

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO- CONDUCTUAL TRASTORNO NEUROCOGNITIVO LEVE (TNC)

COGNITIVE-BEHAVIORAL INTERVENTION PROGRAM MILD NEUROCOGNITIVE DISORDER (TNC)

Charles Ysaacc da Silva Rodrigues*,
Marta Gruart Vila**,
Ivonne Montserrat Romero García***

Artículo recibido: 16-05-2017.

Aprobado: 08-06-2017.

Resumen

Este artículo presenta un programa diseñado para intervenir por un periodo mínimo de 22 días, máximo un mes, en adultos mayores entre los 50 y 85 años con Trastorno Neurocognitivo leve (TNC) debido a la posible presencia de Enfermedad de Alzheimer (EA), para trabajar reminiscencias, actividades de la vida diaria, psicomotricidad y actividades de ocio. La evaluación se realizó mediante una entrevista inicial, y la aplicación del Test Mini examen del estado mental, el inventario de personalidad NEO - Five-Factor Inventory (NEO-FFI) y el inventario de depresión de Beck. Y para la intervención como tal se planearon 22 sesiones.

Abstract

This article presents a program designed to intervene for a minimum period of 22 days, maximum one month, in elderly people between 50 and 85 years of age with Mild Neurocognitive Disorder (TNC) due to the possible presence of Alzheimer's Disease (AD) Work reminiscences, activities of daily living, psychomotricity and leisure activities. The evaluation was with an initial interview, and the application of the Mini Mental State Test, the NEO-Five-Factor Inventory (NEO-FFI) and the Beck Depression Inventory were performed. And for the intervention as such, 22 sessions were planned.

*Profesor de Tiempo Completo en la Universidad de Guanajuato, Campus León, León, Guanajuato, México y miembro del Sistema Nacional de Investigadores del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT); Doctor en Psicología.
charles.rodriques@ugto.mx

Marta Gruart Vila
**Psicóloga de los Centros de Día en Badajoz, Cruz Roja Española, Badajoz, Extremadura.
centrodiabadajozalzheimer@cruzroja.es

Ivonne Montserrat Romero García
***Estudiante de Psicología en la Universidad Juárez del Estado de Durango, Durango, México.
iv93.m@hotmail.com

Palabras clave: programa de intervención, trastorno neurocognitivo, enfermedad de Alzheimer.

Keywords: Intervention program, neurocognitive disorder, Alzheimer's disease.

La vejez en el mundo ha cambiado, y mientras en algunos países se vive esta etapa de una forma ejemplar, en otros aún existen déficits para la atención y cuidado de los adultos mayores. Hoy en día, particularmente en México, ante un aumento significativo en el envejecimiento de la población debido a la disminución en la tasa de fecundidad y la mortalidad, se encuentran algunos de estos déficits, especialmente en la intervención dentro de la psicología; caminando así, hacia una sociedad mal atendida con un mayor número de adultos (Carballo-García, Arroyo-Arroyo, Portero-Díaz, & de León, 2013; Rodrigues, 2015).

Aclarando que el envejecimiento no debería ser visto en absoluto como una carga para la población, se deben considerar aquellos cambios físicos, biológicos, psicológicos, sociales y económicos que parecen estar sujetos a esta etapa del desarrollo humano. Este programa de intervención fue diseñado considerando una afectación a nivel cognitivo y emocional que se encuentra en la mayoría de los adultos mayores mexicanos: el Trastorno Neurocognitivo (TNC) leve (Alfonso, Duarte, Pereira, & Esgalhd, 2010; Rodrigues, Castro, & Cruz Roja Española. 2014).

Este programa de intervención fue diseñado considerando una afectación a nivel cognitivo y emocional que se encuentra en la mayoría de los adultos mayores mexicanos: el Trastorno Neurocognitivo (TNC) leve

Trastorno Neurocognitivo leve

El TNC leve se caracteriza por un deterioro cognoscitivo de bajo impacto u deterioro cognitivo leve (DCL), donde el adulto mayor es capaz de realizar sus actividades de la vida diaria, y no se encuentra un síndrome confusional, ni cualquier otro tipo de trastorno mental. Dicho trastorno puede presentarse debido a diversos factores, por ello este programa además de ser diseñado para su intervención se ha especializado para aquellos pacientes que lo aquejen debido a la posible presencia de Enfermedad de Alzheimer (EA) (APA; 2014).

En la EA posible se identifica un declive progresivo, gradual y constante de la capacidad cognoscitiva sin mesetas prolongadas y sin evidencias de una etiología mixta. Por ello es importante que los sujetos en los que se intervenga sean aquellos que presenten una sintomatología de deterioro sin detectarse ningún marcador genético o biológico propio de la enfermedad de Alzheimer (APA, 2014; Gabalda, 2007; Rodrigues, Castro, & Figueiredo, 2014).

Deterioro Cognitivo leve

Entre el trastorno neurocognitivo leve y la enfermedad de Alzheimer posible está como punto de reunión: el DCL, caracterizado por un estadio clínico asociado a déficit amnésico ligero de la memoria de corto plazo y a ligeros déficits de orientación. Este nivel de deterioro se presenta como un cuadro sintomatológico superior al de un DC asociado a la edad, siendo que su severidad cumple los criterios clínicos de un TNC leve (Alfonso, Duarte, Pereira, & Esgalhd, 2010; Rodrigues, Castro, & Cruz Roja Española. 2014).

