

# Índice general

Agradecimientos .....	9
Prólogo .....	11
Introducción .....	15
<b>Sesión 1</b> .....	19
<b>Sesión 2</b> .....	27
<b>Sesión 3</b> .....	35
<b>Sesión 4</b> .....	43
<b>Sesión 5</b> .....	51
<b>Sesión 6</b> .....	59
<b>Sesión 7</b> .....	67
<b>Sesión 8</b> .....	75
<b>Sesión 9</b> .....	83
<b>Sesión 10</b> .....	91
<b>Sesión 11</b> .....	101
<b>Sesión 12</b> .....	109
<b>Sesión 13</b> .....	117
<b>Sesión 14</b> .....	127
<b>Sesión 15</b> .....	135
<b>Sesión 16</b> .....	143
<b>Sesión 17</b> .....	151
<b>Sesión 18</b> .....	159
<b>Sesión 19</b> .....	167
<b>Sesión 20</b> .....	177
<b>Sesión 21</b> .....	185
<b>Sesión 22</b> .....	193
<b>Sesión 23</b> .....	203
<b>Sesión 24</b> .....	211
<b>Sesión 25</b> .....	219

<b>Sesión 26</b> .....	227
<b>Sesión 27</b> .....	237
<b>Sesión 28</b> .....	247
<b>Sesión 29</b> .....	255
<b>Sesión 30</b> .....	265
<b>Sesión 31</b> .....	273
<b>Sesión 32</b> .....	281
<b>Sesión 33</b> .....	289
<b>Sesión 34</b> .....	297
<b>Sesión 35</b> .....	305
<b>Sesión 36</b> .....	313
Solucionario .....	323

# Introducción

El interés en temas relacionados con nuestra memoria y el miedo a perderla continúa aumentando. Por este motivo es frecuente encontrar espacios en centros cívicos, o similares, que organicen *talleres de memoria* dirigidos a personas mayores, con gran aceptación. Los motivos que llevan a las personas mayores a participar en estos talleres son diversos. En muchas ocasiones es debido a la detección personal de fallos de memoria preocupantes y, en consecuencia, las implicaciones que ello comporta, como es el temor de padecer o de llegar a padecer una enfermedad degenerativa. En otras ocasiones es la conciencia de que ejercitando nuestra memoria podremos mejorarla.

Ciertamente la memoria, igual que nuestro cuerpo, necesita ejercicio. En general, todo en la vida requiere de un cierto esfuerzo. Si conseguimos mantener unos hábitos de conducta saludables, comemos de forma sana y equilibrada, hacemos ejercicio físico y, además, realizamos ejercicios mentales, regularmente, para optimizar nuestras funciones cognitivas, dispondremos de más recursos para evitar o retardar el deterioro cognitivo.

Los ejercicios que se presentan en este libro siguen la línea de libros anteriores. La dificultad de los ejercicios va aumentando poco a poco, pues siempre son un reto para superarse. Al mismo tiempo permiten conservar la escritura, hoy por hoy bastante relegada por la tecnología o por la falta de uso.

*Ejercicios para mejorar la memoria/3* es la tercera parte de *Ejercicios para mejorar la memoria*. Está pensado para que tanto las personas adultas como las personas mayores dispongan de instrumentos adecuados para mejorar su memoria. El motivo de su utilización puede deberse a causas diversas, ya sea porque tengan ciertos fallos de memoria o porque simplemente estén interesados en mejorarla.

La tercera parte de *Ejercicios para mejorar la memoria*, igual que los anteriores, es un instrumento que facilita el ejercicio mental de una forma entretenida y variada. En esta ocasión también se presentan 180 ejercicios de dificultad creciente que inciden en diferentes capacidades cognitivas (atención, lenguaje, cálculo) y refuerza diferentes mnemotécnicas (asociación, visualización y organización). Los ejercicios se estructuran en grupos de cinco y se distribuyen en 36 sesiones. En cada una de las sesiones, primeramente se trabaja la *atención*, seguidamente la *asociación*, después la *visualización*, el *lenguaje* y, finalmente, la *organización, cálculo o razonamiento* para finalizar. Esta estructura se va repitiendo a lo largo de todo el libro.

Para mejorar la memoria es importante trabajar *la atención* ya que el proceso de memorización se inicia a nivel sensorial, cuanto más atención se presta en aquello que queremos recordar, más fácilmente podrá recordarse. Muchos fallos de memoria son motivados simplemente por una falta de atención.

También es importante reforzar *la asociación*. Se trata de una técnica de memoria que consiste en ligar los recuerdos, implica la existencia de conexiones entre estímulos y respuestas.

Una serie de ejercicios inciden en *la visualización*, que es la capacidad de crear imágenes visuales del material que debemos recordar, sin que éste esté presente. Mediante esta técnica se entrena a los sujetos en el empleo de imágenes visuales para memorizar.

