

Cristina Vidal-Martí  
Raül Vilar  
Oriol Carrasco  
Marta Borrell  
Aïna Capellades  
Paula Garcia

# Innovación en los talleres de entrenamiento de memoria. Evolución y procesos de mejora de la Fundación Pere Tarrés

## Resumen

La pérdida de la memoria es una de las preocupaciones de las personas mayores. Desde hace algunos años, los casales y los equipamientos para gente mayor realizan una actividad de carácter socioeducativo denominada talleres de memoria, que tiene como objetivo proporcionar los conocimientos y recursos para que las personas mayores puedan entrenar satisfactoriamente esta función cognitiva y mejorar su rendimiento. En los últimos años, las necesidades de las personas mayores y las demandas de las organizaciones que imparten este tipo de actividades han ido variando. Conscientes de esta situación, un equipo constituido por docentes y técnicos de casales de la Fundación Pere Tarrés, nos planteamos iniciar un proceso de innovación para adecuar los talleres de entrenamiento a la gente mayor de hoy.

**Palabras clave:** Memoria, Entrenamiento, Taller, Envejecimiento sano, Gente mayor

Innovació en els tallers d'entrenament de memòria. Evolució i processos de millora a la Fundació Pere Tarrés

*La pèrdua de la memòria és una de les preocupacions de les persones grans. Des de fa uns anys, els casals i els equipaments per a la gent gran realitzen una activitat de caràcter socioeducatiu anomenada tallers de memòria, que té com a objectiu proporcionar els coneixements i recursos perquè les persones grans puguin entrenar satisfactoriament aquesta funció cognitiva i millorar-ne el rendiment. Els últims anys, les necessitats de les persones grans i les demandes de les organitzacions que imparteixen aquest tipus d'activitats han anat variant. Conscients d'aquesta situació, un equip, constituït per docents i tècnics de casals de la Fundació Pere Tarrés, ens plantejarem iniciar un procés d'innovació per adequar els tallers d'entrenament de la memòria a les persones grans d'avui.*

*Paraules clau:* Memòria, Entrenament, Taller, Envel·liment sa, Persona gran

Innovation in Memory Training Workshops. The Pere Tarrés Foundation's evolution and improvement processes

*Memory loss is one of the concerns of the elderly. For a number of years now, facilities for older people have been running memory workshops as a socio-educational activity that aims to provide the knowledge and resources to enable seniors to train and improve the performance of this cognitive function successfully. In recent years, the needs of older people and the demands of the organizations that provide these types of activities have changed. In response to this situation, a team of teachers and technicians from the Pere Tarrés Foundation is preparing to initiate a process of innovation to adapt training workshops to the needs of older people of today.*

*Keywords:* Memory, Training, Workshop, Healthy aging, Elderly people

## Cómo citar este artículo:

Vidal-Martí, C.; Vilar, R.; Borrell, M.; Capellades, A.; Carrasco, O.; Garcia, P. (2013).

“Innovación en los talleres de entrenamiento de memoria. Evolución y procesos de mejora de la Fundación Pere Tarrés”.

*Educación social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 54, p. 153-163





*La calidad es hacer las cosas bien, buscando la eficiencia en la escala del éxito*

Stephen R. Covey

El número de talleres de entrenamiento de la memoria ha aumentado considerablemente en Cataluña en los últimos años. Este incremento es fruto de una serie de cambios de carácter demográfico, cultural, educativo y de salud que se han producido en nuestra sociedad en los últimos tiempos. Uno de estos cambios se observa en los datos demográficos. Según el INE (Instituto Nacional Español), en 1991, el porcentaje de personas de más de 64 años era de un 13,7%, y veinte años más tarde, en el 2011, este porcentaje se incrementó ligeramente en cuatro puntos, y actualmente es del 17,07%. Este aumento significativo ha supuesto un crecimiento gradual y progresivo del número de personas mayores en España; y según los estudios demográficos, esta situación tenderá a intensificarse en los escenarios futuros.