Trayendo consigo la aparición de un conjunto de emociones en las que se entremezclan síntomas de tristeza, ansiedad, irritabilidad, decaimiento emocional y pérdida de interés en las cosas que antes se disfrutaban

El deterioro cognitivo comúnmente se asocia a la etapa de vejez por la serie de acontecimientos vitales que se empiezan a presentar (jubilación, muerte de un cónyuge, entre otros), trayendo consigo la aparición de un conjunto de emociones en las que se entremezclan síntomas de tristeza, ansiedad, irritabilidad, decaimiento emocional y pérdida de interés en las cosas que antes se disfrutaban. Estos síntomas conllevan a alteraciones significativas en el afecto y la capacidad cognitiva, ya que presenta una disminución del rendimiento cognitivo, perceptivo y motor, contribuyendo a la pérdida parcial de independencia (Carballo-García, Arroyo-Arroyo, Portero-Díaz, & de León, 2013; Rodrigues, 2015).

En general, adultos mayores con DCL presentan alto riesgo de desarrollar una demencia y frecuentemente presentan trastornos del ánimo, ligeras alteraciones lingüísticas, así como una incapacidad para realizar AVD. Este programa intentará evitar tal evolución; entendiendo entonces que el ámbito de intervención será desde el deterioro cognitivo leve que presente el paciente (Gabalda, 2007; Rodrigues, Castro, & Figueiredo, 2014).

Plasticidad Cerebral

El desarrollo de la ciencia nos ha podido demostrar que las bases biológicas del ser humano incorporan una excepcional capacidad de aprendizaje, las neuronas de redes semánticas cercanas puedan apoyar las funciones de redes semánticas con déficit neuronal por neuro-degeneración. Es decir, existe una la plasticidad cerebral asociada a la reserva cognitiva, la cual tiene la estructura cerebral para cambiar con el tiempo ante estímulos externos e internos, obteniendo así, modificación en las conexiones neuronales como resultado de la experiencia (García-Sánchez, Estévez-González, & Kulisevsky, 2002; Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014a).

La plasticidad es la capacidad que tiene, mientras que la reserva cognitiva se refiere a la flexibilidad que tienen las redes neuronales antes del inicio del daño cognitivo, desarrollándose por la interacción entre distintos factores, llevando así a proteger el adulto mayor frente al desarrollo de síndromes clínicos como el TNC (Gabalda, 2007; Rodrigues, Castro, & Figueiredo, 2014).

Aunque muchas veces esta reserva cognitiva surge enmascaradas con las habilidades sociales que el adulto mayor pueda presentar, cabe también mencionar que la reserva cognitiva y la plasticidad cerebral permiten al adulto mayor desarrollarse dentro del tipo de intervención o tratamiento que lleve. Este puede existir en tres formas: la terapéutica farmacológica, la no farmacológica o la terapéutica mixta - farmacología y estimulación cognoscitiva (Carballo-García, Arroyo-Arroyo, Portero-Díaz, & de León, 2013; Rodrigues, 2015).

Características de la Intervención

La aplicación debe ser realizada en adultos mayores entre los 50 y los 85 años de edad por un periodo mínimo de 22 días, considerando los días útiles, máximo un mes. Durante estos 22 días de la aplicación del programa se trabajarán: reminiscencias, actividades de la vida diaria, psicomotricidad y actividades de ocio, en sesiones de 60 a 120 minutos, dependiendo de qué se trabaje y número de participantes (García-Sánchez, Estévez-González, & Kulisevsky, 2002; Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014a).

Es muy importante especificar que independientemente de que la intervención sea de tipo grupal, deben estar diversas personas apoyando al psicólogo (al menos dos personas para un grupo de 10 adultos mayores), considerando que se debe brindar apoyo individualizado a los participantes. La atención individualizada debe respetar las dificultades para el desarrollo de la actividad, y dentro de esta esquemática las actividades deberán asignarse a los mayores por el grado de dificultad, para que todos puedan participar en la misma actividad (Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014b).

Plano de Intervención

Evaluación de los adultos mayores: esta primera parte se efectuará con el objetivo de obtener un perfil individual y grupal antes de la intervención. Las áreas a evaluar serán: cognición, personalidad y regulación emocional (depresión). Se sugiere que estas evaluaciones se apoyen con la aplicación de instrumentos como entrevista inicial, Mini examen del estado mental, el inventario de personalidad NEO - Five-Factor Inventory (NEO-FFI) y el inventario de depresión de Beck (Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014b).

Reminiscencia (para recordar quién soy): el objetivo de esta segunda parte es estimular la memoria autobiográfica, semántica e inmediata, y fortalecer el sentido de identidad de los usuarios. Para tal se deben considerar las características de la vida que llevó en el pasado cada uno de los participantes, para que se pueda ajustar las sesiones a sus realidades pasadas. Así, se recabará información de cada uno como: edad, profesión u ocupación que tenían, escolaridad, hobbies y preferencias. La actividad trabajará las funciones cognitivas asociadas a la memoria y atención (García-Sánchez, Estévez-González, & Kulisevsky, 2002; Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014a).

Se recabará información de cada uno como: edad, profesión u ocupación que tenían, escolaridad, hobbies y preferencias. La actividad trabajará las funciones cognitivas asociadas a la memoria y atención

Las reminiscencias como parte de un programa de intervención cognitivo permiten potenciar y estimular la memoria episódica autobiográfica y semántica. Asimismo, la implementación de este tipo de estimulación permite al adulto mayor evocar con mayor claridad aquellas vivencias pasadas, llevándolo a desarrollar o mantener su sentido de identidad y valor personal. Esta parte

de la intervención se trabajará en 5 sesiones: presentación biográfica, línea del tiempo fotográfica, personajes de época, una historia de sabores, y ¿qué es ese olor? (Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014b).

Sesión 1: Presentación biográfica (De 60 a 120 minutos).

