

CAPÍTULO 47

Programa de estimulación cognitiva e inteligencia emocional: versión beta del programa de intervención para mayores

M^a del Mar Molero Jurado, M^a del Carmen Pérez Fuentes, Francisco Soler Flores e Isabel Mercader Rubio
Universidad de Almería (España)

En los últimos años, los programas de envejecimiento activo ocupan un lugar privilegiado entre las intervenciones, que se están llevando a cabo con el colectivo de personas mayores. De entre la gran variedad de propuestas, destacan aquellas iniciativas que tienen como objetivo la conservación de las funciones cognitivas superiores o las que abogan por la educación de las emociones en personas mayores (Iborra, 2013).

En cualquier caso, se trata de proveer de recursos personales y/o sociales suficientes, para el afrontamiento efectivo de las situaciones de cambio, que a menudo van asociadas a la vejez y que pueden suponer importantes fuentes de estrés, durante esta etapa. Reig (2000), propone al respecto, tres tipos de eventos que pueden actuar como fuentes de estrés en las personas mayores: (1) Sucesos críticos, que implican notables cambios en la vida del individuo (jubilación, fallecimiento del cónyuge, o el ingreso en residencia); (2) Estados con cierta continuidad y progresión en el tiempo, que afectan sobre todo al estilo de vida del individuo (enfermedades crónicas, pérdida de autonomía o reducción de la capacidad funcional,...); y (3) Contratiempos puntuales que tienen lugar en la vida cotidiana, que afectan al estado de ánimo o incluso a la capacidad para el desempeño de tareas.

Entrenamiento de las funciones cognitivas en la vejez

El envejecimiento normal se asocia con una serie de cambios neuroanatómicos y fisiológicos, que conllevan un declive de las funciones cognitivas (Rodríguez, Juncos-Rabadán y Facal, 2008). Esto, a edades avanzadas, se considera una de las consecuencias del llamado “envejecimiento normal”, siempre y cuando se descarte la existencia de patología neurológica. Por otro lado, es importante señalar que el envejecimiento biológico, no es el único responsable del detrimento cognoscitivo en la vejez; puesto que otros factores personales, sociales y/o ambientales, también influyen y, en algunos casos, determinan incluso la disminución de dichas capacidades (Ballesteros, 2007). Por ejemplo, una limitada práctica o desuso de algunas funciones cognitivas, estaría muy relacionada con su detrimento (Molina, Schettini, López-Bravo, Zamarrón y Fernández-Ballesteros, 2011).

De entre las áreas de funcionamiento cognitivo, los procesos de memoria y la intervención para su mejora, han recibido especial atención desde la investigación (Gázquez, Pérez-Fuentes y Carrión, 2010; Novoa, Juárez y Nebot, 2008; Sevilla, Fernández, Fuentes, López y Moreno, 2014). Autores como Rey, Canales y Táboas (2011), hacen referencia a la presencia de quejas de memoria entre la población mayor, como una de los factores que influyen en una percepción más negativa de su calidad de vida.

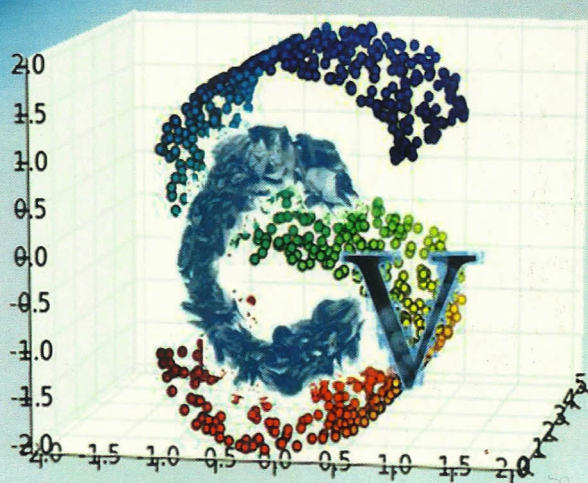
Por otro lado, los procesos de atención en las personas que envejecen, también han sido objeto de estudio de numerosas investigaciones (Lustig, Shah, Seidler y Reuter-Lorenz, 2009; Tang y Posner, 2009). Martínez, Fernández-Cueli, García, García y Pérez (2011), aplicaron un programa informático desarrollado para el entrenamiento de los procesos atencionales (Álvarez *et al.*, 2007), en una muestra de personas mayores. Estos autores encontraron un efecto positivo del programa en el desempeño de tareas de atención selectiva.

En la actualidad, los métodos multifactoriales, donde se requiere la activación simultánea de varios de procesos cognitivos, son los más empleados. En este tipo de intervenciones, la edad y el rendimiento cognitivo general, son las variables de mayor consideración. En esta línea, destaca el estudio longitudinal de Schaie y Willis (1986), donde se evaluó el desempeño en memoria y aprendizaje en un grupo de personas mayores, durante 14 años. Con ello, se pudo constatar un deterioro de las funciones cognitivas, asociado al paso del tiempo. En el mismo trabajo, al introducir un entrenamiento intensivo para estas funciones, se observó una recuperación, por parte de los participantes, del nivel cognitivo que presentaban con anterioridad.

