

*Memoria y Autoestima*

**FAVORECER LA AUTOESTIMA  
DESDE  
LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

**TUTORA:** Dra. Amalia Claudio Puerto

**ALUMNA:** Montserrat Lastra Juan

Tevay

León, Septiembre 2008

Máster Universitario

**INTERVENCIÓN EN CALIDAD DE VIDA DE  
PERSONAS MAYORES**

Bienio 2006-2008

Segundo año

Universidad Nacional de Educación a Distancia  
Departamento de Teoría de la Educación y Pedagogía social

Fdo. Montserrat Lastra Juan

# ÍNDICE

Presentación

Introducción

Envejecimiento de la población

Calidad de vida

Características de esta etapa evolutiva

## MARCO TEÓRICO

La autoestima

¿Qué es la autoestima?

¿Cómo se forma la autoestima?

La importancia de la autoestima

Causas que dan origen a la baja autoestima y auto concepto negativo en los mayores

Niveles de autoestima

Rasgos que caracterizan a personas con autoestima positiva y negativa

Cómo fomentar la autoestima

La memoria

¿Qué es la memoria?

La memoria y la edad

Causas que producen los problemas de memoria en los mayores

Tipos de memoria

La memoria cotidiana

Olvidos más frecuentes y sus causas

Cuales son las medidas de prevención

## FASE PRÁCTICA

### Análisis del contexto y diagnóstico

Perfil de la zona

Perfil de las alumnas

Perfil del aula

Diagnóstico General

### Programa para la mejora de la autoestima

Objetivos generales

Objetivos Específicos

Desarrollo

Temporalización

Conclusiones

### Programa para el entrenamiento de la memoria

Objetivos Generales

Objetivos Específicos

Desarrollo

Temporalización

Conclusiones

### Aspectos generales

Metodología

Temporalización

Proyección de futuro

### Bibliografía y webgrafía

### Anexos

Me llamo Montserrat Lastra Juan y soy maestra de profesión. Resido en León y en la actualidad trabajo en aulas de personas mayores de la provincia, dependientes de la Diputación de León.

La historia de mi tesis se inicia por casualidad en uno de los cursos de verano que la UNED organiza en Ávila. Allí conocí a mi tutora, la Dra. Amalia Claudio Puerto, una mujer que me dejó “prendada” con su ponencia; me animó y ha perseverado incansablemente en la tutoría hasta el final de mi trabajo. Nunca podré agradecerse lo suficiente.

La tesis que voy a presentar es el final de dos cursos de Máster, impartido por la UNED: Intervención en calidad de vida de personas mayores, y lleva por título:

## **“Favorecer la autoestima de las personas mayores desde la estimulación cognitiva”**

El tema, como suele ocurrir muchas veces, no surgió de forma casual y me costó bastante perfilarlo. El hecho de trabajar con personas mayores durante algunos años, me hizo pensar de forma más intensa en su cotidianidad y en las necesidades más importantes que se detectaban en el medio de trabajo. Cuando empecé la tesis de maestría, decidí que tendría que atender a esas necesidades e intereses para realizar un proyecto eficaz y lleno de significado. Observar a mis alumnas detenidamente me llevó a plantearme que los objetivos, que hasta ese momento habían sido estrictamente educativos y de técnicas instrumentales, se iban a entremezclar con la dimensión psicológica, atendiendo a las motivaciones, intereses, afectividad y autoestima personal.

Después de unos años de trabajo “académico” con mis alumnas, descubrí la importancia de desarrollar en ellas el ámbito afectivo y social para que de alguna manera la “clase” de un día se prolongara en el tiempo y se convirtiera en un encuentro constante en su comunidad, participando de forma conjunta e invitándolas a “salir de casa” y de su mundo tan cerrado. Me pareció comprender que anhelaban, sin saberlo, un cambio en su vida.

Al principio mi objetivo principal fue fomentar su autoestima positiva para ellas y para su relación con los demás, y conseguir, de alguna manera, su participación

íntegra y satisfactoria en la sociedad en la que viven saliendo de su soledad y de la monotonía personal. El trabajo no fue tan sencillo.

Se me abrieron dos frentes importantes, por un lado, la incertidumbre cotidiana del “qué es esto y para qué sirve”..., dado su carácter práctico y operativo en todas las dimensiones de la vida, y por otro lado, que fui consciente de la dificultad que supone hablar de uno mismo, hacer autocrítica y modificar actitudes y formas de pensamiento establecidas en el tiempo. Así y tras haber recogido los datos que constataron esta situación, (a través de los primeros cuestionarios, que explicaré con mas detalle un poco más adelante), vislumbré un camino, que me pareció muy interesante, potenciar la autoestima positiva desde la estimulación cognitiva fortaleciendo su memoria.

La relación de confianza y de seguridad a la que hemos llegado desde el respeto y la comprensión hacia su mundo personal, jugo un papel importante a mi favor, lo suficiente para trabajar con ahínco en el proyecto que nos habíamos propuesto.

Nuestros recursos no han sido demasiados, más bien escasos pero el “**yacimiento humano**” con el que he trabajado todos estos años ha sido impresionante. Sin ellas, sin su trabajo, sin su empeño, sin su dedicación, sin su paciencia...mi tesis, “nuestra tesis” no hubiera sido posible.

## **Introducción**

Muchas personas sienten que la vejez no sólo significa una evidente transformación física, sino episodios continuos de enfermedad, soledad, tristeza, miedo a la muerte, temor al ridículo, dependencia, falta de libertad, pérdida de autonomía personal, pérdida de la memoria. Otras, sin embargo prefieren verlo como una etapa de la vida activa e ilusionante. La realidad es que atrás quedaron aquellos tiempos en los que los mayores terminaban su proceso vital llegando a “cierta edad” y vivían el resto de sus días como podían a la sombra de una familia que les daba “cobijo” y “respeto a las canas”

Hoy, las cosas se presentan diferentes. En una época, en la que los estudios demográficos mas destacados nos revelan el rápido envejecimiento y aumento de la esperanza de vida de la población española, los mayores han cobrado vida. La vejez no es una enfermedad, es un estado de graduales cambios degenerativos, de lento desgaste, pero no es una enfermedad ni tiene que venir acompañada de dolores ni angustias. Es una continuación del aprendizaje de vivir, en el que la ilusión no depende del calendario ni de la fecha de nacimiento y sí de unas permanentes ganas de hacer y conseguir metas. La democratización de la cultura y de la educación, rompiendo todas las fronteras de la edad, lugares...ha dado lugar a una oferta y una demanda de cultura y educación que está llegando a muchos rincones y sectores sociales

El interés educativo por las relaciones interpersonales en la tercera edad, reside en el hecho de alcanzar respuestas gratificantes y valiosas que supongan una alternativa a mantener su integración social, a orientarles en el sentimiento de autoestima tanto en el seno de su familia como en el de su comunidad, con el fin de conseguir un nivel alto de autonomía personal y social que le acerque precisamente a esa “calidad de vida”

En este sentido podemos afirmar, también, que la educación y la formación permanente, considerándolas como “toda acción intencionada, consciente y con unos objetivos muy claros de promoción humana y social”, facilitan el camino para dar respuesta satisfactoria a todas las necesidades, como un elemento revitalizador en esta etapa de la vida y para llegar a la autorrealización.

Para dar respuesta y reflexionar a la hora de buscar soluciones, el marco del aprendizaje de este colectivo debe centrarse en:

- Conocer las posibilidades individuales para el logro de su satisfacción personal.
- Conseguir el sentido superador del aislamiento y la soledad.
- Conquistar el sentido del diálogo, la tolerancia y la superación

El Trabajo, las relaciones sociales, la familia son cimientos fundamentales donde se asienta el desarrollo de la persona. Los acontecimientos que inciden en estas esferas provocan desgarros en el equilibrio personal y en el grupo social, tanto desde aspectos emocionales como instrumentales.

La soledad, uno de los temores encajados en el subconsciente colectivo de la sociedad, se magnifica en torno a los grupos de edad más altos de la población. Un proceso natural como es el envejecimiento tiene un alcance mayor sobre estos tres pilares cuando llega la edad legal de jubilación, se enviuada, y se pierde la red de relaciones sociales informales por el propio efecto lógico de la edad.

La memoria y la edad también han sido dos términos que se han relacionado desde los principios de las sociedades. Hoy se reconoce que en la pérdida de memoria, intervienen muchos factores y que sobre alguno de ellos se puede intervenir para favorecer la estimulación y el mantenimiento cognitivo.

Ante estas circunstancias, y si pretendo dar sentido optimista a mi trabajo diario, reflexionando positivamente sobre SU etapa evolutiva, la vejez, debo plantearme unos objetivos realistas para potenciar, estimular, facilitar y desarrollar las facultades afectivas y cognitivas de estas personas, con todo lo que ello conlleva, que se valoren, que se sientan útiles, que actúen de forma independiente y puedan comunicarse de manera efectiva con los demás; sentirse más capaces y útiles.

Dada esta situación, pretendo llevar a cabo un plan de mejora de la autoestima y fortalecimiento de la memoria, en un contexto determinado y con un perfil de alumnos concreto: personas mayores de 65 años, mujeres todas ellas, que viven en el medio rural en distintas condiciones de convivencia aunque mayoritariamente solas, viudas y sin familia cercana. Se relacionan poco con el mundo exterior “los tiempos no son como antes”, pero no faltan nunca a nuestros “encuentros semanales”

Utilizaré una metodología cualitativa-etnográfica, para mantener un contacto directo y en interacción con las alumnas y atendiendo, en lo posible, la diversidad de perfiles que lo conforman, comprendiendo esa realidad en la que viven y llevando a cabo el programa, a través de una serie de actividades que posteriormente permitan una pauta de actuación en su vida diaria.



## **El envejecimiento de la población**

El envejecimiento de la población en nuestro país es, sin duda, como en los demás países desarrollados, uno de los fenómenos claves que van a condicionar el futuro de nuestras sociedades y del Estado de Bienestar. No estamos ante un hecho coyuntural vinculado a un ciclo demográfico que puede cambiar a corto plazo. Las sociedades desarrolladas han conseguido el gran logro de que sus ciudadanos vivan más años y en mejores condiciones. Este hecho unido a las bajas tasas de natalidad da como resultado que, las personas mayores tengan cada vez una mayor relevancia en nuestras sociedades.

En la década de los 60 empezó a mostrarse el incremento de la proporción de personas mayores en la población total, como resultado de los progresos de la medicina que determinan un descenso de la mortalidad. El envejecimiento de las poblaciones es un fenómeno global.

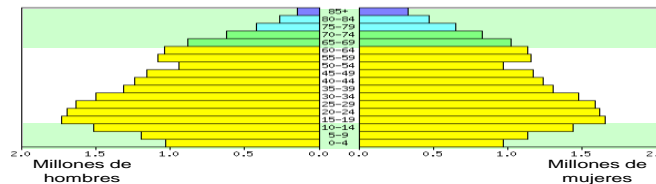
El Censo de Población de 2001 manifiesta algo insólito en la historia demográfica española, como es que el grupo de edad formado por los mayores de 65 años sea más numeroso que el constituido por los menores de 15 años (el 17,04% frente al 14,52%, respectivamente). Hechos así son los que llevan a Beltrán (2002, p. 101) a afirmar que “la sociedad española es ya otra, en el sentido de haber cruzado definitiva e irreversiblemente el umbral de la convergencia con Europa, al menos en el plano demográfico, el más básico de su estructura”. Porque, recalca Puyol, (2001, p. 22), “viejos cada vez más viejos y, menos, cada vez menos jóvenes, son las características esenciales de la estructura poblacional de todos los Estados” de la Unión Europea.

Si comparamos la situación actual con la de comienzos del siglo XX, hay muchos datos que reflejan el avance del grupo de habitantes mayores de 65 años, tal y como se puede observar en las pirámides de población que aparecen a continuación. La sexta parte de los españoles, están en este grupo, en 1900 solo formaban este grupo uno de cada veinte, más o menos.

En todo este tiempo nuestro país ha multiplicado su población en un 2,20%, los mayores de 65 años lo han hecho por un 7,20%, es decir lo han triplicado. En los primeros años del siglo XXI se espera que la tendencia sea al aumento, aunque entendemos que el ritmo será más paulatino. Más a largo plazo, a partir de 2020 volverá un apogeo del envejecimiento demográfico, en la cima de la pirámide de población estarán las generaciones del *baby boom* nacidas entre los 50 y los 60, suponiendo que el índice de fecundidad no asista a una profunda recuperación y sin profundizar demasiado en la llegada de inmigrantes a nuestro país.



