

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

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

Resum

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 satisfactòriament 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

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

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

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

Com citar aquest article:

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

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

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 54, p. 153-163





*La qualitat és fer les coses bé,
buscant l'eficiència en l'escala de l'èxit*

Stephen R. Covey

El nombre de tallers d'entrenament de la memòria ha augmentat considerablement a Catalunya en els darrers anys. Aquest increment és fruit d'una sèrie de canvis de caràcter demogràfic, cultural, educatiu i de salut que s'han produït en la nostra societat en els últims temps. Un d'aquests canvis s'observa en les dades demogràfiques. Segons l'INE (Instituto Nacional Español), l'any 1991, el percentatge de persones més grans de 64 anys era d'un 13,7%, i vint anys més tard, el 2011, aquest percentatge s'incrementà lleugerament en quatre punts, i actualment és del 17,07%. Aquest augment significatiu ha suposat un creixement gradual i progressiu del nombre de persones grans a Espanya; i segons els estudis demogràfics, aquesta situació tendirà a intensificar-se en els escenaris futurs.

**La nostra societat
ja no associa la
jubilació a malaltia
i/o dependència
sinó a un període
de gaudi**

Un segon canvi és la reconstrucció de la jubilació. L'increment de l'esperança de vida –l'any 1991, l'esperança era de 73,40 en homes i 80,48 en dones; i deu anys més tard, el 2011, 78,66 en homes i 84,65 en dones–, l'augment de persones pre-jubilades al nostre país en els últims quinze anys, la diversificació de serveis adreçats a aquest col·lectiu i el bon estat de salut, en un sentit global, de les persones grans que envelleixen ha generat un canvi en la manera d'entendre i viure la jubilació. En aquests moments, la nostra societat ja no associa la jubilació a malaltia i/o dependència sinó a un període de gaudi, de plaer, en el qual la persona pot fruit d'aquelles activitats o ocupacions que durant la seva adulta no va poder fer per les demandes de l'exterior, tant laborals com familiars.

Un tercer canvi és la democràcia cultural de la nostra societat. L'accés a museus, biblioteques, teatres, xerrades... ha estat, en termes generals, més fàcil i senzill respecte d'èpoques i generacions anteriors. Aquesta accessibilitat a la cultura ha permès a les persones poder aprendre i formar-se, en la mesura en què ho han desitjat. La televisió, els mitjans de comunicació i les noves tecnologies han contribuït a aquesta transformació i han promogut canvis notables a nivell social i educatiu en la nostra cultura, de manera especial, en la població adulta i gran.

* Els autors d'aquest article voldríem donar les gràcies a la Mercè Vizern, la Paula Barrios i la Gemma Balaguer per fer possible aquest procés.

I un quart canvi significatiu és la percepció de salut. Les campanyes de prevenció d'hàbits saludables en la població adulta, els sistemes de salut, la conscienciació individual i col·lectiva han promociat que l'envelliment poblacional sigui més sa i amb un índex de pluripatologia crònica més elevada però amb nivells de dependència més baixos. Aquesta situació s'explica, en part, per l'increment de l'esperança de vida i l'endarreriment del nivell de dependència en les persones grans.

La Fundació Pere Tarrés, com a organització social dedicada a atendre les necessitats socioeducatives de totes les edats, des de la petita infància a la gent gran, fa més de sis anys que dedica esforços per adaptar els tallers d'entrenament de la memòria a les demandes que les persones grans expressen i a les necessitats que la societat requereix. Ho fa realitzant cursos de formació per a capacitar els professionals a dissenyar, impartir i avaluar els tallers d'entrenament de la memòria i oferint els serveis necessaris per implementar i/o organitzar aquest tipus de programes a les entitats que ho sol·liciten.

Definició del nostre objecte d'anàlisi: els tallers de memòria

Però, què són els tallers d'entrenament de la memòria? Els tallers són programes psicoeducatius d'una durada limitada adreçats a persones adultes i grans sense deteriorament cognitiu. El seu caràcter preventiu facilita que la gent gran pugui trobar en aquesta activitat una manera satisfactòria d'entrenar i reforçar la seva memòria. En l'actualitat, trobem una gran varietat de programes, el punt en comú dels quals és ajudar a millorar la memòria. Tot i que difereixen substancialment els uns dels altres en objectius, continguts, durada, i també en altres qüestions més logístiques com la selecció dels participants, els diferents nivells que s'estableixen, la funció de l'educador que dinamitza el taller, entre d'altres. És a dir, tot i que hi ha una conceptualització unitària de què és un taller de memòria, gairebé no hi ha projectes globals que detallin i argumentin les línies d'acció, i això comporta que la realització del taller depengui de la filosofia i de l'organització que l'imparteix.

