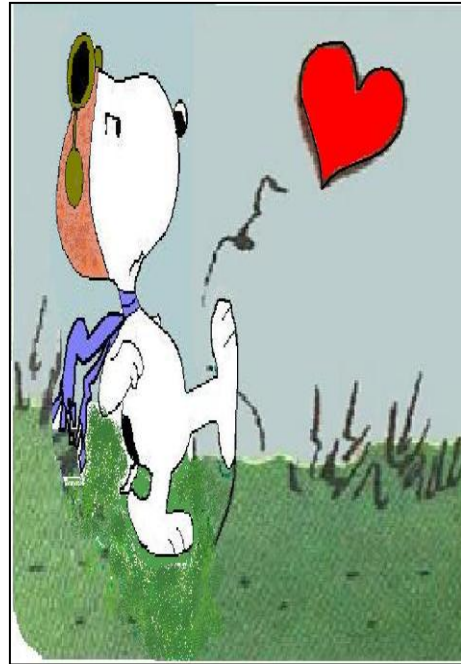
Anexo 23.

SE FELIZ 	ERES ESPECIAL 	ERES ÚNICA (o) 	SONRIE 
Feliz día 	Te quiero 	Buen día 	Te amo 

Anexo 24.





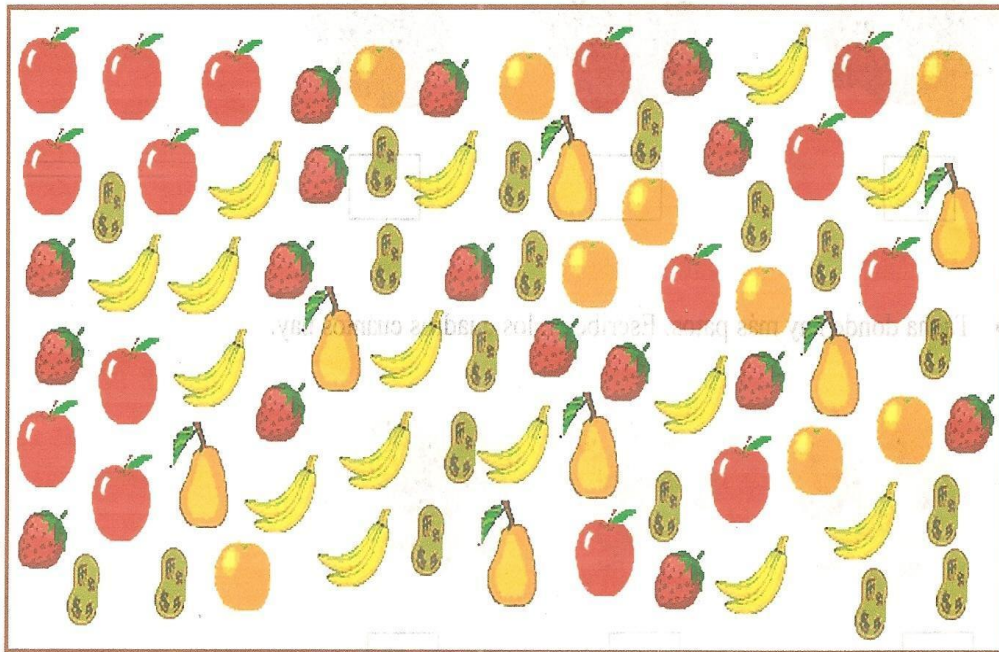




Anexo 25.

Lluvia de frutas.

En el cuadro hay 6 tipos diferentes de frutas. Cuenta cuántas son de cada uno y anota el resultado sobre las líneas.













Anexo 26.

Rompecabezas de palabras

Ra	na
Lo	ro
Pa	to
To	ro
Pi	co
Ti	na
Pe	ra
Ar	ma
Bo	te
Vi	no
So	pa
Ca	sa
De	do
La	ta
Ra	ta
Hu	le
Ni	do

Anexo 27.

“Pares de refranes”.

