



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2015/2016

Convocatoria Junio

Modalidad: Investigación

Título: Fallos de memoria en la 3ª edad: Análisis de la eficacia del programa formativo para mayores “¿Cómo entrenar la memoria?” en las Aulas Universitarias de la Experiencia de Elche.

Autora: Itzías González Sánchez

Tutora: Esther Sitges Maciá

Elche a 20 de Junio de 2016

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Marco teórico.....	4
3. Metodología.....	7
4. Resultados.....	11
4. Conclusiones.....	17
5. Referencias bibliográficas.....	20
Figura 1.....	8
Figura 2.....	8
Figura 3.....	9
Figura 4.....	9
Tabla 1.....	14
Tabla 2.....	15
Tabla 3.....	16
Tabla 4.....	16
Tabla 5.....	17
Anexo A.....	27
Anexo B.....	30

1. RESUMEN

Una de las principales preocupaciones de los españoles pasados los 55 años son los olvidos cotidianos que presagian un posible deterioro cognitivo asociado a la edad. El objetivo del presente estudio es analizar las pérdidas subjetivas de memoria en una muestra de personas mayores de 55 años que participan en un programa universitario para mayores; los sujetos cursaron el Taller “¿Cómo entrenar tu memoria?” impartido en las Aulas Universitarias de la Experiencia de la Universidad Miguel Hernández. Se realizó una evaluación a través del Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria (MFE) antes y después de cursar el programa. Así pues, los resultados obtenidos muestran que el 66% de los sujetos ha disminuido estos fallos de memoria, es decir más de la mitad de los participantes han mejorado su capacidad retentiva tras la realización del taller. Respecto a factores sociodemográficos como género, edad y nivel de estudios, no se han encontrado influencias significativas en el rendimiento memorístico. Este resultado revela que es fundamental trabajar el aspecto cognitivo para prevenir deterioros en la memoria.

Palabras clave: Olvidos cotidianos, Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria (MFE), Taller “¿Cómo entrenar la memoria?”, Género, Edad y Nivel de estudios.

2. MARCO TEÓRICO

En España un 18.2 % de la población son personas mayores de 65 años, es decir, más de 7 millones de personas sobrepasan dicha edad. Esta tendencia va en aumento pues los pronósticos indican que dentro de 15 años incrementa hasta los 11.3 millones aproximadamente (Instituto Nacional de Estadística-INE, 2014). Asimismo, el aumento de la edad supone una reducción significativa de las demandas del entorno y, por tanto, un proceso de desuso de las habilidades cognitivas (Jodar y Junque, 1994).

En la vejez normal son evidentes los declives en el procesamiento de la información (Myerson, Hale, Swagstaff, Poon, & Smith, 1990; Brigman & Cherry, 2002; Salthouse, 1996), los deterioros en las funciones ejecutivas (Sorel & Pennequin, 2008; Binotti, Spina, de la Barrera, y Donolo, 2009; Hull, Martin, Beier, Lane, & Hamilton, 2008), la decadencia en la capacidad atencional y en los mecanismos de control inhibitorio (Valeriani, Ranghi, & Giaquinto, 2003; Vázquez et al., 2011; Jennings, Dagenbach, Engle, & Funke, 2007) y las alteraciones en la organización del discurso, acceso al léxico y procesamiento sintáctico (Juncos-Rabadán, Facal, Álvarez, & Rodríguez, 2006; Juncos-Rabadán, Pereiro, & Rodríguez, 2005).

Así pues, algunos estudios revelan que el rendimiento cognitivo en el envejecimiento normal depende de la de edad de los adultos mayores, encontrándose así diferencias entre los ancianos jóvenes (de 65 a 75 años), ancianos-ancianos (de 75 a 85 años) y los muy ancianos (mayores de 85 años). Montejo, Montenegro, Reinoso, De Andrés y Claver (1999) confirman que la edad influye como variable en el rendimiento memorístico, mediante su investigación dividieron la muestra en dos grupos de 60 a 64 años y de más de 80 años, observando así como conforme aumenta la edad disminuye la memoria, de manera significativa aunque no elevada. También Varela, Chávez, Gálvez y Méndez (2004) alegan una asociación entre una mayor edad y una mayor gravedad del deterioro cognitivo.

En cuanto a las diferencias de género en el área cognitiva de los mayores, los resultados de la revisión bibliográfica actual son contradictorios. Así pues, Valencia, Morante y Soto (2014) han encontrado diferencias en la velocidad de procesamiento de la información, la cual está más deteriorada en mujeres, por lo que presentan una mayor probabilidad de padecer deterioro cognitivo. Además, en otra investigación con hombres y mujeres de 75 a 105 años, la probabilidad de sufrir demencia era mayor entre las mujeres (Smith & Baltes, 1998). Sin embargo, Navarro, Calero y Calero (2014) encontraron un mayor rendimiento en memoria verbal y recuerdo a

corto y largo plazo en las mujeres. Además, Stein et al. (2011) demostraron que a partir de los 75 años no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en praxias, fluidez verbal, nominación y reconocimiento. También, Montejo, Montenegro, Sueiro y Fernández (2011) no encontraron diferencias significativas respecto a las quejas subjetivas de memoria en función del sexo.

Pues bien, el nivel educativo también influye en el rendimiento cognitivo de las personas mayores. Según Valencia, Morante y Soto (2014), se observan diferencias significativas entre los diferentes niveles de estudios; los sujetos con estudios universitarios presentan un mayor rendimiento cognitivo, por lo que asocian un mayor nivel instructivo con una mayor reserva cognitiva. También Soto, Flores y Fernández (2013) encontraron una relación significativa entre ancianos con un menor nivel educativo y una mayor probabilidad de padecer deterioro cognitivo. Asimismo, Montejo, Montenegro, Sueiro y Fernández (2011) demostraron una relación inversa entre el nivel educativo y los fallos de memoria; un mayor nivel de estudios implica menores quejas de memoria, aunque con una fuerza de asociación débil.

Pese a la negatividad de los datos ofrecidos, son múltiples los meta-análisis que ponen de manifiesto la eficacia de los entrenamientos de memoria tanto en la memoria objetiva (Verhaeghen, Marcoen & Goossens, 1992), como en la memoria subjetiva (Floyd & Scogin, 1997), así como en ambas (Anschutz, Camp, Markle, & Kramer, 1987; Bottiroli, Cavallini, & Vecchi, 2007; Cavallini, Pagnin, & Veachi, 2003; Floyd & Scogin, 1997; Montejo y Montenegro, 2005; Verhaeghen, Marcoen, & Goossens, 1992).

Además, esta efectividad del entrenamiento cognitivo se mantiene en el tiempo tanto a los seis meses (Stigsdotter-Nelly & Bäckman, 1995), como a los tres años (Scogin & Bienias, 1988). De la misma manera, investigadores como Stigsdotter-Neely & Bäckman (1995) y Montejo, Montenegro, Reinoso, De Andrés y Claver (1999) con estudios independientes, demuestran la mejora considerable a corto y largo plazo en el grupo de tratamiento respecto del grupo control.

Con respecto a los ancianos con deterioro cognitivo, Yesavage (1989), Panza et al. (1996), Calero y Navarro (2006) y De Vreese, Belloi, Iacono, Finelli & Neri (1998) analizan la eficacia del entrenamiento de la memoria en esta población, demostrando nuevamente el aumento del rendimiento cognitivo con los programas de entrenamiento. Calero y Navarro (2006) confirman este hecho y afirman que *“las intervenciones dirigidas a estimular y a ejercitar las habilidades cognitivas pueden actuar contrarrestando los efectos negativos del envejecimiento”*. Así mismo, De

Vreese Belloi, Iacono, Finelli & Neri (1998) manifiestan que “la eficacia terapéutica de los entrenamientos cognitivos sería directamente proporcional al grado de la necesidad del mismo, de tal manera que, a mayor grado de deterioro, mayor eficacia del entrenamiento en memoria”.

Estas mejoras en el rendimiento cognitivo son evidentes tanto en el entrenamiento unifactorial, en el cual se trabaja una técnica concreta o un factor relacionado con la memoria (Milders, Deelman, & Berg, 1998; Moreno y Lopera, 2009; Sánchez, Fernández-Cueli, García, García, y Rodríguez, 2011), como en el entrenamiento multifactorial, en el cual se trabajan varias técnicas o distintos factores relacionados con la memoria (Israel, 1988; Stigsdotter & Backman, 1995; Verhaeghen, Marcoen, & Goosens, 1992; García, Fernández, Fuentes, López y Moreno, 2014).

Brigman & Cherry (2002) afirman que la plasticidad cognitiva desempeña un papel imprescindible en el correcto funcionamiento de estas capacidades, por lo tanto es elemental mantenerse activo para conservar la memoria y las funciones cognitivas (Elgier, Aruanno y Kamenetzky, 2010). Calero y Navarro (2006) declaran que “es una herramienta de intervención muy importante en la vejez, por lo que pensamos que deben ser de obligada inclusión en los protocolos de intervención con este sector de la población”.

La Universidad Miguel Hernández, consciente de la demanda por parte de este colectivo y sensibilizado con la importancia de mejorar la calidad de vida de los mayores y evitar la pasividad que ha supuesto el concepto estereotipado de envejecimiento, fundó en 1999 las Aulas Universitarias de la Experiencia (AUNEX). Un programa docente cuyo objetivo es que las personas mayores de 55 años tengan acceso a la formación universitaria. Este programa también se imparte en otras localidades de la provincia como son Altea, Torrevieja, Ibi, Orihuela, El Campello y en Benidorm.

Dentro del programa formativo, el curso 2015-2016 incluye la asignatura de 2º curso “¿CÓMO ENTRENAR LA MEMORIA?”, taller impartido en las sedes de Elche (desde el 18 de febrero hasta el 17 de marzo de 2016, con sesiones de 3 horas semanales), en El Campello (desde el 1 de diciembre de 2015 hasta el 21 de enero de 2016, con sesiones de 3 horas semanales), en Ibi (desde el 19 de octubre de 2015 hasta el 18 de enero de 2016, con sesiones de 1 hora y media semanales) y también en Benidorm (desde el 15 de octubre hasta el 26 de noviembre de 2015, con sesiones de 2 horas y media semanales). Mediante esta asignatura se pretende enseñar

estrategias de entrenamiento de memoria y mejorar así la sensación de pérdida subjetiva de memoria asociada al envejecimiento.

El objetivo del presente trabajo es comprobar si tras cursar el taller “¿CÓMO ENTRENAR LA MEMORIA?”, los asistentes perciben una mejoría subjetiva en los fallos memorísticos cotidianos. Es decir, se pretende evaluar la eficacia del taller mediante el Cuestionario Fallos de Memoria de la Vida Diaria, comparando si existen diferencias en los resultados. Para ello se plantea la hipótesis nula estadística de que los sujetos mantendrán la misma media en la puntuación del pretest y en la del posttest, es decir, no presentan cambios tras la realización del taller.

Es importante, a su vez, comprobar si otras variables influyen en los olvidos cotidianos. Es decir, si como afirma la literatura existente en cuanto al envejecimiento, los fallos de memoria dependen de factores como el género, la edad y el nivel de estudios.

Así pues, otro objetivo es investigar las diferencias de género en el cuestionario MFE, es decir si la puntuación varía dependiendo del sexo. Para ello se establece la hipótesis nula de igualdad de medias, es decir hombres y mujeres no presentarán diferencias en los olvidos cotidianos.

También se pretende comprobar si la edad condiciona en la puntuación de dicho cuestionario, de manera que se establece el objetivo de observar si existen diferencias dependiendo de las franjas de edad en las personas mayores. Por lo tanto, se establece la hipótesis nula de igualdad de medias en las diferentes edades de los adultos mayores.

El último objetivo a estudiar es analizar si el nivel de estudios que presentan los sujetos influye en el resultado total del MFE. De la misma manera que en los anteriores casos, se establece la hipótesis nula estadística de igualdad de medias, es decir, según esta hipótesis no existirán diferencias en los fallos de memoria en relación con el nivel educativo.

3. METODOLOGÍA

Participantes

Participaron 103 sujetos, 77 mujeres y 26 hombres, con edades comprendidas entre los 55 y 84 años, con una media de edad de 65.23. Todos ellos integrantes de las

AUNEX 2015-2016 (37 sujetos de Elche, 18 de Ibi, 23 de El Campello y 25 de Benidorm), el 37% de los sujetos tenían estudios primarios, el 29% estudios secundarios y el 34 % habían cursado estudios superiores.