**Nuestra sociedad ya no asocia la jubilación a enfermedad y/o dependencia sino a un periodo de goce**

Un segundo cambio es la reconstrucción de la jubilación. El incremento de la esperanza de vida –en el año 1991, la esperanza era de 73,40 en hombres y 80,48 en mujeres; y diez años más tarde, en el 2011, 78,66 en hombres y 84,65 en mujeres–, el aumento de personas prejubiladas en nuestro país en los últimos quince años, la diversificación de servicios destinados a este colectivo y el buen estado de salud, en un sentido global, de las personas mayores que envejecen ha generado un cambio en la forma de entender y vivir la jubilación. En estos momentos, nuestra sociedad ya no asocia la jubilación a enfermedad y/o dependencia sino a un periodo de goce, de placer, en el que la persona puede disfrutar de aquellas actividades u ocupaciones que durante su adultez no pudo hacer por las demandas del exterior, tanto laborales como familiares.

Un tercer cambio es la democracia cultural de nuestra sociedad. El acceso a museos, bibliotecas, teatros, charlas... ha sido, en términos generales, más fácil y sencillo respecto a épocas y generaciones anteriores. Esta accesibilidad a la cultura ha permitido a las personas poder aprender y formarse, en la medida en que lo han deseado. La televisión, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías han contribuido a esta transformación y han promovido cambios notables a nivel social y educativo en nuestra cultura, de forma especial, en la población adulta y mayor.

---

\* Los autores de este artículo quisiéramos dar las gracias a Mercè Vizern, Paula Barrios y Gemma Balaguer por hacer posible este proceso.

---

Y un cuarto cambio significativo es la percepción de salud. Las campañas de prevención de hábitos saludables en la población adulta, los sistemas de salud, la concienciación individual y colectiva han promocionado que el envejecimiento poblacional sea más sano y con un índice de pluripatología crónica más elevada pero con niveles de dependencia más bajos. Esta situación se explica, en parte, por el incremento de la esperanza de vida y el retraso del nivel de dependencia en las personas mayores.

La Fundación Pere Tarrés, como organización social dedicada a atender las necesidades socioeducativas de todas las edades, desde la pequeña infancia a las personas mayores, hace más de seis años que dedica esfuerzos para adaptar los talleres de entrenamiento de la memoria a las demandas que las personas mayores expresan y a las necesidades que la sociedad requiere. Y lo hace realizando cursos de formación para capacitar a los profesionales a diseñar, impartir y evaluar los talleres de entrenamiento de la memoria y ofreciendo los servicios necesarios para implementar y/o organizar este tipo de programas en las entidades que lo soliciten.

## **Definición de nuestro objeto de análisis: los talleres de memoria**

Pero ¿qué son los talleres de entrenamiento de la memoria? Los talleres son programas psicoeducativos de una duración limitada dirigidos a personas adultas y mayores sin deterioro cognitivo. Su carácter preventivo facilita que los mayores puedan encontrar en esta actividad una forma satisfactoria de entrenar y reforzar su memoria. En la actualidad, encontramos una gran variedad de programas, cuyo punto en común consiste en ayudar a mejorar la memoria. Aunque difieren sustancialmente unos de otros en cuanto a objetivos, contenidos, duración, y también en otras cuestiones más logísticas como la selección de los participantes, los diferentes niveles que se establecen, la función del educador que dinamiza el taller, entre otras cosas. Es decir, aunque existe una conceptualización unitaria de qué es un taller de memoria, apenas existen proyectos globales que detallen y argumenten las líneas de acción, y esto comporta que la realización del taller dependa de la filosofía y de la organización que lo imparte.

## **La necesidad del cambio**

¿Qué cambios se han realizado desde la Fundación Pere Tarrés para adaptar los talleres de entrenamiento de la memoria a las necesidades de las personas mayores y del sector?

Antes de explicar los pasos que se deben realizar, queremos apuntar dos cuestiones básicas implicadas en este proceso. Una primera ha sido el número de personas y el grado de participación. Durante todo este proceso, se ha contado con la colaboración tanto de profesores como de profesionales del sector. El intercambio y el trabajo cooperativo entre la praxis y el corpus teórico ha promocionado que el trabajo realizado se adapte a la realidad y cuente con unos referentes teóricos coherentes y sólidos que justifiquen y expliquen los principios de la intervención. Y una segunda cuestión ha sido el tiempo. Como cualquier proceso de metodología de investigación-acción, el tiempo ha sido largo y desigual ya que se ha necesitado disponer de este recurso para reflexionar, detectar las necesidades, implementarlas, evaluarlas y publicarlas.