Cuando el río suena

Agua lleva

Genio y figura

Hasta la sepultura

No por mucho madrugar

Amanece más temprano

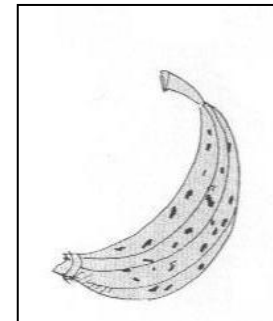
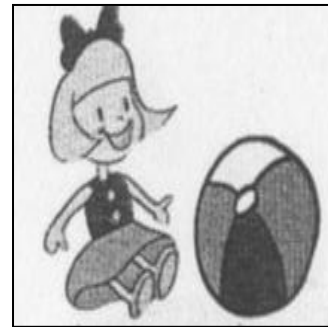
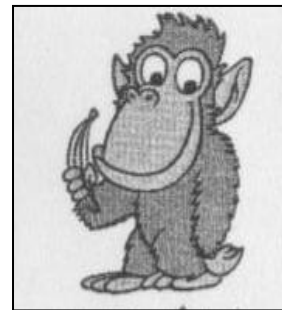
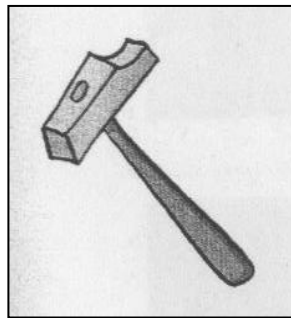
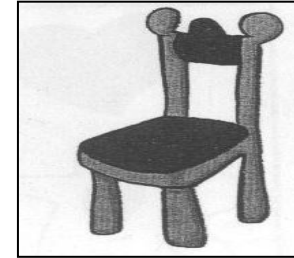
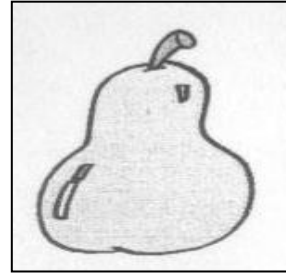
Más sabe el diablo por viejo

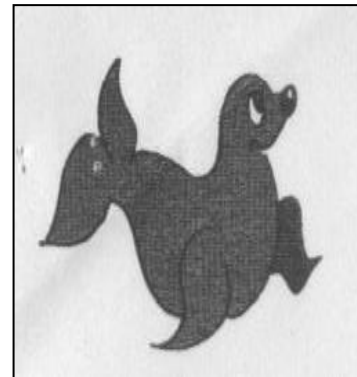
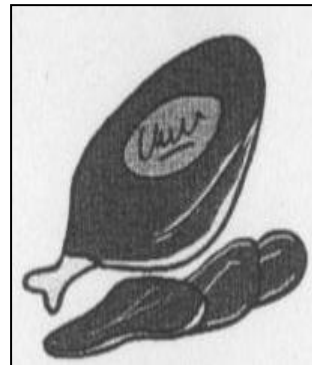
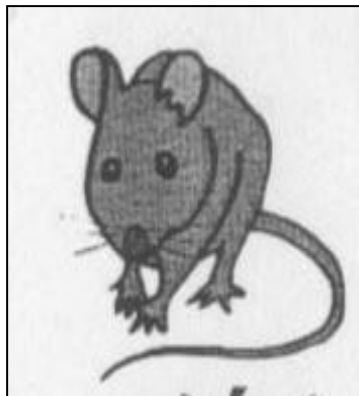
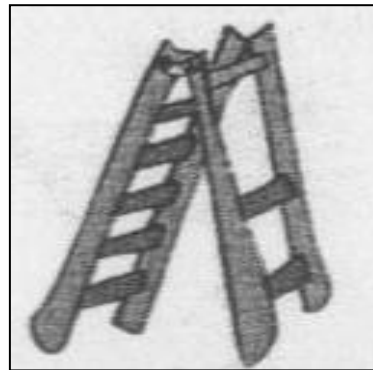
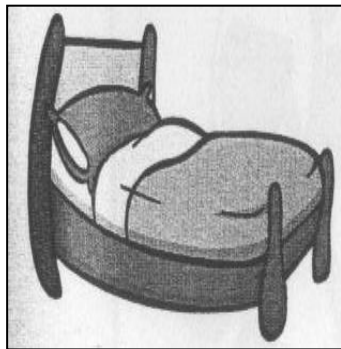
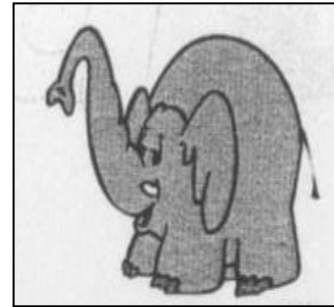
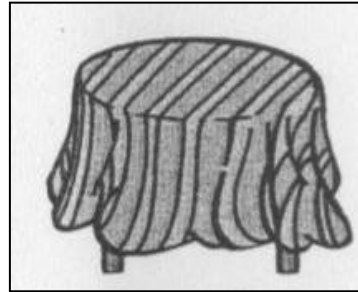
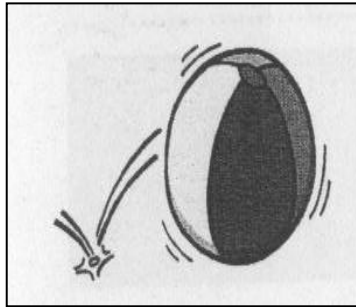
Que por diablo