Pirámide de la población española  
1992

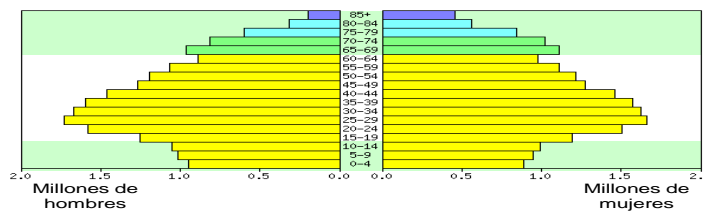


[www.eumed.net](http://www.eumed.net)

Fuente: elaboración propia sobre gráficos del International Data Base U.S. Census Bureau  
<http://www.census.gov/ipc/www/idbpyr.html>



Pirámide de la población española  
2001

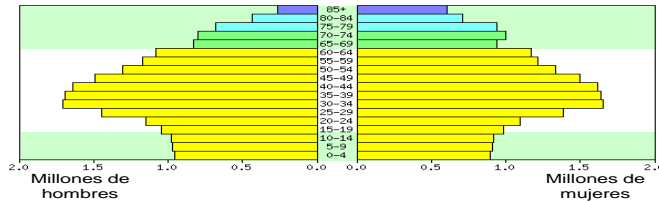


[www.eumed.net](http://www.eumed.net)

Fuente: elaboración propia sobre gráficos del International Data Base U.S. Census Bureau  
<http://www.census.gov/ipc/www/idbpyr.html>

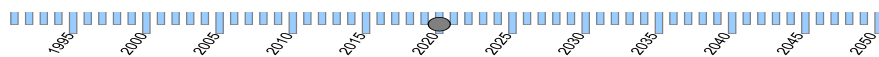


Pirámide de la población española  
2008

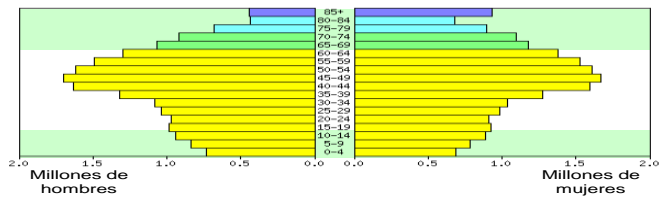


[www.eumed.net](http://www.eumed.net)

Fuente: elaboración propia sobre gráficos del International Data Base U.S. Census Bureau <http://www.census.gov/ipc/www/idbpyr.html>



Pirámide de la población española  
2020



[www.eumed.net](http://www.eumed.net)

Fuente: elaboración propia sobre gráficos del International Data Base U.S. Census Bureau <http://www.census.gov/ipc/www/idbpyr.html>

Tal y como comentaba al principio y a la vista de las pirámides de población, podemos observar cuales serían los motores fundamentales que han transformado la distribución por edades de la población española, por un lado la disminución de la tasa de mortalidad, en principio de la población infantil y luego la referida a todas las edades, alargando la esperanza de vida. Y por otro lado, la reducción de tasas de natalidad, aumento de población de edades avanzadas en detrimento de los jóvenes.

No es extraño entonces que, hoy, la idea central sobre el envejecimiento quiera llegar más allá de la mera longevidad. Tal y como dice la OMS *“no solo es importante dar años a la vida, sino vida a los años”*.

## **Calidad de vida**

“Calidad de vida es un concepto relativo que depende de cada grupo social y de lo que éste defina como su situación ideal de bienestar por su acceso a un conjunto de bienes y servicios, así como al ejercicio de sus derechos y al respeto de sus valores” Espinosa, O 2004

No existe consenso con respecto al término calidad de vida, pero la mayoría de los autores coinciden en que es más amplio que el de bienestar físico y social, y en este sentido entiendo que la calidad y el desarrollo humano son nociones inseparables.

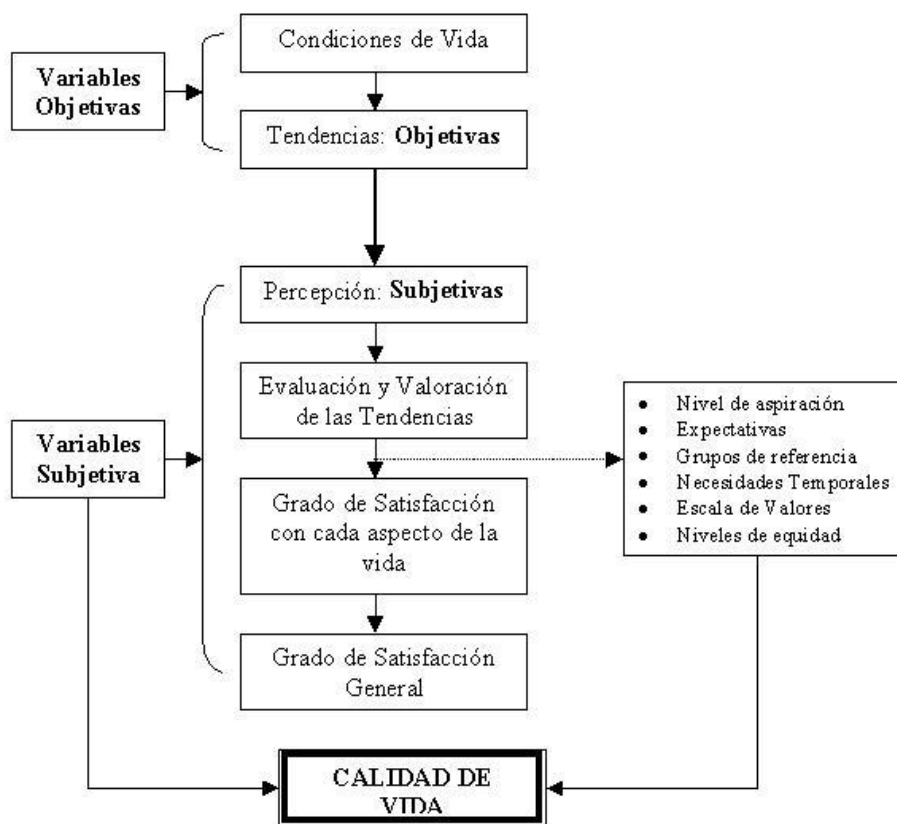
En los últimos años los países han valorado como índices de calidad la cantidad de recursos económicos empleados por el estado y la cuantía y calidad de los materiales y los servicios que consume la población (educación, sanidad y vivienda). Algunos autores hablan del bienestar psicológico, la calidad ambiental, la promoción y participación social y la autorrealización, Maslow basa la calidad de vida en la satisfacción de las necesidades básicas, otros hablan de “un estilo de vida, un todo coherente ideológico, actitudinal y comportamental que posibilite la implicación personal continuada” (Colom, Pérez y Vázquez, 2001:4), Bliss, 1996 introduce el hábitat como elemento determinante y Trilla, Ayuste, Romañá y Salinas, 2001 nos hablan de la felicidad a la que todos debemos tender.

En estas sociedades que envejecen a ritmo creciente, promocionar la calidad de vida en las mayores se ha convertido en uno de los retos más importantes de las políticas sociales. En este concepto se combinan de distinta manera los elementos objetivos y los subjetivos (Esquema 1). Sin embargo es importante destacar que su fuerte carácter subjetivo en los planteamientos, ha creado numerosas controversias y corrientes de investigación.

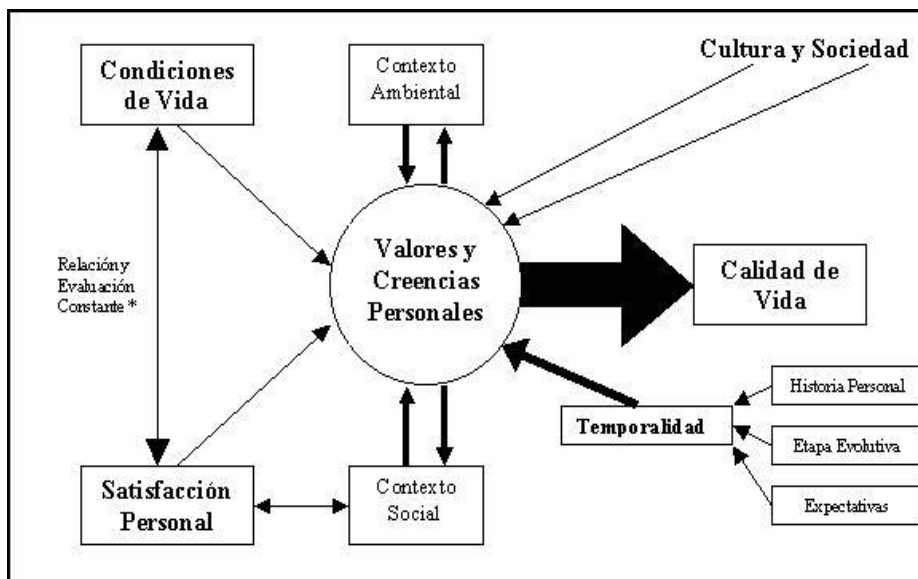
Si consideramos, a priori, que ya existe cobertura de ciertas necesidades básicas para la supervivencia del ser humano, se concibe al ser humano inmerso dentro de una sociedad enmarcada en un lugar determinado (físico e histórico) y una cultura que ha adquirido mediante socialización; El término cultura también cobra un protagonismo importante en las personas mayores. “La formación en la tercera edad es culturización, vinculada a la actitud democrática sin imposición de ideas y desde planteamientos pluralistas e interculturales para generar acciones autónomas dirigidas a posibilitar

expresión colectiva, crítica, no conformista, ni controlada” (Quintana 1993). No podemos prescindir de “la cultura cotidiana”, que aportan estas personas, al contrario, necesitamos apoyarnos en ella e integrarla en los nuevos conocimientos que vayan a ser aprendidos. No son sólo conocimientos, además es arte, valores, creencias, ideologías, costumbres, formas de pensar y sentir, modos de vivir de una comunidad (Harris, 1980:20-38). No sabemos si son conscientes o no de estas circunstancias, nuestra labor es, entre otras, hacerles entender la cultura como algo vivo (Lucio Villegas, 1994:163)

Ambos elementos regulan e incluso limitan -si bien, no de forma determinante- las concepciones del mundo, del sujeto. Desde esta perspectiva el sujeto se ubica en un proceso que se encuentra mediado por una cantidad de factores anexos a los globales, el nivel evolutivo, la comparación con otros, su historia personal, el momento actual, las expectativas futuras, etc. Todo ello se conjuga y permiten que el sujeto a cada momento de la vida, la conciba de cierta forma, y la viven acorde a dicha situación. (Esquema 2)



Adaptado de: “Calidad De Vida. Evolución Del Concepto y su influencia en la Investigación y la Práctica”. Extraído el 17 abril, 2004 de <http://www3.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>.



Adaptado de: “Calidad De Vida. Evolución Del Concepto y su influencia en la Investigación y la Práctica”. Extraído el 17 abril, 2004 de <http://www3.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>.

En resumen, la calidad de vida es una categoría multidimensional, presupone el reconocimiento de las dimensiones materiales, culturales y psicológicas del hombre, combate el concepto de hombre unidimensional y uniforme y obliga a desplegar mucha creatividad para aprender la diversidad humana. Esto se acopla a la perfección a la mayoría de las tendencias actuales que rechazan el concebir al humano como ser lineal.

Ello supone entender la formación-educación como cultura y calidad de vida, como el hecho de relacionarse, de intercambiar, de producir, de preguntar, de recibir, de prestar ayuda, es decir, como proceso permanente de enriquecimiento personal (cada persona es autora de su propia historia) desde una perspectiva globalizadora y vivencial que interactúan en todo el proceso, proceso complejo que reviste diversas modalidades y formas: información, formación, reelaboración de actitudes personales y nuevos hábitos, acciones grupales e individuales.

## Características de esta etapa evolutiva



Antes de empezar mi trabajo y como cualquier educador de adultos, he realizado las convenientes adaptaciones en cuanto a métodos, estilo y planteamiento de la actividad educativa, en atención, a la especial psicología del adulto y a su actitud general respecto a la formación. En las actitudes del adulto ante el aprendizaje se mezclan algunas que son negativas con otras que son de carácter positivo; contrarrestar aquellas y potenciar las últimas es el arte que debe poner en juego el educador. Me parece conveniente hacer hincapié en los aspectos, aptitudes y actitudes que los mayores tienen a la hora de enfrentarse al aprendizaje puesto que mi programa se desarrollará inmerso en un aula y tendré en cuenta esas connotaciones específicas a la hora de poner en marcha el programa de la autoestima

Dentro de estas actitudes, podemos destacar por su especial importancia la **resistencia**. El adulto opone una resistencia, a veces inconsciente, ante la percepción y la interpretación de la educación, tanto más cuanto más avanzado esté en la vida y más consolidada esté su situación. El aprendizaje es vivido por muchos adultos como una cierta amenaza a la situación personal o social a sus hábitos de siempre.

