

Presentación de la experiencia

En este artículo se presenta la experiencia del programa *Memoria Activa* que se diseñó para el Área de Servicios Personales del Ayuntamiento de Lleida. Lleva aplicándose desde el año 2004 hasta la actualidad en los casales para personas mayores de titularidad municipal. Suelen participar cada año unos ocho casales y un promedio de 15 personas por Casal.

Desarrollo de la experiencia

Nuestra investigación persigue la mejora de la memoria de las personas mayores mediante la aplicación de un programa de estimulación de la memoria. El proceso de investigación, a nivel técnico-metodológico, se ha dividido en dos fases:

- a) La primera fase de nuestro proceso de investigación (diseño del programa, planificación y aplicación del programa y su respectiva evaluación) se puede situar en la modalidad de investigación-acción cooperativa. El seguimiento del desarrollo se realiza mediante una evaluación inicial, de proceso y final. En ella participaron la autora del artículo como investigadora principal y las monitoras de los talleres de memoria, que eran las personas que llevaban a la práctica el programa, a excepción de un grupo que lo conducía la investigadora principal.
- b) En la segunda fase se utiliza una metodología de investigación evaluativa. Consiste en la aplicación del programa a todos los grupos por parte de otros monitores del taller de memoria pero en este caso los monitores no participaron en el diseño inicial del programa. El modelo evaluativo que se propone en esta investigación es el modelo CIPP de Stufflebeam (2002).

Se utilizan como técnicas cualitativas de recogida de la información en las dos fases: la entrevista a los participantes, los grupos de discusión, las fichas de evaluación por parte de los monitores de cada una de las actividades y las reuniones de coordinación de los monitores con la investigadora para el seguimiento de la implementación del programa.

Finalmente y fruto del proceso descrito se rediseña el programa experimentado y se elabora el diseño definitivo del programa de memoria para personas mayores. En el cuadro 1 se esquematizan las distintas fases de la investigación.

CUADRO 1
Fases de la investigación

1.º FASE (años 2004-2006)	
EVALUACIÓN INICIAL	PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión teórica ▪ Determinar población objeto estudio ▪ Análisis necesidades ▪ DISEÑO programa inicial ▪ Elaboración instrumentos evaluación ▪ Reuniones con los representantes de las entidades colaboradoras
EVALUACIÓN DE PROCESO	APLICACIÓN DEL PROGRAMA <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recogida de datos ▪ Reflexión y evaluación del programa ▪ Adaptación y planificación de las actividades ▪ Reuniones investigadora y monitores del taller
EVALUACIÓN FINAL	EVALUACIÓN DEL PROGRAMA <ul style="list-style-type: none"> ▪ REDISEÑO programa inicial ▪ Elaboración de material y recursos del programa ▪ Reuniones investigadora y monitores
2.º FASE (años 2006-actualidad)	
EVALUACIÓN CONTEXTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis del contexto y de necesidades ▪ Revisión bibliográfica ▪ Reuniones investigadora y monitores ▪ Objetivos generales
EVALUACIÓN INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis recursos: materiales y humanos ▪ Determinar posibles obstáculos ▪ Diseño del programa
EVALUACIÓN PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicación del programa ▪ Adaptación y planificación de las actividades ▪ Reflexión y evaluación del programa
EVALUACIÓN PRODUCTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluación de impacto ▪ Evaluación de la efectividad ▪ Evaluación de la sostenibilidad ▪ Evaluación de la transportabilidad
DISEÑO DEFINITIVO PROGRAMA DE MEMORIA	

Referentes psicopedagógicos

Nuestra intervención se enmarca desde la teoría del procesamiento de la información. Se estudia la memoria sensorial, la memoria a corto plazo o primaria (operativa o de trabajo) y a largo plazo o secundaria (episódica, semántica y procedimental). Al igual que la teoría de las inteligencias múltiples de H. Gardner.

Objetivos

- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de la memoria.
- Conocer el funcionamiento de la memoria.
- Preservar la autonomía de la persona que padece problemas de memoria, enseñándole a utilizar recursos propios y externos.
- Estimular mediante la realización de ejercicios los distintos tipos de memoria.
- Promover el aprendizaje, a través del entrenamiento, de estrategias mnemotécnicas, y la práctica de su utilización.
- Reducir las preocupaciones que genera la pérdida de memoria.

Contenidos

El programa se ha estructurado en distintos bloques. En primer lugar se ha introducido un bloque dedicado a la gimnasia cerebral —“*brain gym*”— para estimular los aprendizajes. Un segundo bloque referente al uso de estrategias externas (agenda, calendario, notas y cuadernos de nota, avisadores o relojes de alarma, diarios, listines...). Un tercer bloque en el que se desarrollan distintas estrategias de memoria interna: *atención, categorización, agrupación, asociación, fluidez verbal, aptitudes numéricas, imaginación y visualización*. Cada estrategia interna corresponde a una sección del programa. Cada sección consta de una breve descripción de la estrategia, los objetivos a conseguir, una propuesta metodológica para implementarla, unas actividades y sus correspondientes ejercicios, los recursos necesarios y una actividad de evaluación. El cuarto bloque se ha dedicado a la reminiscencia para trabajar la memoria remota. El quinto bloque se ha dedicado a la memoria sensorial. El sexto bloque es un trabajo a partir de un tema monográfico, en nuestro caso se ha escogido el cine. En el que se desarrollan distintas actividades potenciando las distintas inteligencias múltiples a la vez que mejoramos la memoria. Para finalizar se incluye un apartado de juegos de mesa para desarrollar la memoria de forma entretenida.