Material: fotografías relacionadas con las profesiones, hojas blancas, lápiz, goma y grabadora de voz (opcional).

Objetivo: estimular la memoria autobiográfica y los recuerdos relacionados con su área profesional, bien como escuchar las experiencias profesionales de los demás.

Descripción de la actividad: se les mostrará a los participantes una serie de fotografías relacionadas con las profesiones u ocupaciones que tuvieron en su vida. Deberán escoger aquellas fotografías (de una a dos) que representen mejor la ocupación que tenían antes. Una vez seleccionadas deberán juntarse por parejas y presentarse con ella haciendo uso de las fotografías elegidas. Durante la presentación deberán explicar a su pareja cuál era su ocupación del pasado, de manera complementaria su compañero deberá anotar lo que le parezcan más importante y preguntar algunos datos extras como estado civil, número de hijos, lugar de nacimiento, edad, entre otros. Al finalizar deberán pasar por parejas para presentarse, cada uno presentará a su compañero de trabajo.

Sesión 2: Línea del tiempo fotográfica (De 60 a 120 minutos).

Material: 10 fotografías personales, hojas de máquina, lápiz, goma y grabadora de voz/celular (opcional).

Objetivo: estimular la memoria autobiográfica al recoger la experiencia y acontecimientos del pasado mediante el uso de fotografías de vida; además de fortalecer el sentido de identidad.

Descripción de la actividad: se les pedirá a los usuarios que para este día lleven las 10 fotografías que mejor represente su historia de vida. Para comenzar con la actividad se les indicará que pongan las fotografías sobre la mesa y que las observen, que traten de identificar cuál de los eventos que acontecen en dicha foto fue primero, pues deberán organizar las fotografías por orden cronológico y tratar de identificar a las personas que se encuentran en la misma y la relación o parentesco que tuvieron con ellos. Posteriormente, se les pedirá que creen una breve historia en donde relacionen los hechos que tuvieron lugar en cada una de las fotografías. Dicha historia deberá ser escrita en papel o bien grabada por medio de la voz en una grabadora, para que al término de la actividad puedan presentar tanto las 10 fotografías como la historia que crearon con las mismas utilizando a las personas que aparecen en ellas y el hecho que tuvo lugar durante ese tiempo.

Consideraciones: se avisará tanto a los mayores como a sus familiares con una semana de anticipación sobre el tipo y número de fotografías que la persona debe de llevar.

Sesión 3: Personajes de época (De 60 a 120 minutos).

Material: fotografías de personajes famosos, hojas blancas, goma, lápiz, y grabadora de voz (opcional).

Objetivo: favorecer la socialización mediante la interacción con los integrantes del grupo; además de estimular la memoria semántica.

Descripción de la actividad: como ejercicio de orientación que permita captar y centrar la atención del usuario, se le pedirá al inicio de la sesión que escriban o piensen en el nombre de 5 personajes populares que conozcan. Después deberán discutir con el grupo el motivo de por qué escogieron a dichos personajes. Terminada la discusión se procederá a desarrollar la sesión como tal, de manera aleatoria se les entregará la fotografía de un personaje famoso el cual deberán describir de manera escrita para compartir con el resto de sus compañeros. Al compartirlo deberán mencionar todas las características del personaje sin mencionar quién es, para que el resto del grupo pueda adivinarlo. *Consideraciones:* que para determinados adultos mayores que muestran dificultad en la escritura se recomienda llevarlos a un espacio en el que sus compañeros no los puedan escuchar y así, grabar la descripción del personaje en una grabadora de voz.

Sesión 4: Fruta de época - (De 60 a 120 minutos).

Material: diferentes tipos de frutos (de 8 a 10), cucharillas y paliacates o telas para cubrir los ojos. *Objetivo:* estimular la memoria inmediata y memoria semántica mediante la percepción de estímulos gustativos y su relación con experiencias pasadas.

Descripción de la actividad: se deberá contar con una serie de frutas (entre 8 y 10), pues mediante un juego de tipo perceptivo se jugará con la forma y el sabor de las mismas. Primero se les dará a probar la fruta sin que intervenga el sentido de la vista y se le preguntará al usuario, ¿qué alimento es el que se le acaba de dar?, ¿a qué otro sabor le recuerda el sabor de la fruta?, ¿qué comidas comía que contuviera dicha fruta?, ¿esta fruta le recuerda a alguna persona o situación? entre otras. Posteriormente, se le pedirá que elija alguno de aquellos platillos que mencionó o algún otro que conozcan que contiene alguna de las frutas que degustó y compartir con el grupo el nombre del platillo con el resto del grupo y mediante la discusión entre los integrantes del mismo obtener la mayoría de los ingredientes que se emplean para la elaboración de dicho platillo.

Consideraciones: se debe solicitar la asesoría o recomendaciones de aquellas personas que se encargan del cuidado de los usuarios para utilizar los alimentos adecuados.

Sesión 5: ¿Qué es ese olor? - (De 60 a 120 minutos).

Material: 10 objetos o líquidos cuyo aroma sea poco común y paliacates o telas para cubrir los ojos.

Objetivo: estimular la memoria inmediata y memoria semántica mediante la percepción de estímulos gustativos y su relación con experiencias pasadas.

Se les irá dando a oler cada uno de los objetos o líquidos con los que se cuenta y con cada uno de ellos se les preguntará ¿a qué huele?, ¿te agrada o te desagrada este olor?, ¿por qué?, ¿qué o a quién te recuerda este olor?

