

TALLERES PARA ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA.

María del Carmen GARBOCCI

Lic. En Psicopedagogía – MP-22-1701

E-mail: maría_garbocci@yahoo.com.ar / mcgarbocci@hotmail.com

Correo Postal: Honduras 517 – Río Cuarto –X5804BXA –

□ **Área temática: Intervenciones cognitivas.**

□ **Fundamento de la Experiencia:**

¿Por qué ocuparnos de la memoria?. La memoria es el soporte de nuestras acciones, de nuestras experiencias, de nuestros conocimientos, de nuestros aprendizajes, al tiempo que es uno de los procesos cognitivos que se asocia al envejecimiento con mayor frecuencia; aún así, las investigaciones científicas y los trabajos de campo predominan en relación a las personas enfermas (demencia tipo Alzheimer, demencia senil). Los estudios y atención de la memoria en el proceso de envejecimiento normal y satisfactorio no son tan frecuentes; es en esta área donde ubicamos nuestro trabajo.

Consideramos que gran parte de las personas que se encuentran en la edad adulta viven un envejecimiento normal (sin aspectos patológicos), y no todos conocen los instrumentos para poder vivir los años de la vejez satisfaciendo las necesidades sociales, intelectuales, y afectivas, es decir, con un óptima calidad de vida. Creemos que es la toma de conciencia la que posibilitará que las personas mayores inicien acciones tendientes a la potenciación y ejercitación de la memoria, mediante la participación activa en dicho proceso. Acciones que en primer término deberán considerarse orientadas a la prevención y capacitación sobre el tema, puesto que la única manera viable de erradicar los prejuicios, existentes en cada uno de nosotros sobre este complejo aspecto de la vida humana, es mediante juicios fundados en conocimientos científicos.

Proponemos los talleres para estimulación de la memoria basadas en un modelo de intervención funcional, reconociendo los cambios por los que transita una persona en la edad adulta, al mismo tiempo que las capacidades que posee; procurando mantener o inclusive recuperar una eficiencia mental compatible con una vida personal y social activa, como la que deben llevar adelante los adultos mayores del nuevo siglo.

□ **Objetivos y metodología de trabajo:**

-Objetivo general:

Proponer actividades tendientes a prevenir el envejecimiento cerebral, circunscriptas al ámbito de la memoria en tanto proceso cognitivo.

-Objetivos específicos:

Comprender y optimizar el funcionamiento del proceso de memoria en la edad adulta desde los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Analizar los juicios sociales que giran en torno a la memoria, y su incidencia en la persona.

Redefinir el concepto de memoria en relación con el contexto de vida Conocer las estructuras de la memoria.

Desarrollar estrategias que posibiliten mantener una memoria activa.

□ Metodología de trabajo

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 la esfera de contactos sociales¹.

Los talleres para estimulación de la memoria están destinados específicamente a adultos mayores, en la actualidad el programa cuenta con dos niveles: CONOCER Y MEJORAR NUESTRA MEMORIA (Nivel 1) y JUGUEMOS CON NUESTRA MEMORIA (Nivel 2).

Los participantes concurren una vez a la semana, durante una hora y media o dos, a lo largo de 4 o 9 meses, dependiendo del nivel al que asistan.

Al iniciar el taller (nivel 1) se propone una evaluación de diagnóstico de la situación inicial de cada participante, debiendo responder en forma escrita a un cuestionario elaborado a tal fin.

El desarrollo en cada encuentro:

-En el caso del Nivel: En cada encuentro se desarrolla una temática (que es presentada en la clase anterior), se analiza y debate información teórica, se proponen juegos o actividades referidas al tema en cuestión, se generan propuestas de actividades para que cada alumnos realice entre la semana.

-En el caso del Nivel 2: Se desarrollan actividades lúdicas diversas dependiendo del objetivo de la clase, de los aspectos a estimular. Cada encuentro se plantea con una actividad de cierre, se incluyen actividades de relax.

Las actividades generalmente implican la participación en pequeños grupos (3 o 4 personas), aunque en algunas oportunidades se plantean en forma individual, esto es menos frecuente.

Se utilizan diversos recursos didácticos: videos, músicas, pizarras, afiches o posters, fotografías.

Los talleres se desarrollan actualmente en el ámbito de un centro de jubilados de la ciudad, no obstante a lo largo del período de clases se llevan a cabo actividades al aire libre, en plazas, parques.

Se generan propuestas que requieren que los participantes concurren a otras instituciones de la sociedad por Ej. a una escuela a narrar cuentos a niños.