Una vez presentado el encuadre de este proceso, nos centraremos en explicar los diferentes pasos realizados. Un primer paso fue la elaboración de un documento interno en el que establecíamos las bases del programa y en el que participaron profesores y profesionales de diferentes disciplinas y formaciones: educadores, psicólogos, pedagogos... Este documento de trabajo, con el paso del tiempo, se amplió y se reformuló hasta el punto que se consideró una herramienta de interés para los profesionales. Nos planteamos la propuesta de confeccionar una publicación para visibilizar el trabajo realizado, y el resultado fue un manual. Un documento de trabajo con la finalidad de ayudar a los profesionales noveles a saber cómo planificar y organizar los talleres de entrenamiento de la memoria.

La elaboración del manual significó un segundo paso de este proceso de innovación, que consta de dos partes diferenciadas. Una primera, de carácter educativo, en la que se definen los principios ideológicos, los objetivos, las líneas estratégicas, los programas de acción, los contenidos a trabajar y los sistemas de evaluación; y una segunda, centrada propiamente en la organización del taller. Este proyecto se puso en práctica y se evaluó. La evaluación se llevó a cabo a lo largo del proceso y en el momento final, utilizando tres criterios: la satisfacción del participante, del educador y de la entidad contratante. La valoración fue tan satisfactoria que, en un encuentro de profesores y de gestores de casales, nos planteamos la necesidad de seguir este trabajo de mejora.

¿Qué motivos generaron la necesidad de seguir este trabajo? Los desencadenantes fueron cuatro argumentos. El primer argumento fue la demanda del servicio. Los informadores y coordinadores de los casales explicaron que, en el periodo de inscripción –que precisamente se da al inicio de cada trimestre–, constataban un incremento de personas mayores interesadas en apuntarse al taller, algunas de las cuales ya habían asistido a algún taller anterior y otras querían iniciarse. Este aumento de inscripciones nos sugirió dos cuestiones: una primera era hasta qué punto tenía sentido que las personas mayores participaran en más de un taller si los objetivos y los contenidos se replicaban; y una segunda era darnos cuenta del alto grado de interés y motivación de los participantes.

El segundo argumento para seguir este trabajo fue la necesidad de sistematizar y establecer procedimientos para unificar criterios básicos. La Fundación Pere Tarrés gestiona equipamientos y servicios de personas mayores en barrios, ciudades y pueblos de toda Cataluña. El nuevo modelo filosófico de los casales de mayores, como por ejemplo el impulsado por el Ayuntamiento de Barcelona, los cambios organizativos y de gestión de los casales, las ganas de mejorar la calidad de los servicios, entre otros, condujeron a concienciarnos de la necesidad de sistematizar y establecer unos procedimientos para este programa.

La eficacia fue el tercer motivo. Toda entidad proveedora de servicios (formación, etc.) tiene como objetivo contribuir a la mejora de la calidad y a la promoción de la persona, a través de una gestión eficaz y del cumplimiento satisfactorio de los objetivos y de los resultados esperados, tanto por parte de la entidad contratante como por la prestadora de los servicios. Entendemos la eficacia no únicamente desde parámetros económicos sino también relacionados con la gestión del tiempo, de los recursos, del logro de los resultados en el mínimo tiempo posible, entre otros.

El último motivo –y no por eso el menos relevante– es la capacidad de adaptarse a la realidad cambiante. El incremento de personas mayores, los cambios estructurales de nuestra sociedad, la disminución de las políticas sociales dirigidas a este colectivo, el creciente nivel de exigencia del participante, la mayor capacidad crítica de los participantes actuales respecto a lo de hace unos años, la defensa de los derechos y los deberes de las personas, etc., comporta que las entidades proveedoras de servicios no permanezcan al margen de esta situación y hagan todo lo posible para resituarse y adaptarse a la realidad cambiante. Es por este motivo que el taller de entrenamiento de la memoria como recurso preventivo del envejecimiento saludable necesitaba ser redefinido para cumplir este objetivo.

Una vez expuestos los argumentos por los que se siguió trabajando para innovar, el siguiente paso que se realizó consistió en definir las necesidades expresadas por las personas mayores y las detectadas por los técnicos. Y, en relación con estas necesidades, diseñar los nuevos proyectos de intervención para darles respuesta de forma holística e integral.