También debemos destacar por su trascendencia en la educación, el **interés**. El adulto normalmente asiste a clase por convicción personal. Este es un elemento positivo de gran importancia; aprende a cubrir unas necesidades operativas en función de una tarea que quiere emprender. Las metas y objetivos deben estar perfectamente definidos y la articulación de los actos o recursos que se ponen en juego, muy claros, ya que, si no ve claro el fin o cree que el esfuerzo no responde a sus necesidades, abandonará lo que está haciendo.

Igualmente, el adulto presta su esfuerzo economizando energía, puesto que **cuenta con una experiencia** que le permite organizar mejor lo aprendido para recurrir a ello cuando lo necesita. Recurre a la formación porque precisa de ella para satisfacer una necesidad y sólo se entrega al trabajo del aprendizaje en la medida que éste responde a la misma. Las personas mayores están psicológicamente en las mejores condiciones para el aprendizaje, otra dimensión y otro ritmo (Marzo y Figueras, 1990:41). Hay que potenciar la inteligencia cultural, aquella que crece con la

comunicación, en la que cada persona aporta su cultura y experiencia para compartirla con los demás

Sin embargo, no debemos olvidar, que el adulto dispone de un tiempo limitado y es **impaciente** como consecuencia de su sentido de la economía del tiempo y del esfuerzo, aunque también es cierto que cada tipo de aprendizaje impone ritmos distintos. Algunas personas están más capacitadas para la asimilación de conceptos o nociones intelectuales, otras para las habilidades. Todo dependerá del tipo de inteligencia de cada alumno/a. El desarrollo de la formación debe ser flexible para permitir a cada uno aprender mejor.

El adulto, al ser una persona que está habituada a asumir responsabilidades en los diversos ámbitos de su vida, será un alumno caracterizado por la **responsabilidad y participación**. Por ello se resistirá a ser un elemento pasivo de su propia formación. Deberá sentirse asociado al proceso formativo lo más estrechamente posible. Para ello está bien dispuesto porque se siente cercano al educador y no siente ni el temor del niño ni respeto infantil. De este modo se invalida el trato autoritario.

El adulto quiere conocer de entrada el objetivo de la formación para asumirlo, por este motivo se le debe presentar como una propuesta clara, y se le debe dar la posibilidad de discutirlo e integrar en la propuesta sus aportaciones. Del mismo modo, se le debe ofrecer ocasión de valorar o evaluar el proceso y los resultados.

Las **emociones** juegan un papel fundamental en los adultos, más que en los jóvenes incluso, en lo que a formación se refiere. El adulto teme la frustración y el ridículo, y mucho más el adulto que no ha podido frecuentar “la escuela”, los colegios o las universidades. Esto es muy importante, en el momento de organizar cursos con adultos de niveles de estudios dispares. *No se debe establecer nunca un sistema competitivo, y menos aún de calificaciones.*

La evaluación – personal y de grupo – quedará siempre en la apreciación personal del educando. Tampoco debe trascender jamás una apreciación del formador ni a amistades ni a familiares ni a conocidos, porque uno de los temores más grandes del adulto es lo que pueden pensar de su aprendizaje las personas que le rodean.



El ambiente educativo de los adultos debe distanciarse lo más posible de la situación escolar. Todas aquellas formas de enseñanza o contextuales que recuerden su periodo escolar, deberán evitarse.

Las diversas **motivaciones** que están presentes en los esfuerzos de los adultos son o bien el deseo de promoción socio/profesional, o bien la competitividad, el deseo de comprender mejor el mundo, de realizar actividades deportivas o ciertas necesidades psicológicas tales como la de compensar frustraciones o angustias por medio de un mayor brillo social o adquisición de poder. La motivación será más poderosa cuando se perciba como una meta precisa y concreta que responde a necesidades reales.

El esfuerzo que realiza el adulto en su formación, y dada la tendencia a economizar energías y tiempo, debe de **ser verificado** tanto en su utilidad para el propio adulto como en su eficacia permanente

Para ello hay que estructurar el proceso educativo-formativo en etapas sucesivas, perfectamente delimitadas, escalonándolas en función de los “puntos clave” del proceso de formación. Deben de ser breves y encadenadas, teniendo en cuenta que sólo es posible pasar a otro elemento cuando se ha asimilado el anterior.

La asimilación de cada elemento ha de ser verificada porque así lo exige la concatenación a que hemos hecho referencia en varios lugares anteriores. Es preciso, y no debe olvidarse, que la persona en formación pueda verificar “qué ha aprendido” y “qué sabe hacer”. La satisfacción obtenida por el éxito reforzará la adquisición realizada. El éxito la hace sólida y duradera y mantiene la motivación.

Por todo ello, y considerando todas estas características psicológicas de las personas adultas, **cuando un alumno ingresa en un centro de formación de adultos o en su defecto en un aula del medio rural, como es mi caso, tendremos que considerar específicamente que:**

- Desconoce todo lo relacionado con el mundo de la enseñanza, debido a no haber acudido a su debido tiempo a sus respectivos centros escolares.

- La experiencia que adquiere el adulto durante su vida y en su trabajo le condiciona y facilita el aprendizaje de todo lo que no guarde una relación con su propia experiencia.

- El adulto aprenderá si le resulta útil para resolver sus problemas personales, concretos y prácticos. Necesitará encontrar un beneficio inmediato en lo que aprende.

- El adulto asiste a clase voluntariamente, por lo que suelen abandonar cuando piensan que algo no satisfacen sus deseos o necesidades.

- El adulto, acostumbrado a asumir, en su mayor o menor grado responsabilidades, se resiste a ser un elemento pasivo en el aula y a aceptar una conducta autoritaria.

También considero de especial importancia, **conocer y valorar las motivaciones** que inducen al adulto a acudir a aprender. Dentro de estas motivaciones generales en esta etapa evolutiva encontramos:

- Deseo de promoción social o profesional
- Deseo de comprender y ayudar a sus hijos.
- Necesidad de comunicarse y “hacer algo diferente “
- Deseo de comprender mejor el mundo.
- Deseo de ocupar su tiempo libre en algo productivo y práctico.
- O bien para promocionarse laboralmente (aspecto que vale en general pero no en mi caso particular)

# MARCO TEÓRICO

## LA AUTOESTIMA

Las consideraciones teóricas nos van a marcar las pautas del trabajo de una forma importante. La idea general de mi proyecto va a iniciarse desde la afectividad, un tema crucial dentro del ámbito de las personas mayores, aunque luego se especifique en potenciar la autoestima y mejorar la memoria.

Necesitamos partir de los aspectos más destacados que se observan en la presencia de la baja autoestima y de todos los factores colaterales que conlleva:

- ✿ Timidez y falta de confianza.
- ✿ Victimismo (puede manifestarse en forma de celos, culpabilidad, envidia...).
- ✿ Incapacidad de expresar alegría o bien de disfrutar ante aspectos o actividades agradables.
- ✿ Escaso desarrollo de la creatividad.
- ✿ Despreciar nuestras dotes naturales.
- ✿ No ser valorado por los demás.
- ✿ Echar la culpa de nuestra debilidad a los demás.
- ✿ Dejarse influir por otro con facilidad.
- ✿ Ponerse a la defensiva y frustrarse con facilidad.
- ✿ Sentirse impotente.
- ✿ Tener estrechez de emociones y sentimientos

Ante el contexto específico en el que voy a trabajar (que más tarde comentaré de forma más concreta) y habiendo observado las características de mis alumnas (intereses, entorno social y familiar, edad, forma de vida, formación cultural,...) entiendo que es necesario que como complemento a su “formación”, me centre, inicialmente, en “la educación de SUS sentimientos”, que tal y como señala Enrique Rojas, forma parte de la educación general de la persona que quiere gobernar su *vida afectiva* de forma estable.

Hablamos de la afectividad por la importancia que tiene a medida que cumplimos años y teniendo en cuenta el papel que ocupa en el desarrollo del

aprendizaje junto a lo cognitivo y social. No es fácil definirla, puesto que se trata de un término complejo, personal y subjetivo, cada persona es la protagonista de su propia afectividad y la huella que deja, dependerá de la intensidad de sus propias vivencias y percepciones. Se va desarrollando de un modo evolutivo a lo largo de toda nuestra vida, y llega a lo más alto cuando se despliegan las fuerzas físicas, psíquicas, espirituales e intelectuales aunque este desarrollo no se produzca siempre de la misma manera: unas veces lo hará de forma brusca y otras de forma mucho más pausada o paulatina.

### ✓ ¿Que es la autoestima?

La autoestima es la percepción valorativa del propio ser, de la propia manera de ser, de quién soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la propia personalidad. Todo ello sin olvidar que la autoestima se aprende, fluctúa y se puede mejorar.

Corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Es la confianza y el respeto por la propia persona. Es la predisposición a experimentarse apto para la vida y para sus necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo.

La autoestima viene definida por dos aspectos fundamentales:

- Sentido de eficacia personal o **auto eficacia**: Es la confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales se juzga, se elige, y se decide. Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en el sentirse capaz de conocerse a sí mismo. En definitiva, es la predisposición a experimentarse competente para afrontar los retos de la vida; en consecuencia, confianza en la propia mente y en sus procesos.
- Sentido de mérito personal o **auto dignidad**: Es la seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz. Comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es el derecho natural. Por tanto, es la tendencia a sentirse digno de éxito y felicidad; en consecuencia, la percepción de uno mismo, como una persona

para quién el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados. Auto eficacia y auto dignidad son las características fundamentales de la autoestima, la falta de cualquiera de ellas la deteriora.

### ✓ **¿Cómo se forma la autoestima?**

Existen razones para creer que el ser humano viene al mundo con ciertas diferencias hereditarias en cuánto a energía, resistencia, predisposición a gozar o no de la vida...Sin embargo, la persona no nace con un concepto de lo que ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente en la medida en que se relaciona con el ambiente, mediante la internalización de las experiencias físicas, psicológicas, y sociales que se obtienen durante el desarrollo. Es decir, la autoestima es **algo que se aprende** y, como todo lo aprendido, **es susceptible de cambio a lo largo de toda la vida.**

Este concepto se forma primero y principalmente en la familia cuando se es niño, después interviene la escuela y a medida que se va siendo adulto, los medios de comunicación, el entorno social y laboral, lo que la persona cree que los demás piensan de ella y lo que piensa de sí misma, son factores que juegan un papel fundamental en el mantenimiento y evolución del mismo.

No es una capacidad que se improvise, sino un sentimiento que vamos desarrollando a lo largo de los años. Todos los actos, sentimientos y conductas se hallan contenidos dentro de la autoimagen. Y **La Autoimagen** también puede ser modificada. Consiste en el cambio del Yo.

La creación de una autoimagen positiva hará posible imbuirse de nuevas capacidades y talentos, convirtiendo el fracaso en éxito. ***La autoimagen representa el concepto de la clase de persona que se es,*** creada y fundada en base a las propias creencias a cerca de uno mismo y las que han ido tomando cuerpo inconscientemente a lo largo del tiempo, las experiencias de éxitos, fracasos, logros, triunfos y humillaciones, y del modo en cómo otras personas han reaccionado con respecto a uno mismo.

*“Ser una persona segura de mí misma”*. Es una idea que puede ser convertida en creencia. Para ello debe ser sustentada con otras ideas reales y comprobables que proporcionen certeza. **Qué Tengo, Qué Logré, Qué Conseguí: Tengo Pareja, Tengo Trabajo, Genero Dinero, Soy Independiente, Logré Estudiar, Poseo un Título, ...**

El desarrollo de la autoestima viene marcado por tres aspectos:

- Por el **autoconocimiento** que tenga uno mismo de sí, es decir, el conjunto de datos que tiene el individuo con respecto a su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor.
- El **auto concepto** que consiste en el conjunto de ideas, actitudes y cogniciones que mantenemos sobre los distintos aspectos de nuestra personalidad y de nuestras aptitudes, así como la forma en que desempeñamos nuestros roles sociales. Es una imagen compuesta de lo que pensamos que somos, de lo que pensamos que podemos lograr, de lo que pensamos que los otros piensan de nosotros; y de lo que deseáramos ser.
- Por los **ideales** a los que espera llegar, es decir, como a la persona le gustaría o desearía ser. Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en la que se está inmerso. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se encuentra el modelo que el individuo tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar. Ese ideal es el que le imprime dirección a la vida.

Necesitamos vivir activa y no pasivamente, asumir la responsabilidad de nuestras elecciones, sentimientos, acciones y bienestar – asumir la responsabilidad del cumplimiento de nuestros deseos – para así hacernos responsables de nuestra propia existencia.