El enfoque de este programa se nutre de aportes de la psicología, la neurología, la psicobiología y la andragogía, en un intento de constituir un aporte para la prevención primaria en salud mental.

□ Tiempo de desarrollo de la propuesta:

La generación de esta propuesta de estimulación de la memoria destinada a adultos mayores involucra desde un comienzo a un grupo de profesionales que desarrollamos nuestras actividades de investigación en la U.N.R.C, se inicia entonces como un estudio, un investigación en el marco de nuestras carreras; posteriormente las ideas se materializan en

¹ Esta modalidad de abordaje de la temática de la memoria en función a una población adulta es desarrollada en otros países como Francia, España.

los talleres tal como los desarrollamos (en forma autónoma) hoy día y desde hace cinco años en la ciudad de Río Cuarto.

□ **Resultados obtenidos:**

Antes de expresar las metas alcanzadas en términos de resultados obtenidos cabe aclarar algunas consideraciones de las que partimos al efectuar esta propuesta; una de ellas es la idea de que gran parte de la población adulta vivencia fallos en su memoria, y que una importante parte de ellos no tienen una base biológica y no están asociados a padecimientos del sistema nervioso central; en tanto que es probable que tengan vinculación con dificultades cognitivas o aspectos emocionales y motivacionales, cuestiones que por otro lado son susceptibles de compensarse. En este contexto diseñamos ambos niveles con el fin de brindar a las personas conocimientos acerca de *cómo funciona la memoria en sí*, propiciando siempre *actividades de autoconocimiento, de metamemoria*; brindando las oportunidades para *mantener y potenciar una memoria activa*.

Consideramos también que es necesario hallar puntos de acuerdos entre las múltiples controversias que existen en cuanto al tema de la memoria y lo hemos intentado tanto desde las investigaciones, como desde la práctica. Entendemos que la memoria:

- ❖ No es un sistema único, sino una combinación compleja de subsistemas de memoria.
- ❖ Es comúnmente asociada al recuerdo, sin embargo, es mucho más que ello. La entendemos como una cadena donde los eslabones principales son: registro, organización, recuerdo.
- ❖ Está en estrecha relación con la percepción, la atención, el lenguaje, la inteligencia, la motivación, la emoción, la creatividad y la imaginación
- ❖ No es una, sino que existen diferentes tipos de memoria.

A lo largo de esta experiencia logramos dirimir dos cuestiones muy importantes a nuestro entender:

- La primera, que mejorar la memoria requiere en principio entender de qué se trata en sí, no basta un entrenamiento vacío de significados.

- Y en segundo lugar, que las ejercitaciones que se propongan para entrenar la memoria de los participantes, no pueden ser aplicadas al modo de un recetario. Es preciso proporcionar una variada gama de estrategias que puedan ser adaptadas según las necesidades de cada persona. Esto debe estar sostenido por conocimientos teóricos de profesionales capacitados.

Los resultados obtenidos no son mensurables en términos cuantitativos, aunque sí pueden ser apreciados a partir de algunas experiencias vivenciadas en el término de estos 5 años:

De los alumnos... en sus experiencias vividas...

La Sra. María nos expresa que vuelve a tocar el piano después de 30 años... “Antes pensaba que no podía acordarme de nada, y me animé, me senté de nuevo y pude...”

Julia realizaba un curso de fotografía profesional en Córdoba, lo hacía por placer, manifestó que nunca se propuso estar al nivel de sus compañeros, todos ellos más jóvenes, cuando llegó el momento del examen final se presentó a rendir y sacó la nota más elevada (aún cuando sus compañeros eran menores en edad que ella).

María Luisa es maestra jubilada, y abuela en ejercicio... la globalización nos trae de todo... y en su momento también los Pokémon que tanto fascinaban a dos de sus nietos, para sorpresa de los niños se aprende el nombre de unos cuantos pares de raros bichitos (más de 50).

Marta es la esposa de un médico, que ha tomado como hábito en las reuniones de sobremesa de los fines de semana practicar juegos que se proponen en el taller durante la semana, así como abrir debates sobre temas relativos a la memoria.

Juanita, tiene 87 años, vive con un hijo y pasa gran parte del día sola, asiste al taller desde hace 6 meses, no falta una clase, manifiesta que le gusta el clima del grupo... al comienzo planteó que ella sólo iba de oyente... hoy interviene, cuenta anécdotas y algún que otro cuento. Su hija que a veces la acompaña, no sale de su asombro, su mamá se anima, habla, y se olvidó del temor al ridículo que la acompañó toda la vida.

De nuestro hacer... en cada encuentro...

Cuando se enseña a un adulto, se aprende de él, quizá más de lo que se sospecha...