No dejes para mañana

Lo que puedes hacer hoy

Anexo 28.





3IMINU1IVO

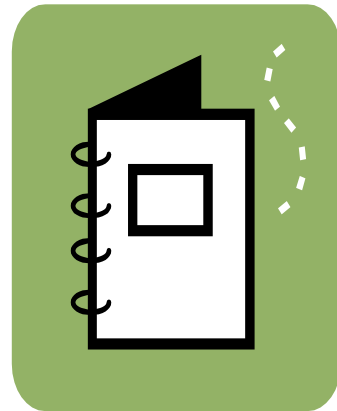
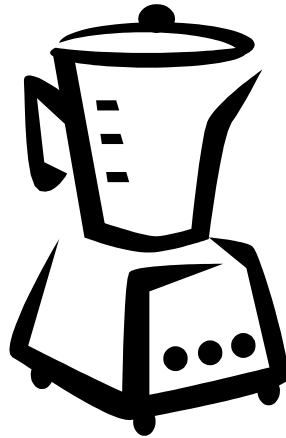
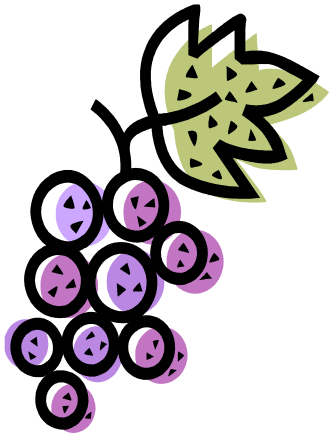
2ARASI10

