

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

Descripción

La aplicación práctica del Programa de Entrenamiento en Estrategias para Mejorar la Memoria (PEEM) ha sido realizada en diversos centros de adultos y mayores del municipio de Madrid. En la actualidad ha sido implantado en centros de atención socioeducativos y sociosanitarios dirigidos a personas mayores y personas con diversidad funcional de la Comunidad Autónoma de Madrid y de otras Comunidades Autónomas.



Manual del terapeuta.

En la actualidad son muchos los recursos educativos, sociales y sanitarios donde se imparten talleres de entrenamiento en memoria pero, generalmente, no se estudia la eficacia de los ejercicios y actividades realizados por los participantes. Igualmente existen libros o cuadernos con infinidad de ejercicios para trabajar la memoria u otras capacidades o programas de psicoestimulación cognitiva sobre los que tampoco se han realizado estudios científicos para demostrar su utilidad para mejorar aquellas capacidades para las que inicialmente fueron diseñados.

El presente programa tiene la ventaja de estar avalado por un estudio científico y haber demostrado su eficacia y utilidad en la mejora de las capacidades cognitivas de las personas adultas y mayores, concretamente, en las capacidades atencionales y amnésicas, fundamentales para el buen funcionamiento de la persona en la vida cotidiana. El programa es de gran utilidad tanto para las personas adultas y mayores como para la intervención con otros colectivos como niños y adolescentes en etapa escolar que

necesiten optimizar el rendimiento de sus capacidades cognitivas, jóvenes en formación universitaria, preparación de oposiciones, etcétera.

¿Cómo funciona?

El PEEM resulta eficaz para la intervención en los fallos de memoria de la vida cotidiana que presentan las personas.

Entrenar en el aprendizaje y práctica de una amplia gama de estrategias y técnicas útiles para mejorar el rendimiento en tareas de aprendizaje y memoria.

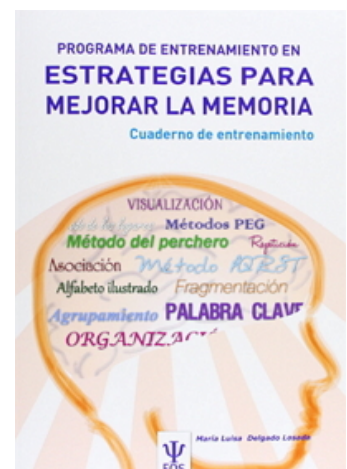
- Exponer conceptos teóricos sobre el funcionamiento de la memoria, y los cambios que tienen lugar a lo largo del desarrollo o secundarios a daño cerebral.
- Promover la generalización de las estrategias y técnicas de memoria a la vida cotidiana.
- Estimular los procesos cognitivos como la orientación, la atención, el lenguaje, la percepción, la memoria, el razonamiento, etc.
- Mejorar el estado de ánimo, y la autopercepción de salud, y en definitiva, la calidad de vida de las personas.

El PEEM se basa en el modelo de procesamiento de la información, proceso en estrecha relación con las demás capacidades cognitivas, es una habilidad, y por tanto, se puede ejercitar y trabajar, favoreciendo su mejora ("plasticidad cognitiva").

Su diseño se basa en más de 20 años de experiencia profesional directa en la evaluación e intervención neuropsicológica. Además de, en una constante, profunda y amplia revisión de la literatura científica.

Entre otros supuestos se basa en la evidencia de que las personas realizan un procesamiento de la información poco elaborado, no utilizan estrategias que faciliten la codificación de la información y, por tanto, presentan un déficit en su recuperación. Está demostrado que esta situación mejora si se les enseña a utilizar estrategias y técnicas de memoria. El rendimiento cognitivo mejora, gracias a un procesamiento más profundo de la información, logrando que el recuerdo de la información sea mayor.

El programa se desarrolla en 12 sesiones, con una duración de una hora y media cada una, y una frecuencia de una sesión por semana. Una vez finalizado el programa se realizan 3 sesiones de seguimiento, con una periodicidad mensual. Por tanto, el programa completo consta de 15 sesiones. En ellas se exponen los conceptos teóricos sobre el funcionamiento de la memoria, se explican y practican un amplio abanico de estrategias y técnicas de memoria, con ejercicios y material adaptado a las características, necesidades e intereses de la población a la que va dirigido. El número adecuado de participantes es de entre 14 y 16 personas.



Cuaderno de entrenamiento.

Cada sesión consta de seis partes. Todas las sesiones comienzan con 5-10 minutos de relajación, cuyo objetivo es disminuir la ansiedad y mejorar la atención y el rendimiento.

A continuación se realiza un repaso de los contenidos expuestos y los ejercicios realizados en la sesión anterior, y se revisan las tareas intersesiones. Después se expone el tema central de la sesión, los fundamentos, objetivos y aplicaciones a la vida, realizando ejercicios prácticos que faciliten el aprendizaje y asimilación de la/s estrategia/s trabajada/s. Posteriormente, se entrega el material necesario para la tarea que tendrán que realizar hasta la siguiente sesión. Para finalizar, se realiza un repaso completo de la sesión impartida.

En los estudios científicos realizados para conocer la eficacia del programa se pone de manifiesto una mejora en el grupo experimental frente al grupo control en las capacidades entrenadas y evaluadas (atención, aprendizaje, memoria...). Incluso, trascurridos seis meses de la finalización del programa, se observada que la mejoría obtenida se mantiene en el tiempo. Por lo que, se considera que el programa es beneficioso tanto a corto como a medio plazo.

Ventajas

- En el PEEM se enseñan una amplia gama de estrategias y técnicas que favorecen el aprendizaje y la memoria.
- El material es totalmente ecológico, adaptado a la vida cotidiana.
- La versatilidad de las tareas propuestas y la base en la que se sustentan le permiten ser fácilmente adaptable a otros colectivos y otras necesidades.
- En la actualidad su aplicación a personas adultas y mayores está sobradamente demostrada.
- Se ha verificado su eficacia en la mejora de las capacidades cognitivas, fundamentalmente en la atención y la memoria.
- Tiene importantes beneficios psicológicos y sociales.

¿Dónde se ha desarrollado?

El PEEM ha sido diseñado por personal docente e investigador del Dpto. Psicología Experimental, Procesos Cognitivos y Logopedia de la Facultad de Psicología de la UCM.

El equipo investigador tiene una gran experiencia profesional en el campo de la Neurociencia, y en concreto, en el estudio de las funciones cognitivas en el envejecimiento normal y patológico. Ha desarrollado una amplia experiencia investigadora que queda demostrada por su participación en diversos proyectos financiados por el Ministerio de Economía y Competitividad, la Comisión Europea, el Ministerio de Economía, Industria y Competitividad, el Instituto Carlos III y Fundación CIEN y el IMSERSO.

Y además

En los últimos años se está trabajando también en la línea del envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual, trasladando la experiencia y conocimientos adquiridos en la población general a esta nueva realidad que estamos comenzando a vivir en nuestra sociedad.

Responsable de la investigación

María Luisa Delgado Losada: mlidelgad@ucm.es

Departamento: Psicología Experimental, Procesos Cognitivos y Logopedia

Facultad: Psicología