La necessitat del canvi

Quins canvis s'han realitzat des de la Fundació Pere Tarrés per adaptar els tallers d'entrenament de la memòria a les necessitats de les persones grans i del sector?

Abans d'explicar els passos que s'han realitzat, volem apuntar dues qüestions bàsiques implicades en aquest procés. Una primera ha estat el nombre de persones i el grau de participació. Durant tot aquest procés, s'ha comptat amb la col·laboració tant de professors com de professionals del sector. L'intercanvi i el treball cooperatiu entre la praxi i el corpus teòric ha promociat que el treball realitzat s'adapti a la realitat i compti amb uns referents teòrics coherents i sòlids que justifiquen i expliquen els principis de la intervenció. I una segona qüestió ha estat el temps. Com qualsevol procés de metodologia d'investigació-acció, el temps ha estat llarg i desigual ja que s'ha necessitat disposar d'aquest recurs per reflexionar, detectar les necessitats, implementar-les, avaluar-les i publicar-les.

Una vegada presentat l'emmarcament d'aquest procés, ens centrarem a explicar els diferents passos realitzats. Un primer pas va ser l'elaboració d'un document intern en què establírem les bases del programa i en què participaren professors i professionals de diferents disciplines i formacions: educadors, psicòlegs, pedagogs... Aquest document de treball, amb el pas del temps, s'amplià i es reformulà fins al punt que es considerarà una eina d'interès per als professionals. Ens plantejàrem la proposta de confeccionar una publicació per a fer visible el treball realitzat, i el resultat en va ser un manual. Un document de treball amb la finalitat d'ajudar els professionals novells a saber com planificar i organitzar tallers d'entrenament de la memòria.

L'elaboració del manual significà un segon pas d'aquest procés d'innovació, que consta de dues parts diferenciades. Una primera, de caràcter educatiu, en la qual es definien els principis ideològics, els objectius, les línies estratègiques, els programes d'acció, els continguts a treballar i els sistemes d'avaluació; i una segona, centrada pròpiament en l'organització del taller. Aquest projecte es posà en pràctica i s'avaluà. L'avaluació es va dur a terme al llarg del procés i en el moment final, tot utilitzant tres criteris: la satisfacció del participant, de l'educador i de l'entitat contractant. La valoració va ser tan satisfactòria que, en una trobada de professors i de gestors de casals, ens plantejàrem la necessitat de continuar aquest treball de millora.

Quins motius generaren la necessitat de continuar aquest treball? Els desencadenants varen ser quatre arguments que, tot seguit, explicarem. El primer va ser la demanda del servei. Els informadors i coordinadors dels casals explicaren que, en el període d'inscripció –que justament és a l'inici de cada trimestre–, constataren un increment de persones grans interessades a apuntar-se al taller, algunes de les quals ja havien assistit a algun taller anterior i d'altres volien iniciar-se. Aquest augment d'inscripcions va suggerir-nos dues qüestions: una primera era fins a quin punt tenia sentit que les persones grans participessin en més d'un taller si els objectius i els continguts es replicaven; i una segona era adonar-nos de l'alt grau d'interès i motivació dels participants.

El segon argument per continuar aquest treball va ser la necessitat de sistematitzar i establir procediments per tal d'unificar criteris bàsics. La Fundació Pere Tarrés gestiona equipaments i serveis de gent gran en barris, ciutats i pobles de tot Catalunya. El nou model filosòfic dels casals de gent gran, com per exemple l'impulsat per l'Ajuntament de Barcelona, els canvis organitzatius i de gestió dels casals, les ganes de millorar la qualitat dels serveis, entre d'altres, conduïren a conscienciar-nos de la necessitat de sistematitzar i establir uns procediments per aquest programa.

L'eficàcia va ser el tercer motiu. Tota entitat proveïdora de serveis (formació, etc.) té com a objectiu contribuir a la millora de la qualitat i a la promoció de la persona, a través d'una gestió eficaç i del compliment satisfactori dels objectius i dels resultats esperats, tant per part de l'entitat contractant com per la prestadora dels serveis. Entenem l'eficàcia no únicament des de paràmetres econòmics sinó també relacionats amb la gestió del temps, dels recursos, l'assoliment dels resultats en el mínim temps possible, entre d'altres.

L'últim motiu –i no per això el menys rellevant– és la capacitat d'adaptar-se a la realitat canviant. Les demandes de les persones grans estan canviant. L'increment de persones grans, els canvis estructurals de la nostra societat, la disminució de les polítiques socials adreçades a aquest col·lectiu, el creixent nivell d'exigència del participant, la major capacitat crítica dels participants actuals respecte els de fa uns anys, la defensa dels drets i els deures de les persones, etc., comporta que les entitats proveïdores de serveis no restin al marge d'aquesta situació i facin el possible per re-situar-se i adaptar-se a la realitat canviant. És per aquest motiu que el taller d'entrenament de la memòria com a recurs preventiu de l'envelliment saludable necessitava ser redefinit per aconseguir aquesta fi.