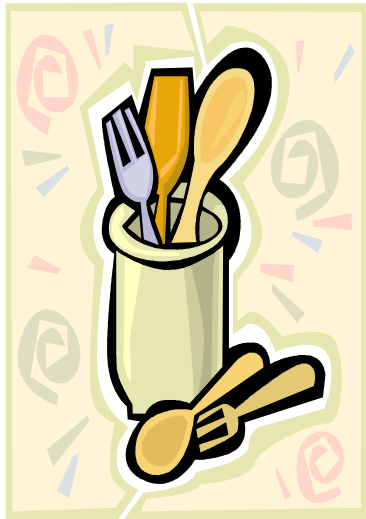
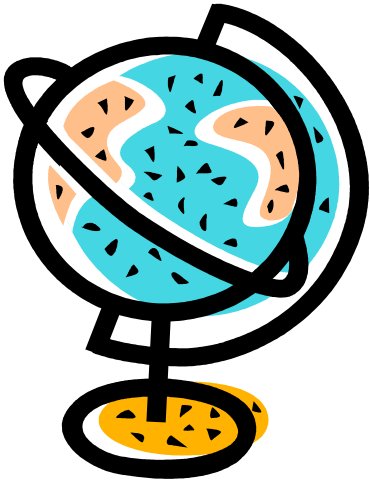
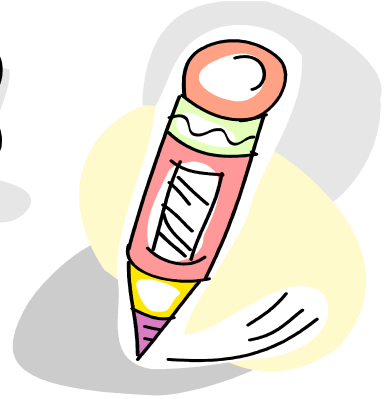
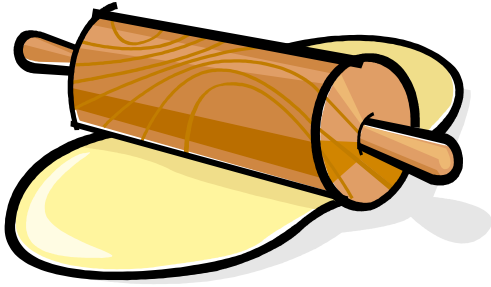
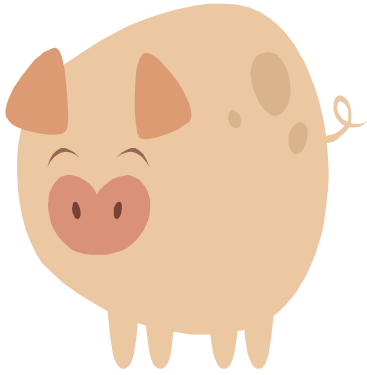
2ERIO3IS1A

2UN1UALI3A3

3ESIER10

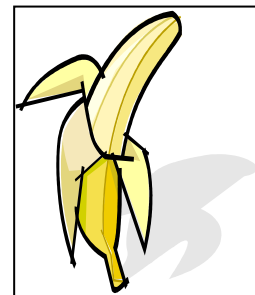
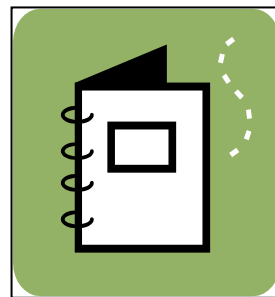
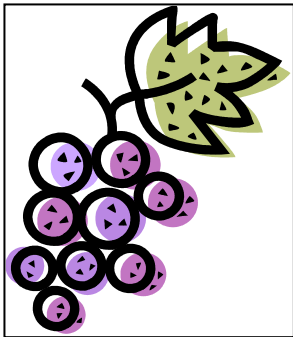
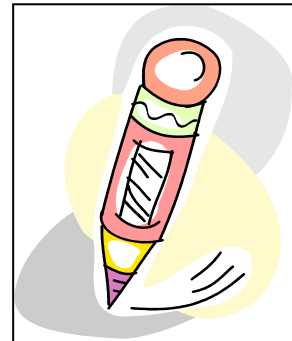
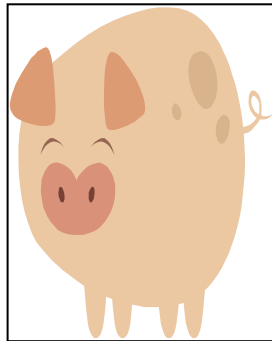
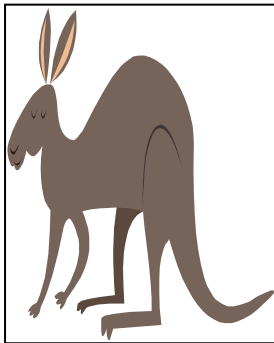
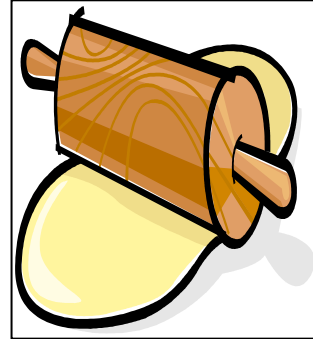
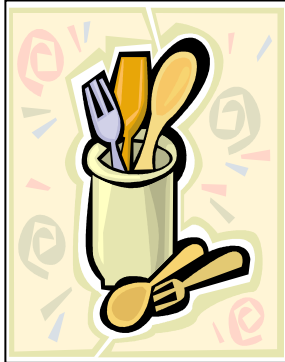
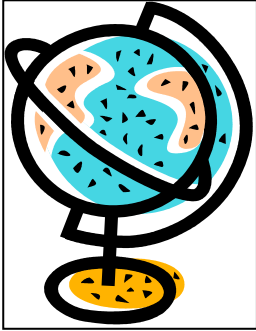
Anexo 30.