#### ✓ **La importancia de la autoestima**

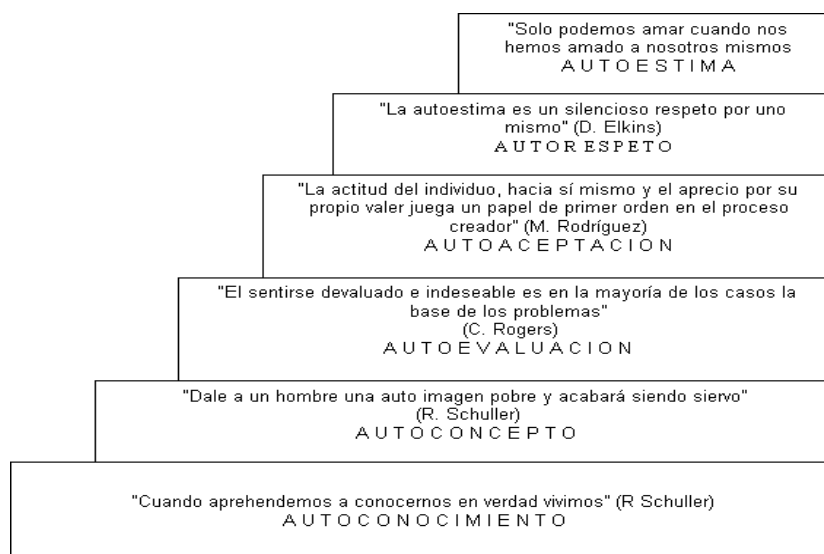
La autoestima es vital para la “supervivencia psicológica y emocional” de las personas, es necesario desarrollarla en el mayor grado posible en el propio contexto o realidad de cada uno/a. Se trata de un sentimiento que refleja el respeto y consideración que cada uno tiene hacia su propia persona. Se estimula desde la comunicación, yo me

comunico desde mi historia personal, lo que tiene que ver conmigo y con el otro..., dos seres con historias diferentes y orígenes distintos se ponen de acuerdo en un objetivo común: “hacerse entender” estableciendo criterios tanto verbales como no verbales para conseguir ese entendimiento desde la comunicación asertiva (capacidad para defender tus derechos personales sin violentar los ajenos , expresando lo que se siente y piensa con objetividad) y empática (capacidad para ponerse en el lugar de otro compartiendo los sentimientos y las actitudes desde la escucha activa)

Debemos sentirnos conformes con nosotros mismos, valorarnos positivamente y querernos de manera incondicional. La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica, sin ella, se produce una distorsión del pensamiento, desconfianza en nosotros mismos y hacia el medio que nos rodea, acuciante sentimiento de culpabilidad, atención selectiva de lo negativo, uso de términos peyorativos para la propia auto descripción, sentimiento de soledad, autocrítica desproporcionada, hipersensibilidad a las críticas e indecisión crónica .

A lo largo de las dos últimas décadas, se viene insistiendo constantemente, tanto desde la psicología como desde la psicopedagogía que la autoestima constituye la clave del éxito e incluso de la felicidad, por este motivo, tener una buena consideración de nosotros mismos es básico para nuestra realización personal.

## Escalera de la autoestima



**El primer escalón es el AUTOCONOCIMIENTO:** Saber quién soy, qué me gusta, cuáles son mis valores, qué siento, qué necesito, cuáles son mis debilidades y mis fortalezas.

**El segundo escalón es el AUTOCONCEPTO:** Darme cuenta cuáles son los pensamientos que tengo acerca de mí mismo.

**El tercer escalón es la AUTOEVALUACIÓN:** Descubrir qué tan justo, rígido, exigente y estricto es mi juez interno.

**El cuarto escalón es la AUTOACEPTACIÓN:** Es reconocermé con todas mis fortalezas y debilidades y valorarme por ellas.

**El quinto escalón es el AUTORRESPECTO:** Cuánto atiendo mis necesidades, cuánto me cuido, cuánto camino conforme a mis valores, cuánto expreso y manejo mis sentimientos.

La autoestima es la suma de todos estos factores y en este caminar para elevarla, empezamos por conocernos a nosotros mismos a través de la pregunta menos fácil de contestar: ¿Quién soy?

✓ **Causas que dan origen a la baja autoestima y auto concepto negativo en los mayores:**

- Carencias afectivas.
- Enfermedades físicas
- Modificación negativa del esquema corporal
- Infravaloración del yo.
- Déficit en habilidades sociales.
- Falta de asertividad.
- Menoscabo de su autoestima por parte de sus familiares.
- Sentimiento de soledad.
- Falta de autonomía personal.
- Pérdida de habilidades cognitivas: memoria, atención...



## ✓ Niveles de la autoestima

Todo individuo tiene su "**nivel promedio de autoestima**" en el que habrá fluctuaciones inevitables y normales, así como los hay en todos los estados psicológicos.

Este nivel va a depender, del **auto concepto**, de la **autoimagen**, de la **autovaloración**, de la **auto aceptación** y de las **influencias externas**, es decir, de la medida de cuánto se gusta y se aprueba el individuo a sí mismo, de cómo le ven los demás, y la manera en que esa visión le influye, de cuánto cree que vale, y de si se acepta cómo es, reconociendo responsable y serenamente aquellos rasgos tanto físicos como psíquicos que le enriquecen o le empobrecen.

El "nivel promedio de autoestima" puede venir representado por cualquiera de los siguientes estados:

- Depresión total, tristeza completa
- Desgraciado o triste
- No satisfecho, no realizado
- A veces bien, a veces no
- Bastante satisfecho
- Complacido, positivo, muy satisfecho
- Encantado, emocionado, muy feliz

En realidad hablaremos de "poseer" una **autoestima positiva** o una **autoestima negativa, alta, baja o desproporcionada**

Si las expectativas de una persona son muy grandes, el éxito también lo ha de ser, para que su autoestima no se resienta. Si las expectativas de éxito son escasas cualquier pequeño logro puede aumentar el aprecio que siente por sí misma.



<b>RASGOS QUE CARACTERIZAN A PERSONAS CON AUTOESTIMA POSITIVA</b>	<b>RASGOS QUE CARACTERIZAN A PERSONAS CON AUTOESTIMA NEGATIVA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sentimiento de agrado y satisfacción consigo mismas.</li> <li>● Se conocen, se aceptan y se valoran con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.</li> <li>● Las limitaciones no disminuyen su valor como personas, se sienten "queribles" por lo que son y descubren la importancia de cuidarse a sí mismas.</li> <li>● Aceptan y valoran a los demás tal y como son.</li> <li>● No sienten la necesidad de mostrarse superiores al resto de las personas.</li> <li>● El rostro, la actitud, la manera de hablar y de moverse, reflejan el placer que sienten de estar vivas.</li> <li>● Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que mantienen una relación de amistad con los hechos.</li> <li>● Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto y de aprecio.</li> <li>● Facilidad para establecer relaciones de sana dependencia, comunicándose de forma clara y directa con los demás.</li> <li>● Tendencia a ser independientes.</li> <li>● Apertura a las críticas y flexibilidad para reconocer errores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las apreciaciones de autoevaluación y de autovaloración les hacen daño y hay carencia de estima hacia ellas mismas.</li> <li>● Autocrítica dura y excesiva que les mantiene en un estado de insatisfacción permanente.</li> <li>● Sentimiento de descontento y falta de confianza en sí mismas, se consideran de poco valor o sin valor alguno y por lo tanto "no queribles".</li> <li>● Convencimiento de que no poseen aspectos positivos para enorgullecerse, tienen conciencia de sus defectos pero tienden a sobre dimensionarlos.</li> <li>● No conocen ni saben quienes son, ni cuáles son sus capacidades o habilidades que les hagan dignas de ser queridas por ellas mismas y por los demás.</li> <li>● Dificultad para aceptar y valorar a los otros como son, tratan de cambiarlos para satisfacer sus necesidades y expectativas a través de ellos.</li> <li>● Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica, triste, insegura, inhibida y poco sociable, perfeccionista, desafiante, derrotista, parecen poco vitales, les falta espontaneidad y presentan agresividad.</li> <li>● Necesidad de llamar la atención y de sentirse valoradas y apoyadas por los demás, por lo que presentan una especial sensibilidad ante actitudes de rechazo.</li> <li>● Ocultan sus verdaderos sentimientos y pensamientos cuando creen que no</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>● Sus palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas.</li><li>● Armonía entre lo que dicen y lo que hacen y en su aspecto y sus gestos.</li><li>● Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida.</li><li>● Actitud abierta y curiosa hacia las ideas, experiencias y posibilidades de una vida nueva.</li><li>● Flexibilidad para responder a las situaciones y desafíos, al confiar en su propia mente y no ver la vida como una fatalidad o derrota.</li><li>● Valor y resistencia para asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones.</li><li>● Aprenden de los errores cometidos tratando de no repetirlos.</li><li>● Ausencia de preocupación por lo que haya ocurrido en el pasado o por lo que pueda ocurrir en el futuro.</li><li>● Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que les intimiden o abrumen porque no les suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.</li><li>● Capacidad para mantener la armonía y dignidad en condiciones de estrés.</li></ul>	<p>concuerdan con los del resto de las personas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● No logran establecer sanas relaciones, ni plantear las ideas claramente por miedo a ser rechazadas.</li><li>● Indecisión crónica, temor excesivo a equivocarse por lo que son poco creativas, prefieren decir "no sé".</li><li>● Marcado sentido del ridículo.</li><li>● Prefieren ser descritas como "flojas" y no como "tontas", por lo que tienen un bajo rendimiento.</li><li>● Irritabilidad frente a personas entusiastas con respecto a la vida.</li><li>● Buscan la seguridad de lo conocido, no corren riesgos, no hay intentos de superación por lo que desembocan mas fácilmente en sentimientos de frustración.</li><li>● La reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que son como personas.</li><li>● Disminuida resistencia frente a las adversidades que se les presentan.</li><li>● Inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.</li></ul>
---	--

## ✓ **Cómo fomentar la autoestima**

- Apreciar las diferencias personales, interesarse y aceptar sus pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona...
- Manifestar el amor abiertamente sin condicionamientos
- Establecer límites razonables y definidos, en su conducta de una manera clara y precisa.
- En una libertad “limitada” se experimenta la seguridad, aceptando que somos importantes cuando, se nos ofrece un trato amable, digno, sin violencia, sin humillación, sin ridiculizarnos, y respetando nuestra dignidad como seres humanos.
- Al aplicar la autoridad, no actuar de acuerdo al estado de ánimo, sino de acuerdo a las acciones
- No etiquetar. No atribuir los errores a un defecto personal como ejemplo: ¡eres un tonto!
- Fomentar una actitud positiva, para reconocer y valorar todo lo que se tiene

Si la persona hace una evaluación positiva de sí misma, su autoestima es buena, pero si su evaluación es negativa, su autoestima se resiente. Además, cuando la autoestima es elevada, la persona tiene unos comportamientos que apoyan y aumentan su autoestima: es capaz de enfrentarse a situaciones problemáticas con la convicción de que puede superar las dificultades que surjan. Una persona con poca autoestima tiende a evitar cualquier situación que pueda suponer un reto. Esto hace que no ponga a prueba su capacidad y, como consecuencia, disminuya la confianza en sus recursos, su valoración y autoestima.

Aunque cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima, de continuo nos dedicamos a apoyar o atacar la autoconfianza y el auto respeto de las personas con las que nos relacionamos, así como los demás también actúan en sus relaciones con nosotros.

Cuanto mayor sea el respeto que tengamos hacia nosotros mismos, mayor será la consideración con la que trataremos a las personas con las que nos relacionemos. Si lo que pretendemos es alimentar la autoestima de otra persona, hemos de interactuar con ella desde nuestra concepción de lo que merece y lo que vale, proporcionándole una

experiencia de aceptación y respeto. Debemos recordar que la mayoría de nosotros, tendemos a subestimar nuestros recursos interiores, olvidando que, estamos más capacitados de lo que creemos.

Recordar que la autoestima no viene determinada por éxito social, el aspecto físico, la popularidad o cualquier otro valor que no se halle directamente bajo el control de nuestra voluntad. Al contrario, depende de nuestra racionalidad, honestidad e integridad, pues son procesos volitivos, operaciones de la mente de las cuales somos responsables.

El pedagogo Senador Pallero, muy acertadamente desde mi punto de vista, resume esa visión positiva y volitiva de la realidad en diez puntos que tuvimos siempre en cuenta. No debemos olvidar que independientemente de nuestra edad, todos somos personas.

1. **Buena forma física.** Un poco de ejercicio, alimentación correcta y sueño suficiente. Tonifica y ayuda a ver mejor las cosas.

2. **Pensar en lo que se tiene y no en lo que nos falta.** Así se aprende a valorar lo que tenemos, a valorar a los que nos quieren y lo que gozamos. Recibimos demasiados estímulos negativos y comparamos siempre lo mejor de los demás con lo peor de nosotros. Y así siempre salimos perdiendo injustamente.

3. **Solemos desconfiar** excesivamente de los demás. Nos ponemos tantas corazas que nos impiden disfrutar de aquello que los demás pueden darnos. Hay que imponer el lema de “piensa bien y acertarás”. Es mucho más gratificante.