En la comisión de trabajo constituida por docentes y técnicos, se estableció que uno de los objetivos principales era promocionar la responsabilidad y la autogestión de las personas mayores en las actividades y, en la medida de lo posible, en la dinamización de los espacios grupales. Estos dos objetivos que, en parte, respondían a dos valores de intervención sirvieron de líneas estratégicas de los tres proyectos de intervención.

A continuación, presentamos cada uno de estos proyectos y el itinerario que se estableció como recomendable para personas mayores que deseen entrenar su memoria.

Uno de los objetivos principales era promocionar la responsabilidad y la autogestión de las personas mayores en las actividades

## Programas diseñados a raíz del proceso de innovación

El primer proyecto se denomina *Mantenimiento de la memoria* y se trata de un programa psicoeducativo, estructurado, de duración determinada y dirigido por un profesional. Las personas mayores que deseen participar en este programa previamente deberán pasar un proceso de selección, que consiste en una entrevista con el psicólogo. La finalidad de este proceso es doble. Por un lado, conocer las expectativas y la motivación del posible participante, y, por otro lado, descartar un posible deterioro cognitivo y/o proceso demencial. En el momento de la selección, y antes de realizar la entrevista, la persona cumplimenta la ficha de inscripción, en la que se piden una serie de datos, que bajo nuestro parecer, son básicos para garantizar el buen funcionamiento del taller: 1) nombre, dirección, teléfono, fecha de nacimiento y edad de la persona interesada en inscribirse; 2) valoración de la propia memoria; 3) saber si la persona realiza actividades de mejora por su cuenta y de forma autónoma; 4) conocer qué problemas de salud tiene la persona y cómo pueden incidir en la memoria. Para facilitar este dato, en la ficha de inscripción se presenta un listado de las posibles enfermedades y la persona tan solo debe marcar las que tenga, si es que las tiene.

Finalmente, en el último punto de la ficha de inscripción se pide a la persona que escriba una frase, con el fin de saber el grado de lectoescritura de la persona.

En la entrevista, la tarea del psicólogo consiste en verificar los datos que la persona ha escrito en la ficha de inscripción y administrar el test Pfeiffer con la finalidad de descartar un posible deterioro cognitivo. En el proceso de selección, si el educador detecta personas con deterioro, sugerirá a la persona no inscribirse en el programa y le recomendará la visita al médico o a un recurso más especializado. En algunos momentos, se ha valorado positivamente mandar una carta a la persona y a su entorno para explicar que la persona no respondía al perfil de alumno y para recomendarle ir al médico, sin dar ningún diagnóstico ni resultado.

- Los objetivos del programa *Mantenimiento de la memoria* son:
- Descubrir el placer de entrenar la memoria.
- Conocer el funcionamiento de la memoria (procesos, tipos, características, cambios...).
- Promover la transferencia de conocimientos, habilidades y técnicas en la vida cotidiana.
- Saber afrontar la pérdida de la memoria, propia del envejecimiento saludable.
- Saber utilizar estrategias y procesos cognitivos para optimizar la memoria.

Las líneas estratégicas del programa son cinco, relacionadas con las cinco dimensiones de la persona.

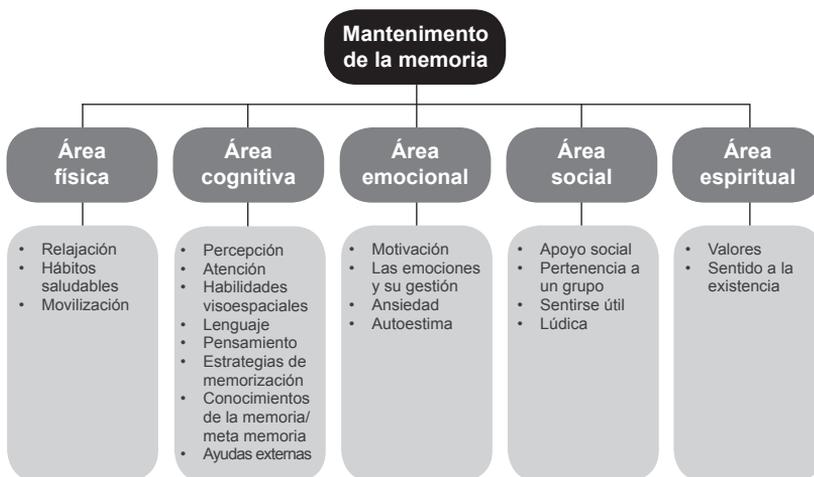


Figura 1. Programa del *Mantenimiento de la memoria* (Vidal, 2009).