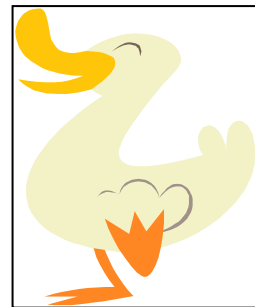
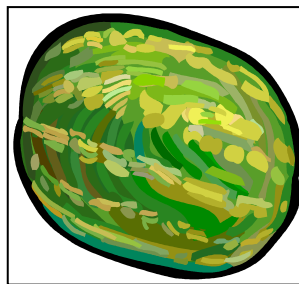
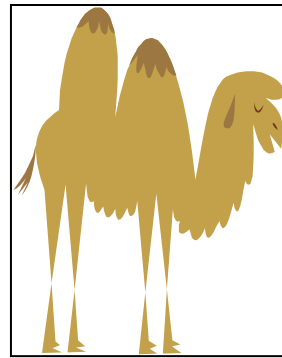
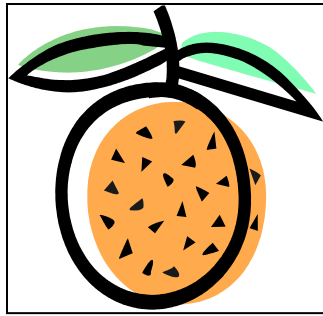
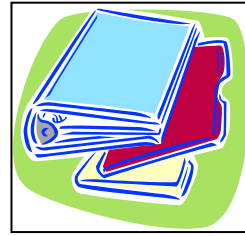
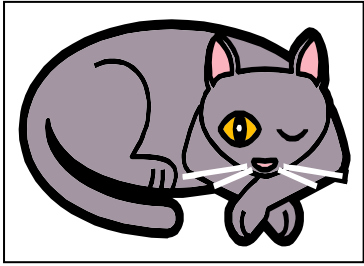