Una vegada hem exposat els arguments pels quals es continuà treballant per innovar, el següent pas que es va realitzar va consistir a definir les necessitats expressades per la gent gran i les detectades pels tècnics. I, en relació amb aquestes necessitats, dissenyar els nous projectes d'intervenció per donar-hi resposta de manera holística i integral.

En la comissió de treball constituïda per docents i tècnics, s'establí que un dels objectius principals era promocionar la responsabilitat i l'autogestió de la gent gran en les activitats i, en la mesura del possible, en la dinamització dels espais grupals. Aquests dos objectius que, en part, responien a dos valors d'intervenció van servir de línies estratègiques dels tres projectes d'intervenció.

A continuació, presentem cada un d'aquests projectes i l'itinerari que s'establí com a recomanable per a persones grans que desitgin entrenar la seva memòria.

Un dels objectius principals era promocionar la responsabilitat i l'autogestió de la gent gran en les activitats

Programes dissenyats arran del procés d'innovació

El primer projecte s'anomena *Manteniment de la memòria* i es tracta d'un programa psicoeducatiu, estructurat, de durada determinada i dirigit per un professional. Les persones grans que desitgin participar en aquest programa prèviament hauran de passar un procés de selecció, que consisteix en una entrevista amb el psicòleg. La finalitat d'aquest procés és doble. D'una banda, conèixer les expectatives i la motivació del possible participant, i, de l'altra, descartar un possible deteriorament cognitiu i/o procés demencial. En el moment de la selecció, i abans de fer l'entrevista, la persona complimenta la fitxa d'inscripció, en la qual es demanen una sèrie de dades, que al nostre entendre, són bàsiques per garantir l'assoliment del taller: 1) nom, adreça, telèfon, data de naixement i edat de la persona interessada a inscriure-s'hi; 2) valoració de la pròpia memòria; 3) saber si la persona realitza activitats de millora pel seu compte i de manera autònoma; 4) conèixer quins problemes de salut té la persona i com poden incidir en la memòria. Per facilitar aquesta dada, en la fitxa d'inscripció es presenta un llistat de les possibles malalties i la persona només ha de marcar les que tingui, si en té.

Finalment, en l'últim punt de la fitxa d'inscripció es demana a la persona que escrigui una frase amb la finalitat de saber el grau de lectoescriptura de la persona.

A l'entrevista, la tasca del psicòleg consisteix a verificar les dades que la persona ha escrit a la fitxa d'inscripció i administrar el test Pheiffer amb la finalitat de descartar un possible deteriorament cognitiu. En el procés de selecció, si l'educador detecta persones amb deteriorament, suggerirà a la persona no inscriure's al programa i li recomanarà la visita al metge o a un recurs més especialitzat. En alguns moments, s'ha valorat de manera positiva enviar una carta a la persona i el seu entorn per explicar que la persona no responia al perfil d'alumne i per recomanar-li anar al metge, sense donar cap diagnòstic ni resultat.

- Els objectius del programa *Manteniment de la memòria* són:
- Descobrir el plaer d'entrenar la memòria.
- Conèixer el funcionament de la memòria (processos, tipus, característiques, canvis...).
- Promoure la transferència de coneixements, habilitats i tècniques en la vida quotidiana.
- Saber afrontar la pèrdua de la memòria, pròpia de l'envelliment saludable.
- Saber utilitzar estratègies i processos cognitius per optimitzar la memòria.

Les línies estratègiques del programa són cinc, relacionades amb les cinc dimensions de la persona.

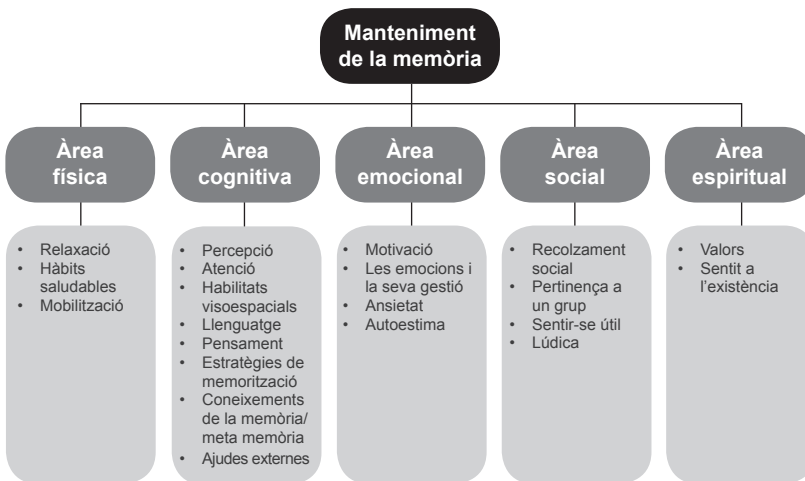


Figura 1. Programa del *Manteniment de la memòria* (Vidal, 2009).