Descripción de la actividad: Antes de iniciar con la actividad de la sesión se les pedirá a los usuarios que cubran sus ojos con una tela. Después se les irá dando a oler cada uno de los objetos o líquidos con los que se cuenta y con cada uno de ellos se les preguntará ¿a qué huele?, ¿te agrada o te desagrada este olor?, ¿por qué?, ¿qué o a quién te recuerda este olor? Posteriormente, se les destapará los ojos y se les mostrará y nombrará cada uno de los objetos que tuvieron la oportunidad de oler. Para finalizar se les pedirá que compartan con el grupo de aquellos estímulos olfativos, cuál les agradó más y la razón de ello.

Consideraciones: al inicio de la sesión se realizará un breve ejercicio de orientación con la finalidad de captar y centrar la atención de los usuarios sobre las actividades que se van a desarrollar. En caso de que los usuarios no aceptan cubrirse los ojos con una tela se les invitará a que por lo menos los cierren para que no vean mientras se desarrolla una parte de la actividad.

Actividades de la vida diaria (y yo, ¿qué hago todos los días?): el objetivo de esta tercera parte de la intervención es que el adulto mayor reconozca la importancia de llevar a cabo ciertas actividades cotidianas y de manera simultánea pueda establecer estrategias para que puedan convertirse en una rutina dentro de su vida. La actividad trabajará las funciones cognitivas asociadas a la memoria, atención y lenguaje (García-Sánchez, Estévez-González, & Kulisevsky, 2002; Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014a).

Las actividades de la vida diaria se encuentran fuertemente ligadas con la calidad de vida y bienestar subjetivo de las personas. Es por ello que esta intervención pretende impactar principalmente sobre las habilidades del adulto mayor para desarrollar las actividades de su día a día de manera independiente, ya sea potenciando o bien, manteniendo aquellas con las que cuenta y así retrasar el deterioro funcional que se va presentando a causa tanto de la edad como del deterioro cognitivo que manifiestan (Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014a).

Sesión 1: Aseo personal (De 60 a 120 minutos).

Material: hojas, lápices, frases de secuencias de actividades de aseo, dado, video y computadora.

Objetivo: favorecer la autonomía e independencia de la persona a través del reforzamiento de las conductas de higiene y aseo personal.

Descripción de la actividad: se les proporcionará a los usuarios un dado que deberán lanzar de manera individual. El número que obtengan después del lanzamiento será la cantidad de palabras relacionadas con el aseo personal que deberán escribir. Una vez terminadas de escribir las palabras, se les presentará un video en la computadora cuyo contenido se relaciona con la forma en que deben lavarse las manos y los dientes. Después de la proyección del video se les pedirá que acomoden las frases de acuerdo con la secuencia correcta para llevar a cabo las actividades presentadas. Para complementar el ejercicio deberán escribir otras actividades que son de aseo personal diario y no se mencionaron. Para finalizar, los usuarios compartirán con el grupo las actividades que escribieron y se irán anotando en el pizarrón para que aquellos que no las tienen puedan agregarlas a su lista. Al finalizar deberán pasar por parejas para presentarse, cada uno presentará a su compañero de trabajo.

Consideraciones: para aquellas personas que presentan dificultad para escribir se recomienda asistirlo en la realización de la actividad de la sesión.

Sesión 2: Alimentación (De 60 a 90 minutos).

Material: utensilios de cocina, plato del bien comer, imágenes de alimentos varios, hojas blancas, lápiz, y goma.

Objetivo: favorecer la selección adecuada de alimentos para llevar una alimentación con los nutrimentos necesarios; además de reforzar el conocimiento que se tiene sobre el uso de algunos utensilios culinarios.

Descripción de la actividad: Antes de iniciar con la sesión del día se dividirá al grupo en pequeños equipos, a cada equipo se le proporcionará una serie de utensilios de culinarios que deberán organizar de acuerdo con sus preferencias en el menor tiempo posible. Una vez que terminen de organizarlos, deberán seleccionar de una serie de imágenes de alimentos aquellos que ayuden a formar un plato cuyos alimentos proporcionan los nutrimentos necesarios para tener una buena alimentación. Después que formaron su platillo deberán de presentarlo al grupo.

Consideraciones: Al inicio de la sesión se realizará un breve ejercicio de orientación e introducción a la actividad, con la finalidad de captar y centrar la atención de los usuarios sobre las actividades que se van a desarrollar.

Sesión 3: ¿Cómo vestirme? (De 60 a 120 minutos).

Material: ruleta de climas, hojas, lápiz, muñecas para vestir y pegamento.

Objetivo: reforzar la selección de vestimenta adecuada para cada época del año y/o estados del tiempo.

Descripción de la actividad: Se le pedirá a cada participante girar una ruleta que contendrá las estaciones del año, después, a partir del que se obtenga, los usuarios deberán escribir las prendas de ropa que ocuparían para ese clima en específico; la actividad se repetirá en diversas ocasiones. Para continuar con la sesión se les mencionará cuál es el vestuario adecuado para cada clima y se le entregará un muñeco desvestido, el cual deberán vestir de acuerdo con el clima que por sorteo les toque.

Sesión 4: Ejercicio (De 60 a 120 minutos).

Material: hojas blancas, lápiz, y goma.

Objetivo: Reconocer la importancia de realizar ejercicio en la vida diaria además de practicar actividades sencillas que les permitan estimular la coordinación.

Descripción de la actividad: los usuarios deberán escribir si actualmente realizan algún tipo de ejercicio o si antes realizaban. Anotarán qué ejercicio es o era y por qué les gusta o gustaba. De igual forma si nunca han realizado ejercicio anotar el porqué. Al terminar compartirán sus respuestas con el resto del grupo.

