

# GUÍA DIDÁCTICA

El presente CUADERNO pertenece al Programa de Estimulación de las Capacidades Cognitivas «VIVIR CON CALIDAD» para personas mayores: NIVEL MEDIO. Los ejercicios se organizan en «SERIES», subdivididos en grados, que valen para estimular la **capacidad de atención-concentración**, tan importante en cualquier proceso adaptativo, no solo cognitivo sino medioambiental. El cuaderno puede ser aplicado tanto individualmente como en grupo, y se ha tenido presente el nivel evolutivo de las personas a las que va dirigido.

No hemos organizado el trabajo en «sesiones» sino en «series», por la dificultad de establecer una temporalización en una dinámica de trabajo que va dirigido a personas mayores, que están en situaciones muy diversas en sus necesidades.

Las actividades las hemos agrupado en dos apartados que incluyen muy diversos aspectos de la capacidad de atender y concentrarse: **1: FORMAS-IMÁGENES, 2: TEXTO-NÚMEROS**. Cada «sesión» puede ser organizada libremente por el especialista, por la persona mayor, o quién le acompañe, para mejor adaptarla al ritmo, al número de personas a las que se aplica, y a la capacidad de resolución que se posea para resolver los ejercicios que aquí se proponen. Cada «serie» se inicia con una frase «eslogan» que la identifica. El SOLUCIONARIO constituye una herramienta fundamental que apoya la ejecución de los ejercicios bien cuando hay dudas o imposibilidad para afrontarlos.

Una advertencia muy importante es que muchos de los ejercicios aquí presentados enseñan una estrategia específica para atender y concentrarse, por lo que siempre existe la posibilidad de hacer otros ejercicios semejantes (o paralelos) que no estén en la obra. Este cuaderno puede así extenderse cuanto queramos, y es deseable que así sea pues estaremos estimulando más eficazmente la capacidad de atención-concentración.

El cuaderno **sigue unos objetivos y una metodología precisa**, no se ha confeccionado al azar sino en base a una fundamentación científica. En primer lugar, no se ha seguido el criterio de organizar las actividades según el modelo de dificultad creciente (propio de los tests psicológicos) pues la «motivación» progresa cuando alternamos ejercicios fáciles y más difíciles. Así podemos dejar una tarea que se nos presenta ardua (en la que supuestamente hemos «fracasado») pero seguidamente aparece otra que la superamos con cierta facilidad (representa el «alivio del éxito») lo cual es fuente de estimulación para enfrentarnos al siguiente «reto». Este criterio está presente en todos los cuadernos.

Las personas mayores encarnan una diversidad, y la «involución» que se expresa de forma natural por la edad también es dispar. Por esta causa nuestros cuadernos se agrupan para cada área del programa en tres grados de dificultad:

«INICIAL»; «MEDIO»; y «ALTO».

El grado **«MEDIO»** implica que existe un nivel para la atención-concentración **«difícil»**, lo que supone que el cerebro ha perdido parte de la flexibilidad neural que le era habitual en otro período de la vida. A nadie le es extraño que la edad nos quite «habilidad» y «frescura», y que tarde o temprano aparezcan disfunciones. Esto es más frecuente en personas que no realizan ejercicios mentales con cierta asiduidad. Pero asimismo también sabemos que si hacemos «gimnasia mental», el «mapa cerebral» puede recuperar parte de sus circuitos extinguidos, volviéndonos más ágiles y retrasando cualquier deterioro que aparezca por la edad.

Eso sucede cuando estimulamos el cerebro, ya que éste es «plástico» y receptivo a la estimulación, como indica la neurociencia. Con la edad se va perdiendo un gran volumen de neuronas e incluso la propia capacidad de conectarse con agilidad y variedad («flexibilidad») y otras funciones neurológicas y psicológicas. Pero eso no quiere decir que no se puedan potenciar nuevos circuitos que permitan un estado mental de más calidad, partiendo del nivel evolutivo neuronal que cada persona posee actualmente, retrasando de este modo cualquier problema o disfunción. El cerebro es un órgano que necesita ser estimulado.

Si la dificultad de las tareas en este cuaderno fueran valoradas comparativamente con la capacidad de resolución de una persona adulta, o joven, las actividades del **«NIVEL MEDIO»** serían sencillas, pero para una persona mayor con algún deterioro en la atención-concentración serían válidas y la ejercitación propuesta favorecería mantenerse cognitivamente. Los ejercicios de la atención-concentración son «modelos» más o menos sencillos para activar lo que a otra edad se hacía fácilmente.

Expresadas estas ideas metodológicas y de contenido exponemos seguidamente algunos conceptos más sobre el modelo teórico en el que basamos el procedimiento y que justifica esta propuesta ante las personas y profesionales que se responsabilizan del trabajo diario con los mayores:

Según tenemos más edad es conveniente reforzar las conexiones neuronales que ya hemos adquirido a lo largo de la vida en multitud de procesos cognitivos y para que se conserven el mayor tiempo posible en el cerebro, y evitar así la aceleración de una pérdida de ese potencial.

Nuestra hipótesis de trabajo se basa en la neurociencia que considera que el cerebro es un órgano flexible (plástico) que puede ser reforzado y modificado (mejorado) en sus conexiones, mediante la estimulación cognitiva.

La atención-concentración presupone un sistema nervioso que reacciona en base a una estimulación interna y externa que puede también programarse en contextos de aprendizaje.

Las estructuras lingüísticas se proyectan en el cerebro desde edades muy

tempranas. Cuando el niño escucha sonidos y los organiza en su mente asociándolos a su significado; y no solo eso, sino que se unen también a los estados emocionales; luego, la conciencia fonológica avanza y la proyección entre pensamiento y lenguaje resultan inseparables. Los procesos cognitivos más sofisticados son posibles cuando estimulamos el lenguaje en todas sus formas y manifestaciones.

Todo indica que en **algún nivel recuperamos algo de lo que pudo ir desapareciendo si nos esforzamos en ello**. Eso es una esperanza para las edades más tardías, y si trabajamos convenientemente, las «disfunciones» y la «involución» neurofuncional y psicológica pueden retrasarse si no existen alteraciones por enfermedad física grave.

### **José Francisco González Ramírez**

Dedico este programa a las personas mayores, a las que, si no pasa nada, nos incorporaremos también nosotros, tarde o temprano.

Mi respeto y reconocimiento.