4. **Apreciar las cosas pequeñas,** apreciar los detalles. La vida se compone de cosas pequeñas. Si sabemos sacarles partido, seremos más saludables, más sanos y más felices.

5. **Fijarnos en lo positivo,** no sólo en lo negativo. Cuando se destacan los fallos, se puede aprender que aquello está mal; pero no se aprende a hacerlo bien. Por eso hay que destacar lo que se hace bien, para que esa conducta se repita. Destacar lo de los demás, animar, felicitar. Cuando se reconoce lo que uno hizo bien, se siente mejor. Y está dispuesto a seguir haciendo las cosas bien.

6. **A veces las críticas frenan** lo que íbamos a hacer. En vez de lamentarnos hay que actuar. No perder tiempo en pensar si merece la pena o no. Todo merece la pena si se hace con ilusión.

7. Si hacemos algo mal, hay **que releer las instrucciones**, repasar lo que hicimos para enfocar nuevamente el problema. Y hacerlo bien, por que se puede. Y se debe.

8. Convencernos de que **seremos capaces de hacer todo lo que seamos capaces de creer**. Esa dosis de ilusión y de imaginación, hará que nuestra actividad sea mejor, más grata, más feliz.

9. **No importan tanto el QUÉ se haga sino el CÓMO se haga**. Cuando hacemos lo que debemos con ilusión, con entrega, con cariño, lo hacemos mucho mejor. O por lo menos nos sentimos mucho mejor. Pero hablamos de cosas pequeñas. Dar la mano, dar un abrazo o ceder el paso son cosas sin importancia. Pero se pueden hacer de muchas formas. Por eso no es lo mismo dar un beso que tirarlo.

10. Es el paso más importante e imprescindible. Decirnos y considerar la gran verdad de que **somos únicos, originales, maravillosos, irrepetibles** y que hay gente que nos quiere y mucha más gente a la que podemos querer, darnos y hacer feliz

## LA MEMORIA

*“El cerebro es el director de orquesta de la memoria. Sin que nos demos cuenta, millones de neuronas se dedican continuamente, en especial mientras dormimos, a almacenar, seleccionar, comparar, combinar, etiquetar, ordenar y ...rescatar lo que hemos aprendido, sentido, querido u odiado: en una palabra, los recuerdos que componen nuestra existencia”.*

Es evidente que la edad es un factor importante a tener en cuenta en los fallos de memoria, sin embargo está comprobado cómo otra serie de variables *personales* (el estrés, la ansiedad y la depresión), *ambientales* (la jubilación, el uso de herramientas como la calculadora, la memoria en los teléfonos, agendas y relojes con alarma...) y *físicas* (buena salud) tienen un peso específico tan importante o incluso mayor. Factores muy presentes en personas mayores que dificultan un funcionamiento amnésico satisfactorio.

Nuestro nivel de exigencia, es decir, cómo vivimos un olvido o la causa a la que atribuimos un fallo de memoria, influye en la percepción del funcionamiento de nuestra memoria.

### ✓ **Que es la memoria**

“La capacidad de un sistema de procesamiento, natural o artificial, para codificar la información extraída de su experiencia, con el medio, almacenarla en un formato apropiado y recuperarla luego para utilizarla en las acciones o las operaciones que efectúa” (GDP, 1996) Es una de las funciones cognitivas del cerebro. Se trata de una función que, como el lenguaje, la atención, el razonamiento y la lógica, sirve para organizar nuestras relaciones con el mundo exterior. Permite adquirir informaciones, almacenarlas, y posteriormente, reutilizarlas. La información que llega al cerebro se transmite por medio de sus células, llamadas neuronas, las cuales se van conectando unas con otras mediante impulsos eléctricos y ésta se va almacenando.

Las neuronas no son células que se repliquen y por tanto cuando se pierden no son reemplazadas y sustituidas por otras. Sin embargo, nuestro cerebro no es una estructura rígida, sino todo lo contrario. Ciertas neuronas tienen la capacidad de realizar



funciones diferentes para las que inicialmente estaban concebidas. Lo importante no es el número de neuronas que tengamos o perdamos, lo importante son las conexiones que establecen una con otras, conexiones que se crean y se fortalecen con el uso y la estimulación cognitiva adecuada

### ✓ **La memoria y la edad**

La capacidad de la memoria va disminuyendo con la edad. Esto hoy día es un hecho aceptado y es probable que le suceda no sólo al hombre, sino también a muchos animales, especialmente a mamíferos superiores. Los efectos, o las consecuencias, del cumplir años en el funcionamiento cerebral humano, es un hecho real. El envejecimiento de nuestras estructuras, la pérdida neuronal, la disminución de la velocidad de transmisión del impulso nervioso, entre otros, son variables importantes que dejan ver su consecuencia en el funcionamiento general de nuestra mente.

Cada vez mayor atención están recibiendo, las alteraciones cognitivas de los mayores. La más evidente y que más preocupa a los mayores es la que afecta a la memoria y, especialmente la alteración de la memoria para los hechos cotidianos. La causa de la importancia que se da a las alteraciones de memoria radica sobre todo en la cada vez más alta proporción de sujetos mayores, el nivel de disponibilidad de recursos tanto sanitarios como sociales y el elevado porcentaje de sujetos con deterioro cognitivo que puede padecer demencia.

Cuando decimos que con la edad disminuye la memoria no siempre ocurre de la misma manera en todas las personas ni en todas las áreas. El declive cognitivo comienza a observarse, en la mayoría de la población, entre los 50 y los 60 años, y en personas sin patología cognitiva. Algunos individuos conservan una memoria y unas facultades intelectuales prodigiosas durante toda su vida. Pero hay una mayoría que tienen, por muy diversas causas, peor memoria en la vejez que en la juventud y hay un grupo que puede estar, según los diferentes estudios, entre el 30-50 % de personas de mayores de 65 años, al que esos problemas de memoria les producen numerosos olvidos cotidianos (olvidar el nombre de las personas, dónde se ha puesto un objeto, olvidarse de apagar la luz o el gas,...). Decimos que estas personas tienen "Pérdida o alteración de la Memoria Asociada a la Edad" (Age Associated Memory Impairment -AAMI) (Crook, 1989).

### ✓ **Causas que producen estos problemas de memoria en los mayores**

- **Cambios orgánicos:** Transformaciones en el cerebro que dificultan los procesos de memoria, problemas de vista y oído que impiden registrar bien la información, etc
- **Cambios psicológicos o de comportamiento:** menor utilización de las facultades que cuando se era joven, pensamientos negativos de la propia capacidad como "ya soy viejo y no puedo hacerlo mejor", estrés o preocupaciones, la falta de empleo de estrategias de memoria o su uso inadecuado, el poco esfuerzo ante un problema de memoria,... La limitación, con la edad, de funciones orgánicas que se hacen más lentas, ocurren de la misma manera en el funcionamiento mental o cognitivo y eso influye en la memoria, los técnicos lo llaman "lentitud en el procesamiento de la información".
- **Cambios sociales:** disminución de las relaciones con los demás, aislamiento, falta de interés.

En resumen, no hay una única causa sino que intervienen diferentes factores. Algunos de estos factores se pueden cambiar y, por lo tanto, mejorar la memoria, mientras que otros no pueden modificarse.

### ✓ **Tipos de memoria**

Muchas han sido las clasificaciones que se han dado a lo largo del tiempo. Desde valorar el tiempo que duran los recuerdos con el "multialmacén" de ATKINSON Y SHIFRIN, memoria inmediata o sensorial, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo. Hasta centrarse en la naturaleza de los procesos, más que en las estructuras, convirtiéndola en funcional (SAIZ, SAIZ Y BAQUÉS, 1996 ) Surgen términos nuevos como *memoria de trabajo* -permite retener una información el tiempo necesario para modificarla-, *memoria declarativa* -de los hechos y acontecimientos que podemos describir-, *memoria procedimental*-almacena los condicionantes, los comportamientos y habilidades adquiridas: atarse los zapatos-, *memoria emocional*- vinculada a nuestras emociones-, *memoria sensorial*-transmite las percepciones de los cinco sentidos a las

áreas correspondientes del cerebro , en milésimas de segundo-, *memoria implícita*, *explícita*- se adquiere rutinariamente sin que el sujeto sea consciente de ello-,*memoria episódica*- relativa al recuerdo de un hecho particular y personal.

El trabajo se va a centrar específicamente en la memoria cotidiana, precisamente por ser el campo en el que mis propias observaciones han detectado mayor necesidad

### ✓ **La memoria cotidiana**

Por memoria cotidiana entendemos la memoria o el recuerdo de los hechos que tienen lugar en el medio diario del sujeto (Klatzky , 1991). Por ejemplo, el recuerdo de los nombres de las personas, el recuerdo de dónde se ponen las cosas (las gafas, documentos, las llaves,...), el recordar hacer un recado, recuerdo de las caras de las personas, recordar lo que hemos hecho últimamente, etc. La memoria cotidiana comprende por lo tanto los llamados olvidos de la vida cotidiana. Los investigadores y clínicos que tratan de evaluar estos olvidos han incluido en sus cuestionarios aspectos como: distracciones o despistes, olvido de lugares, personas, nombres, hechos, conversaciones, datos de libros o películas, uso de objetos, acciones, temas de actualidad, vida personal, etc. (Benedit & Seisdedos, 1996).

### ✓ **Olvidos mas frecuentes y causas**

Los olvidos cotidianos se han investigado ampliamente. Según los estudios del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo los olvidos más frecuentes son los siguientes

1. Olvidos relacionados con la memoria retrospectiva (Recordar las cosas que hemos hecho o aprendido):

- Perder objetos de uso cotidiano: las llaves, las gafas,...
- Acciones automáticas: apagar el gas o la luz, cerrar la puerta...
- Guardar objetos y olvidar donde están: una prenda de vestir, documentos
- Tomar o no la medicación

- Nombre de personas muy conocidas
- Caras
- Números de teléfono

2. Olvidos relacionados con la memoria prospectiva: (recordar cosas que hay que hacer):

- ¿Qué he venido a buscar a esta habitación?
- Tarea para hacer: dar un recado, acudir a una cita...
- Lista de compras: recordar los objetos que tengo que comprar
- Seguir la dirección correcta

3. Olvidos relacionados con el presente:

- Comprensión y recuerdo de textos
- Tener una palabra en la punta de la lengua
- Escucha atenta: recuerdo del tema de conversación inmediato, comprensión de un argumento, una información nueva que acaba de escuchar
- Comprensión y recuerdo inmediato de un episodio: historia de cine, TV...

Si observamos detenidamente los porcentajes en los que se producen estos olvidos, nos daremos cuenta de la necesidad de trabajar en ellos para mejorar la vida de las personas mayores

- Le ocurre casi al 94 % de las personas, tener una palabra en la punta de la lengua
- El 94 % de ellas no puede recuperar una palabra y olvida los nombres de personas
- El 93 % no sabe dónde se ponen las cosas, por ejemplo, las gafas, la cartilla...
- El 86 % tiene que comprobar varias veces si se ha hecho una determinada tarea, que suele ser automática, como apagar el gas, cerrar la puerta...
- Otro 86 % se olvida un mensaje o un recado recibido ayer o hace unos días y a veces tiene que pedir que lo repitan
- Un 78 % no recuerda un cambio en las actividades cotidianas, por ejemplo, que hoy se debe hacer una tarea especial o ir a un sitio específico, y seguir la rutina.

- El 77 % se olvida de cuándo ocurrió algo, si fue la semana pasada o antes.
- El 76 % tiene dificultades para aprender una nueva habilidad
- Otro 76 % olvida lo que se acaba de decir casi en el mismo momento en el que se le dice.

Las causas de este tipo de olvidos, vienen determinadas, en primer lugar, porque son acciones "sobre-aprendidas" es decir, muy repetidas y por lo tanto muy automatizadas. En más del 90% de las veces, cuando se acude a comprobar si se realizó la acción o no, normalmente se hizo de forma correcta. Este tipo de memoria implícita, la automatiza nuestro cerebro y sus consecuencias son múltiples:

- Un menor gasto o uso de la atención y de la Memoria de Trabajo.
- Mayor posibilidad de uso de la memoria de trabajo para otra actividad mientras se realiza la acción. (Ensimismamiento).
- Menor recuerdo de haber realizado la acción, al realizarla sin apenas atención.

Hay que apuntar también que en la base de esta conducta de comprobación puede existir un Trastorno de Ansiedad, puesto que en muchas ocasiones, ciertas personas que comprueban de forma repetida si realizaron alguna acción, lo hacen 2, 3 y más veces, sólo por si ocurre algo malo (gas, puerta, luz,...) Es decir es un mecanismo de "escape" y "evitación" de la sintomatología fisiológica de la ansiedad que produce un pensamiento

En segundo lugar, porque los olvidos cotidianos están influenciados por factores afectivos, estados de ánimo, ansiedad, frustración, motivaciones especiales que hacen que el rendimiento sea mucho mejor o peor del que pudiera esperarse.

