X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

La calidad por excelencia

IV Feria "Mayores en Acción"

Albacete, 12, 13 y 14 de abril

FORMULARIO DE COMUNICACIONES

X Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

13 de abril de 2011

1. Nombre y Apellidos
Mª del Rosario Silva Merino

2. Entidad	
Dirección:	
Población/Provincia:	Código Postal:
Cargo del Comunicante: Profesional Centro Día de Personas Mayores	
Teléfono:	Fax:
Correo electrónico:	
Página Web:	

3. Título de la Comunicación
IMPLEMENTACIÓN EN EL CENTRO DE MAYORES II DE PUERTOLLANO DEL TALLER "MEMORIA EN MOVIMIENTO"

Nota: Si no se cumplimentan todos los datos del formulario, no se dará por aceptada la comunicación

4. COMUNICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Una forma de colaborar en el mantenimiento de la calidad de vida en la vejez es participar en actividades encaminadas a estimular los procesos que pueden sufrir alteraciones con el paso del tiempo: las capacidades cognitivas, las capacidades físicas, las capacidades sensitivas, etc.
Este taller al que se ha denominado "Memoria en Movimiento", está centrado fundamentalmente en la estimulación de los procesos cognitivos de la memoria y la atención, pero con la particularidad de que ese trabajo se acompaña de la estimulación de factores perceptivo-motrices y físico-motrices.

El programa "Memoria en Movimiento" es el resultado de un proyecto de Investigación + Desarrollo denominado "Estimulación Cognitiva a través de la Motricidad para personas mayores"- ECAM[1].
La intervención en el centro de día se ha basado en todo momento en este programa con pequeñas modificaciones a lo largo de cada sesión, pero siempre tomando este como referencia, ya que se pretendía ofrecer a nuestros mayores una alternativa a los talleres de memoria actuales.

Es un taller de estimulación cognitiva basado en la realización de actividades corporales que implican el movimiento inteligente. Dicho programa estimula la atención, la memoria, la orientación espacial y temporal, de la misma forma que permite al cuerpo a través del ejercicio respirar sin problemas, la relajación y el ejercicio conjunto.

A través del movimiento se estimulan determinados procesos que en caso de disfunción estarían implicados en la limitación de la autonomía, y que a su vez están presentes en gran parte de los modelos de envejecimiento satisfactorio (Fernández-Ballesteros y otros, 2005): Las habilidades cognitivas de la atención y la memoria; las habilidades perceptivo-motrices de la estructuración espacial y temporal, la coordinación y la conciencia corporal; las habilidades físico-condicionales de la movilidad articular y flexibilidad muscular; y las habilidades sociales vinculadas con la comunicación interpersonal.

Al igual que otros programas de estimulación cognitiva pretende estimular las habilidades cognitivas de la atención y la memoria pero con la particularidad de utilizar actividades corporales que implican el movimiento inteligente y que poseen un gran componente lúdico y social.

[1] El proyecto ECAM es financiado por la Obra Social Caixa Galicia y realizado por investigadores/as del Departamento de Didácticas Especiales (Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte) de la Universidad de Vigo.

El taller de "Memoria en Movimiento" en el Centro de Mayores II de Puertollano se ha dirigido a personas mayores de 65 años con evidencia de deterioro cognitivo leve, y a todas aquellas personas mayores que presentan una situación de dependencia en cualquiera de sus grados y niveles, así como a las que se encuentran en riesgo de padecerla:

a) Personas en situación de dependencia: Engloba a las que reflejan algún tipo de limitación funcional que dificulta el desempeño autónomo de las actividades de la vida diaria.

b) Personas en riesgo de situación de dependencia: Cuando se constatan alteraciones de carácter físico, cognitivo, emocional o sensorial y se prevea que, en un breve periodo de tiempo, pueden llegar a ver reducida su capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

OBJETIVOS

- Objetivos generales:

  a. Mantener las funciones cognitivas, perceptivo-motrices y físicas en un estado que permita el desarrollo pleno y autónomo de la vida diaria.
  b. Disfrutar y valorar las capacidades propias de la vejez.
  c. Adoptar una actitud activa ante el proceso de envejecimiento, manifestando conductas favorables al mantenimiento de las funciones vitales en un nivel óptimo.
  d. Desarrollar rutinas saludables para el mantenimiento de la salud.

- Objetivos específicos:

  a. Mejorar las habilidades cognitivas de la atención, concentración y memoria. Así como el aprendizaje de técnicas de memorización.
  b. Desarrollar las habilidades perceptivo-motrices de la estructuración espacial y temporal, la coordinación y la conciencia corporal.
  c. Mantener las habilidades físicas de la movilidad articular y la flexibilidad muscular necesarias para la vida diaria.
  d. Fomentar las habilidades sociales vinculadas con la comunicación interpersonal.

METODOLOGÍA

En cuanto a la forma escogida para realizar esta propuesta de estimulación cognitiva, consideramos que la modalidad de taller posibilita el trabajo grupal, donde la tarea se prolonga más allá de la información acerca del funcionamiento de la memoria, dando lugar a compartir experiencias, comprender los olvidos (principal preocupación de la mayoría de los participantes) en un contexto de intercambio y ejercitación, ampliando al mismo tiempo las relaciones sociales

La duración del taller fue de 3 meses comprendido entre octubre y diciembre de 2010. Cada participante asistió dos veces en semana, durante una hora y media cada día.

Al iniciar el taller se propone una evaluación muy sencilla de la situación inicial de cada participante, debiendo responder en forma escrita a un cuestionario elaborado a tal fin.

Las actividades generalmente implican la participación en pequeños grupos (3 o 4 personas), aunque en ocasiones se plantean en forma individual.

Se utilizan diversos recursos didácticos: música, pizarras, fotografías…

Los talleres se desarrollaron en la sala de Terapia Ocupacional del Centro de Mayores II de Puertollano.

La sesiones se han estructurado en: introducción, la activación-núcleo y despedida.

En la introducción se exponen los contenidos teóricos.

En la activación-núcleo se realizarán actividades que faciliten la concentración, estimular la atención y la psicomotricidad, ejercicios de respiración y movilidad de las articulaciones, orientación, memoria…

Al finalizar la sesión se realizará un breve coloquio, en la que se promueve la manifestación de inquietudes, así como la exposición e intercambio de experiencias, con el objetivo de conseguir aportaciones que contribuyan a mejorar la capacidad para la realización de actividades y la resolución de problemas de la vida diaria de los usuarios.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En general se ha observado una gran aceptación y predisposición por parte de los usuarios, asistiendo diariamente a las sesiones.

Los usuarios expresan mejoras respecto a su quehacer diario y sus capacidades cognitivas, con mejora en la orientación, atención o memoria a corto plazo. Consideran que les ayuda en la mejora de su estado físico, así como en su relación social y comunitaria. Este taller actualmente continúa desarrollándose.

BIBLIOGRAFÍA

Canales Lacruz, I.; Rey Cao, A.; Táboas Pais, M. I. (2008). *Memoria en movimiento: Programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad para personas mayores*. Caixa Galicia.

Ballesteros, S. y Miembros de la UMAM (2002). *Aprendizaje y Memoria en la Vejez*. UNED Ediciones.

Elosúa, M.R. (2002). La memoria durante el envejecimiento. *Revista española de geriatría y gerontología. 3,* 131-133.

Fernández Ballesteros, R., Izal, M., Montorio, I., González, J.L. y Díaz, P. (1992). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Ed. Martínez Roca. Barcelona.