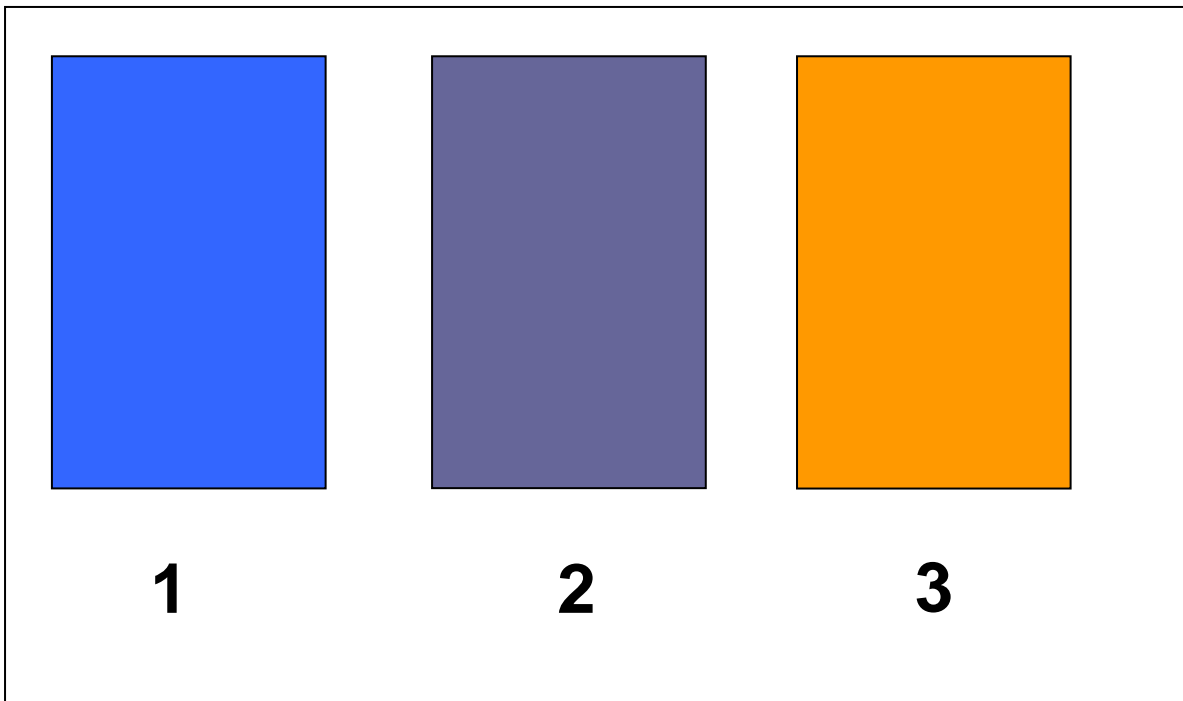
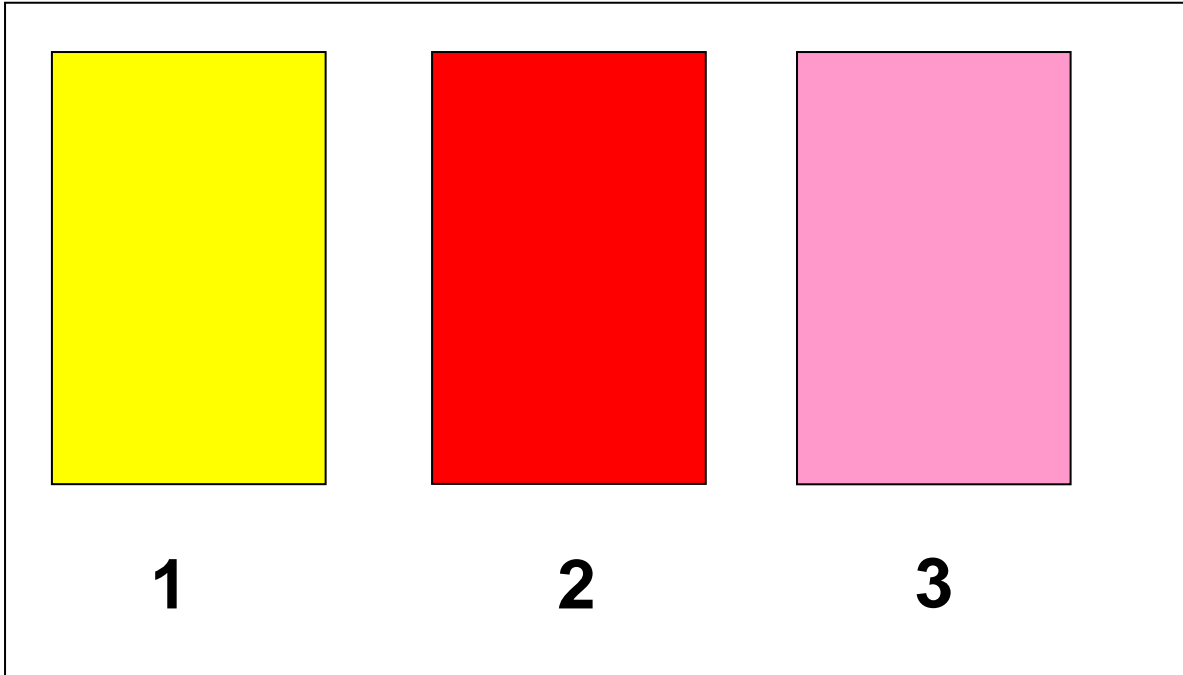
Anexo 30a.