#### ✓ **Cuales son las medidas de prevención**

Las medidas de Prevención se pueden aplicar a todas las enfermedades, y deben utilizarse para evitar que se produzcan, para mejorar el pronóstico y evitar las secuelas de la enfermedad o para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familiares.

Como medidas de **Prevención Primaria**, para evitar que el individuo enferme, están las que tienden a:

- Fomentar estilos de vida saludables (ejercicio físico, lectura, ejercicios para entrenar la memoria,...).
- Modificar estilos de vida perjudiciales (sedentarismo, tabaquismo, aislamiento social, estrés,...).

La Promoción de la Salud y, como instrumento, la Educación para la Salud son elementos claves en esta Prevención Primaria.

Como medidas de **Prevención Secundaria**, para realizar diagnóstico precoz y retrasar la evolución de la enfermedad están las que tienden a:

- Detectar y controlar factores de riesgo (hipertensión arterial, diabetes, hipotiroidismo, depresión,...).
- Detección precoz del Deterioro Cognitivo mediante pruebas o test.
- Aplicar de modo precoz tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

Y como medidas de **Prevención Terciaria** para que utilicen al máximo sus capacidades y prevenir en lo posible la dependencia, están las que tienden a:

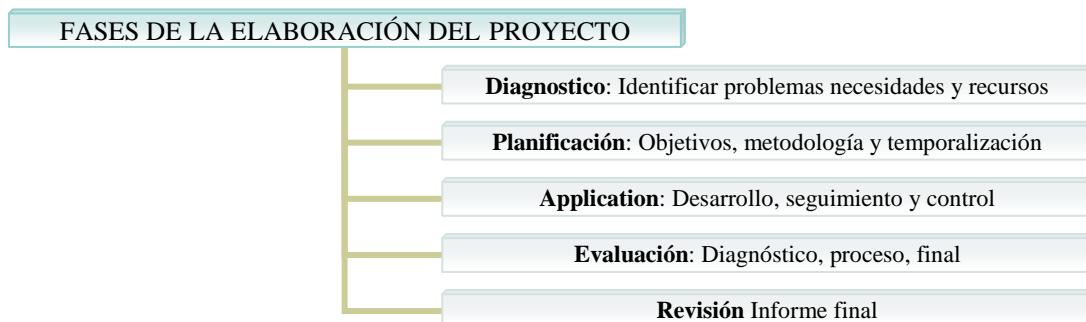
- Fomentar el mantenimiento de las actividades de la vida diaria y la autonomía funcional.
- Desarrollar actividades de estimulación cognitiva.

Nuestra intervención se va a centrar básicamente en la prevención Primaria y Terciaria, puesto que son los campos de trabajo en los que podemos actuar.

## FASE PRÁCTICA

La planificación de la investigación es una tarea básica y obligatoria en cualquier proceso de investigación. Las tareas de indagación, análisis, búsqueda, interpretación y toma de decisiones que forman parte de la planificación, nos permiten alcanzar los objetivos planteados en la investigación y convertir lo intuitivo, confuso y desordenado en algo clarividente, ordenado y racional.

De esta manera, para la elaboración del proyecto y establecer los pasos de mi investigación, me he basado, y de hecho he utilizado, las premisas que Sara de Miguel Badesa propone como elementos configuradores de un proyecto, por lo que tienen en si mismas de clarividentes y operativas.



A continuación hago un planteamiento de la planificación que pretendo seguir para la consecución del proyecto conjunto de la autoestima y el entrenamiento de la memoria, estableciendo el análisis del contexto y el diagnóstico, la sistematización de los programas a seguir, los objetivos generales y específicos, la metodología, los instrumentos, la temporalización y la proyección futura para el trabajo.

## **ANÁLISIS DEL CONTEXTO Y DIAGNÓSTICO**

### **Perfil de la zona**

Estoy en la comarca del Páramo leonés, espontáneamente relacionada con terreno pobre y llano propio de las tierras altas de la Meseta Castellana. Sin embargo ahora mismo representa la mayor renovación y transformación de un medio ecológico y una economía campesina, con trascendencia social y económica reflejada en la reforma, la renovación de hábitat y la modificación de hábitos y costumbres tradicionales

El regadío ha traído además otras consecuencias de mayor trascendencia geográfica: fijación de la población y diversificación de las actividades económicas en la comarca, estimulándose notablemente el sector industrial ligado a la maquinaria agrícola y sus servicios. Si la población se asienta las instituciones más próximas, Ayuntamientos y Diputación, hacen un esfuerzo importante por proporcionar vías de formación, cultura, ocio,... para el tiempo libre. Así surge el aula de adultos desde la que parte este proyecto

### **Perfil de las alumnas**

Cuento con un grupo de 40 alumnas mayores, en su mayoría, entre los 65 y los 82 años, inmersas en el mundo rural y distribuido en tres localidades, en grupos de 14, 12 y 14 personas respectivamente. Asisten con mucho interés buscando, desde el aula de adultos, estar capacitadas para comprender la sociedad en la que viven y para adaptarse a ella potenciando al máximo sus posibilidades sociales y humanas, mejorando sus condiciones de vida y participando activamente en la edificación y reestructuración económica, política y social de su comunidad. Favorecemos así, aptitudes encaminadas a posibilitar las capacidades para el desarrollo personal, enriqueciendo sus conocimientos y posibilitando información.

Su nivel educativo es mínimo, la mayoría cuenta con estudios primarios básicos abandonados hace mucho tiempo. Son todas mujeres, la mayoría viudas, sin cargas familiares y que viven solas.



## **Perfil del aula**

Mi trabajo se desarrolla, por una parte, en aulas que originariamente fueron escuelas y ahora han pasado a ser centros de cultura de los ayuntamientos a disposición de los habitantes del pueblo; y por otra, en una escuela de primaria que todavía sigue en funcionamiento. En las primeras, apenas cuento con recursos ni materiales, salvo los que yo lleve personalmente, y en las segundas hay una dotación perfecta y en uso, de todo el material necesario.

## **Diagnóstico**

En los grupos, en general, he detectado, por una parte un ambiente de baja autoestima y auto concepto, posiblemente determinado por la aparente “monotonía y vida rutinaria” que llevan. Y por otra parte, una preocupación importante por “sus pérdidas” de memoria “yo ya no soy lo que era, se me olvida todo...”, hasta el punto que observándolo detenidamente, creo que ambas situaciones se producen de forma conjunta y, es más, una puede ser la consecuencia de la otra.

De esta situación, surge la investigación y el título de mi objeto de estudio, con el fin de crear en ellas actitudes positivas hacia sí mismas y hacia el mundo que les rodea, mejorar las funciones cognitivas mediante el entrenamiento de la memoria y fortalecer las habilidades necesarias para la vida diaria.

Aunque las tareas específicas, test, cuestionarios, fichas... se realicen de forma personal, el programa está pensado para ser desarrollado en grupo. La ejercitación en grupo supone para las personas mayores la posibilidad de establecer nuevos contactos sociales, vivir experiencias emocionales positivas, motivarse a través de la competitividad y reactivarse mentalmente estimulando nuevos campos de intereses.

# **PROGRAMA PARA FAVORECER DE LA AUTOESTIMA**

Como he considerado previamente, la autoestima es un aspecto que requiere bastante tiempo para ser analizado y modificado, puesto que suele formar parte de las creencias básicas y normas de vida y que durante mucho tiempo se han arraigado a su propia condición, dado que cuento con alumnas ya mayores y con una larga experiencia en la vida.

## **Objetivos Generales**

- ✦ Adquirir un conocimiento general de lo que es la autoestima y de la importancia que tiene desarrollar una alta autoestima para relacionarse de forma adecuada con los demás.
- ✦ Facilitar el desarrollo de la comunicación y de la expresión de sentimientos
- ✦ Generar en los mayores deseos de utilizar la comunicación asertiva en las distintas situaciones sociales, para desarrollar, favorecer y mejorar su autoestima
- ✦ Desarrollar hábitos de conducta, como fuentes de validación de su identidad personal para conseguir así confianza en la estabilidad de la propia autoaceptación.

## **Objetivos específicos**

- ✦ Potenciar “su” utilidad en el medio que les rodea aumentando la seguridad en sí mismas como personas válidas
- ✦ Potenciar su independencia y autonomía personal
- ✦ Facilitar la afirmación personal ante los demás sin complejos ni vergüenza
- ✦ Estimular el autoaprendizaje, estableciendo sus propios objetivos
- ✦ Estimular el desarrollo afectivo que permite el aprendizaje autónomo
- ✦ Transferir a situaciones de la vida real los conocimientos adquiridos, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y desarrollar un juicio crítico

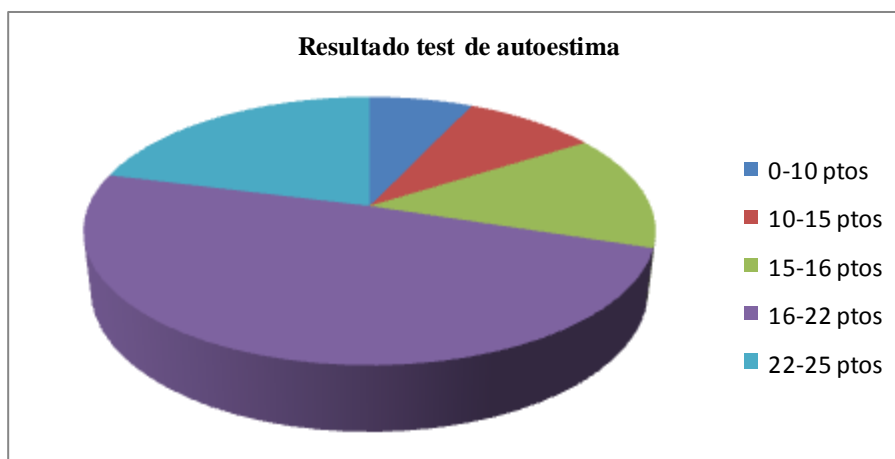
## DESARROLLO

Lo que se pretende desde el ámbito profesional es que la autoestima no disminuya con la edad y seamos capaces de enseñarles a eliminar barreras que dificultan la integración individual y social sin olvidar que existen posibilidades de defensa. Es pertinente la necesidad de crearse “metas personales” que permitan motivar y reforzar la estima, lo contrario crearía una sensación de no avanzar en el camino y seguir viviendo según metas que ya no se desean ni son las mas adecuadas.

Decidí trabajarlo de forma conjunta con el programa de entrenamiento de la memoria por que entiendo que en este caso particular son dos aspectos necesarios y cohesionados a tratar, teniendo en cuenta, como ya he dicho, las primeras expectativas que surgieron. La primera pauta de trabajo fue pasar un cuestionario de autoestima a todas las alumnas Cuestionario de actitudes Escala Coopersmith (Anexo)

De las 40 alumnas que han realizado la prueba:

- el **2'5%** (1 alumna) se encontró en el baremo 0-10
- el **67'5%** (27 alumnas), presentaron un baremo de autoestima en el nivel 10-15 o lo que es lo mismo Media-baja
- el **5%** (2 alumnas) estaban en el nivel 15-16 de autoestima Media
- el **17'5%** (7 alumnas) se encontró en el nivel 16-22, autoestima Media-Alta
- el **7'5%** (3 alumnas) están en el nivel 22-25 destacando significativamente como Alta



Ante los resultados iniciales obtenidos consideré que el nivel de autoestima era un poco bajo en la mayoría y un poco desproporcionado en el resto. De ahí el interés por aplicar las actividades para la mejora de la autoestima.

A continuación realicé una serie de **sesiones** para trabajar la autoestima de forma concreta, partiendo de los conceptos básicos presentados de forma dinámica y clara para la comprensión adecuada del tema que nos proponemos qué es, en qué se fundamenta, tipos... y una serie de **actividades** para trabajar la autoestima de forma personal y grupal basadas en las técnicas de presentación, de conocimiento y confianza, de estimulación, para crear ambiente, para expresar y reforzar valores. (Anexo) Posteriormente todas las premisas de la autoestima las incorporé al programa de entrenamiento de la memoria. Los resultados fueron altamente satisfactorios

## TEMPORALIZACIÓN

En la primera parte del proyecto, en la que se trabajó de forma específica la autoestima, el trabajo se distribuyó en 8 sesiones de 60 minutos cada una, un día a la semana. A partir de ese momento, incorporamos el concepto de autoestima y ahondamos en ello y lo pusimos en práctica dentro del programa de entrenamiento de la memoria

## CONCLUSIONES

Los objetivos se consiguieron incluso muy por encima de las expectativas creadas y en muy poco tiempo. Y esta consecución de los objetivos nos ha llevado, en general, a consolidar situaciones concretas que nos servirán como paso previo a un buen desarrollo del entrenamiento de la memoria

- Las alumnas fueron capaces de hablar de sus logros o de sus imperfecciones de manera directa y sincera, puesto que mantienen una buena relación con los hechos.
- Su autoestima no está ligada a una imagen de “perfección”, intentan aceptar las críticas y sus propias equivocaciones.
- Emitieron y recibieron elogios, expresiones de afecto, aprecio,...con naturalidad.
- Actuaron según criterios propios ignorando lo que los demás pueden pensar
- Empiezan a descubrir que tienen una actitud más abierta y curiosa hacia las ideas y experiencias nuevas.
- Los sentimientos de angustia o inseguridad tienen menos posibilidad de intimidarlas o abrumarlas, pueden ser controlados.
- Se sienten más flexibles al responder a situaciones y desafíos
- Aliviaron la ansiedad mediante técnicas de relajación.