Metodología

Nuestra propuesta de organización de las sesiones sería la siguiente:

- Dar bienvenida a los participantes. Saludar a los compañeros. Pasar listar.
- Gimnasia cerebral (*Brain gym*) y/o audición musical para relajarse.
- Corrección grupal de las tareas hechas en casa de la sesión anterior (si procede).
- Explicación teórica de una estrategia.
- Ejercicios para practicar la estrategia explicada.
- Explicación y asignación de “tareas para casa”.
- En ciertas sesiones se puede terminar con ejercicios de relajación o visualización.
- Evaluación oral de la sesión por parte de los participantes.

Recursos

A nivel de recursos materiales: el cuaderno del alumno y el manual de profesor. Se necesita también una sala equipada como aula.

Actividades

Se toman algunas como ejemplo, en este caso, del bloque de reminiscencia. Se entiende por reminiscencia a la técnica y al proceso de recordar experiencias de etapas anteriores de la vida (Limón y Crespo, 2002, p. 85).

a) La línea del tiempo

Es un recurso mediante el cual se presentan cronológicamente hechos importantes de carácter social, cultural, deportivo, político..., a fin de que la persona mayor pueda relacionarlos con su biografía y sus recuerdos. A modo de ejemplo: *la guerra civil, la posguerra*. Esta actividad podría desarrollarse mediante la metodología de proyectos, los pasos a seguir serían:

- 1) ELECCIÓN DEL PROYECTO. Propuesta de temas, justificación y argumentación de las propuestas, elección del tema, definición del proyecto, explicitación de los conocimientos previos (qué sabemos sobre el tema), recogida de la información que sabemos mediante esquema o mapa conceptual, a la vez sobre aquellos aspectos en los cuáles les gustaría profundizar. Concretar cómo creen que van a poder dar respuesta a éstos interrogantes planteados. Elegir las fuentes de información a consultar. La tarea del educador en esta primera fase sería de receptividad, de interés, de crear situaciones para despertar la motivación, estimular, recoger y clarificar y ordenar las aportaciones, asegurar la participación de todos los miembros, interpretar las ideas, formular hipótesis acerca del contenido a estudiar.
- 2) PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO. Elaborar el plan de acción, distribución de las tareas. El educador/a por su parte valorará la eficacia y la viabilidad de las estrategias y acciones planteadas, hará una previsión de la temporalización de las distintas acciones, guiará el proceso de búsqueda de información, supervisará la elaboración de los materiales realizados, resolverá dudas, etc.
- 3) DESARROLLO DEL PROYECTO. Realización de las acciones planteadas para la búsqueda de información (lecturas, entrevistas...) a fin de dar respuesta a las preguntas planteadas. Recogida y presentación de la información recogida, ha sea mediante expresión oral, escrita o gráfica. Incorporar nuevas propuestas a las planteadas. El educador/a facilitará el acceso a los recursos necesarios, sugerirá y facilitará los medios para buscar la información, realizará el seguimiento de la planificación y de las nuevas propuestas surgidas.
- 4) EVALUACIÓN DEL PROYECTO. Comparar aquello que sabíamos del tema con lo que hemos aprendido. Revisar los materiales elaborados. Elaborar conclusiones. Revisar aquello que ha ido bien y aquello que debería mejorarse. La tarea del educador consistirá en evaluar los aprendizajes realizados, en ayudar a recordar el proceso seguido, y en evaluar los logros individuales.

b) La caja de los recuerdos

Esta actividad se prepararía en casa. Cada persona depositará en una caja objetos personales significativos que le resulten gratificantes, a fin de poder compartirlos con los demás. Entre los objetos pueden figurar: fotografías, cartas, joyas o bisutería, entradas de cine, billetes de avión, carnés, recortes de prensa, facturas, etc. Esta actividad nos permite trabajar la memoria remota, la identidad personal, la identificación con una cultura y un tiempo, etc. Cada día uno de los participantes abrirá su caja y contará a los demás el significado personal que tiene cada objeto presentado, los compañeros podrán hacerle preguntas, entablar diálogo, etc. Para terminar la actividad el educador preguntará a los participantes cómo se han sentido.

c) El libro de nuestra historia de vida

El libro de la vida puede iniciarse con una presentación acerca de quien soy yo y luego estructurarse de acuerdo con las distintas etapas vitales: infancia, juventud, madurez, vejez y otros. Posibles temas a tratar: *mi familia, la escuela, juegos y juguetes, gastronomía, las canciones de nuestra juventud, la radio, el cine, remedios caseros, canciones populares infantiles o nanas para dormir...* Cada uno de estos apartados puede subdividirse en otros. Cada apartado podemos acompañarlo de un espacio para pegar fotos y otro en el que escribir aquello que deseamos recordar. También puede complementarse esta actividad con la caja de los recuerdos.

d) Sentir y recordar

A partir de un elemento disparador se pretende que la persona mayor explique que recuerdos tiene asociados, a su vez también le preguntaremos que emoción le ha provocado. Esta actividad puede realizarse de forma oral u escrita.