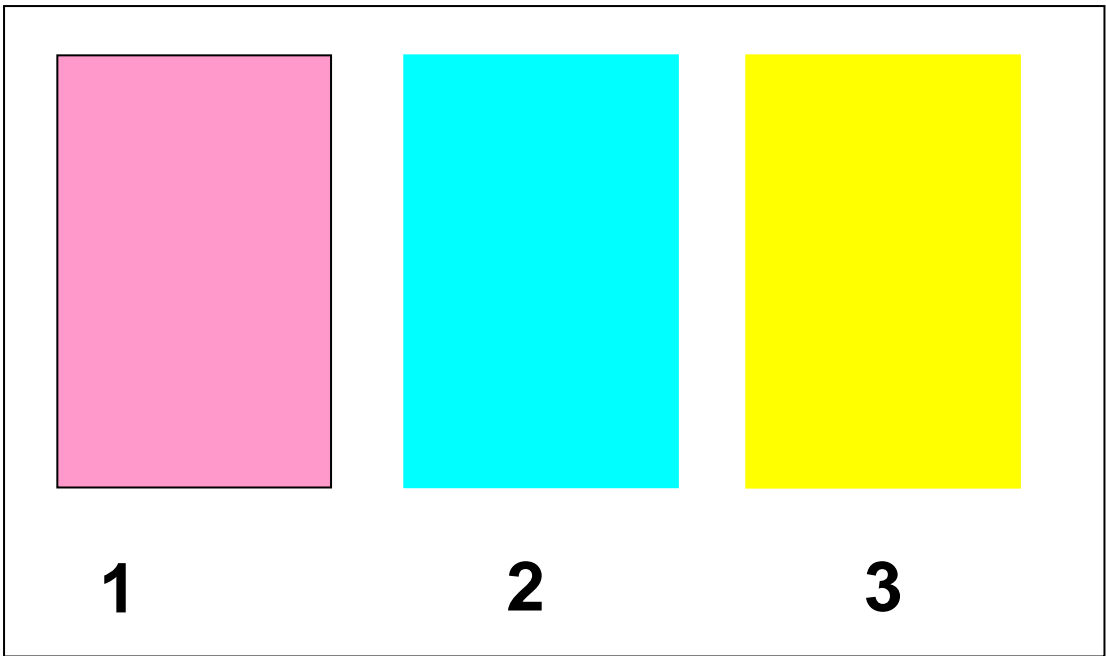
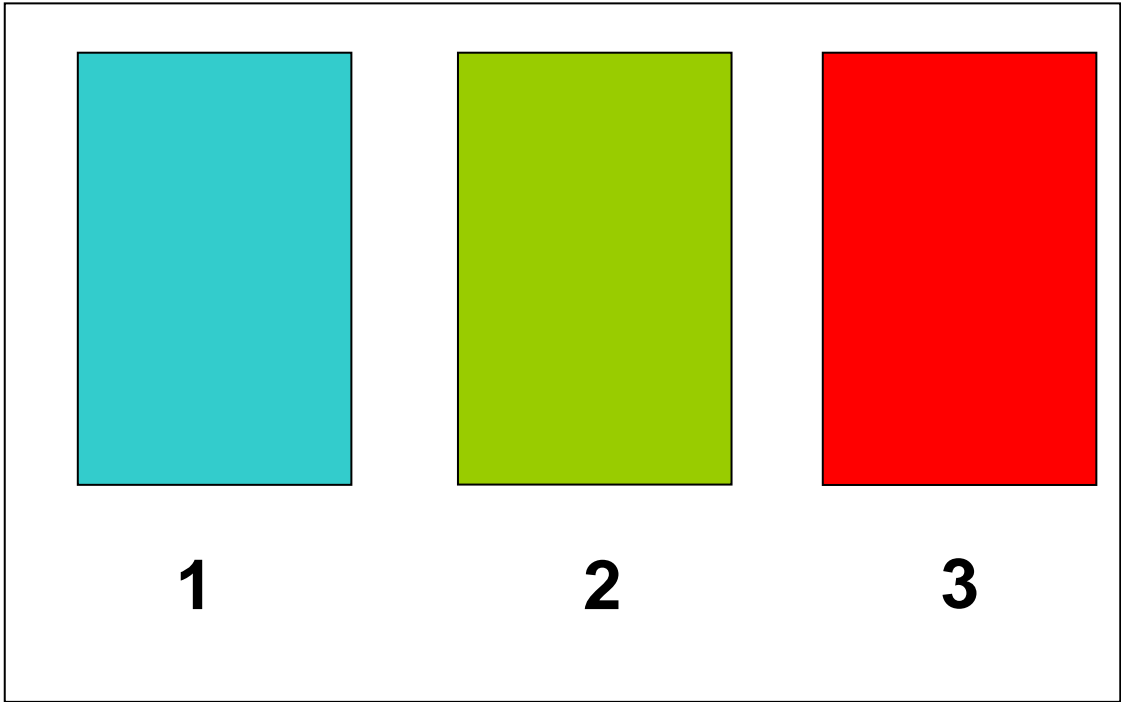
Tarjetas.