A partir d'aquests línies estratègiques s'establiren els continguts a treballar. Són els següents:

- Percepció
- Atenció
- Habilitats visoespacionals
- Llenguatge
- Pensament
- Estratègies de memorització
- Coneixements de la memòria (meta memòria)
- Ajudes externes

En aquest programa, la tasca de l'educador és essencial tant per a dinamitzar el grup com per a l'assoliment dels objectius establerts. Les tasques de l'educador són quatre:

- Acompanyar de manera personal i grupal els participants per assolir els objectius.
- Saber gestionar els possibles conflictes que puguin aparèixer en el transcurs del programa.
- Promocionar l'autonomia de les persones grans.
- Explicitar i fer respectar les normes del taller.

El programa s'estructura en tres moments. Un primer en el qual es realitza la selecció dels participants; un segon en què s'adapta i es porta a terme el taller adreçat a les persones grans, i un tercer de tancament i d'avaluació.

El segon programa s'anomena *Practiquem la memòria*. A diferència de l'anterior, és dinamitzat per persones grans voluntàries durant un trimestre, i es tracta d'un programa estructurat en el qual els dinamitzadors voluntaris proposen al grup activitats per reforçar els coneixements i les estratègies adquirides al programa anterior, el *Manteniment de la memòria*. Les persones que participen en aquest programa prèviament hauran realitzat el programa impartit per un professional i, en un percentatge important de casos, les persones s'hi inscriuen per disposar d'un espai per continuar entrenant la memòria en grup.

Els objectius establerts en aquest programa son:

- Entrenar la memòria.
- Compartir amb els companys les inquietuds i dificultats de l'entrenament de la memòria en el dia a dia.
- Promocionar l'ajuda mútua i potenciar el voluntariat entre els participants tot afavorint l'envelliment productiu.
- Recordar coneixements i estratègies treballats al programa *Manteniment de la memòria*.

Les persones voluntàries que porten a terme aquest taller prèviament hauran realitzat un espai de formació i d'intercanvi amb un professional especialitzat en aquest àmbit. Un dels punts a desenvolupar, en breu, serà el treball de seguiment per part del professional referent del casal amb les persones voluntàries.

El tercer i últim programa s'anomena *Jocs de memòria*. És un programa d'autogestió, on la persona que desitgi entrenar la memòria podrà disposar de materials i recursos per a poder fer activitats que faciliten aquest fi. A través d'aquest programa, de poca estructura, la persona que estigui motivada pot establir un pla de treball i des de l'autonomia i l'autodisciplina pot entrenar-se. S'han creat espais per aquest fi i s'han dinamitzat sales de joc, tradicionalment centrades amb les cartes i el dominó, tot introduint nous jocs i noves activitats que potencien l'envelliment actiu i saludable als espais i casals de gent gran, i en especial a les sales de joc.

La nostra
aposta de
millora s'ha
basat en tres pilars:
l'autoconeixement,
l'autogestió i la
qualitat

En definitiva, aquest treball, que es concreta en tres programes, té per finalitat adaptar els tallers d'entrenament de la memòria a les demandes reals de les persones grans. Conscients que aquest treball no és finalista sinó que necessitarà ser revisat i/o modificat per adequar-se als canvis, la nostra aposta de millora s'ha basat en tres pilars: l'autoconeixement, l'autogestió i la qualitat.

L'autoconeixement és bàsic perquè possibilita a la persona disposar de coneixements del funcionament de la pròpia memòria i del seu propi cos, afavorint així l'entrenament. Un segon pilar és el foment de l'autogestió de les persones grans tot promocionant la responsabilitat i una manera d'envellir productiva. I un tercer pilar és la millora constant de la gestió i de la qualitat dels serveis.

Cristina Vidal-Martí
 Doctora en Psicologia i educadora social

Raül Vilar
 Educador social i professor del Dept. de l'Àrea de Gent Gran
 de Formació, Consultoria i Estudis – FPT

Oriol Carrasco
 Educador social i professor del Dept. de l'Àrea de Gent Gran
 de Formació, Consultoria i Estudis – FPT

Marta Borrell
 Tècnica de casals per a gent gran – FPT

Aïna Capellades
 Tècnica de casals per a gent gran – FPT

Paula Garcia
 Tècnica de casals per a gent gran – FPT

Per a consultes sobre aquest article: cvidal@peretarres.org

Bibliografia

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.; Seisdedos, 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". Dins: 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 maig de 2012:
<http://www.ine.es/>
- Iñiguez, J.** (2004). *Informe. El deterioro Cognitivo leve. La importancia de su diagnostico 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". Dins: *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. 2a 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.