La siguiente actividad en la que se les pedirá que con su mano derecha toque su oído izquierdo; luego con su mano izquierda toque su rodilla derecha; su mano izquierda toque su nariz mientras su mano derecha toca su boca

Continuando con la sesión se realizará una actividad de coordinación en la que se les pedirá primero que levanten su mano derecha y después su mano izquierda continuando con su pie derecho y luego el izquierdo; este ejercicio se repetirá varias veces para que todos los usuarios identifiquen bien cuál es la derecha e izquierda. Pasaremos a la siguiente actividad en la que se les pedirá que con su mano derecha toque su oído izquierdo; luego con su mano izquierda toque su rodilla derecha; su mano izquierda toque su nariz mientras su mano derecha toca su boca y finalmente se les pedirá que con su mano derecha se toquen la barbilla mientras la izquierda toca su cabello. Después realizaremos la actividad “palo bonito”, la cual consiste en realizar movimientos con los dedos al ritmo de la canción palo bonito.

Sesión 5: ¿Y yo qué hago con mi tiempo libre? (De 60 a 120 minutos).

Material: pelota, hojas, lápiz y goma.

Objetivo: favorecer la identificación del tipo de actividades que son de su agrado, además de incentivar a realizar alguna de esas actividades durante el tiempo libre.

Descripción de la actividad: La sesión comenzará cuestionando a los usuarios para ellos ¿Qué es el tiempo libre? Después se les pedirá que una hoja la dividan en tres columnas, en la primera deberán escribir cinco actividades que realizaban en el pasado en su tiempo libre. En la segunda lo que hacen actualmente. Y en la tercera lo que les gustaría hacer. Posteriormente jugaremos a la papa caliente y a la persona que le toca deberá: 1) Compartir lo que colocó en la primera y segunda tabla; 2) Compartir lo que escribió en la tercera columna y aquello que le impide llevar a cabo esas actividades; y 3) Mencionar algunos de los beneficios que conlleva aprovechar su tiempo libre en actividades de su preferencia. Para finalizar se les pedirá que completen las frases: De los talleres de esta semana aprendí (...); Lo que más me gusto fue (...); y Lo que no me gusto fue (...).

La psicomotricidad entendida como una serie de movimientos corporales (finos, grueso), permite al adulto mayor posicionarse en relación al entorno, modificando y mejorando en consecuencia de sus relaciones interpersonales

Psicomotricidad (Soy capaz de hacerlo): el objetivo de la cuarta parte de intervención es: estimular la psicomotricidad fina para disminuir el progreso en la dificultad para la manipulación de determinados objetos y escritura. Con el sentido de evitar la fatiga física o cognoscitiva, el adulto mayor realizará tareas sencillas, en las cuales se le proporcionen instrucciones específicas, que no exijan un ritmo de ejecución acelerado. La actividad trabajará la función cognitiva asociada a la atención, así como la psicomotricidad (Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014a).

La psicomotricidad entendida como una serie de movimientos corporales (finos, grueso), permite al adulto mayor posicionarse en relación al entorno, modificando y mejorando en consecuencia de sus relaciones interpersonales. En este sentido, se puede vislumbrar la importancia que tiene la intervención psicomotriz, porque en ese sentido el adulto mayor trabajará

con componentes socio-afectivos y componentes cognitivos (motricidad voluntaria y automática, la coordinación, orientación y las funciones viso-espaciales), incidiendo sobre el grado de funcionalidad que tiene para interactuar y desarrollarse en su entorno (Rodrigues, Castro, & Cruz Roja Española, 2014).

Sesión 1: soy capaz de hacerlo (De 90 minutos).

Material: hojas blancas, lápices, cartón con figuras perforadas, estambre de diferentes colores, agujas de plástico y tijeras.

Objetivo: estimular la psicomotricidad fina en los usuarios por medio de técnicas de relajación y actividades que permitan la manipulación de objetos pequeños y delgados. Favorecer el proceso de escritura el cual comúnmente se ve afectado en personas de la tercera edad. Beneficiar a los usuarios en la parte motriz y cognitiva.

Descripción de la actividad: se llevará a cabo una técnica de relajación diferencial basada en estrategias de relajación, en donde el objetivo principal de la técnica es enseñar a la persona a relajarse por medio de ejercicios en los que tense y destense alternativamente los distintos grupos musculares. Por esta ocasión los músculos que se trabajarán serán los de la cara, en donde se les pedirá que antes de iniciar a trabajar tensen y destensen algunas partes de la cara. Después se les entregará una hoja y un lápiz a los usuarios en donde se les pedirá que anoten como introducción al tema de la sesión 10 cosas que se relacionen con la costura, esto les permitirá estimular la memoria semántica. En caso de que tengan dificultad para mencionar objetos, la actividad se realizará de manera grupal en donde cada uno aporte el nombre de un objeto y lo escriban. Continuando con la sesión se les entregará un cartón perforado a cada uno de los usuarios. El cartón está perforado conforme al contorno de una figura. También se les dará estambre de colores y aguja de plástico. Lo que deberán hacer es pasar el estambre por medio de las perforaciones a modo de colorear la figura, para que al final pueda quedar un cuadro de una imagen de estambre. Esta actividad les permitirá trabajar el área de psicomotricidad fina.

Consideraciones: las figuras que se les entreguen a los usuarios serán diferentes y se les asignarán de acuerdo a las dificultades que tenga cada uno de ellos para manipular el material.

Sesión 2: Psicomotricidad y cuentos “Erase una vez...” (De 90 minutos).

Material: hojas blancas, lápices y cuentos.

Objetivo: es realizar actividades de estimulación con el cuerpo para trabajar la psicomotricidad gruesa en los usuarios.