Anexo 31.





Anexo 32.

<p>¡Qué triste estás, Tristán, con tan tétrica trama teatral!</p>	<p>Me trajo Tajo tres trajes, tres trajes me trajo Tajo.</p>
<p>Me han dicho que has dicho un dicho, un dicho que he dicho yo, ese dicho que te han dicho que yo he dicho, no lo he dicho; y si yo lo hubiera dicho, estaría muy bien dicho por haberlo dicho yo.</p>	<p>Quiero y no quiero querer a quien no queriendo quiero. He querido sin querer y estoy sin querer queriendo. Si por mucho que te quiero, quieres que te quiera más, te quiero más que me quieres ¿qué más quieras?, ¿quieres más?</p>
<p>Como poco coco como, poco coco compro.</p>	<p>El trapero tapa con trapos la tripa del potro.</p>
<p>Teresa trajo tizas hechas trizas. Papá, pon para Pepín pan.</p>	<p>Pablito clavó un clavito. Un clavito clavó Pablito.</p>
<p>Teresa trajo tizas hechas trizas.</p>	<p>Mariana Magaña desenmarañará mañana la maraña que enmarañara Mariana Magaña.</p>
<p>Buscaba el bosque Francisco, un vasco bizco, muy brusco, y al verlo le dijo un chusco, ¿Busca el bosque, vasco bizco?</p>	<p>Yo compré pocas copas, pocas copas yo compré, como yo compré pocas copas, pocas copas yo pagué.</p>
<p>Tres tristes tigres tragaban trigo en tres tristes trastos sentados tras un trigal. Sentados tras un trigal, en tres tristes trastos tragaban trigo tres tristes tigres.</p>	<p>Cuando cuentas cuentos, cuenta cuantos cuentos cuentas, porque si no cuentas cuantos cuentos cuentas, nunca sabrás cuantos cuentos cuentas tú.</p>

Paco Peco, chico rico,
le gritaba como loco
a su tío Federico.
Y éste dijo: Poco a poco,
Paco Peco, ¡poco pico!

Pepe Peña
pela papa,
pica piña,
pita un pito,
pica piña,
pela papa,
Pepe Peña.

Anexo 33.

HOTEL

MANZANA

ÁRBOL

MESA

AVIÓN

Anexo 33a.

HOTEL
AVIÓN
CASA
MANZANA
ÁRBOL
MESA
RADIO
TELEFONO
LIBRO
FOTOGRAFÍA

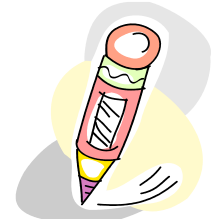
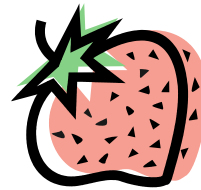
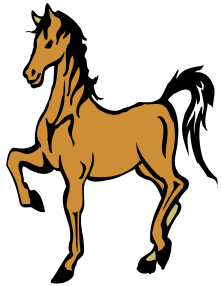
Anexo 34.



Anexo 34a.

LÁPIZ
SILLA
CONEJO
AVESTRÚZ
PIÑA
RATÓN
NIÑA
NIÑO
REMO
PEZ
PATO
GATO
POLLO

Anexo 35.



Anexo 35a.