A partir de estas líneas estratégicas se establecerán los contenidos a trabajar. Son los siguientes:

- Percepción
- Atención
- Habilidades visoespaciales
- Lenguaje
- Pensamiento
- Estrategias de memorización
- Conocimientos de la memoria (meta memoria)
- Ayudas externas

En este programa, la tarea del educador es esencial tanto para dinamizar al grupo como para lograr los objetivos establecidos. Las tareas del educador son cuatro:

- Acompañar de forma personal y grupal a los participantes para lograr los objetivos.
- Saber gestionar los posibles conflictos que puedan aparecer en el transcurso del programa.
- Promocionar la autonomía de las personas mayores.
- Explicitar y hacer respetar las normas del taller.

El programa se estructura en tres momentos. Un primero en el que se realiza la selección de los participantes; un segundo en el que se adapta y se lleva

a cabo el taller dirigido a las personas mayores, y un tercero de cierre y de evaluación.

El segundo programa se denomina *Practicamos la memoria*. A diferencia del anterior, es dinamizado por personas mayores voluntarias durante un trimestre, y se trata de un programa estructurado en el que los dinamizadores voluntarios proponen al grupo actividades para reforzar los conocimientos y las estrategias adquiridas en el programa anterior, el *Mantenimiento de la memoria*. Las personas que participan en este programa previamente habrán realizado el programa impartido por un profesional y, en un porcentaje importante de casos, las personas se inscriben para disponer de un espacio para seguir entrenando la memoria en grupo.

Los objetivos establecidos en este programa son:

- Entrenar la memoria.
- Compartir con los compañeros las inquietudes y dificultades del entrenamiento de la memoria en el día a día.
- Promocionar la ayuda mutua y potenciar el voluntariado entre los participantes favoreciendo el envejecimiento productivo.
- Recordar conocimientos y estrategias trabajados en el programa *Mantenimiento de la memoria*.

Las personas voluntarias que llevan a cabo este taller previamente habrán realizado un espacio de formación y de intercambio con un profesional especializado en este ámbito. Uno de los puntos a desarrollar, en breve, será el trabajo de seguimiento por parte del profesional referente del casal con las personas voluntarias.

Nuestra apuesta de mejora se ha basado en tres pilares: el autoconocimiento, la autogestión y la calida

El tercer y último programa se denomina *Juegos de memoria*. Es un programa de autogestión, en el que la persona que desee entrenar la memoria podrá disponer de materiales y recursos para poder realizar actividades que faciliten este fin. A través de este programa, de poca estructura, la persona que esté motivada puede establecer un plan de trabajo y desde la autonomía y la autodisciplina puede entrenarse. Se han creado espacios para este fin y se han dinamizado salas de juego, tradicionalmente centradas con las cartas y el dominó, introduciendo nuevos juegos y nuevas actividades que potencien el envejecimiento activo y saludable en los espacios y casales de personas mayores, y en especial en las salas de juego.

En definitiva, este trabajo, que se concreta en tres programas, tiene por finalidad adaptar los talleres de entrenamiento de la memoria a las demandas reales de las personas mayores. Conscientes de que este trabajo no es finalista sino que necesitará ser revisado y/o modificado para adecuarse a los cambios, nuestra apuesta de mejora se ha basado en tres pilares: el autoconocimiento, la autogestión y la calidad.

El autoconocimiento es básico porque posibilita a la persona disponer de conocimientos del funcionamiento de la propia memoria y de su propio cuerpo, favoreciendo así el entrenamiento. Un segundo pilar es el fomento de la autogestión de las personas mayores, promocionando la responsabilidad y una forma de envejecer productiva. Y un tercer pilar es la mejora constante de la gestión y de la calidad de los servicios.

Cristina Vidal-Martí  
Doctora en Psicología y educadora social

Raül Vilar  
Educador social  
Profesor del Depto. del Área de Personas Mayores  
de Formación, Consultoría y Estudios – FPT

Oriol Carrasco  
Educador social  
Profesor del Depto. del Área de Personas Mayores  
de Formación, Consultoría y Estudios – FPT

Marta Borrell  
Técnica de casales para personas mayores – FPT

Aïna Capellades  
Técnica de casales para personas mayores – FPT

Paula Garcia  
Técnica de casales para personas mayores – FPT

Para consultas sobre este artículo: [cvidal@peretarres.org](mailto:cvidal@peretarres.org)

## Bibliografía

**Acuña, M. M.; Risiga, M.** (1997). *Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria. Guía para profesionales que trabajan con pacientes añosos*. Barcelona: Paidós.