Descripción de la actividad: se realizará la técnica de relajación diferencial en donde en esta ocasión trabajaremos con los músculos de los brazos, en donde tensaremos y destensaremos varias partes del brazo (manos, muñecas y codo) antes de iniciar con el trabajo del día. Para comenzar con el tema de la sesión se les dará a los usuarios 5 minutos para pensar en el nombre de un cuento que ellos hayan leído o escuchado. Después lo deberán compartir con el resto del grupo, Comentando

de manera breve de qué trata la historia. Continuando con la sesión se les dará de manera aleatoria un papelito con el nombre de un cuento el cual deberán de representar con mímica al resto del grupo para que adivinen el título del cuento. Como apoyo se les pondrán los títulos en el pizarrón para que vayan escogiendo cuál de ellos es el posible. Finalmente, entre los usuarios calificarán cuál de las actuaciones con mímica fue la mejor representada.

Consideraciones: los cuentos deben ser conocidos por todos los del grupo para que todos puedan participar en la actividad de recordar el título.

Sesión 3: Motricidad fina y joyería (De 90 minutos).

Material: cuentas, agujas e hilo.

Objetivo: estimular las habilidades motrices finas: prensión, y la coordinación ojo mano.

Descripción de la actividad: Dará inicio con una técnica de relajación diferencial en la que se trabajarán músculos del pecho, hombros, espalda y abdomen. Para cada uno de los grupos musculares se les pedirá que tensen y destensen de manera alternativa. Posteriormente se les preguntará a los usuarios si alguna vez han hecho un collar, si saben de qué materiales están hechos y se les pedirá que los nombren. Después de haberlos nombrados se les preguntará sobre los materiales que añadirían para tener todo lo necesario para la elaboración de un collar. Después se les mostrará los materiales con los que se van a trabajar durante la sesión y se les pedirá que nombren cada uno de ellos e identifiquen si falta algo de los que nombraron o hay alguno que no aparece dentro de los que nombraron. Continuando con la sesión se le entregará a cada usuario un grupo de materiales que utilizarán para elaborar un collar. Para finalizar deberán de dar un nombre a los collares que hicieron, pues además de mostrar su creación al grupo compartirán su experiencia al llevar a cabo la actividad.

Consideraciones: los mayores podrán llevar el collar que elaboraron a sus casas si así lo desean.

Sesión 4: Música y baile “Al ritmo del son” (De 60 minutos).

Material: hojas blancas, lápices, bocinas y canciones.

Objetivo: realizar movimientos corporales coordinados que permitan estimular la psicomotricidad gruesa de los usuarios.

Para finalizar deberán de dar un nombre a los collares que hicieron, pues además de mostrar su creación al grupo compartirán su experiencia al llevar a cabo la actividad

Descripción de la actividad: comenzará con la técnica de relajación diferencial en donde se trabajará con los músculos de las piernas, tensado y destensando. Continuando con la sesión se les pondrán varios fragmentos de canciones conocidas por ellos y se les pedirá que en la hoja vayan anotando el nombre de la canción y el artista que la interpreta. Al finalizar la reproducción de la música se revisará las respuestas de los usuarios para que las puedan completar o corregir entre todos. Después les pondremos distintos ritmos musicales y en cada uno de ellos les pediremos que muevan alguna parte del cuerpo. Después de practicar en repetidas ocasiones les pondremos una mezcla de canciones y sin ayuda deberán de ir realizando los movimientos que antes se les habían enseñado. Para finalizar se les pedirá que mencionen cómo se sintieron con la actividad.

Consideraciones: los movimientos que se les pidan realizar vayan de acuerdo a sus capacidades físicas.

Sesión 5: Motricidad y pintura (De 60 a 90 minutos).

Material: pinturas vinil o acuarelas, pinceles, cartulinas blancas cortadas en tamaño carta y recipientes para colocar las pinturas.

Objetivo: favorecer la estimulación de habilidades motrices finas y la socialización.

Descripción de la actividad: La sesión dará inicio con la técnica de relajación diferencial en la cual se trabajará con los grupos musculares que conforman al cuerpo (Cara, Brazos, Tronco, Piernas). Para cada uno de los grupos musculares se les pedirá que tensen y destensen de manera alternativa. Después se les proporcionará a los usuarios el material necesario para la elaboración de una pintura en la cual deberán de plasmar de la forma en que mejor les parezca un evento de su vida que les haya impactado de manera emotiva. Terminada la pintura deberán de darle un nombre, pues deberá de mostrarla al grupo. El grupo deberá de observar las pinturas y mencionar qué emociones les transmite cada una de ellas. Después los autores de las pinturas deberán de compartir el significado de ésta, las emociones que plasmó, y el motivo del por qué decidió plasmar ese evento en particular.

Consideraciones: A los adultos mayores se les deberá de colocar algún objeto que proteja su ropa de la pintura.

Actividad de ocio (El mejor jugador): el objetivo de esta quinta y última parte es estimular las funciones cognitivas de los adultos mayores mediante la participación en actividades lúdicas, así deberá realizar actividades que vayan relacionadas con juegos de mesa tradicionales mexicanos, y de manera simultánea se espera que recuerden estrategias relacionadas con el juego (Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014a).

El uso adecuado del tiempo libre en adultos mayores con deterioro cognitivo adquiere un papel cuya importancia radica en la incidencia sobre su calidad de vida y bienestar subjetivo. Asimismo, refiere que las actividades de ocio en personas con las características ya mencionadas, pueden llegar a constituir no sólo una fuente de diversión, pues también permite llevar a

El uso adecuado del tiempo libre en adultos mayores con deterioro cognitivo adquiere un papel cuya importancia radica en la incidencia sobre su calidad de vida y bienestar subjetivo

cabo una estimulación de tipo sensorial y de tipo cognitivo (atención, memoria) (Rodríguez, Castro, & Cruz Roja Española, 2014).