Encontrar en cada clase un espacio de placer y energías en personas que han gastado varios años de la vida y que esperan invertir con proyectos y calidad los días venideros.

Haber descubierto entre las canas y las arrugas el brillo en los ojos, la sabiduría en las palabras, las memorias reencontradas, los recuerdos sacados de sus escondrijos.

De las repercusiones...

A lo largo de estos años hemos intentado que esta propuesta se conozca en distintos lugares de nuestra sociedad, hemos llegado a través de varias notas periodísticas en el Diario local a informar sobre los talleres.

El Sr Julio Girard, en el año 2002 nos cedió un espacio de 30 minutos en su programa radial por L.V 16 Radio río Cuarto, donde semanalmente se planteaban debates sobre la memoria y temas relacionados.

Un grupo de médicos (Fundación Pro-neurociencias) entre ellos el Dr. Víctor Lovell, se dispuso atento a nuestras inquietudes y a nuestros avances en cada paso de esta empresa.

En el afán de contribuir a mejorar la calidad e vida de los mayores previniendo el envejecimiento cerebral, organizamos un ciclo de charlas que fue auspiciado por la Municipalidad de la ciudad de Río Cuarto, en el año 2001

Vinculado siempre a nuestra experiencia con mayores publicamos algunos artículos:

- *La memoria no se pierde a medida que pasan los años.* En Revista Intercom. Federación internacional de la vejez. Canadá. Marzo 2001. Volumen 7 N° 10
- *Propuestas de estimulación sociocognitiva. Memoria, lenguaje, imaginación, creatividad y otras capacidades.* En revista Recreación (Cuaderno de divulgación del grupo Recreando. Córdoba. Argentina) N° 18. Año 2001.
- *Dimensiones del aprendizaje en adultos mayores.* En revista Recreación (Cuaderno de divulgación del grupo Recreando. Córdoba. Argentina) N° 19. Año 2002

Actualmente, el Programa de Talleres para Estimulación de la Memoria ha sido incluido junto a otras propuestas de Atención a Adultos Mayores generadas desde el Centro de Jubilados en cuya sede actualmente son desarrollados los talleres, a los fines de obtener un subsidio de la Agencia de Cooperación Española, con el objetivo de ampliar estos servicios a un mayor número de adultos mayores de nuestra ciudad.

□ **Contribuciones de la experiencia al campo de la práctica educativa con mayores.**

Tal como sosteníamos en el comienzo de esta exposición la memoria es el soporte de nuestras acciones, de nuestras experiencias, de nuestros conocimientos, de nuestros aprendizajes; los adultos mayores, en tanto personas en crecimiento, en evolución continúan aprendiendo, requieren del proceso de memoria para dichos aprendizajes, y esencialmente les resulta imprescindible alcanzar un funcionamiento mnémico óptimo.

Ante un situación de aprendizaje pueden aparecer las quejas de la memoria. Muchas veces son los prejuicios los que priman en las situaciones de aprendizaje, poniendo un “techo” a las reales posibilidades cognitivas. Comprender el funcionamiento del proceso de memoria dota a las personas de herramientas en la búsqueda de compensaciones así como de fundamentos para comprender por qué se producen algunos olvidos. Cabe aclarar en esta instancia que En el contexto de un envejecimiento normal la incapacidad para recordar tiene que ver generalmente con datos o hechos poco relevantes para la vida del sujeto (un nombre lugar o fecha).

Si bien se reconocemos, en las personas de más edad, déficits en la memorización de números, cifras y eventos, en la memoria de trabajo y en la memoria espacial, es posible afirmar que, estas pérdidas pueden ser compensadas con estrategias de ayuda memoria, con más tiempo y esfuerzo para realizar una tarea determinada, con más experiencia y especialmente con la motivación.

La tendencia a considerar a la memoria como un proceso activo, que involucra a la totalidad de la persona a lo largo de toda su vida, que implica toda su personalidad, sus sentimientos, sus emociones, su inconsciente, nos permite considerarla como posible de mejorar a lo largo de toda la vida.

Es tiempo de reflexionar acerca de las propias consideraciones, las propias concepciones de quienes hoy somos formadores, facilitadores, animadores de propuestas pedagógicas destinadas a adultos mayores.

Por último, y a modo de reflexión queremos expresar que cuando un adulto mayor se decide a aprender algo, es la sabiduría de la vida la que entra al aula, nada menos que con esto es con lo que contamos quienes hemos optado por trabajar con adultos. No es desde ellos o para ellos sino *con ellos que deberemos pensar al organizar nuestros cursos, nuestras clases, nuestras propuestas de trabajo.*