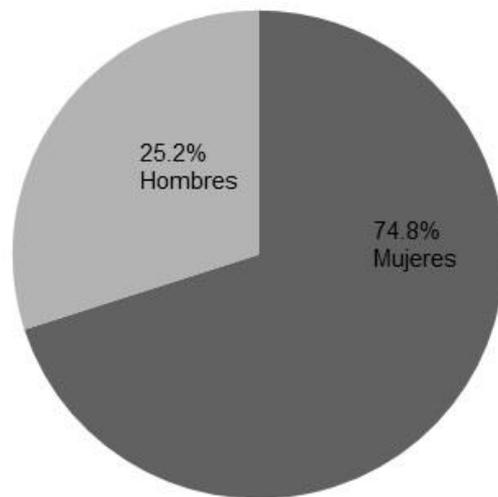


Figura 1. Porcentajes de hombres y mujeres participantes en el estudio

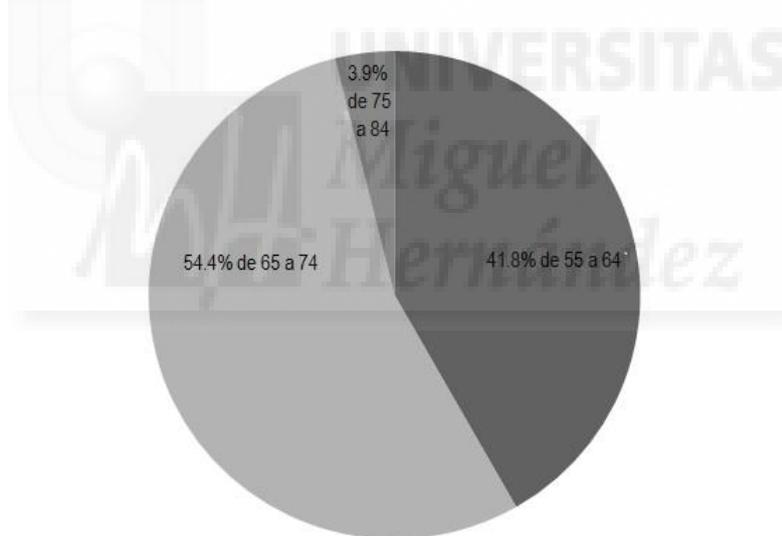


Figura 2. Porcentajes de las edades de los sujetos

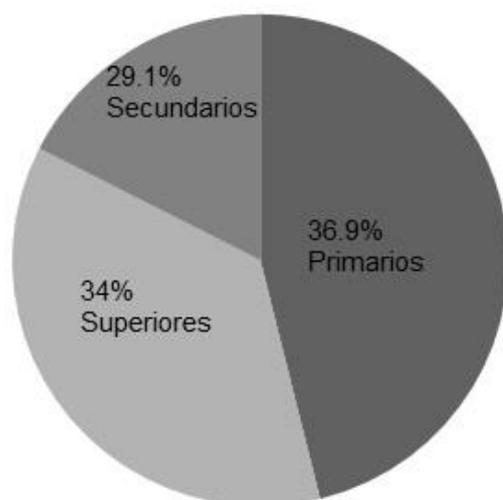


Figura 3. Porcentajes de sujetos en función los estudios cursados

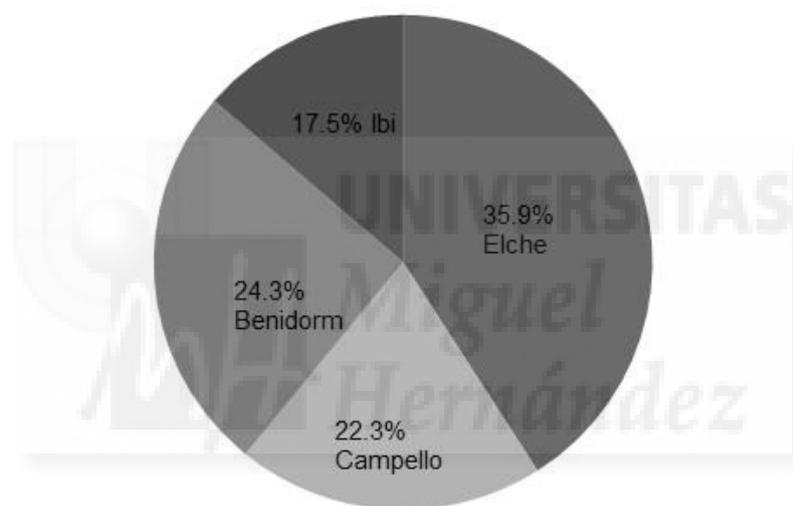


Figura 4. Porcentajes de alumnos según dónde cursaron el Taller

Instrumento

Se empleó The Memory Failures of Everyday Questionnaire (Sunderland, Harris & Gleave, 1984), en su adaptación española de 28 ítems: Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria (García y Sánchez, 1993). Debido a que es uno de los cuestionarios que más se utilizan en la evaluación de los resultados del entrenamiento de memoria en la 3ª edad (Montejo, Montenegro, Reinoso, De Andrés y Claver, 1999).

Este cuestionario pretende medir la frecuencia subjetiva con la que se tienen los olvidos cotidianos. En él se recogen cuatro categorías; “nombres y caras”, “acciones”, “aprender cosas nuevas” y “hablar, leer y escribir” (Montejo, Montenegro, Sueiro y Fernández, 2011).

Ya que los olvidos en determinadas situaciones dependen de los diferentes tipos de memoria, así como de procesos atencionales o motivacionales, el cuestionario considera la multidimensionalidad mediante tres factores distintos (Montejo, Montenegro, Sueiro y Huertas, 2014);

El *Factor 1 o Recuerdo de Actividades*, evalúa la memoria retrospectiva y prospectiva, la memoria declarativa episódica, así como los procesos atencionales y funciones ejecutivas. Es decir, todo aquello que ya se ha hecho en el pasado y lo que hay que hacer en el futuro, con todos los procesos de intención, planificación y monitorización pertinentes.

El *Factor 2 o Reconocimiento*, se relaciona con los procesos visuales y de recuperación de la información. Es el factor que mayor se vincula a la edad y el que indica una alteración objetiva de la memoria, esto es debido a que el fallo en el reconocimiento junto a la desorientación temporo-espacial son los primeros signos del deterioro cognitivo (Cahn et al., 1998).

El *Factor 3 o Monitorización de la comunicación*, evalúa la memoria de trabajo de una manera ejecutiva mediante la planificación y monitorización, la memoria a corto plazo, la atención y componentes lingüísticos, por ello este factor se correlaciona con el primero. Está relacionado, en comparación con los dos anteriores, de una manera más estrecha al componente cultural debido a la valoración de la comprensión de la lectura, del lenguaje o de otros medios de comunicación (televisión, internet...).

Procedimiento

Los cuestionarios fueron administrados dos veces en distinto tiempo al mismo sujeto, es decir, se evaluó a los sujetos el primer día de comienzo del taller y el último día del mismo, comparando la puntuación pre-test respecto a la del post-test, para evaluar la eficacia del curso impartido.

Los cuestionarios fueron aplicados y contestados por los miembros de la AUNEX en las sedes donde se impartía la asignatura. Todos los sujetos dieron su consentimiento informado para el estudio. Los usuarios tuvieron que indicar sus iniciales (para su posterior reconocimiento post-test), su edad y los años de estudios cursados, los cuales se dividieron en Primarios (si habían finalizado E.G.B.), Secundarios (si habían terminado el Bachiller o Formación Profesional) y Superiores (para aquellos que hubieran finalizado sus estudios universitarios). Los sujetos respondieron a la lista de fallos de memoria de la vida diaria mediante una escala

tipo Likert de 3 puntos; en la que el 0 significaba que nunca o rara vez le ocurría, el 1 que alguna o pocas veces y el 2 si le ocurría muchas veces.

4. RESULTADOS

Para el estudio estadístico se ha utilizado el programa SPSS versión 22 (SSPSS, 2013) para la versión Windows. Tanto el pretest como el posttest revelaron una buena consistencia interna, con un *alfa de Cronbach* de .89. y un *alfa de Cronbach* de .88, respectivamente.

Antes de empezar a analizar las relaciones establecidas en las hipótesis iniciales con la prueba *T-Student* y *ANOVA de un factor*, es imprescindible comprobar los supuestos del modelo.

Primero se comprobó el supuesto de Normalidad para las variables independientes Género, Edad y Nivel de estudios. Se parte de la Hipótesis nula de que los residuos se distribuyen según la curva normal en todas las variables. Con un *intervalo de confianza* del 95%, se aceptan todas las probabilidades asociadas al estadístico de contraste mayores que el α de .05 de la prueba de normalidad de *Kolmogorov-Smirnov*.

Para la variable Género, las mujeres obtienen una significación en la prueba de *Kolmogorov-smirnov* de .000. En este caso $p < .05$ y se rechaza la hipótesis nula, es decir los residuos no se ajustan a la curva normal. Para el género masculino, sucede lo contrario, pues la significación es de 0.2, como es mayor que α de 0.05 se mantiene la hipótesis nula, es decir se ajusta a la curva normal. Además, si se observa el histograma del Gráfico de probabilidad normal (*Q-Qplot*), se verifica lo sucedido en la *Prueba de Bondad de Ajuste* anterior. Es decir, los hombres se distribuyen según la curva normal (los puntos se ajustan a la recta). En el caso de las mujeres, los puntos no están tan ajustados a la recta. El supuesto de normalidad, se cumple parcialmente para la variable género.

La prueba de normalidad de *Kolmogorv-Smirnov* para variable Edad con el *Intervalo de Confianza* establecido del 95%, dio como resultado que el grupo de 55 a 64 años tuviera un valor de .003, el grupo de 65 hasta 74 años un valor de .040 y el de 75 a 84 de .031, por lo tanto en todas las franjas de edad se obtienen valores menores al α de .05. Estos datos se completan con los Gráficos de probabilidad normal (*Q-Qplot*), pues en los 4 niveles de edad establecidos, los puntos no se ajustaban de una

manera normal a la recta. Por lo tanto, no se mantiene la hipótesis nula. Este supuesto no se cumple para la variable edad.

Para la variable Nivel de estudios, se establece la hipótesis nula de que los residuos se distribuyen según la curva normal. Así pues, la probabilidad asociada al estadístico de contraste es menor que α en los tres estadios establecidos; .003 para estudios primarios, 0.41 en los estudios secundarios y .008 en los estudios superiores. Además, al observar los Gráficos *Q-Qplot*, se comprueba que los sujetos no se adaptan de una manera normal a la recta. Por lo tanto, no se mantiene la hipótesis inicial de distribución normal en esta muestra. El supuesto de normalidad en esta variable no se cumple.

La falta de normalidad dada en algunas muestras de sujetos en la prueba de *Bondad de Ajuste* puede deberse a los pocos sujetos que componen la muestra. Si el tamaño muestral es grande, se asegura normalidad en la distribución de la muestra, aunque la distribución de los errores no lo sea. El cumplimiento total de este supuesto, es relevante sólo a efectos de estudiar la significación estadística de los estimadores y el *Intervalo de Confianza*. Por ello, aunque no se cumpla en todos los aspectos el supuesto, se decide continuar con el análisis estadístico sin modificar las variables.

Para el supuesto de independencia se ha establecido como variable dependiente la media total de las puntuaciones obtenida en MFE y como factores las variables género, edad y estudios. Se parte de la hipótesis nula de que las puntuaciones dentro de cada grupo son independientes entre sí. La prueba *Durbin-Watson* arroja un valor de 1.73, el cual está dentro del intervalo [-1.5, 2.5], por lo que se mantiene la hipótesis inicial y se cumple el supuesto de Independencia para todas las variables.

En cuanto al supuesto de Homocedasticidad se calcula el estadístico de *Lévene* para comprobar la igualdad de varianza de los errores y de la puntuación media en el MFE. Se establece un *Intervalo de Confianza* del 95% y se parte de la hipótesis de que no hay diferencias en la varianza de las muestras.

Para la variable independiente Género, se ha obtenido en el estadístico de *Lévene* un resultado de .123, por lo tanto es mayor que el α de .05 y se han asumido varianzas iguales. En este caso se mantiene la hipótesis nula, no hay diferencias en la varianza de las muestras y se cumple el supuesto de homocedasticidad.