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA**

Se trata de un programa de promoción y prevención de la salud, dirigido a personas mayores sin trastornos cognitivos, interesadas en conocer el funcionamiento de su memoria y dispuestas a aprender un conjunto de técnicas para mejorarla.

Para la ejecución del taller he tenido en consideración numerosa bibliografía pero me he basado principalmente en los programas de entrenamiento de la memoria que la Psicóloga Anna Puig ha elaborado para personas mayores que deseen mejorar y ejercitar su memoria; también en los programas de estimulación y mantenimiento cognitivo del psicólogo y gerontólogo Miguel Ángel Maroto Serrano y el método U.M.A.M de Liliane Israel, adaptándolo al contexto específico en el que trabajo.

Con el Programa de Entrenamiento de la Memoria aportaremos distintas técnicas memorísticas, adaptables a la estructura mental del sujeto, y trabajaremos la atención u el lenguaje, para ayudarles a memorizar fácilmente la información.

### **Objetivos generales**

- ✨ Preservar la autonomía del sujeto aprovechando la utilización de sus recursos.

- ✦ Mejorar el rendimiento de la memoria en personas mayores conservadas cognitivamente
- ✦ Prevenir el deterioro cognitivo de los mayores
- ✦ Aumentar la calidad de vida de los sujetos

### **Objetivos específicos**

#### 1. Cognitivos

- ✦ Realizar actividades de psicoestimulación en las que se refuercen cada una de las funciones cognitivas
- ✦ Informar sobre qué es, cómo funciona y cómo mejorar la memoria
- ✦ Modificar actitudes y creencias negativas sobre la memoria
- ✦ Detectar deterioros cognitivos

#### 2. Emocionales

- ✦ Reducir la ansiedad que provocan los fallos de memoria
- ✦ Aumentar la autoestima del sujeto

#### 3. Sociales

- ✦ Favorecer la comunicación entre los participantes

#### 4. Instrumentales

- ✦ Transferir los mecanismos activados durante las sesiones a las actividades de la vida cotidiana (Israel, 1988)

### **El Programa de Entrenamiento de la Memoria consta de:**

Está compuesto por 65 tareas distribuidas en diferentes bloques: atención, visualización, formulación, juegos y ciudad. Cada tarea tiene diferentes ítems distribuidos en 36 sesiones y cada una de ellas incide en un proceso cognitivo básico o en una técnica de memoria

### **Esquema:**

- 65 tareas compuestas por diferentes ítems
- Protocolos para registrar datos:
  - Ficha personal
  - Protocolo de respuestas
  - Puntuaciones
  - Encuesta
- Calendario de aplicación de los ítems
- Plantillas de los ítems y objetos necesarios para desarrollar tareas
- Juegos: Cartas, piezas de plástico, fichas...
- Material: colores, lápices y papel

**Cada tarea se estructura en diferentes apartados:**

- *Objetivo*: determina cual es la finalidad de la tarea, lo que pretendemos psicoestimular.
- *\*Técnica o proceso cognitivo*: procedimiento utilizado para resolver el ítem
- *Tipo de memoria*: que utilizamos para resolver el ítem
- *Tarea*: descripción de la acción a realizar por los sujetos
- *Material*: Útiles necesarios para que el mayor realice la tarea
- *Instrucciones*: Explicación a los mayores y al educador para la realización de la tarea
- *Puntuación*: El valor que se le otorga a cada respuesta
- *Solución*: revela la respuesta correcta, ya sea verbal o manipulativa
- *Aplicación a las Actividades de la Vida Diaria(AVD)*: Explicación de cómo puede extrapolarse el ejercicio a la vida diaria

\*Las técnicas:



- *Asociación* que consiste en ligar los recuerdos. Las asociaciones con momentos especiales de nuestra vida favorecen el recuerdo. Existen tres leyes de asociación: semejanza, contraste y proximidad
- *Visualización* como la capacidad de crear imágenes visuales del material que debemos recordar, sin que éste esté presente
- *Organización* del material con una jerarquía o clasificación para que resulte más fácil su recuerdo

\*Los procesos cognitivos:

- *Atención*
- *Lenguaje y cálculo*

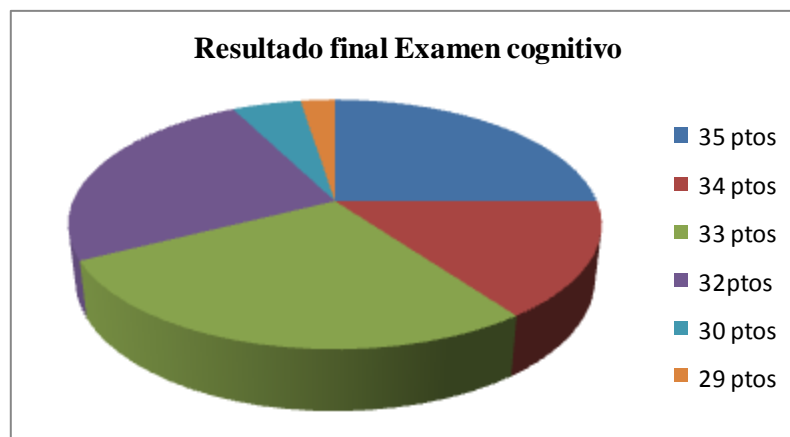
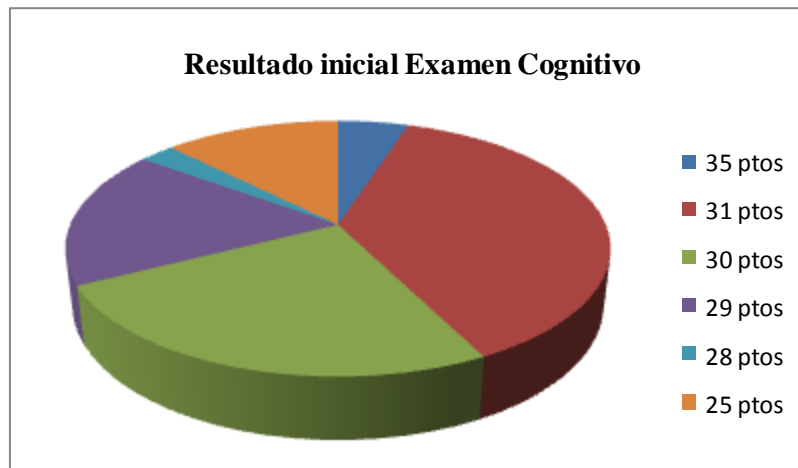
Con todas las tareas propuestas he formado distintas sesiones con cinco ejercicios cada una de las distintas técnicas y procesos cognitivos (anexo)

## **DESARROLLO**

Inicialmente cumplimentamos la *ficha personal* para obtener la máxima información de las alumnas y para ver si el nivel del programa puede ser accesible o no o si es necesario realizar modificaciones en los ítems establecidos. A continuación pasé el Mini Examen Cognoscitivo (Lobo 1979), para la selección y cribaje de las personas que no presenten deterioro cognitivo puesto que el proyecto se va a realizar con personas mayores sin deterioro cognitivo.

La puntuación máxima es de 35 puntos que tan solo lo han conseguido 2 alumnas. Las valoraciones normales están entre 30 y 35 puntos y en personas mayores de 65 años podría aparecer el deterioro cognoscitivo en puntuaciones menores a los 28 puntos. En la primera prueba que pasé me encontré con cinco personas con una calificación de 25 puntos aspecto que valoré concienzudamente antes de descartarlas del programa. Entendí, por distintas circunstancias que este resultado podía responder al desconcierto y la falta de práctica por lo que inicialmente no las descarté del programa, aspecto que posteriormente ratifiqué a lo largo del trabajo que realizaron. A

continuación se pueden observar los resultados obtenidos en la prueba inicial y en la misma prueba hecha al final del programa.



**En cada sesión** se pasa lista y se hace un ejercicio de recibimiento que trabaja la autoestima. Se utiliza una técnica de relajación progresiva (en cada sesión se añade una parte del cuerpo) que ayude al sujeto a alcanzar un estado favorable para la memorización, recuperar lo aprendido y facilitar el aprendizaje. Se presenta el material necesario para resolver las tareas a realizar, siempre en un tamaño adecuado para la visualización correcta de los protagonistas. Se explican y se detallan las tareas, desde la atención, seguida de la asociación, la visualización, el lenguaje y la organización o

cálculo, para finalizar, dándoles una aplicación a la vida cotidiana. Se resuelven las dudas que surjan y lo empiezan a hacer, dando un margen de tiempo adecuado para la resolución de las tareas, facilitando el camino para llegar a una solución correcta.

Es necesario crear un ambiente de tranquilidad donde impere la superación personal y la colaboración entre los compañeros para obtener buenos resultados. Eliminar los bloqueos, la ridiculización de los mayores y la competitividad entre ellos, reforzando conductas para alcanzar la solución.

La inmensa mayoría de los ítems se resuelven de forma individual en situación grupal, salvo las tareas orales que lo hacen al revés exposición grupal para una resolución individual. Considero que esta situación grupal favorece un incremento del rendimiento tanto por abarcar un mayor número de personas como porque a través de los mecanismos de la dinámica de grupo se incide en factores afectivos como ansiedad, autoestima y estereotipos que influyen directamente en los trastornos mnésicos.

En todo momento los ejercicios han estado adaptados a las características del grupo, eliminando todas las que presenten una dificultad importante y reponiendo otras que han resultado interesantes en su aplicación. Las tareas se han combinado para cada sesión en función de la dificultad que presentan y del tiempo aproximado de realización (*calendario del programa de entrenamiento*) Si las tareas de una sesión no se pueden terminar por razones de dificultad por ejemplo, se pueden mandar para casa, aspecto que resulta muy positivo para la internalización de los aprendizajes y las destrezas adquiridas. En las sesiones en las que sobre tiempo he utilizado otras tareas (*ciudad*) que no están incluidas en el calendario del programa

Las puntuaciones de cada ítem del programa oscilan entre 0 y 2 puntos dependiendo de la tarea (se explica en la descripción de tareas) y se rigen por “a mayor puntuación más correctamente se ha realizado el ítem”. Se pueden llegar a alcanzar 262 puntos distribuidos entre las distintas técnicas y procesos cognitivos (*Resultados de PEM*) Sin embargo es preferible que los mayores no tengan conciencia de que las pruebas tienen una puntuación para evitar la ansiedad que pudiera generar.

Realizaré la evaluación en varios momentos, al inicio del programa, durante la ejecución del mismo y a su finalización, como mínimo. En el *cuaderno de Evaluación* se abre una historia para cada usuario del programa y en ella se recogen datos de identificación personal, datos sociales, otros de manejo del programa y los resultados de las evaluaciones. En el *Registro de Datos del Grupo* (evaluados y entrenados) Se recoge los datos de los usuarios que participan en la creación y formación del grupo de entrenamiento. En el *Registro Mensual de Datos* aparecen mensualmente el número de usuarios que participan en las distintas actividades del programa.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Para desarrollar el programa invertimos 9 meses (lo que dura el curso escolar). Realizamos 36 sesiones, una vez a la semana, de hora y media de duración. Hacia la mitad del programa realizamos una prueba subjetiva sobre la marcha del mismo para determinar la continuidad y reforzar los valores que encontramos en la actividad en general. El resultado fue positivo y finalizamos el programa de intervención tal y como lo teníamos previsto

## **CONCLUSIONES**

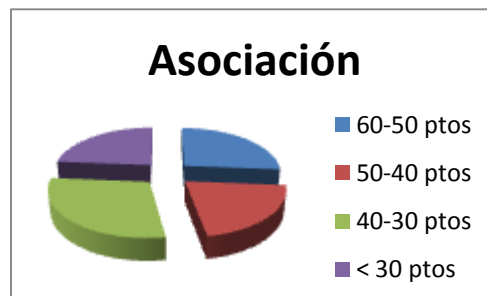
Fue necesario reforzar la importancia de la asistencia para dar una continuidad positiva al trabajo, concienciándoles del éxito cuanto mayor sea la práctica en el programa. Se consiguió, las listas de asistencia continua lo revelan y los logros obtenidos se deben, entre otras cosas, a este motivo. No hay que olvidar que los adultos asisten al centro por convicción personal en su mayoría.