A modo de ejemplo,

SENTIDO	ELEMENTO DISPARADOR	RECUERDOS ASOCIADOS	EMOCIÓN PROVOCADA
VISTA	Una fotografía: máquina de escribir, una máquina de coser antigua...		
OÍDO	Una canción: <i>Paraules d'amor</i> , de Joan Manel Serrat; <i>Dónde estará mi carro</i> , de Manolo Escobar...		
OLFATO	Un olor: jabón Heno de Pravia, canfor...		
GUSTO	Un sabor: regaliz de palo, palomitas de maíz...		
TACTO	Una textura: polvos de talco, arena...		

Evaluación

Se apuesta por una evaluación en varios momentos, al inicio del programa, durante la implementación del mismo y a su finalización, como mínimo. Existen diferentes instrumentos de evaluación de la

memoria, entre los cuáles se destaca el Wechsler *Memory Scale*, el Test de la memoria conductual de *Rivermead*, de ambos existe una versión en lengua castellana y el *autoinforme de memoria para ancianos* (Fernández-Ballesteros y cols., 1986), entre otros. Se recomienda profundizar en ciertos aspectos emocionales realizando una breve entrevista con cada persona inscrita antes de iniciar el curso o programa podría resultar interesante. Al igual que conocer si esa persona padece estrés, ansiedad o depresión, o si toma algún tipo de medicación que pueda incidir en la memoria. Para explorar el área afectiva (depresión y ansiedad) y el estado mental, por la estrecha relación que existe entre éstos y el funcionamiento de la memoria, sugerimos el *Geriatric Depression Scale (Yesavage)* y el *Mini Mental State (Folstein-Lobo)*. También se aconseja entrevistarse con los participantes de manera más o menos formal para descubrir su grado de satisfacción, sus avances, sus dificultades, su adaptación al programa y a la los compañeros, etc. Es importante no hacerlo únicamente al final pensando en futuras ediciones sino también durante la intervención para poder rediseñar el programa si fuera necesario.

Valoración de la experiencia

Las conclusiones referentes al *programa de memoria* son que el programa diseñado es flexible, abierto y fácil de contextualizar a los entornos donde deba aplicarse. Es coherente con las necesidades detectadas y se ha implementado de forma sostenible por lo que el diseño resulta viable. Si se atiende a las características del programa se observa que los *objetivos* planteados son adecuados a las necesidades y son pertinentes, suficientes y factibles. Los *contenidos* son adecuados en cuanto a su selección, secuenciación, suficiencia, objetividad, relevancia y pertinencia. Las *actividades* son adecuadas y suficientes para conseguir los objetivos, para trabajar los contenidos, son apropiadas al contexto y al grupo diana, entre otros aspectos. Las *estrategias metodológicas* aparecen demasiado ligadas a la disponibilidad de recursos materiales. El *sistema de evaluación* permite recoger información suficiente. Otro aspecto relevante ha estado la potencialidad del modelo CIPP como modelo evaluativo a la hora de articular, contrastar y validar la información procedente, no solo de diversas estrategias de recogida de la información (entrevistas, grupos de discusión...), sino también de los diversos participantes (investigadora, educadores, participantes), lo cual ha permitido una información más rica, variada contextualizada desde el punto de vista de los participantes. Los *instrumentos de evaluación y diagnóstico*, cualitativos y cuantitativos, han resultado imprescindibles para valorar el programa de memoria.

Bibliografía

- LIMÓN, M.º Rosario, y CRESPO, Juan Antonio (2002): *Grupos de debate para mayores. Guía práctica para animadores*. Madrid, Narcea.
- MAROTO SERRANO, Miguel Ángel (2003): "*La memoria. Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*". Madrid, Instituto de Salud Pública, 2003. <<http://www.madrid.org/sanidad/salud/publ...>> [Consulta: 22 agosto 2005].
- PUIG, Anna (2004): *Ejercicios para mejorar la memoria*. Madrid, Editorial CCS.
- SMALL, Gary (2003): *La Biblia de la memoria*. Barcelona, Ediciones 62.
- SOLDEVILA, Anna (2007): "¿Cómo desarrollar la memoria en personas mayores desde la teoría de las inteligencias múltiples de H. Gardner?", en *Revista Iberoamericana de Educación*. Versión digital.
- STUFFLEBEAM, Daniel (2002): "The CIPP model for evaluation", en L. STUFFLEBEAM, KELLAGHAN, (eds.): *The international handbook of educational evaluation* (Capítulo 2). Boston, Kluwer Academic Publishers.
- WUJEC, Tom (2002). *Gimnasia mental*. Barcelona, Martínez Roca.