Para la variable independiente Edad, se ha obtenido en la prueba de *Lévene* un resultado de .232, este número es mayor que el α establecido de .05, por lo tanto se

han asumido varianzas iguales. Así pues, para este factor se mantiene la hipótesis inicial de igualdad de varianzas y se cumple el supuesto de homocedasticidad.

En cuanto a la variable Nivel de estudios, se ha obtenido en la prueba de homogeneidad de varianzas de *Lévene* un resultado de .141, por lo tanto supera al α de .05 preestablecido y se mantiene la hipótesis inicial de que no hay diferencia entre las varianzas. En esta variable, también se cumple el supuesto de homocedasticidad.

Así pues, una vez realizados y examinados el cumplimiento de todos los supuestos de una manera metódica y exhaustiva, se puede realizar las comparaciones de medias con las pruebas de *T-Student* y *ANOVA de un factor*.

Primero, se quiere comprobar la influencia del género en la puntuación de MFE. Es decir, si la puntuación obtenida en el test varía en función del género. Para ello se establece la hipótesis nula de la no existencia de diferencias en la puntuación en cuanto al género y un *Intervalo de Confianza* del 95%. En este caso, al tener dos muestras independientes se procede a realizar la prueba de comparación de muestras Independientes con *T-Student*, ya que la comprobación de los supuestos lo permite. Se obtiene así, una *probabilidad asociada al estadístico de contraste* de .334 y de .258, estos resultados son superiores al α establecido de .05, por lo tanto se mantiene la hipótesis inicial; no hay diferencias en las medias. Además, la diferencia de medias entre ambas muestras es de 1.763, (la media de las mujeres es de 14.79 y la de los hombres de 12.73) y el *tamaño del efecto* es de 0.009 lo que indica un tamaño del efecto pequeño o poca magnitud de la relación entre el género y la puntuación (Según Cohen, 1988; citado por Frías, Pascual y García, 2000). No existe una correlación significativa entre N MFE y género ($r = -.032$; $p = .748$). Por lo tanto, hay evidencia de que el género sólo modifica el 0.9% en los fallos de memoria, es decir, las diferencias entre hombres y mujeres no están influyendo en las puntuaciones del test.

Tabla 1

Prueba T-Student de muestras independientes para observar la influencia del género de los sujetos en las puntuaciones obtenidas en el test

	t	gl	Sig (bilateral)	Diferencia de medias	95% de I.C de la diferencia	
					Inferior	Superior
Total_Pre	.971	101	.334	1.763	-1.838	5.363
	1.141	60.025	.258	1.763	-1.327	4.653

Seguidamente se quiere comprobar la influencia de la edad en la puntuación media del cuestionario MFE. Es decir, comprobar si la puntuación en el test varía en función de la edad. Dado que los supuestos de homocedasticidad e independencia para esta variable se cumplen, se decide realizar el *ANOVA de efectos fijos de un factor*. En el cual, la variable independiente es la edad, la dependiente la puntuación obtenida en el test y hay tres muestras de sujetos en función de los años (entre 55 y 64 años, de 65 años a 74 años y de 75 a 84 años). Además se establece la hipótesis inicial de que todas las medias poblacionales son iguales con *un Intervalo de Confianza* del 95%. La distribución muestral del estadístico de contraste F se distribuye $F_{.95;3,99} = 2.68$. Con un margen de error de .05 se mantiene la hipótesis inicial ya que $1.098 < 2.68$. A la vista de los resultados se puede afirmar que no existen diferencias entre las muestras de edad. Además para obtener la fuerza de la relación entre la puntuación obtenida en el test y la edad, se calculó el *tamaño del efecto* el cual arrojó un resultado de .03, es decir sólo el 3% de la variabilidad de la puntuación en el cuestionario se debe al efecto de la edad. La media en el test para los sujetos entre 55 y 64 fue de 13.14, la del grupo de 65 a 74 años fue de 15.11 y la de 75 a 84 años de 9. No existe una correlación significativa entre N MFE y la edad ($r = .052$; $p = .604$). Se puede afirmar así, que la edad no está influyendo en la puntuación media de los sujetos que han realizado el cuestionario.

Tabla 2

ANOVA de 1 factor de efectos fijos para comprobar la influencia de la edad de los usuarios en las puntuaciones obtenidas en el test

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	210.257	3	70.086	1.098	.354
Dentro de grupos	6314.500	99	63.803		
Total	6526.757	102			

También se requiere comprobar si el nivel de estudios condiciona la puntuación obtenida en el cuestionario MFE. Para ello, tras comprobar que se cumplen los supuestos, se decide realizar *ANOVA de efectos fijos de un factor*, en este caso el factor es el Nivel de estudios que se codifica en tres niveles (primarios, secundarios y superiores). Se establece la hipótesis inicial de igualdad en las medias poblacionales con *un Intervalo de Confianza* del 95%. La distribución muestral del estadístico de contraste *F* se distribuye $F_{.95;2,100} = 3.072$. Con un margen de error de .05, no se mantiene la hipótesis inicial ya que $3.14 > 3.072$. A la vista de los resultados se puede afirmar que existen diferencias entre las muestras. Los sujetos que habían cursado estudios primarios obtuvieron una media en el test de 16.58, mientras que los sujetos que tenían estudios secundarios presentaron una media de 12.60 y los que habían cursado estudios superiores poseían una media de 12.54. Además, existe una correlación significativa entre N MFE y el nivel de estudios ($r = -.246$; $p = .012$). Para ofrecer un resultado concluyente en la fuerza de la relación entre la puntuación obtenida en el MFE y el nivel de estudios se calcula el *tamaño del efecto*, que da un resultado de .026, es decir el 2.6% de la variabilidad de la puntuación en el MFE se debe al efecto del Nivel de estudios cursados. Por tanto, el nivel de estudios condiciona la puntuación obtenida en el test, sin embargo la fuerza de esta asociación es muy débil.

Tabla 3

ANOVA de 1 factor de efectos fijos para verificar la influencia del nivel de estudios en las puntuaciones del test.

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	358.608	2	192.804	3.140	.048
Dentro de grupos	6141.149	100	61.411		
Total	6526.757	102			

Finalmente se pretende comprobar si tras cursar el taller los sujetos perciben una mejora subjetiva en los olvidos cotidianos, por lo tanto se pretende comprobar si hay diferencias en el Pretest respecto del Postest en los mismos sujetos tras haber cursado dicho taller. Para ello, tras comprobar los supuestos necesarios, se realiza la prueba *T-Student para muestras relacionadas*, se establece la hipótesis nula de igualdad de medias con un *Intervalo de Confianza* del 95%. Así pues, la *probabilidad asociada al estadístico de contraste* es de .000 (la cual es menor que α de .05), por lo tanto no se mantiene la hipótesis nula de igualdad de medias. Es decir, hay una diferencia significativa de medias entre las puntuaciones del pretest (14.05) y del postest (11.81). El *tamaño del efecto* entre ambas variables es $r=.697$, por lo que según Cohen (1988) (citado por Frías, Pascual y García, 2000) es un tamaño del efecto grande.

Tabla 4

Prueba *T-Student de muestras relacionadas para comparar la diferencia de medias antes de la realización del taller y después del mismo*

	Media	Desviación estándar	95% de I.C de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
Total_Pre	2.243	5.940	1.082	3.404	3.832	102	.000
Total_Post							

En esta ocasión, se calcula la *diferencia* en las puntuaciones para observar el cambio producido en cada par de la primera medida a la segunda (si la diferencia es cero significa que las puntuaciones del mismo par son iguales, si es mayor de cero significa que la primera observación es mayor que la segunda, por lo que ha perdido puntuación (el sujeto ha mejorado tras la intervención) y si es menor de cero significa que ha aumentado la puntuación. Tras calcular la *diferencia* se obtiene que 68 sujetos pierden puntuación en el postest, es decir mejoran su memoria de olvidos cotidianos, 23 sujetos aumentan su puntuación en el postest, por lo que aumentan la sensación subjetiva de fallos de memoria y 12 sujetos obtienen la misma puntuación, es decir, se mantienen estables tras la intervención. Por lo tanto se concluye que el Taller “¿CÓMO ENTRENAR LA MEMORIA?” sí tiene efectos significativos sobre los olvidos cotidianos de los sujetos

Tabla 5

Porcentaje de sujetos que mejoran, empeoran o mantienen su puntuación en el MFE al finalizar el taller

	Frecuencia	Porcentaje
Bajan la media de fallos	68	66%
Suben la media de fallos	23	22.3%
Mantienen la media de fallos	12	11.7%
Total	103	100%

Con estos resultados, es evidenciable empíricamente cómo este Taller mejora los olvidos cotidianos de los sujetos que participan en él.

4. CONCLUSIONES

En este trabajo se presentan la influencia de variables como el sexo, la edad y el nivel de estudios en individuos mayores de 55 que no presentan deterioro cognitivo. La muestra (N=103) permite obtener datos con representación importante de todas las edades y niveles de estudios, sin embargo no se trata de una muestra aleatoria de la población general, sino de los participantes de la asignatura “¿CÓMO ENTRENAR LA MEMORIA?” que se imparte en el 2º curso del año 2015/2016 en las AUNEX de Elche, el Campello, Ibi y Benidorm por la Universidad Miguel Hernández.

En las investigaciones de datos normativos, las variables que se estudian son la edad, el género y el nivel de estudios. Los resultados de este estudio no distan en exceso con los encontrados en la revisión bibliográfica.

Así pues, el género no influye en los fallos cotidianos de memoria, tal y como alegaron Montejo, Montenegro, Sueiro y Fernández (2011) con su estudio del MFE. Por lo tanto, en la presente investigación, a través de la prueba *T-Student* no se encontraron diferencias significativas en función de si los sujetos eran hombres o mujeres. Además, la correlación entre el sexo y los fallos de memoria no es significativa ($r = -.032$; $p = .748$). Se puede afirmar así, que la variable sexo no está influyendo en las puntuaciones del test, ni por ende en las quejas subjetivas de la memoria.

Respecto al factor de la edad, los resultados obtenidos difieren en parte de los revisados, pues según el estudio de Montejo, Montenegro, Sueiro y Fernández (2011), la edad se asocia de modo significativo con la puntuación del MFE. También, Montejo, Montenegro, Reinoso, De Andrés y Claver (1999) refirieron diferencias en el rendimiento memorístico en los grupos de edad de 60 a 64 y de más de 80. Pues bien, en este caso, no se ha encontrado influencia entre esta variable y los fallos de memoria. Tras la realización del ANOVA, no se observan diferencias estadísticamente significativas en función del grupo de edad, de hecho la media más baja en fallos la poseía el grupo de 75 a 84 años (respecto de la de otros grupos más jóvenes). La correlación entre la edad y los fallos de memoria no es significativa ($r = .052$; $p = .604$), por lo que concluye así, que la edad no está influyendo en las quejas de memoria de los participantes del taller.

En cuanto a la influencia del nivel educativo en los fallos de memoria, del mismo modo que Valencia, Morante y Soto (2014), los cuales observaron diferencias significativas entre los diferentes niveles educativos y Montejo, Montenegro, Sueiro y Fernández (2011), que demostraron (con una asociación débil) la relación entre un mayor nivel de estudios y menores quejas de memoria. En esta investigación, mediante la prueba ANOVA se encontraron diferencias significativas en función de los sujetos; aquellos participantes que sólo habían cursado estudios primarios obtuvieron una media mayor en los fallos de memoria respecto de los que poseían estudios secundarios y superiores (los cuales tenían medias muy similares, 12.60 y 12.54, respectivamente). Además, la correlación entre los fallos de memoria y el nivel de estudios es significativa ($r = -.246$; $p = .012$). En cambio, esta fuerza en la relación es muy baja, (al igual que para Montejo, Montenegro, Sueiro y Fernández, 2011)

únicamente el 2.6% de la variabilidad de las quejas en la memoria se debe al efecto del nivel de estudios cursados. Por tanto, no se considera que este factor esté influyendo en los olvidos cotidianos de memoria.