Sesión 1: La lotería (De 90 minutos).

Material: hojas blancas, lápices, gises, lotería y dinero falso.

Objetivo: estimular las funciones cognitivas de atención y memoria del usuario mediante el juego tradicional de la lotería. Favorecer la socialización entre los usuarios.

Descripción de la actividad: se les preguntará si antes ellos jugaban el juego de la lotería y que piensan de él. Luego se les pedirá a los usuarios escriban el nombre de 8 tarjetas de la lotería que recuerden (por ejemplo: el borracho, la dama, entre otros). Al terminar deberán compartirla con el resto de la clase. En caso de ser necesario se les apoyará mostrándoles las tarjetas y tapando el nombre para que ellos lo escriban. Después al azar se les pedirá que tomen una tarjeta de la lotería y pasarán de una por una para jugar a manera de ahorcado (el usuario coloca el número de líneas por letra que tiene la palabra de su tarjeta mientras que el resto del grupo la adivina diciéndole letras al azar. Al decir una letra que no se encuentra en la palabra se dibuja la parte de un muñeco que será ahorcado y ganan si adivinan la palabra antes de que se dibuje todo el muñeco). Se le dará a cada usuario una cantidad de dinero (falso) para realizar apuestas antes de comenzar a jugar con la lotería. Después cada usuario deberá apostar la misma cantidad y se comenzará a jugar. La persona o personas que ganen se llevaran el dinero que se haya juntado. Finalmente se realizará una lluvia de ideas entre ellos para que comenten cuales son los beneficios de jugar a la lotería.

Consideraciones: Para hacer más interesante el juego al final se puede dar un pequeño presente al usuario que haya ganado mayor cantidad de dinero.

Sesión 2: Bingo (De 90 minutos).

Material: un bingo, lápiz, goma y dinero falso.

Objetivo: estimular las funciones cognitivas de atención, memoria a corto plazo y cálculo mediante la identificación, escritura, retención y búsqueda de número. Favorecer el contacto social y la comunicación con otras personas.

Descripción de la actividad: y se describirá de la siguiente manera: Para iniciar con la sesión se le pedirá a cada uno de los usuarios que tomen una de las tarjetas conforman al juego del bingo. Se les preguntará cuál es el número que está indicado en la tarjeta y una vez señalado se les pedirá que escriban en una hoja el símbolo como el nombre de dicho número. Después se les pedirá que ordenen los números escritos del mayor al menor para proceder a realizar la suma de los números que se escribieron. Posteriormente se le entregará a cada usuario

Se les preguntará cuál es el número que está indicado en la tarjeta y una vez señalado se les pedirá que escriban en una hoja el símbolo como el nombre de dicho número

cierta cantidad de réplicas de dinero, pues deberán de realizar pequeñas apuestas antes de iniciar con el juego. También se les entregará un cartón cuadriculado de 5x5 que contiene números. Ya que realizaron sus apuestas se procederá a jugar. Se irán tomando y nombrando números al azar. El usuario deberá de estar atento pues deberá de llenar las casillas de su cartón. El primer jugador que complete cualquiera de las líneas será acreedor de una parte del dinero apostado. El segundo jugador que complete el resto de las casillas será el ganador del resto del dinero. Para finalizar se les pedirá a los participantes que compartan con el grupo su experiencia durante el juego, cómo se sintieron, lo que más se les facilitó, lo que más se les dificultó y aquellas áreas que crean que se estuvieron trabajando con dicho juego.

Consideraciones: una vez finalizada la sesión se le pedirá al grupo que se le dé un fuerte aplauso a aquellos que ganaron en el juego.

Sesión 3: El dominó (Entre 60 y 90 minutos).

Material: hojas con espacios en blanco y signos de operación, lápices, gomas, domino y dinero falso.

Objetivo: estimular las funciones cognitivas de cálculo y atención en los usuarios, además de favorecer la interacción social entre ellos.

Descripción de la actividad: se les entregará una hoja con espacios en blanco y signos de operación entre estos espacios. Después se les pedirá a los usuarios que tomen la misma cantidad de fichas del domino que tienen de espacios blancos. Lo que deberán hacer es colocar el número que les dé al sumar todos los puntos de la ficha en el espacio en blanco para después realizar las operaciones. Terminando con el ejercicio anterior se le dará a cada participante dinero falso, pero esta vez variará en la cantidad. Por medio del juego del volado, a las personas que saquen sello se les darán 20 pesos para apostar, mientras que a las que saquen águila se les darán 25. Ya con el dinero se realizará la apuesta y se comenzará a jugar domino con los usuarios. Ganará al final la persona que junte mayor cantidad de dinero. Para finalizar se les pedirá a los usuarios que en una frase mencionen por qué es bueno jugar domino o para que les sirve.

Consideraciones: la hoja para las operaciones con los espacios en blanco y signos, se le entregarán a cada usuario dependiendo de su capacidad para resolverlas, por lo tanto, variarán en el número de espacios y en la cantidad de operaciones.

Sesión 4: Juegos de emparejamiento (Entre 60 y 90 minutos).

Material: hojas blancas, tarjetas, lápiz y goma.

Objetivo: estimular funciones cognitivas como la atención, la memoria semántica, la memoria visual y las funciones ejecutivas como el razonamiento y la asociación de conceptos.

Descripción de la actividad: se les mostrará a los usuarios 10 de las tarjetas con las que se va a trabajar. Se les pedirá que mencionen el nombre de la imagen y que lo escriban en la libreta.