Con la ayuda de los ejercicios de *lenguaje* se pretende entrenar la fluidez verbal y mejorar así la dificultad en encontrar palabras.

Y por último, se plantean ejercicios de *organización, cálculo y razonamiento*. Partimos de la base de que el material significativo y organizado se retiene mejor que aquel que carece de significación y está desorganizado. Es importante que sepamos simplificar o reducir el material para hacerlo más fácilmente asimilable, cuantos menos datos haga falta codificar, más sencilla resultará la retención de aquello que queremos memorizar.

El planteamiento inicial de *Ejercicios para mejorar la memoria* vino marcado por el *Programa de Entrenamiento de la Memoria*; a raíz de este último surgió la idea de realizar la primera parte del libro y complementar así los ejercicios presentados durante las sesiones de los talleres de memoria con ejercicios para realizar en casa. El presente libro es la tercera parte de *Ejercicios para mejorar la memoria* y, por consiguiente, está concebido tanto como complemento a los talleres de memoria, como herramienta básica para personas que personalmente desean mejorar su memoria.

Los ejercicios de este libro también han sido administrados en la *Associació de Veïns Carme-Vista Alegre de Girona*, en la *Fundació Privada Palafrugell Gent Gan (Girona)* y de la *Residencia Josep Baulida de Llagostera (Girona)*.

Todos los participantes en el estudio, sin excepción, consideran que los ejercicios han sido de utilidad y perciben, con el paso del tiempo, una mejora subjetiva en su memoria. Ciertamente para algunos sujetos, unos ejercicios han resultado más atractivos que otros, pero tal y como se explicitó, los han realizado todos. Manifiestan que han tenido más dificultad en unos que en otros, obviamente partimos de una gran variabilidad entre individuos.

Es frecuente que, si alguno de los ejercicios les es difícil de resolver, involucren a las personas más cercanas a ellas con la intención de resolverlos (hijos, nietos, cuidadores...); en ocasiones varios de las personas mayores

que han tenido dificultad en realizar algún ejercicio, explican haberlo comentado con sus hijos o nietos para obtener ayuda. Esto supone un acercamiento intergeneracional muy positivo, teniendo en cuenta la desvaloración existente en nuestra sociedad actual respecto a nuestros mayores.

Asimismo, la participación grupal también ha favorecido las relaciones sociales. En ciertas ocasiones, si algún participante presenta dificultades con sus deberes y no ha podido recurrir a familiares cercanos para consultarles, han acabado expresando sus dudas a sus compañeros durante la semana, para llevar resueltos correctamente los ejercicios a la sesión (las correcciones se realizan al inicio de cada una). Asimismo, en el ámbito residencial algunos compañeros resuelven los ejercicios conjuntamente, cosa que ha contribuido a mejorar las interacciones sociales.

## Recomendaciones

- ✓ Es preferible resolver inicialmente los ejercicios presentados en *Ejercicios para mejorar la memoria* (primera parte y segunda parte), ya que se presentan ejercicios en un grado de complejidad creciente y esta tercera parte es la continuación de la segunda.
- ✓ Se recomienda empezar el libro por el principio y continuar hasta el final para conseguir un entrenamiento óptimo; no se salte los ejercicios que no son de su agrado o que le representan mucha dificultad.
- ✓ La efectividad del mismo se alcanza realizando cinco ejercicios semanales, tanto para aquellas personas que participen en el *Programa de Entrenamiento de la Memoria* de forma semanal, como para aquellas que simplemente utilizan este libro para mejorar su memoria.
- ✓ Es importante que mediten los ejercicios planteados con tiempo, algunos de ellos son de rápida resolución, pero otros, si se van trabajando durante la semana, permitirán una elaboración más profunda y, por consiguiente, conseguiremos mayor optimización de nuestros recursos.
- ✓ Busque un lugar tranquilo que le permita concentrarse con facilidad. Intente resolver los ejercicios planteados tal y como se exponen. Si mira la tarea antes de memorizar el ejercicio planteado, piense que no está realizando el esfuerzo necesario, tómese su tiempo.
- ✓ Es importante realizar el ejercicio en función de su capacidad. Si necesita más tiempo del que se indica, no dude en utilizarlo.
- ✓ Observe que, a medida que va resolviendo los ejercicios, cada vez necesitará menos tiempo para realizarlos.
- ✓ Puede resolver los ejercicios planteados en el mismo libro con un lápiz. Los ejercicios se presentan con letras grandes para facilitar la lectura de aquellas personas mayores con dificultades de visión.

- ✓ Al final del libro encontrará el solucionario; utilícelo sólo cuando haya resuelto el ejercicio y desee verificar si su solución es la correcta.
- ✓ No se preocupe si tiene errores, si lo considera oportuno, en el caso de que vea que le cuesta resolver los ejercicios excesivamente, una vez haya visto la solución, vuelva a hacer el ejercicio.

Espero que sea un libro útil y entretenido, y, sobre todo, que puedan corroborar su efectividad.