El resultado más importante de esta investigación es el encontrado tras observar la disminución en los fallos de memoria que presentaban los sujetos tras cursar el taller. Así pues, de la misma manera que los estudios realizados sobre la eficacia de los entrenamientos cognitivos en personas mayores sin deterioro cognitivo (Floyd & Scogin, 1997; Anschutz, Camp, Markle, & Kramer, 1987; Bottiroli, Cavallini, & Vecchi, 2007; Cavallini, Pagnin, & Veachi, 2003; Montejo y Montenegro, 2005; Verhaeghen, Marcoen, & Goosens, 1992; Stigsdotter-Nelly & Bäckman, 1995; Montejo, Montenegro, Reinoso, De Andrés y Claver, 1999), esta investigación arroja una mejora considerable en los fallos de la memoria tras un entrenamiento memorístico, ya que T-Student indica una diferencia significativa en las medias antes y después de realizar la intervención. Este resultado es una evidencia de cómo la estimulación cognitiva influye en la mejora de la memoria, y por ende de cómo el programa disminuye estos fallos memorísticos en los participantes. Es decir, se puede afirmar que el taller “¿CÓMO ENTRENAR TU MEMORIA?” es eficaz en un 66% de los sujetos, los cuales reducen sus quejas subjetivas de memoria al finalizar el programa.

Cabe destacar así, la gran labor que realiza el programa de formación para mayores que posee la UMH junto con los profesionales que forman parte de él, pues se encargan de la integración social, de la realización personal y de la formación cultural en los mayores. Los resultados empíricos de este estudio demuestran una lucha contra el decaimiento memorístico que los factores biológicos normales producen. Una lucha con una batalla ganada; la mejora de la memoria en un 66% de sujetos.

Sin embargo, una de las limitaciones de este trabajo es el tamaño muestral (N=103), pues a pesar de captar sujetos en varias sedes (Elche, Orihuela, el Campello e Ibi), no siempre acudían a clase y se perdían participantes. Otra limitación es medir todas las variables con un solo cuestionario, pues podría haber sido más completo si se hubieran utilizado más instrumentos. Así pues, también se podría haber evaluado las disminuciones de los fallos de memoria con otro cuestionario que no midiese las quejas subjetivas, sino los fallos objetivos. Además, no todos los participantes tenían la misma motivación, ni practicaban los ejercicios que se mandaban para realizar en casa, lo cual puede estar influyendo en la mejora del rendimiento memorístico.

Pues bien, una futura línea de investigación en este ámbito puede ser comparar las diferentes mejoras que produce el programa en función del sexo, la edad, el nivel educativo y la sede dónde se ha impartido. Es decir ver la diferencia de eficacia del taller en hombres y mujeres, comparar la efectividad dependiendo de los grupos de edad, observar la eficacia según el nivel de estudios y según la sede en la que han realizado el taller (ya que en cada sede el programa se impartió con una frecuencia e intensidad distintas).

Se concluye el trabajo remarcando la importancia del envejecimiento activo, pues los resultados arrojan cómo en los fallos de memoria de las personas mayores no intercede la edad, el sexo o nivel educativo y, en cambio, lo fundamental es mantenerse activo. Queda patente, por tanto, la eficacia en la mejora memorística que posee el taller “¿CÓMO ENTRENAR LA MEMORIA?”, impartido en las AUNEX de la Universidad Miguel Hernández.

Estos datos son realmente esperanzadores y dejan la puerta abierta para aquellos que deseen luchar contra la pasividad y el decaimiento memorístico que la edad supone. La influencia de la estimulación cognitiva, en este caso el realizar un taller de entrenamiento memorístico, supone la única variable relevante para luchar contra el deterioro cognitivo consecuente a la edad.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anschutz, L., Camp, C. J., Markley, R. P. & Kramer, J., (1987). Remembering mnemonics: a three-year follow-up on the effects of mnemonics training in elderly adults. *Experimental aging research*, 13, (3), 141-143. Recuperado de <http://scicurve.com/paper/3691584>
- Binotti, P., Spina, D., de la Barrera, M. L., y Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4 (2), 119-126. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179314913005>
- Blasco, S. y Meléndez, J.C. (2006). Cambios en la memoria asociados al envejecimiento. *Gerlálrika*, 22(5) ,179-185. Recuperado de <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/memoriayvejez.pdf>

- Bottiroli, S., Cavallini, E., & Vecchi, T. (2007). Long-term effects of memory training in the elderly: a longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 47, 227-289. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17936376>
- Brigman, S., & Cherry, K. E. (2002). Age and skilled performance: Contributions on working memory and processing speed. *Brain and Cognition*, 50, 242-256. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12464193>
- Cahn, D, Sullivan, E., Shear, P., Marsh L., Fama, R., Lim, K. et al. (1998). Structural MRI correlates of recognition memory in Alzheimer's disease. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 4, 106-114. Recuperado de <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=70015>
- Calero, M.D y Navarro, E. (2006). Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. *Clínica y Salud*, 17 (2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000200004
- Cavallini, E., Pagnin, A. & Vecchi T. (2003) Aging and everyday memory: the beneficial effect of memory training. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 37, (3), 241-257. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14511850>
- De Vreese, L., Belloi, L., Iacono, S., Finelli, C. & Neri, M. (1998). Memory training programs in memory complainers: efficacy on objective and subjective memory functioning. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 6, 141-154. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494398800228>
- Elgier, A., Aruanno, Y. y Kamenetzky, G. (2010). Efecto de la edad y el entrenamiento sobre la memoria. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 2 (2), 77-80. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3331/333127104003.pdf>
- Frías, M.D., Llobell, J.P., y García J.F., (2000) Tamaño del efecto del tratamiento y significación estadística, 12 (2), 236-240. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=555>
- Floyd, M. & Scogin, F. (1997). Effects of memory training on the subjective memory functioning and mental health of older adults: a meta-analysis. *Psychology and*

Aging, 12, 150-161. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK67149/>

García, J., Fernández, P. J., Fuentes, L.J., López, J. J. y Moreno, M. J. (2014). Estudio comparativo de dos programas de entrenamiento de la memoria en personas mayores con quejas subjetivas de memoria: un análisis preliminar. *Anales de Psicología*, 30 (1), 337-345. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16729452036>

García, J. y Sánchez J. (1993). Adaptación del cuestionario de fallos de memoria de la vida cotidiana (MFE). *Boletín de Psicología*, 43, 89-105. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N43-4.pdfv>

Hull, R., Martin, R. C., Beier, M. E., Lane, D., & Hamilton, A. C. (2008). Executive function in older adults: a structural equation modeling approach. *Neuropsychology*, 22 (4), 508-522. Recuperado de http://rmartin.web.rice.edu/pdf/2008/Hull_2008_Executive%20function%20in%20older%20adults%20A%20structural%20e.pdf

IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.

Instituto Nacional de Estadísticas (2014). Proyección de la Población de España 2014-2064, Censo 2014. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np870.pdf>

Jennings, J. M, Dagenbach, D., Engle, C. M., & Funke, L. J. (2007). Agerelated changes and the attention network task: an examination of alerting, orienting, and executive function. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 14 (4), 353-369. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/6224667_Age-Related_Changes_and_the_Attention_Network_Task_An_Examination_of_Alerting_Orienting_and_Executive_Function

Jodar, M. y Junque, C. (1994). Déficits de memoria en el envejecimiento normal. *Revista de Gerontología*, 4, 220-228

Juncos-Rabadán, O., Facal, D., Álvarez, M., y Rodríguez M. S. (2006). El fenómeno de la punta de la lengua (PDL) en el proceso de envejecimiento. *Psicothema*, 18 (3), 500-505. Recuperado de envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/juncos-comunicacion-01.rtf

- Juncos-Rabadán, O., Pereiro, A. X., & Rodríguez, M. S. (2005). Narrative speech in aging: Quantity, information content and cohesion. *Brain and Language*, 95, 423-434. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Arturo_X_Pereiro/publication/7827520_Narrative_speech_in_aging_Quantity_information_content_and_cohesion/links/0c96051debe0c625da000000.pdf
- Milders, M., Deelman, B., & Berg, L. (1998). Rehabilitation of memory for peoples names. *Memory*, 6 (1), 21-36. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/741941597?redirect=1c>
- Montejo, P. y Montenegro, M. (2005). Estudio del cambio en memoria subjetiva producida por el entrenamiento de la memoria. Recuperado de http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/3457/1/interpsiquis_2005_20472.pdf
- Montejo, P., Montenegro, M., Reinoso, A., de Andrés, M. y Claver, M. (1999). Estudio de la eficacia de un programa de entrenamiento de memoria multicéntrico para mayores de 60 años. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 34, 199-208. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-estudio-eficacia-un-programa-entrenamiento-13006092>
- Montejo, P., Montenegro, M., Sueiro, M.J, y Fernández, M.A. (2011) Cuestionario de fallos de memoria de la vida cotidiana: datos normativos para mayores. *Psicogeriatría*, 3 (4), 167-17. Recuperado de http://www.viguera.com/sepq/pdf/revista/0304/304_0167_0171.pdf
- Montejo, P., Montenegro, M., Sueiro, M.J. y Huertas E. (2014). Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Cotidiana (MFE). Análisis de factores con población española. *Anales de Psicología*, 30 (1), 320-328. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100034
- Myerson, J., Hale, S., Swagstaff, D., Poon, L. W., & Smith, G. A. (1990). The information-loss model: A mathematical theory of age-related cognitive slowing. *Psychological Review*, 97 (4), 475-487. Recuperado de http://www.psych.wustl.edu/cdl/publications/Myerson_etal_1990.pdf
- Navarro, E., Calero, M.D. y Calero, M.J. (2014). Diferencias entre hombres y mujeres mayores en funcionamiento cognitivo y calidad de vida. *European*

Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 4 (3), 267-277.
Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/european-journal-cognicion-hombreMujeres-diferencia-03-2015.pdf>

Moreno, C., y Lopera, F. (2009). Efectos de un entrenamiento cognitivo de la atención en el funcionamiento de la memoria de trabajo durante el envejecimiento. *Acta Neurológica Colombiana*, 25 (4), 244-251. Recuperado de http://www.acnweb.org/acta/acta_2009_25_4_244-251.pdf

Panza, F., Solfrizzi, V., Mastroianni, F., Nardó, G., Cigliola, F. & Capurso, A. (1996). A rehabilitation program for mild memory impairments. *Archives of Gerontology Geriatrics*, 5, 51-55. Recuperado de [http://www.aggjournal.com/article/0167-4943\(96\)86913-5/abstract](http://www.aggjournal.com/article/0167-4943(96)86913-5/abstract)

Salthouse, T. A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, 103 (3), 403-428. Recuperado de <http://faculty.virginia.edu/cogage/publications2/SpeedTheory.pdf>

Sánchez, N., Fernández-Cueli, M., García, T., García, P., y Rodríguez, C. (2011). Análisis de un programa informático para estimular la atención en personas mayores. *Aula Abierta*, 39 (2), 69-80. Recuperado de https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/4045/fi_1411558207-dialnetcalidaddevidaenninospequenosportadoresdeunimplante4647860.pdf;sequence=1

Scogin, F. & Bienias, J. (1988). A three year follow-up of older adult participants in a memory-skills training program. *Psychology and Aging*, 3, 334-337. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/pag/3/4/334/>

Smith, L. & Baltes, M. (1998). The role of gender in very old age: profiles of functioning and everyday life patterns. *Psychology and Aging*, 13(4), 676-695. Recupeado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1998-11674-013>

Sorel, O., & Pennequin, V. (2008). Aging of the planning process: The role of executive functioning. *Brain and Cognition*, 66 (2), 196-204. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278262607001194>

- Soto, M., Flores, G. y Fernández, S. (2013) Nivel de lectura como medida de reserva cognitiva en adultos mayores. *Revista de neuropsicología*, 5, 79-85. Recuperado de <http://www.neurologia.com/pdf/Web/5602/bh020079.pdf>
- Stein, J., Luppá, M., Luck, T., Maier, W., Wagner, M., Daerr, M., van den Bussche, M., et al. (2011). The Assessment of changes in cognitive functioning: age, education, and genderspecific reliable change indices for older adults tested on the CERAD-NP battery: Results of the German Study on Aging, Cognition, and Dementia in primary care patients (AgeCoDe). *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(2), 1-14. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/51901335_The_Assessment_of_Changes_in_Cognitive_Functioning_Age-Education-and-Gender-Specific_Reliable_Change_Indices_for_Older_Adults_Testing_on_the_CERAD-NP_Battery_Results_of_the_German_Study_on_Ageing_Cog
- Stigsdotter-Neely, A. & Bäckman, L. (1995). Effects of multifactorial memory training in old age: generalizability across tasks and individuals. *Journal of Gerontology*, 50, 134-140. Recuperado de <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/50B/3/P134.short>
- Sunderland, A., Harris, J. E., & Gleave, J. (1984). Memory failures in everyday life following severe head injury. *Journal of Clinical Neuropsychology*, 6, 127-142
- Valeriani, M., Ranghi, F., & Giaquinto, S. (2003). The effects of aging on selective attention to touch: a reduced inhibitory control in elderly subjects. *International Journal of Psychophysiology*, 49 (1), 75-87. Recuperado de <http://europepmc.org/abstract/MED/12853132>
- Varela L., Chávez H., Gálvez, M. y Méndez F. (2004). Características del deterioro cognitivo en el adulto mayor hospitalizado a nivel nacional. *Rev. Soc. Per. Med. Inter.*, 17(2), 37-42. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rspm/v17n2/a02v17n2>
- Verhaeghen, P., Marcoen, A. & Goossens, L. (1992). Improving memory performance in the aged through mnemonic training: a meta-analytic study. *Psychology and Aging*, 7, 242-251. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1535198>

Yesavage, J. (1989). Techniques for cognitive training of memory in age-associated memory impairment. *Archives of Gerontology Geriatrics*, 1, 185-190. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1989-40738-001>



ANEXO A

CUESTIONARIO DE FALLOS DE MEMORIA DE LA VIDA DIARIA (MFE)

Nombre..... Fecha.....