Moreno y Lopera (2009), emplearon la estimulación cognitiva en un grupo de ocho mujeres mayores sin alteraciones cognitivas, mediante un entrenamiento en atención de 20 sesiones. Evaluaron el desempeño de los

- Forstmeier, S. y Maercker, A. (2008). Motivational reserve: Lifetime motivational abilities contribute to cognitive and emotional health in old age. *Psychology and Aging*, 23, 886-899.
- Gázquez, J.J., Pérez-Fuentes, M.C. y Carrión, J.J. (2010). Análisis de la Memoria Cotidiana en alumnos del Programa Universitario para Mayores en Almería. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 155-165.
- Grewal, D.D., Brackett, M. y Salovey, P. (2006). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. En D.K. Snyder, J.A. Simpson y J.N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families* (pp.37-55). Washington, DC: American Psychological Association.
- Herba, C. y Phillips, M. (2004). Annotation: development of facial expression recognition from childhood to adolescence: behavioural and neurological perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1185-1198.
- Iborra, R.R. (2013). La estimulación mental como factor potenciador de la reserva cognitiva y del envejecimiento activo. *Informacio Psicologica*, 104, 72-83.
- Lustig, C., Shah, P., Seidler, R. y Reuter-Lorenz, P.A. (2009). Aging, training, and the brain: a review and future directions. *Neuropsychology review*, 19(4), 504-522.
- Martin, M., Clare, L., Altgassen, A., Cameron, M., Zehnder, F., Martin, M. y Zehnder, F. (2011). *Intervenciones basadas en la cognición para personas mayores sanas y pacientes con deterioro cognitivo leve*. Oxford: The Cochrane Library.
- Martínez, J.P. (2008). *Las TICs y las nuevas competencias en la orientación académica y profesional*. En Seminario sobre Programación de Unidades Didácticas y de Trabajo. Murcia.
- Martínez, N.S., Fernández-Cueli, M., García, T., García, P. y Pérez, C.R. (2011). Análisis de un programa informático para estimular la atención en personas mayores. *Aula abierta*, 39(2), 69-80.
- Molina, M.A., Schettini, R., López-Bravo, M.D., Zamarrón, M.D. y Fernández-Ballesteros, R. (2011). Actividades cognitivas y funcionamiento cognitivo en personas muy mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(6), 297-302.
- Novoa, A.M., Juárez, O. y Nebot, M. (2008). Efectividad de las intervenciones cognitivas en la prevención del deterioro de la memoria en las personas mayores sanas. *Gaceta Sanitaria*, 22(5), 474-482.
- Pavón, F. y Moreno, J.A. (1998). Educación de los mayores y Nuevas Tecnologías. Un proyecto de historia viva. En G. Mínguez, *Jornadas sobre Personas Mayores y educadores Sociales*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Pontes, A. (2005). Aplicaciones de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en la Educación Científica. Primera parte: funciones y recursos. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 2(1), 2-18.
- Reig, A. (2000). Psicología de la vejez. Comportamiento y adaptación. En R. Fernández-Ballesteros, R. (Dir.), *Gerontología Social*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Rey, A., Canales, I. y Táboas, M.I. (2011). Calidad de vida percibida por las personas mayores. Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad «Memoria en movimiento». *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(2), 74-80.
- Rodríguez, N., Juncos-Rabadán, O. y Facal, D. (2008). Discriminación mediante marcadores cognitivos del deterioro cognitivo leve frente a envejecimiento normal. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 43(5), 291-298.
- Sevilla, J.G., Fernández, P.J., Fuentes, L.J., López, J.J. y Moreno, M.J. (2014). Estudio comparativo de dos programas de entrenamiento de la memoria en personas mayores con quejas subjetivas de memoria: un análisis preliminar. *Anales de Psicología*, 30(1), 337-345.
- Sitzer, D.I., Twamley, E.W. y Jeste, D.V. (2006). Cognitive training in Alzheimer's disease: A meta-analysis of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 114, 75-80.
- Tang, Y.Y. y Posner, M.I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in cognitive sciences*, 13(5), 222-227.

Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento Volumen II



Comps.

José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio
Francisco Soler Flores

Edita: Asoc. Univ. de Edu. y Psic.

**Calidad de vida, cuidadores e intervención para
la mejora de la salud en el envejecimiento**

Volumen II

Comps.

**José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio
Francisco Soler Flores**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento. Volumen II”, son responsabilidad única y exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: Asoc. Univ. de Educación y Psicología (ASUNIVEP)

ISBN: 978-84-617-0181-0

Depósito Legal: AL 510-2014

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: Asoc. Univ. de Educación y Psicología

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.