Después se les indicará que escriban un objeto que se relacione con cada una de las palabras que escribieron (cuchara-comida). Posteriormente se les pedirá que compartan con el grupo sus respuestas y estas mismas se irán escribiendo en el pizarrón para saber cuántos de los usuarios coincidieron. Continuando con la sesión se dividirá al grupo en dos partes. A uno de los grupos se le proporcionará una serie de tarjetas que deberán de colocar boca abajo. Por turnos deberán de dar la vuelta a dos cartas, tratando de formar parejas de asociaciones (martillo-clavo, lápiz-libreta). De no acertar tendrá que colocar las cartas boca abajo una vez más y ceder el turno al siguiente jugador. El juego termina cuando se han encontrado todas las parejas. Con respecto al otro grupo, a este se le entregará tarjetas con las que también tendrá que hacer pares, pero en esta ocasión los pares estarán formados por una imagen y su nombre correspondiente (imagen de un gato y la palabra gato). El juego se desarrollará de la misma forma que con el primer grupo. Para finalizar se les pedirá a los usuarios de ambos grupos que cuenten los pares que obtuvieron, ya que deberán de anotar su número de pares en una hoja y escribir qué fue lo que más se les facilitó, lo que más se les dificultó y qué beneficios creen que se obtienen al realizar este tipo de juegos.

Consideraciones: Según las características del grupo, la persona que desarrolle la sesión podrá decidir si el juego se repite una vez más, pero intercambiando las tarjetas con el que trabajaron los grupos.

Sesión 5: Adivina la palabra (De 90 minutos).

Material: sobres con las letras justas de una palabra, hojas con la imagen de un objeto y espacios para cada letra del nombre del objeto, letras en tarjetas, lápices, goma, computadora y video de objetos.

Objetivo: estimular las áreas de atención y memoria semántica en los usuarios además de favorecer la interacción social entre ellos.

Descripción de la actividad: les dará un sobre a cada usuario con las letras justas que conforma una palabra, ellos deberán organizar las letras para formar la palabra. Después se les dará una tarjeta dividida en dos en la parte de arriba estará la imagen del objeto y en la de abajo el número de líneas que conforman la palabra. El facilitador irá sacando letras al azar y los usuarios deberán de ir las escribiendo si es que forman parte de su palabra. Ganará el usuario que termine de formar la palabra primero. Para continuar con la sesión se le pedirá a un voluntario que se coloque frente al resto de la clase detrás de una computadora que sólo verán los demás compañeros. En la computadora se proyectará un video con varias imágenes de objetos y los usuarios dirán “stop”. Describirán a la persona que esté detrás de la computadora como es el objeto, para que sirva, etc. y él deberá adivinarlo. Concluyendo con la sesión se les dará una hoja con la frase “Para que me sirvió el trabajo de hoy...”.

Esta evaluación se efectuará con el objetivo de verificar la eficacia de la intervención. Evaluaremos las mismas áreas: cognición, personalidad y regulación emocional (depresión).

Consideraciones: Para la primera actividad las palabras se les darán a los usuarios de acuerdo al nivel de dificultad que puedan resolver, habrá palabras más cortas que otras.

Evaluación de los adultos mayores: esta evaluación se efectuará con el objetivo de verificar la eficacia de la intervención. Evaluaríamos las mismas áreas: cognición, personalidad y regulación emocional (depresión). La evaluación debe ser efectuada con los mismos instrumentos de la evaluación inicial: Mini examen del estado mental, el inventario de personalidad NEO - Five-Factor Inventory (NEO-FFI) y el inventario de depresión de Beck (Rodrigues, Castro, & Gruart, 2014b).

Referencias

- American Psychiatric Association – APA. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (5ª ed.). México: Panamericana.
- Alfonso, R. M., Duarte, E., Pereira, H., & Esgalho, M. G. (2010). Construcción De Un Programa Individual De Reminiscencia Para Mayores Con Demencia Residentes En Una Institución. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 2, 643-650.
- Carballo-García, V., Arroyo-Arroyo, M. R., Portero-Díaz, M., & de León, J. R. S. (2013). Efectos de la terapia no farmacológica en el envejecimiento normal y el deterioro cognitivo: consideraciones sobre los objetivos terapéuticos. *Neurología*, 28(3), 160-168.
- Gabalda, I. (2007) *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas. La terapia cognitiva de A. Beck*. España (Bilbao): Desclée de Brouwer.
- García-Sánchez, C., Estévez-González, A. & Kulisevsky, J. (2002). Estimulación cognitiva en el envejecimiento y la demencia. *Rev. Psiquiatría. Fac Med Barna*, 29(6), 374-378.
- Rodrigues, C. (2015). *Personalidad de Alzheimer – conducta y estado psicológico*. España: Publicia; ISBN 978-3-639-64563-7.

Rodrigues, C., Castro, F.V., & Cruz Roja Española. (2014). Los cambios de personalidad en la enfermedad de Alzheimer. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD, (1) 5*: 177-186.

Rodrigues, C., Castro, F.V., & Figueiredo, P. (2014). Aspectos de la personalidad y personalidad pre-mórbida en la enfermedad de Parkinson. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD, (1) 5*: 195-204.

Rodrigues, C., Castro, F.V., & Gruart, M. (2014a). Relación entre Cognición y Personalidad en Enfermos con Alzheimer. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD, (2), 1*: 187-196.

Rodrigues, C., Castro, F.V., & Gruart, M. (2014b). La Personalidad pre-mórbida en la enfermedad de Alzheimer. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD, (2) 1*: 283-292.