Edad..... Años de estudios.....

A continuación hay una lista de fallos de memoria que pueden ocurrir en la vida cotidiana. Señale con qué frecuencia le ocurren a usted estos fallos, empleando una escala de 3 puntos:

Si no le ocurre NUNCA o le ocurre RARA VEZ, anote.....
0

Si le ocurre ALGUNA VEZ o POCAS VECES, anote.....
1

Si le ocurre MUCHAS VECES, anote.....
2

Por favor, conteste a todas las preguntas

- 1 Olvidar dónde ha puesto alguna cosa. Perder cosas por la casa
- 2 No reconocer lugares en los que le dicen que ha estado varias veces con anterioridad.
- 3 Tener dificultades para seguir una historia por televisión.
- 4 No recordar un cambio en sus actividades diarias; por ejemplo, el haber cambiado el sitio en el que guardaba una cosa, o no recordar la hora de hacer algo en concreto. Seguir por error la antigua rutina.
- 5 Tener que volver a comprobar si ha hecho realmente alguna cosa que tenía la intención de hacer; por ejemplo, cerrar el gas.
- 6 Olvidar cuándo ocurrió alguna cosa; por ejemplo, olvidar si algo ocurrió ayer o bien la semana pasada.
- 7 Olvidar completamente llevar consigo objetos que necesita (llaves, gafas, monedero,...) o dejarse objetos y tener que volver a buscarlos.
- 8 Olvidar algo que le dijeron ayer o hace pocos días, y tal vez verse obligado a pedir que se lo repitan.
- 9 Empezar a leer algo (un libro o un artículo de un periódico o revista) sin darse cuenta de que ya lo había leído anteriormente.
- 10 Divagar en una conversación y dejarse llevar hacia temas sin importancia.
- 11 No reconocer, aún habiéndolos visto, a parientes y amigos cuando se cruza con ellos por la calle.

- 12 Tener dificultades en el aprendizaje de una nueva habilidad; por ejemplo, en aprender las reglas de un nuevo juego o el funcionamiento de un mecanismo, después de practicarlo una o dos veces.
- 13 Tener una palabra “en la punta de la lengua”. Saber lo que quiere decir, pero no encontrar la expresión adecuada.
- 14 Olvidar completamente hacer cosas que desearía hacer, o que tenía planeado hacer.
- 15 Olvidar detalles importantes de lo que hizo o le ocurrió el día anterior.
- 16 Cuando habla con alguien, olvidar lo que acaba de decir o preguntar a veces: “¿de qué estábamos hablando?”
- 17 Cuando lee un periódico o una revista, ser incapaz de seguir la trama de una historia, perder el hilo de la argumentación.
- 18 Olvidar decir a alguien algo importante; por ejemplo, dar un aviso o recordar a alguien alguna cosa.
- 19 Olvidar detalles importantes sobre sí mismo; por ejemplo, el día de su cumpleaños o el lugar donde vive.
- 20 Mezclar y confundir los detalles de cosas que le han contado otras personas.
- 21 Contarle a alguien una anécdota o un chiste que le había contado anteriormente.
- 22 Olvidar detalles de cosas que hace habitualmente, ya sea en casa o en trabajo; por ejemplo, olvidar detalles sobre lo que ha de hacer o bien sobre la hora en la que debe hacerlo.
- 23 No reconocer las caras de personas famosas que ve con frecuencia en la televisión o en fotografía.
- 24 Olvidar dónde se guardan normalmente las cosas o buscarlas en un sitio equivocado.
- 25 Perderse o seguir una dirección errónea en un viaje, en un paseo o en un edificio donde ha estado muchas veces.
- 26 Perderse o seguir una dirección errónea en un viaje, en un paseo o en un edificio donde ha estado solamente una o dos veces.
- 27 Realizar una acción dos veces por error. Por ejemplo, echar doble ración de sal a la comida o ir a peinarse de nuevo cuando acaba de hacerlo.
- 28 Repetir a alguien lo que acaba de contarle o hacerle dos veces la misma pregunta.

TOTAL.....

Original, autores: Sunderland, A., Harris, J. E., & Gleave, J. (1984). Memory failures in everyday life following severe head injury. *Journal of Clinical Neuropsychology*, 6, 127–142.

Esta versión: Montejo Carrasco, P.; Montenegro-Peña, M.; Sueiro-Abad, M.J. (2012). The Memory Failures of Everyday Questionnaire (MFE): Internal Consistency and Reliability. *The Spanish Journal of Psychology* 15, 2, 768-776.



ANEXO B

TALLER “¿CÓMO ENTRENAR TU MEMORIA?”

UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA MEMORIA Y SU ENTRENAMIENTO.

La clase comienza con una presentación informal del docente y con la administración a los alumnos del Cuestionario MFE (Fallos de Memoria de la Vida Diaria), el cual servirá para evaluar la eficacia de la intervención. Se clarifica a los usuarios que lo deben rellenar antes de empezar con el entrenamiento y, que lo volverán a realizar, al finalizar el mismo. De manera que se pueda comprobar los cambios producidos por el Taller.

Tras el pase de cuestionarios, se lanzan unas preguntas abiertas para evaluar de manera oral e informal el conocimiento de los asistentes (“¿Qué sabéis de la memoria?”, “¿Creéis que se puede entrenar vuestra memoria?”, “¿Conocéis la sensación de tener la palabra en la punta de la lengua?”, “¿A qué creéis que se debe ese tipo de olvidos”?...). Así se crea un ambiente dinámico y distendido, mientras se forja una buena relación entre la docente y los usuarios.

A continuación se explican los contenidos a trabajar en esta unidad:

1. INTRODUCCIÓN. La Memoria y su entrenamiento.
2. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA MEMORIA: Atención, Percepción y Lenguaje.
3. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA: Registro, Retención y Recuperación.
4. ENTRENAMIENTO EN REGLAS MNEMOTÉCNICAS: Asociación, Organización, Categorización y Visualización,
5. ESTRATEGIAS PARA VENCER LOS OLVIDOS COTIDIANOS.

Para continuar con la metodología participativa, se pide a los alumnos que contesten al siguiente ejercicio:

¿VERDADERO O FALSO?

- La memoria es una cosa (órgano, neurona, etc.)
- Algunas personas tienen, desde siempre, una memoria perfecta. Otras, por desgracia, tienen mala memoria.
- La memoria es una capacidad que se puede mejorar. No nacemos con buena o mala memoria, podemos aprender y mejorarla.
- Hay un secreto para tener una memoria maravillosa.
- A cualquier edad se puede mejorar la memoria.
- La memoria es como un músculo.
- La memoria se mejora usando estrategias y técnicas, no sólo practicando sin sentido.
- Las personas mayores ya no pueden mejorar su memoria.
- Olvidar es necesario. Lo importante es elegir lo que queremos recordar y poder hacerlo.
- Si entrenamos nuestra memoria nunca olvidaremos.
- La ansiedad y el estrés altera la memoria.
- En cualquier situación tenemos la misma capacidad de recordar.

Tras resolver el ejercicio, comienza la parte teórica de la sesión:

¿QUÉ ES LA MEMORIA? Es la capacidad de registrar, retener y recordar información.

Hay diferentes tipos de memoria. Modelo de Memoria (Atkinson y Shiffrin, 1971) “La memoria está formada por una serie de sistemas interconectados entre sí, cada uno con diferentes objetivos y con características distintas”

Memoria Sensorial (MS). Sirve para almacenar las sensaciones en un breve período de tiempo. Puede transferirse a otro sistema o desaparecer. Hay dos tipos fundamentales de MS:

- Memoria Icónica (Visual)
- Memoria Ecoica (Auditiva)

Memoria a Corto Plazo (MCP). Retiene la información durante 20 – 30 segundos. Ocupa 7 u 8 elementos información.

La información se consolida sólo si pasa a la MLP.

También denominada memoria operativa o de trabajo.

Memoria a Largo Plazo (MLP). La información permanece durante largo tiempo (o permanentemente). Es de capacidad ilimitada. Existen distintos tipos de MLP:

- Explícita: Semántica y Episódica.
- Implícita: Procedimental.

FASES DEL PROCESO DE MEMORIZACIÓN (Las 3 R de la memoria):

1. Registrar. Es adquirir la información o lo que queremos guardar en la memoria. La información se registra a través de los sentidos y sólo se registrará la información a la que prestemos atención.

2. Retener. Es almacenar los sucesos o la información. Guardarlos en orden, asociando lo nuevo con lo que ya sabemos.

3. Recordar. Es recuperar las cosas que están guardadas en la memoria y traerlas otra vez a la mente.

Para consolidar la aplicación práctica y que se produzca una mayor comprensión de las fases del proceso de memorización, se realizan una serie de ejercicios:

1. Registro/Codificación

Se leen las siguientes filas de palabras en voz alta y se pide que los alumnos ordenen de mayor a menor la fila que mejor han recordado. Tras ofrecer las respuestas, se comentan y argumentan las explicaciones necesarias:

Coche, Teléfono, Botella, Ojo, Zapatillas, Sillón, Puerta

Imaginación, Semántica, Creencia, Género, Efecto, Desarrollo, Revolución

Herradura, Capitán, Estandarte, Batalla, Caballería, Cañón, Uniforme

“Por orden, ¿qué fila habéis recordado mejor?”

2. Retención/Almacenamiento

La información que se retiene mejor es aquella que nos interesa y motiva. Por lo que, cuanto más significativo para nosotros hagamos el material, mejor lo retendremos.

Existen diferentes estrategias para memorizar la información que registramos (repetición, asociación, visualización, organización, etc.)

Aquí se pueden practicar estrategias de asociación, de organización...

3. Recuerdo/Recuperación

Efecto de primacía y recencia.

Lo raro (efecto Von Restorff).

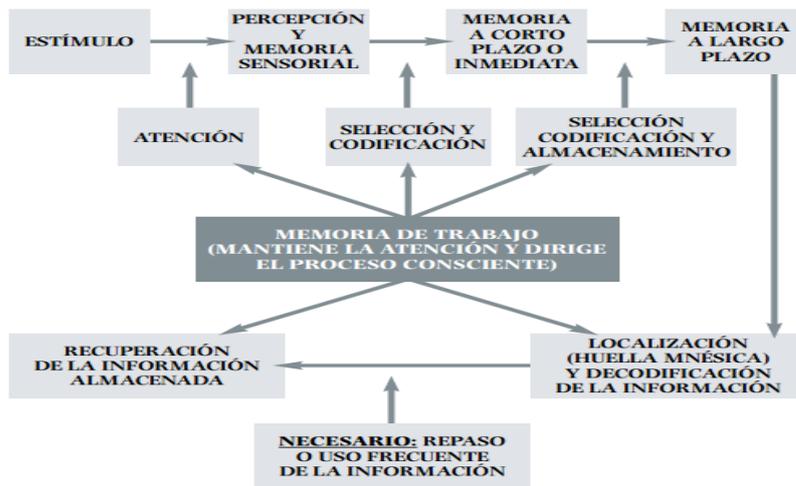
Memoria dependiente del estado del ánimo.

