

# Índice

## GUÍA I. ENTRENANDO LA MEMORIA

<b>1. Cuestiones previas .....</b>	<b>3</b>
1.1. Una guía para uso de los profesionales .....	3
1.2. Las personas mayores a quienes se dirige esta intervención .....	3
1.3. Principios rectores de la intervención .....	4
<b>2. Marco teórico .....</b>	<b>4</b>
2.1. Conceptos de rehabilitación, entrenamiento y estimulación .....	4
2.2. Estudios que avalan la existencia de diferentes tipos de memoria .....	5
2.3. Estudios sobre las alteraciones de la memoria más frecuentes en las personas mayores....	11
2.4. Estudios sobre la eficacia del entrenamiento cognitivo en las personas mayores.....	11
<b>3. Formato estándar de aplicación.....</b>	<b>14</b>
<b>Bloque A. De qué hablamos cuando hablamos de memoria .....</b>	<b>15</b>
Sesión 1. Nuestra memoria con el paso del tiempo.....	15
Sesión 2. Memoria, sí hay más de una.....	19
<b>Bloque B. Cómo mejorar nuestra memoria: estrategias y técnicas.....</b>	<b>25</b>
Sesión 3. El registro de la información.....	25
Sesión 4. La organización de la información .....	31
Sesión 5. La creación de imágenes visuales .....	36
Sesión 6. La asociación de la información .....	41
Sesión 7. La comprensión y el recuerdo de textos .....	45
<b>Bloque C. Aplicando lo aprendido a la vida cotidiana .....</b>	<b>49</b>
Sesión 8. Practicando 1.....	49
Sesión 9. Practicando 2.....	53
Sesión 10. Practicando 3.....	57
Sesión 11. Practicando 4.....	60
Sesión 12. Recapitulación y despedida .....	63
<b>4. Propuesta de evaluación del curso.....</b>	<b>65</b>
4.1. Evaluación del rendimiento individual en tareas de memoria .....	65
4.2. Evaluación del programa y la satisfacción de los participantes .....	65

5. Formatos alternativos de aplicación.....	66
Referencias bibliográficas .....	66

**GUÍA II. REMINISCENCIAS, AYER ES HOY**

<b>1. Cuestiones introductorias .....</b>	<b>71</b>
1.1. Una guía dirigida a los profesionales.....	71
1.2. Las personas mayores objeto de nuestra intervención .....	71
1.3. Principios rectores de la intervención .....	72
<b>2. Marco teórico .....</b>	<b>72</b>
2.1. La teoría de Erikson del desarrollo psicosocial.....	73
2.2. Tipos de reminiscencias.....	76
2.3. Reminiscencias y revisión de vida.....	78
2.4. Estudios sobre la memoria autobiográfica.....	80
2.5. Estudios sobre la eficacia de la terapia de reminiscencias.....	84
<b>3. Estrategias metodológicas para trabajar en torno a las reminiscencias.....</b>	<b>85</b>
3.1. Tipos de estrategias metodológicas .....	85
3.2. Algunos instrumentos valiosos .....	87
<b>4. Reminiscencias, ayer es hoy, una propuesta metodológica para el trabajo grupal en sesiones temáticas .....</b>	<b>88</b>
4.1. Definición y objetivos.....	88
4.2. Programación temática .....	88
4.3. Preparación de las sesiones .....	90
4.4. Desarrollo de la sesión.....	92
4.5. Alternativas para el desarrollo de las sesiones.....	96
4.6. Recoger las experiencias relatadas.....	96
4.7. Recomendaciones para guiar las sesiones .....	97
4.8. A modo de ejemplo: desarrollo de una sesión .....	98
4.9. Temas y contenidos de las sesiones: 35 fichas técnicas.....	100
<b>Bloque A. La vida, un largo paseo .....</b>	<b>101</b>
Sesión 1. Mi infancia: familia, casa y crianza .....	101
Sesión 2. Mi infancia: la escuela.....	103
Sesión 3. Mi infancia: amistades y juegos infantiles .....	105
Sesión 4. Mi juventud: juventud ¿divino tesoro? .....	107
Sesión 5. Mi juventud: el noviazgo .....	109
Sesión 6. Mi vida adulta: la boda .....	111
Sesión 7. Mi vida adulta: la crianza de los hijos.....	113
Sesión 8. Mi vida adulta: cuando los hijos crecen .....	115
Sesión 9. Mi vida adulta: mi casa, mi barrio y mis vecinos.....	117
Sesión 10. Mi vida adulta: mi gran familia.....	119
Sesión 11. Mi vida adulta: amigos para siempre.....	121
Sesión 12. Mi vida adulta: el trabajo.....	123

Sesión 13. Mi vida adulta: diversiones y aficiones .....	125
Sesión 14. Mi vida adulta: viajes y vacaciones .....	127
Sesión 15. Mi vida adulta: la jubilación.....	129
<b>Bloque B. Mirando el calendario.....</b>	<b>131</b>
Sesión 16. La primavera.....	131
Sesión 17. El verano .....	133
Sesión 18. El otoño .....	135
Sesión 19. El invierno .....	137
Sesión 20. Las fiestas locales.....	139
Sesión 21. Las navidades.....	141
Sesión 22. Los carnavales.....	143
Sesión 23. La Semana Santa .....	145
<b>Bloque C. Recordando y conversando .....</b>	<b>147</b>
Sesión 24. ¡Música, maestro!.....	147
Sesión 25. Los medios de transporte .....	149
Sesión 26. Los medios de comunicación .....	151
Sesión 27. Las mujeres .....	153
Sesión 28. Mercados y ferias.....	156
Sesión 29. Las faenas del hogar .....	158
Sesión 30. Alimentación y comidas .....	160
Sesión 31. El cine y el teatro .....	162
Sesión 32. Los deportes.....	164
Sesión 33. Fuera de España .....	166
Sesión 34. Poderoso caballero es don dinero .....	168
Sesión 35. Campo y ciudad .....	170
<b>5. Evaluación de las sesiones .....</b>	<b>173</b>
5.1. La evaluación individual .....	173
5.2. Evaluación del programa y de la satisfacción de los participantes .....	174
<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>174</b>