**Baddeley, A.** (1999). *Memoria humana. Teoría y práctica*. Madrid: Mc. Graw Hill.

**Belsky, J. K.** (1996). *Psicología del envejecimiento*. Barcelona: Masson.

**Ballesteros, S.; García, B.** (1996). *Procesos psicológicos básicos*. Madrid: Universitas.

**Ballesteros, S.; UMAM** (2002). *Aprendizaje y memoria*. Madrid: UNED ediciones.

- Benedet, M. J.; Seisedos, N.** (1996). *Evaluación clínica de las quejas de memoria en la vida cotidiana*. Madrid: Panamericana.
- Bizouard, C.** (2002). *Entrena tu memoria. Una guía práctica desde los 9 a los 99 años*. Barcelona: Paidós.
- Díaz, M. D.; Martínez, B.; Calvo, F.** (2002). *Determinantes psicosociales de la salud mental en la población anciana*. III Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2002.  
<http://www.psiquiatria.com/interpsiquis2002/5073>.
- Harris, J. E.** (1992). "Ways to help memory". En: Wilson A. B.; Nuffat, N. (ed). *Clinical Management of Memory Problems*. Londres: Chapman and May.
- Higbee, K. L.** (1998). *Su memoria. Cómo funciona y cómo mejorarla*. Barcelona: Paidós.
- Iddon, J.; Williams, H.** (2004). *Cómo entrenar la memoria. 10 claves para potenciar su memoria*. Barcelona: Mens Sana.
- Instituto Nacional de Estadística.** Web consultada el 3 de mayo de 2012:  
<http://www.ine.es/>
- Iñiguez, J.** (2004). *Informe. El deterioro Cognitivo leve. La importancia de su diagnóstico diferencial para detectar un proceso posible de demencia de tipo Alzheimer*. Madrid. [15/11/2004].  
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/iniguez-deterioro-01.pdf>
- Israel, L.** (1992). *Método de entrenamiento de la memoria*. Barcelona: Se-mar
- Jodar, M.** (2000). *Els tallers d'entrenament de la memòria per a la gent gran*. Barcelona: Diputació de Barcelona.
- Leahey, Harris.** (2000). *Aprendizaje y cognición*. Madrid: Prentice Hall.
- Lehr, U.** (1988). *Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento*. Barcelona: Herder.
- Meier-Ruge, M.** (1993). *Formación y entrenamiento en Geriatria. El paciente de edad avanzada en medicina general*. Barcelona: Sandoz.
- Montejo, P.; Montenegro, M.; Reinoso, A. I.; de Andrés, M. E.; Claver, M. D.** (1999). "Estudio de la eficacia de un programa de entrenamiento de memoria multicéntrico para mayores de 60 años". En: *Revista de Geriatria y Gerontología* (34), 4, p. 199-208.
- Montejo, P.; Montenegro, M.; Reinoso, A. I.; de Andrés, M. E.; Claver, M. D.** (2001). *Programa de memoria. Método UNAM*. Madrid. Ayuntamiento de Madrid.
- Montejo, P.; Montenegro, M.** (2006). *Memoria cotidiana en los mayores*. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, núm. 60. Lecciones de gerontología, VIII [Fecha de publicación 19/09/2006]  
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/montejo-memoria-01.pdf>
- Montorio, I.** (1994). *La persona mayor. Guía aplicada de evaluación psicológica*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

**Riberas, G.; Vilar, J.; Pujol, P.** (2003). *Disseny de les intervencions socio-educatives*. Barcelona. Pleniluni.

**Ruiz-Vargas, J. M.** (1994). *La memoria humana. Función y estructura*. Madrid: Alianza editorial.

**Vidal, C.** (2009). *Si entrenem, recordem. Taller de memòria per a gent gran. Una guia per a educadors*. Col·lecció Animació Sociocultural, 29. 2<sup>a</sup> edició. Barcelona: Claret.

**Vidal, C.** (2012). Los talleres de entrenamiento de la memoria: un ejemplo de buena práctica para la promoción de la inclusión social en personas mayores. *Revista de Educación Social*, 14.