Memoria dependiente del contexto.

Llenamos los huecos.

Sucesos emocionalmente significativos.

En la siguiente imagen se explica el funcionamiento de la memoria de trabajo:



MEMORIA Y EDAD

MEMORIA SENSORIAL Y A L. P.: No se ha demostrado que existan déficits.

MEMORIA C. P.: Cambios en la manera de almacenar la información.

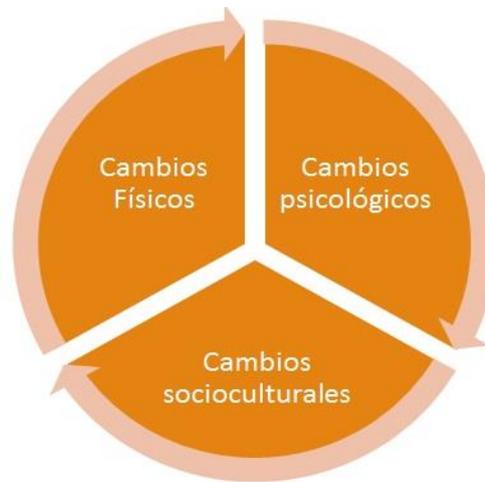
Aumentan las dificultades de división de la atención y organización del material.

Mediante el siguiente esquema se clarifica qué ocurre con las estrategias de memorización en personas adultas:



ENVEJECIMIENTO NORMAL

Se sigue explicando qué cambios ocurren cuando la edad avanza:



Cambios cerebrales: Se producen cambios estructurales y bioquímicos. Pero el Sistema Nervioso mantiene su plasticidad neuronal.

Existe evidencia empírica de la existencia de cambios neuroquímicos y estructurales en el cerebro adulto mayor producidos por manipulaciones ambientales.

La estimulación cognitiva repercute no sólo en una conducta más inteligente (compensando un potencial declive), sino en las estructuras cerebrales.

Plasticidad neuronal: Capacidad adaptativa del cerebro para modificar su propia organización estructural y su funcionamiento en respuesta a los acontecimientos del entorno. Existen dos grandes evidencias empíricas:

- El cerebro es plástico y susceptible a cambiar su estructura y funcionamiento bajo las condiciones apropiadas.
- Las capacidades que poseemos no sólo dependen de factores genéticos, sino del aprendizaje y la interacción con el entorno.

ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Para conseguir el objetivo de mejorar la memoria y vencer a los olvidos cotidianos, estos son los pasos que se irán realizando a lo largo del taller. En la presente sesión, se va a conseguir el primer paso “Observar cuáles son nuestros fallos

de memoria” a través del registro que se verá a continuación. Hay que resaltar que el cuarto paso (“Realizar las actividades y poner en práctica lo aprendido durante la semana”), es trabajo individual de los alumnos. Pues para completar el entrenamiento, es necesario que se practiquen en casa los ejercicios trabajados en clase:

1. Observar cuáles son nuestros fallos de memoria
2. Entrenar los procesos psicológicos básicos asociados a la memoria
3. Aprender estrategias mnemotécnicas para facilitar la retención y almacenamiento de la información
4. Realizar las actividades y poner en práctica lo aprendido durante la semana
5. Evaluar la intervención

REGISTRO QUINCENAL: FALLOS DE MEMORIA

Tipos de Olvido	Día	Situación	Tipo de Olvido
Nombres (ver a alguien conocido y no recordarsu nombre)	10/2/2015	Comprando en Mercadona con mi nieto me encontré con una vecina en la cola de la caja, justo antes de pagar.	NOMBRES
Perder objetos cotidianos (monedero, gafas, llaves, paraguas, etc.)			
No encontrar la palabra que buscamos			
Perder el hilo de la conversación			
Olvidar algo que le acaban de decir			
Sensación de bloqueo mental			
Ir a un sitio y no recordar qué habíamos ido a buscar allí			
No estar seguro si ya realizó alguna acción (cerrar coche, tomar pastillas, apagar la luz, etc.)			
Leer algo y darse cuenta a la mitad que está pensando en otra cosa			
Equivocarse o dudar el día/fecha que es hoy			
Olvidar productos que iba a comprar			

A continuación se presenta este registro, para que los sujetos anoten sus olvidos de una manera categorial (pues indica las diferentes clases de olvido que se deben apuntar). Se explica que deben registrar durante quince días el tipo de olvido que han tenido en la casilla correspondiente, el día que les ha sucedido y la situación en la que estaban. Se les hace hincapié en la importancia de rellenar el registro metódicamente y se les pone ejemplos de cómo deben hacerlo. Además se les motiva haciéndoles conscientes de la mejora en los fallos de memoria que pueden tener haciendo este esfuerzo.

¿RECORDAIS?

- ¿Mi nombre completo?
- ¿Cuándo volvemos a vernos en clase?
- ¿Cuántos tipos de memoria existen?
- ¿Cuáles son las fases del proceso de memorización?

Finalmente, se propone esta actividad para terminar de una manera lúdica e interactiva la sesión. Mediante estas preguntas los usuarios trabajan la Memoria a Corto Plazo y son conscientes de la importancia de la atención a la hora de retener la información.

Para despedirles, se preguntan las dudas surgidas, se les recuerda el próximo día de la sesión y se les da las gracias por la asistencia.

UNIDAD 2: ENTRENAMIENTO DE LOS PROCESOS IMPLICADOS EN EL PROCESO DE MEMORIZACIÓN.

REPASO

Tras dar la bienvenida a los alumnos, la clase comienza haciendo un breve repaso para recuperar la información más importante vista hasta el momento. Esto también sirve para que los sujetos hagan el esfuerzo de rescatar el recuerdo que se almacenó en su Memoria Corto Plazo. Además sirve para motivar y crear interés para la presente sesión.

¿CUÁLES SON LOS TRES PASOS DEL PROCESO DE MEMORIZACIÓN? “LAS 3 ERRES”

- Registrar
- Retener
- Recuperar

¿QUÉ TIPOS DE MEMORIA EXISTEN?

- Memoria Sensorial
- Memoria a Corto Plazo o de Trabajo.
- Memoria a Largo Plazo

- Memoria semántica
- Memoria Episódica (Autobiográfica)
- Memoria Procedimental
- Otros términos: Memoria inmediata, Remota, Reciente, Prospectiva, etc.

A continuación, se indican los contenidos a trabajar en esta unidad:

1. VALORACIÓN DE LA MEMORIA Y ANÁLISIS DEL REGISTRO DE OLVIDO.
2. ATENCIÓN.
3. PERCEPCIÓN.
4. LENGUAJE.
5. EJERCICIOS PARA CASA.

Mediante el siguiente ejercicio se valora de manera subjetiva la memoria, por ello se les pide que puntúen del 0 a 10 su capacidad de memorizar y se les anima a que cuenten el porqué de su puntuación:

“Si pudiese poner nota a mi capacidad actual de memorizar información le pondría una puntuación de”:

- Muy buena 9 a 10 puntos.
- Notable de 7 a 8 puntos.
- Buena de 5 a 6 puntos.
- Regular de 3 a 4 puntos.
- Mala 1 a 2 puntos.
- Nula o muy mala: 0 puntos.

OLVIDOS COTIDIANOS

Para continuar se les pide que cuenten sus primeras impresiones y experiencias con la tabla de registro de olvidos de la anterior sesión. Se ofrecen alternativas si han existido problemas y respuestas si han surgido dudas.

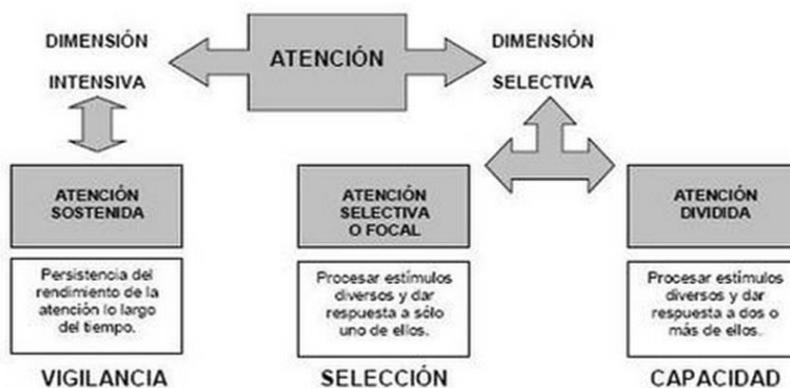
“¿Cómo ha ido el registro de vuestros olvidos?”

Seguidamente se empieza con la explicación teórica de la sesión:

ATENCIÓN

Tudela (1992) considera el Mecanismo Atencional como: “Un mecanismo central de capacidad limitada cuya función primordial es controlar y orientar la actividad consciente del organismo de acuerdo con un objeto determinado”

Los tipos de atenciones y el funcionamiento atencional, se clarifican con el siguiente esquema:

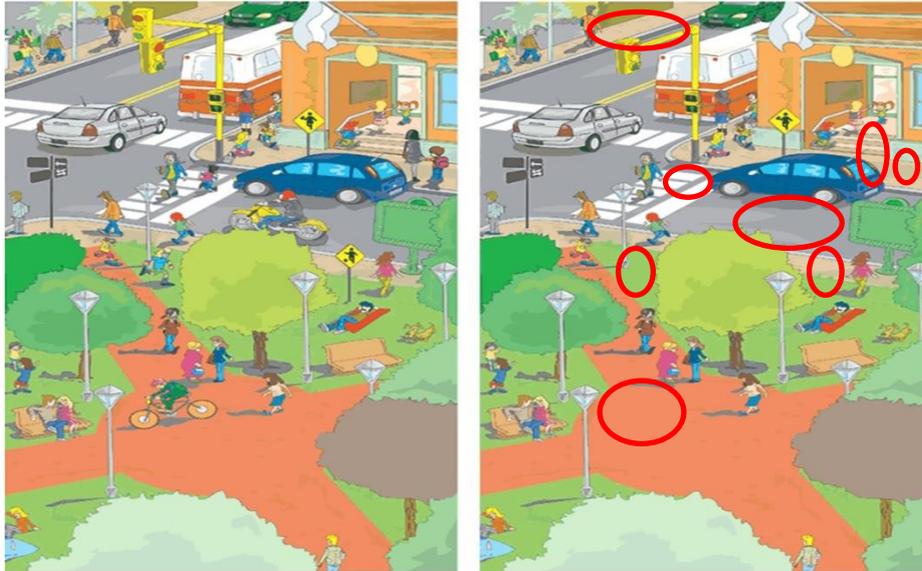


Dos problemas atencionales que perturban la memoria:

1. Atención dividida en exceso. Ocurre cuando atendemos a varias cosas a la vez, pero no somos capaces de hacerlo eficazmente y en el fondo no se atiende bien a ninguna.
2. Preocupaciones. La preocupación excesiva por algo provoca un estrechamiento del foco de la atención que se centra en los problemas sobre los que estamos preocupados.

Tras explicar los problemas que interfieren en el correcto desarrollo de la memoria, se proponen y explican ejercicios para su buen funcionamiento:

1. Ejercicios de relajación.
 - Respiración profunda.
 - Relajación progresiva.
 - Yoga, Taichi y otro tipo de actividades físicas que ayuden a centrar la atención y relajar la mente.
2. Ejercicios para estimular la atención.



LENGUAJE

El lenguaje es un medio de comunicación a través de sonidos (o gestos en el caso del lenguaje de los sordos) que expresa significados específicos y organizados según determinadas reglas. Está formado por un conjunto de sonidos básicos, llamados fonemas, unas unidades elementales de significado, los morfemas y la gramática, compuesta a su vez de la semántica (los significados) y la sintaxis (las normas de ordenación de las palabras), que configuran la estructura del lenguaje.

Con el lenguaje almacenamos los datos en la memoria y los datos se archivan por su sonido, su escritura o por su significado.

El lenguaje sirve para mejorar la retención y el recuerdo.

La información que se almacena en la memoria, sobre todo, lo hace por su significado.

Siguiendo con la metodología participativa, se demanda a los alumnos que realicen el siguiente ejercicio:

“Forma todas las palabras que puedas con las siguientes letras”

C-A-S-I-M-I-R-O (Ej. Casi, miro, etc.)

P-A-M-P-L-O-N-A.

A-R-O-M-A-T-E-R-A-P-I-A.

ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Para conseguir el objetivo de mejorar la memoria y vencer a los olvidos cotidianos, estos son los pasos que se plantean en este taller. El día anterior se practicó el primero “Observar cuáles son nuestros fallos de memoria”, a través del registro. En la presente sesión, se ha trabajado el segundo paso “Entrenar los procesos psicológicos básicos asociados a la memoria”, en casa debéis lograr el cuarto paso “Realizar las actividades y poner en práctica lo aprendido durante la semana”.

1. Observar cuáles son nuestros fallos de memoria
2. Entrenar los procesos psicológicos básicos asociados a la memoria
3. Aprender estrategias mnemotécnicas para facilitar la retención y almacenamiento de la información
4. Realizar las actividades y poner en práctica lo aprendido durante la semana
5. Evaluar la intervención

EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN CASA

Para consolidar la teoría explicada y completar el proceso de la estimulación cognitiva, se pide a los alumnos que realicen los ejercicios que se muestran a continuación en sus casas. Además se insiste en la importancia de la constancia y perseverancia para conseguir entrenar la memoria y vencer los olvidos cotidianos.

- EJERCICIO ATENCIÓN PARA HACER DOS DÍAS: Coja un artículo de periódico, fíjese en todos los nombres propios que aparezcan en el texto: personas, ciudades, países (si quiere puede subrayarlos mientras lee). Luego cierre el periódico y trate de escribir en un papel todos los nombres que recuerde. Posteriormente compruebe cuántos había y cuántos ha recordado.

- EJERCICIO DE ATENCIÓN PARA HACER 1 DÍA: Coja un texto de 1 página mínimo y vaya tachando todas las letras <<a>> que encuentre. Cuando termine revise el texto de nuevo para comprobar que no haya dejado alguna y cuéntelas.

- EJERCICIO PERCEPCIÓN PARA HACER UN DÍA: Coja una lámina (postal, póster, etc.) y trate de identificar los objetos que se observen en la escena.
- EJERCICIO DE PERCEPCIÓN PARA HACER UN DÍA: Coja pasatiempos dirigidos a buscar errores y encontrar diferencias.
- EJERCICIO DE PERCEPCIÓN PARA HACER UN DÍA: Coja una revista o periódico que no vaya a guardar y recorte todos los anuncios en los que se vendan productos de la misma clase (ej. Perfumes, cosméticos, ropa, viajes, etc.)
- EJERCICIO LENGUAJE PARA HACER UN DÍA: Haga listas de palabras que empiecen por la letra L, R, S.
- EJERCICIO DE LENGUAJE PARA HACER UN DÍA: Busque en el diccionario el significado de palabras que no conozca.
- EJERCICIO DE LENGUAJE PARA HACER UN DÍA: Haga crucigramas, sopas de letras, mesas de relojero, etc. Cualquier pasatiempo que implique el lenguaje.

REGISTRO SEMANAL

Tipos de Olvido	Día	Situación	Tipo de Olvido
Nombres (ver a alguien conocido y no recordarsu nombre)	10/2/2015	Comprando en Mercadona con mi nieto me encontré con una vecina en la cola de la caja, justo antes de pagar.	NOMBRES
Perder objetos cotidianos (monedero, gafas, llaves, paraguas, etc.)			
No encontrar la palabra que buscamos			
Perder el hilo de la conversación			
Olvidar algo que le acaban de decir			
Sensación de bloqueo mental			
Ir a un sitio y no recordar qué habíamos ido a buscar allí			
No estar seguro si ya realizó alguna acción (cerrar coche, tomar pastillas, apagar la luz, etc.)			
Leer algo y darse cuenta a la mitad que está pensando en otra cosa			
Equivocarse o dudar el día/fecha que es hoy			
Olvidar productos que iba a comprar			

Para finalizar se les vuelve a pedir que rellenen el registro ya conocido. En este caso, deben registrar los olvidos surgidos durante una semana. Se les vuelve a hacer hincapié en la importancia de rellener el registro metódicamente. Además se les refuerza positivamente por la realización del anterior registro.

Como despedida, se preguntan las dudas surgidas, se les recuerda el próximo día de la sesión y se les da las gracias por la asistencia.

UNIDAD 3: ESTRATEGIAS PARA FACILITAR LA RETENCIÓN Y EL RECUERDO.

REPASO

Tras dar la bienvenida a los alumnos, la clase comienza preguntándoles que recuerdan de la última sesión:

¿QUÉ PROCESOS COGNITIVOS INFLUYEN EL REGISTRO DE LA INFORMACIÓN?

- Atención y percepción

¿QUÉ TIPOS DE ATENCIÓN EXISTEN?

- Atención focalizada: Focalizada y Dividida

- Atención sostenida

¿QUÉ ES LA PERCEPCIÓN?

- La interpretación secundaria de las sensaciones basada en la experiencia y recuerdos previos.

¿QUÉ PROCESO COGNITIVO USAMOS PARA DAR SENTIDO Y QUE AYUDE A RETENER Y RECORDAR LA INFORMACIÓN?

- Lenguaje

A continuación se explican los contenidos a trabajar en esta unidad:

1. ASOCIACIÓN.
2. ORGANIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN.
3. VISUALIZACIÓN.
4. EJERCICIOS PARA CASA.

Seguidamente, comienzan las explicaciones teóricas:

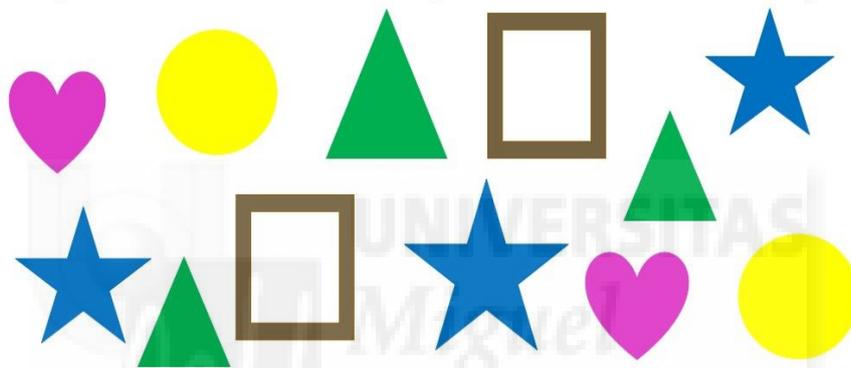
ASOCIACIÓN.

Es relacionar o unir algo que queremos recordar con lo que ya conocemos. Tiene las siguientes características:

- Al asociar se relacionan todo tipo de elementos.
- Las asociaciones son personales, pueden ser lógicas o no.
- A > número de asociaciones > recuerdo.

Para ejemplificar el concepto de Asociación y que haya una completa comprensión del mismo, se realiza el siguiente ejercicio:

“Fíjate bien en estas figuras”



Se muestra la imagen durante unos 30 segundos y se les pide que respondan a las siguientes cuestiones:

- ¿De qué color era la figura redonda?
- ¿De qué color era la figura triangular?
- ¿De qué color era la estrella?
- ¿De qué color era el corazón?
- ¿De qué color era el cuadrado?

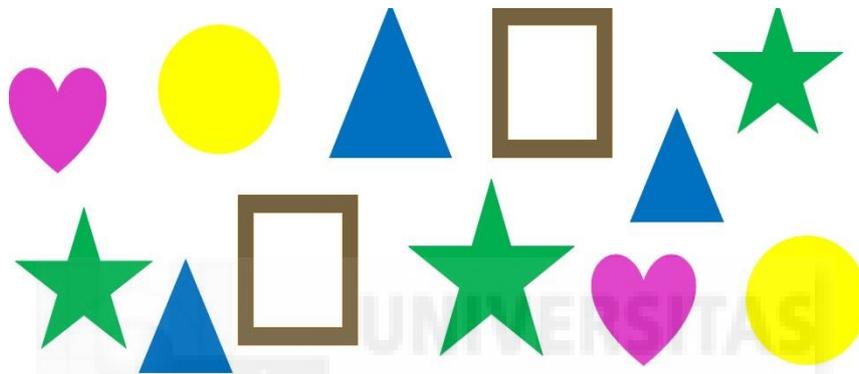
Para trabajar de manera práctica la Asociación, se clarifica que la dificultad al recordar es menor si se asocia cada figura a un color con significado (El círculo amarillo como el sol, el corazón rosa como el amor, la estrella azul como el cielo, el triángulo verde como la copa de un árbol y el cuadrado marrón como una puerta).

“¿Habéis realizado alguna asociación entre la forma al color?”

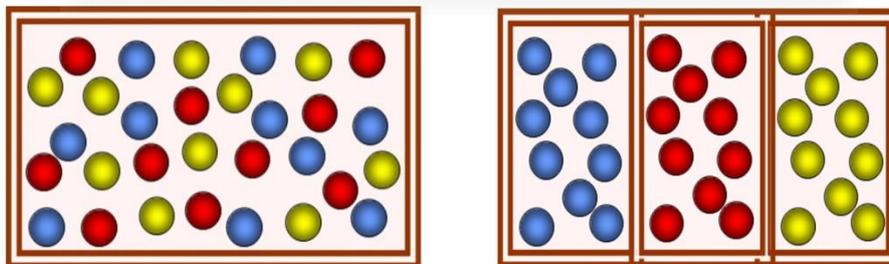


Posteriormente, se muestra otra imagen distinta a la inicial en la que tienen que recordar si son las figuras con los mismos colores. Se clarifica así, que si realizan correctamente la asociación, serán conscientes de las diferencias.

“¿Son las mismas figuras? Y ¿son del mismo color?”



ORGANIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN



Mediante estas imágenes se introduce el siguiente concepto de teoría, ya que se puede observar cómo ordenando y categorizando a las bolitas por colores, se facilita el recuerdo.

ORGANIZAR. Es ordenar las cosas según un criterio. Supone un sistema de ahorro, ya que no necesitamos saber dónde está cada cosa de las cientos que tenemos, si no dónde está cada clase de cosa (ropa, utensilios de cocina, utensilios de costura, etc.)

CATEGORIZAR. Es agrupar el material utilizando alguna de las características comunes. De esta manera organizamos y agrupamos la información en categorías y es más fácil recordarlo

A continuación, se realiza el siguiente ejercicio:

“Trate de memorizar el máximo de palabras posibles”

CAMIÓN	NABO	PEPINO
ALCACHOFA	AUTOBÚS	POLICÍA
FONTANERO	LOCOMOTORA	BARCO
CHAMPÚ	DENTÍFRICO	CUCHILLA
CAMARERO	PERIODISTA	PEINE
ESPONJA	PIMIENTO	CALABACÍN
CHÓFER	AUTOMÓVIL	PSICÓLOGO

Se muestran las listas de palabras y pasado 1 minuto se pregunta por las palabras recordadas. Posteriormente, se muestran las listas de palabras ordenadas por categorías, de manera que los alumnos puedan visualizar la importancia de estos nuevos conceptos (ordenar y categorizar) en la facilitación del recuerdo.

TRANSPORTES	VERDURAS	COSAS DE BAÑO	PROFESIONES
LOCOMOTORA	ALCACHOFA	CUCHILLA	PERIODISTA
BARCO	CALABACÍN	CHAMPÚ	POLICÍA
AUTOMÓVIL	PIMIENTO	ESPONJA	FONTANERO
CAMIÓN	PEPINO	DENTÍFRICO	CAMARERO
AUTOBÚS	NABO	PEINE	CHÓFER
			PSICÓLOGO

VISUALIZACIÓN

La visualización implica ver mentalmente lo que pretendemos memorizar.

- Las imágenes mentales son muy potentes y duraderas.
- Nuestra capacidad para representarnos imágenes es ilimitada.

- La capacidad de visualizar está relacionada con la imaginación, para desarrollarla hay que entrenarla y esforzarnos en visualizar.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA VISUALIZAR BIEN?

1. Que la imagen sea lo más clara posible.
2. Cerrar los ojos, sobre todo al principio, ya que facilita nuestra concentración.
3. Hacernos preguntas sobre la imagen o las imágenes. Por ejemplo: ¿De qué color es el reloj? ¿Qué forma tiene el portafotos?
4. Emplear todos los sentidos, es decir, además de verlo mentalmente tratar de “escucharlo”, tocarlo, etc.
5. Imaginar algo llamativo, poco usual en ese objeto, por ejemplo: en el perchero imaginaros un pulpo donde cada percha es una pata del pulpo, etc.

Con la siguiente imagen como ejemplo, se trabajan de manera práctica los 5 pasos anteriormente explicados.



ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Para conseguir el objetivo de mejorar la memoria y vencer a los olvidos cotidianos, estos son los pasos que se están realizando a lo largo del taller. El día anterior se practicó el segundo “Entrenar los procesos psicológicos básicos asociados a la memoria”. Hoy se ha trabajado el tercero “Aprender estrategias mnemotécnicas para facilitar la retención y almacenamiento de la información”. Se vuelve a insistir en que el cuarto paso “Realizar las actividades y poner en práctica lo

aprendido durante la semana”, es trabajo individual de los alumnos, por lo que deben practicar en casa los ejercicios trabajados en clase.

1. Observar cuáles son nuestros fallos de memoria
2. Entrenar los procesos psicológicos básicos asociados a la memoria
3. Aprender estrategias mnemotécnicas para facilitar la retención y almacenamiento de la información
4. Realizar las actividades y poner en práctica lo aprendido durante la semana
5. Evaluar la intervención

EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN CASA

Para poner en práctica la teoría explicada, se pide a los alumnos que realicen los ejercicios que se muestran a continuación en sus casas. Se les explica la importancia realizarlos conforme a las instrucciones dadas para facilitar la retención y almacenamiento.

- EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA ASOCIACIÓN PARA HACER DOS DÍAS:
Trate de grabar en su memoria un número importante, puede ser su D.N.I. o un número de teléfono. Descompóngalo en grupos de 1 ó 2 ó 3 cifras y a cada uno de estos grupos dele un significado asociándolo con algo (nº de su piso, fechas importantes, edad suya o de algún familiar). Ejemplo: Para recordar un número de teléfono:

666: número asociado con el demonio.

85: mi año de nacimiento.

45: año de nacimiento de mi padre.

04: número de mi casa.

- EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA ASOCIACIÓN PARA HACER UN DÍA:
Esté atent@ al nombre de los dos locutores del Telediario. Escriba estos nombres en un papel. Ahora trate de asociarlos con los de alguien conocido y que se parezca en algo a ellos; luego guarde el papel. Al día siguiente trate de recordar esos dos nombres.

- EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA CATEGORIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Trate de recordar todos los objetos (alimentos...) que tiene que comprar mañana. Escríbalos en un papel y luego divídalos en grupos por categorías (tal y como se ha explicado en clase). Verá como de esta forma mañana no se olvida de nada o, si lo hace en menos cantidad de cosas que antes.

- EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA CATEGORIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Suponga que tiene que hacerse la maleta porque se va unos días de vacaciones. Con frecuencia sucede que se olvidan cosas que son necesarias. Utilice la categorización: hay objetos de aseo (cepillo de dientes, etc), ropa interior (Bragas/calzoncillos blancos, etc.), ropa de diario (jersey azul, chándal, etc.), ropa de fiesta (vestido negro, etc.), objetos de ocio (cartas, libros, pasatiempos), calzado (zapatillas de casa, etc.), etc. Escriba estas categorías y vaya repasando cada uno de los elementos que pone en ellas. Una vez finalizado el listado dele la vuelta a la hoja y trate de poner todos los objetos que recuerde. Compruebe como gracias a la organización del material recuerda la mayoría de los objetos que había puesto en la lista. Al final, verá como la categorización le ayuda a no olvidar objetos importantes en sus viajes.

- EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA VISUALIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Coja una foto o postal de un paisaje. Fíjese en todos los detalles. Después de unos minutos, trate de reconstruir en su cabeza el paisaje que ha visto.

- EJERCICIO PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE PARA HACER UN DÍA: Elija dos palabras abstractas y trate de crear imágenes para ellas; por ejemplo: indignación, justicia, luego asócielas con algo que le interesa recordar.

- EJERCICIO PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE PARA HACER UN DÍA: Escriba las tareas que debe hacer mañana por la mañana y trate de visualizar los pasos que tiene que dar para llevarla a cabo el plan.

UNIDAD 4: EJERCICIOS PRÁCTICOS

REPASO

Como siempre, para dar la bienvenida a los alumnos, la clase da comienzo haciendo un repaso interactivo respecto a los conceptos vistos en la última sesión

¿QUÉ ESTRATEGIAS AYUDAN A RETENER Y RECUPERAR LA INFORMACIÓN?

- Asociación significativa.
- Organización- Clasificación.
- Visualización.

A continuación se indican los contenidos a practicar de esta unidad. Como se puede observar, en esta sesión no hay contenido teórico nuevo, simplemente se va a consolidar y a entrenar las estrategias examinadas durante todo el taller:

1. REVISIÓN DE ACTIVIDADES.
2. EJERCICIOS DE ASOCIACIÓN.
3. EJERCICIOS DE ORGANIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN.
4. EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN.

Se empieza comprobando la realización de los ejercicios (uno a uno) que se mandaron para casa en la Tercera Unidad (Estrategias para facilitar la retención y el recuerdo). Así pues, se comenta cómo se hicieron los ejercicios, qué dificultad encontraron, si los hicieron de manera meticulosa, si les resultaron fáciles, si les parecen útiles, impresiones subjetivas, sugerencias, preguntas, posibles modificaciones de los mismos...

REVISIÓN DE ACTIVIDADES

EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA ASOCIACIÓN PARA HACER DOS DÍAS:

Trate de grabar en su memoria un número importante, puede ser su D.N.I. o un número de teléfono. Descompóngalo en grupos de 1 ó 2 ó 3 cifras y a cada uno de estos grupos dele un significado asociándolo con algo (nº de su piso, fechas importantes, edad suya o de algún familiar). Ejemplo: Para recordar un número de teléfono:

666: número asociado con el demonio.

85: mi año de nacimiento.

45: año de nacimiento de mi padre.

04: número de mi casa.

EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA ASOCIACIÓN PARA HACER UN DÍA: Esté atent@ al nombre de los dos locutores del Telediario. Escriba estos nombres en un papel. Ahora trate de asociarlos con los de alguien conocido y que se parezca en algo a ellos; luego guarde el papel. Al día siguiente trate de recordar esos dos nombres.

EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA CATEGORIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Trate de recordar todos los objetos (alimentos...) que tiene que comprar mañana. Escríbalos en un papel y luego divídalos en grupos por categorías (tal y como se ha explicado en clase). Verá como de esta forma mañana no se olvida de nada o, si lo hace en menos cantidad de cosas que antes.

EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA CATEGORIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Suponga que tiene que hacerse la maleta porque se va unos días de vacaciones. Con frecuencia sucede que se olvidan cosas que son necesarias. Utilice la categorización: hay objetos de aseo (cepillo de dientes, etc), ropa interior (Bragas/calzoncillos blancos, etc.), ropa de diario (jersey azul, chándal, etc.), ropa de fiesta (vestido negro, etc.), objetos de ocio (cartas, libros, pasatiempos), calzado (zapatillas de casa, etc.), etc. Escriba estas categorías y vaya repasando cada uno de los elementos que pone en ellas. Una vez finalizado el listado dele la vuelta a la hoja y trate de poner todos los objetos que recuerde. Compruebe como gracias a la organización del material recuerda la mayoría de los objetos que había puesto en la lista. Al final, verá como la categorización le ayuda a no olvidar objetos importantes en sus viajes.

EJERCICIO PARA ESTIMULAR LA VISUALIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Coja una foto o postal de un paisaje. Fíjese en todos los detalles. Después de unos minutos, trate de reconstruir en su cabeza el paisaje que ha visto.

EJERCICIO PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE Y LA VISUALIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Elija dos palabras abstractas y trate de crear imágenes para ellas; por ejemplo: indignación, justicia, luego asócielas con algo que le interesa recordar.

EJERCICIO PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE Y LA VISUALIZACIÓN PARA HACER UN DÍA: Escriba las tareas que debe hacer mañana por la mañana y trate de visualizar los pasos que tiene que dar para llevarla a cabo el plan.

EJERCICIOS DE ASOCIACIÓN

ASOCIACIÓN CARA-NOMBRE

Para esta actividad, los alumnos visualizan durante un minuto la primera imagen, posteriormente se muestra la segunda y se solicita que contesten a: “¿Quién es Estefanía, Clara, Rosario, Julia, Francisco José, Pedro, Felipe y Raúl?”



ASOCIACIÓN SIGNIFICATIVA DE NÚMEROS.

Mediante la técnica de Asociación, se pide a los alumnos que pongan ejemplos para relacionar los siguientes números y hagan el esfuerzo de memorizarlos, para después poder recordarlos:

- El número de teléfono de Felipe es el 609013207
- La fecha de nacimiento de Rosario es el 27-06-1945
- La matrícula del coche de Estefanía es 5418CVR

EJERCICIOS DE ORGANIZACIÓN Y CATEGORIZACIÓN

LISTA DE LA COMPRA

Para comenzar esta actividad se demanda a los usuarios que observen la siguiente imagen durante un minuto. Seguidamente, tienen que escribir todas las palabras de la lista que recuerden.

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

Cuando finalicen la lista de la compra que han recordado, se les pide que ordenen la lista original (primera imagen) por categorías: Productos para el desayuno, productos para ensalada, carnes, postres y medicinas.

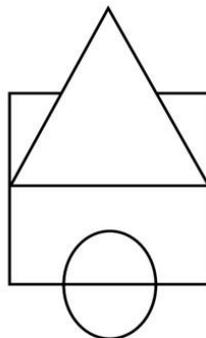
PRODUCTOS PARA EL DESAYUNO	PRODUCTOS PARA ENSALADA	CARNES	POSTRES	MEDICINAS
----------------------------------	-------------------------------	--------	---------	-----------

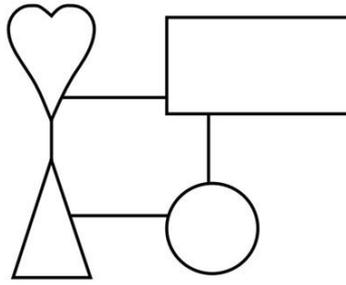
Finalmente, se les vuelve a demandar que recuerden la lista de la compra, pero en este caso, deben recordarla por categorías, es decir, tal y como la han ordenado la última vez. Cuando finalice el ejercicio, se compara el número de palabras recordadas de la lista sin categorizar con la última lista rememorada.

EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN

VISUALIZACIÓN DE FIGURAS MENTALMENTE

Para esta actividad, se solicita a los alumnos que observen las figuras de las imágenes durante 30 segundos (Primero se realiza la primera imagen y luego la segunda). Tras ello, se pide que cuenten en voz alta del 0 al 10 de manera inversa. Por último se les pide que dibujen la imagen correspondiente con todas las figuras que recuerden.





REPRESENTACIÓN MENTAL DE INFORMACIÓN CONOCIDA

En esta actividad se solicita a los alumnos que dibujen en un recuadro amplio a “vista de pájaro” de sus casas, escribiendo el nombre de cada habitación y su uso. Se reitera que en este ejercicio lo que importa es la exactitud espacial del mapa, no su calidad artística o técnica.



MÉTODO DE LOS LUGARES

Esta técnica consiste en asociar imágenes mentales de cosas que nos faciliten el ítem a recordar con ciertos lugares de nuestro plano mental, de tal forma que, posteriormente sólo tengamos que recorrer mentalmente nuestro plano e ir "recogiendo" los objetos que hemos dejado allí y nos recuerdan las "cosas que teníamos que hacer o comprar.

Para esta actividad se pide a los alumnos que escriban en la columna de la izquierda el habitáculo que corresponde y, posteriormente, en la de la derecha, el objeto que allí se coloca. Luego, sólo cerrando los ojos e imaginándolo, se quedará memorizado de forma casi automática.

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

“Ahora, cerrad los ojos y recorred vuestro plano mental. Haced que la imagen corresponda con cada objeto”. Tras ello, se les solicita que lo repasen mentalmente varias veces.

Finalmente, se les pide que intenten recuperar la lista de cosas que hacer que han memorizado con la ayuda del plano mental: “Repasad mentalmente vuestra casa, en el orden que establecieron y escriban, la lista original”.

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

Con estos ejercicios se da por concluido el taller de memoria.

Para evaluar la eficacia del mismo, se les vuelve a administrar el MFE. Se les explica, que el pase de este cuestionario sirve para trabajar el quinto paso (“Evaluar la intervención”) que es el último a realizar en este taller. Por último, se les posibilita comentar impresiones y comentarios subjetivos sobre las sesiones. Finalmente, se les da las gracias por venir.