Si nos centramos en las técnicas o procesos cognitivos, me gustaría valorar cada una de ellas.

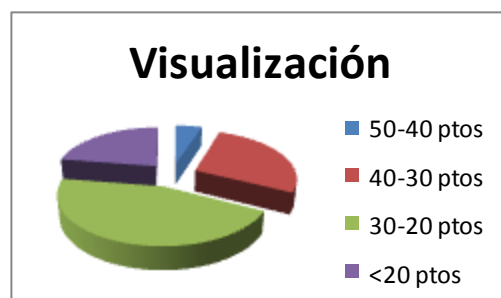
Las actividades de *atención* laberintos, sopas de letras, figura oculta, trayectos localizaciones...resultaron muy divertidas y entretenidas, aunque a veces constataron que parecían más fáciles de lo que eran en realidad. De los 66 puntos que se podían obtener al final en esta técnica la situación quedó de la siguiente manera



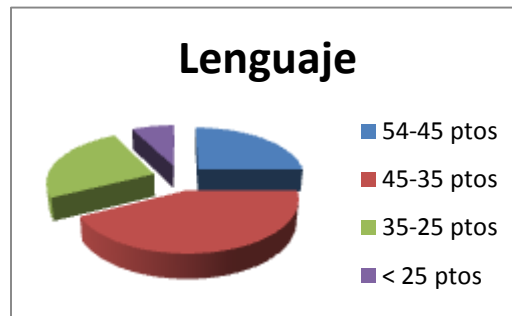
Las actividades de *asociación* imágenes, números-imágenes, método loci, recuerdo de nombres...les han resultado un poco más complejas, de hecho ha sido en las que más tiempo se ha demandado. La puntuación máxima sería de 66 puntos, el resultado fue el siguiente



Las actividades de *visualización y organización* quizá fue la técnica que más les ha costado ejecutar por el carácter abstracto de ella misma, la trabajamos con mucho detenimiento y mejoraron notablemente en las últimas sesiones del programa. Los resultados fueron:



Las actividades de *lenguaje* composición, sílabas, logogramas, letras desordenadas, textos, adivinanzas..., intentan conseguir fluidez verbal, comprensión oral y escrita, factores fundamentales para la vida diaria. Su puntuación máxima es de 54 puntos y el resultado queso de la siguiente manera.



En *juegos y ciudad* se computan 26 puntos en total, aunque como se hace de una forma aleatoria no los he computado de forma general.

He observado en todo el proceso que a medida que se iban resolviendo ejercicios, la realización de los mismos se hará cada vez en menos tiempo y con mayor precisión. Observé, también, que las últimas sesiones se desarrollaban con más autonomía y destreza que en las primeras, la progresión estaba conseguida. Por eso mi valoración general del programa no es tanto cuantitativa como si cualitativa. Las puntuaciones que he registrado me han servido de forma general para valorar el trabajo realizado aunque considero tan importantes los registros específicos tomados para cada alumna sobre cómo se ha realizado la actividad, qué problemas han surgido, si los ha habido, grado de concentración, mejora en la siguiente actividad...

Al mes de finalizar el entrenamiento, y para la evaluación se realizó una sesión de seguimiento, que tuvo como objetivo afianzar los resultados obtenidos en el entrenamiento. La evaluación final nos permitió comprobar el mantenimiento de los resultados de mejoría del entrenamiento.

Todas las alumnas valoraron la experiencia como muy positiva, conscientes de haber mejorado (subjetivamente) después de haber participado en el programa. Los objetivos generales se cumplieron satisfactoriamente mejorando el rendimiento de la memoria, preservando la autonomía, aumentando su calidad de vida y favoreciendo la autoestima y la comunicación entre todas las participantes

## **ASPECTOS GENERALES**

## **METODOLOGÍA**

El paradigma que he utilizado es el paradigma **cualitativo** que vendrá determinado con el método **etnográfico**, para este caso particular. Un método de investigación por el que se aprende el modo de vida de una unidad social concreta, en nuestro caso, mujeres de población rural inmersas en un programa de educación de adultos. La etnografía parte del supuesto de que el ser humano va interiorizando las tradiciones, roles, valores y normas del contexto en el que se vive, proceso de socialización. Este proceso se va asimilando poco a poco dando lugar a un tipo de conducta, así como a determinados estilos de vida. Se interesa por lo que la gente hace, cómo se comporta y cómo interactúa. Se propone, como afirma WOODS (1987:18), describir sus creencias, valores, perspectivas, motivaciones y el modo en que todo eso se desarrolla o cambia con el tiempo de una situación a otra. Trata de actuar desde dentro del grupo y desde las perspectivas de los miembros que lo componen. En general los estudios etnográficos se caracterizan por ser investigaciones de un escenario pequeño, relativamente homogéneo y geográficamente limitado, elementos muy marcados en el contexto en el que se desarrolla este proyecto.

Desde la investigación cualitativa el proceso ha sido **humanista, interactivo, progresivo y flexible**, adaptándome a las necesidades y las características especiales de las alumnas. Las estrategias de investigación han estado al servicio del investigador. La recogida de la información se realizó a través de estrategias interactivas como la entrevista, la observación (desarrollada de forma tanto participativa como activa) y los cuestionarios, siendo a veces, en situaciones naturales, no controladas, para conseguir así, una comprensión directa de la realidad.

### **Técnicas e instrumentos de recogida de información**

- Observación directa (participación activa).
- Grupos de discusión.
- Entrevistas.
- Conversaciones informales.
- Cuadernos de notas
- Anecdóticos
- Cuadernos de vida

- Documentos personales (fotografías).
- Instrumentos técnicos (grabadora, cámara de vídeo)
- Instrumentos de entrenamiento (láminas, cuadernos de ejercicios...)

## **TEMPORALIZACION**

El programa se ha desarrollado a lo largo de dos años, el bienio 2006-2008. En el primer año trabajaré la elección del tema y finalidades del estudio, la fundamentación teórica y el diseño de la investigación. En el segundo año, la elaboración de instrumentos, aplicación del programa con las alumnas, la recogida de información, el análisis e interpretación de los datos, las conclusiones y las propuestas de continuidad en un futuro próximo

## **VALORACIÓN Y PROYECCIÓN DE FUTURO**

El programa diseñado ha sido flexible, abierto y fácil de contextualizar en los entornos donde se aplicó. Es coherente con las necesidades detectadas y pienso que se ha efectuado de forma razonable por lo que el diseño ha resultado viable. Si atendemos a las características del programa se observa que los objetivos planteados son adecuados a las necesidades y son pertinentes, suficientes y factibles. Los contenidos son adecuados en cuanto a su selección, secuenciación, suficiencia, objetividad, relevancia y pertinencia. Las actividades son adecuadas y suficientes para conseguir los objetivos y son apropiadas al contexto y al grupo diana.

Las estrategias metodológicas aparecen demasiado ligadas a la disponibilidad de recursos materiales. El sistema de evaluación ha permitido recoger información suficiente. El modelo evaluativo ha sido muy interesante a la hora de proferir, contrastar y validar la información procedente, no solo de diversas estrategias de recogida de la información (entrevistas, grupos de discusión...), sino también de los diversos participantes (investigadora, participantes), lo cual ha permitido una información más rica, variada contextualizada desde el punto de vista de los participantes. Los instrumentos de evaluación y diagnóstico, cualitativos y cuantitativos, han resultado imprescindibles para valorar el programa de memoria.



Mis pretensiones de futuro, son realmente muy sencillas de plasmar. Por una parte, haber fomentado su autoestima positiva, en ellas y en su relación con los demás, consiguiendo, de alguna manera, su participación íntegra y satisfactoria en la sociedad en la que viven saliendo de su soledad y de la monotonía personal. Por otra parte, hacer del programa de entrenamiento de la memoria algo inherente a su persona para vivir la vida cotidiana con mayor autonomía e independencia. En este sentido, me siento optimista, y estoy segura de la importancia y trascendencia del programa, en sus vidas, a partir de este momento.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- ALCÁNTARA, J.A. *Como educar la autoestima*. Aula Práctica CEAC.
- AMADOR, J.A. *Autoestima: Cómo mejorar la propia imagen*. Colimbo.
- ALTABLE VICARIO, CH. (1991): *Penélope o las trampas del amor*. Madrid: Mare Nostrum Ediciones Didácticas, S.A.
- BONET, J. V. (1997): *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Sal Terrae.
- BRANDEN, N. (1997): *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona: Paidós.
- BUENDÍA, J., y RIQUELME, A. (1994): *Jubilación, salud y envejecimiento*. En J. Buendía (comp.): *Envejecimiento y psicología de la salud*. Siglo XXI. Madrid.
- CABALLO, VICENTE E. (1998): *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia: Promolibro
- CABALLO, V.E. (2002): *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores S.A.
- CLAUDIO PUERTO, A (1993): *Construcción humana y desarrollo comunitario: un reto en la educación de adultos*. En VARIOS. Revista PAD'E. Acción educativa. Variables facilitadoras.
- CLAUDIO PUERTO, A (1992): *El proceso de integración como indicador del progreso social*. En VARIOS: Revista PAD'E. Vol. 2. nº 1. Departamento de Teoría de la Educación. Valencia

- DANCAUSA, C. (2001): *El envejecimiento activo: el nuevo enfoque europeo*. En: *Los mayores activos*. Sénior Españoles para la Cooperación Técnica. Madrid.
- DYER, W.W. (1978): *Tus zonas erróneas. Guía para conocer y dominar las causas de la infelicidad*. Grijalbo Mondadori.
- ESCARBAJAL DE HARO, A (2004): *Personas mayores, Educación y emancipación. La importancia del trabajo cualitativo*. Madrid Dykinson
- FANNING, P. (1993): *Prisioneros de la creencia*. Madrid: Los Libros del Comienzo.
- FLECHA, RAMÓN (1997): *Compartiendo las palabras: El aprendizaje de las personas adultas a través del diálogo*. Barcelona: Paidós
- FUERTES ROCAÑÍN, JOSE CARLOS (1997): *Comunicación y diálogo: manual para el aprendizaje de habilidades sociales* Madrid: Cauce
- HART, L. (1998): *Recupera tu autoestima*. Barcelona: Obelisco.
- LINDENFIELD, G.: *Ten confianza en ti misma*. Gedisa.
- MAROTO SERRANO, MIGUEL ÁNGEL (2003): *La memoria. Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. Madrid, Instituto de Salud Pública, 2003.
- NORWOOD, R. (1986): *Las mujeres que aman demasiado*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- QUINTANA CABANAS, J.M. (1991): *El tiempo libre como ámbito humano y cultural. En Iniciativas formales en educación informal*. Madrid. Rialp
- PELACHANO BARBERÁ, V. (1991): *Habilidades interpersonales en ancianos: conceptualización y evaluación*. Valencia: Alfaplust
- PEREZ CAMPANERO, M P. (1991): *Cómo detectar las necesidades de intervención socioeducativa*. Madrid: Narcea
- PÉREZ SERRANO, G (1984): *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes I y II*. Madrid:Muralla
- PEREZ SERRANO, G (2006): *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Dykinson
- PROTO, L. (1993): *Sé tu mejor amigo. Autoestima, salud y felicidad: técnicas de superación*. Ed. Kairós.
- PUIG, ANNA (2004): *Ejercicios para mejorar la memoria 1 y 2*. Madrid, CCS
- PUIG, ANNA (2003): *Programa de entrenamiento de la memoria*. Madrid, CCS
- RAIMON GAJA, J.A. (2000): *Bienestar, autoestima y felicidad*. Ed. Plaza&Janés.
- ROJAS, E. (1998): *La conquista de la voluntad*. Madrid: Temas de Hoy.

- SANCHEZ OCAÑA, R (Enero, 2000): *Reflexiones optimistas de la vejez. Sesenta y más*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, número 177: números de páginas 6 y 7.
- SARRATE CAPDEVILA, M<sup>a</sup>L. (2006): *Atención a las personas mayores. Intervención práctica*. Madrid: Universitas
- SAURA CALIXTO, P. (1996): *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.

## **WEBGRAFÍA**

[http://www.down21.org/act\\_social/relaciones/1](http://www.down21.org/act_social/relaciones/1)

<http://www.monografias.com/trabajos12/habilsoc.shtml>

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS/.htm>

<http://personales.com/espana/madrid/apsired/Habilidades-sociales.htm>

<http://www.cipaj.org/doment6i8n.htm>

<http://www.psicoadictiva.com/tests/test4.htm>

<http://www.calidadevida.com.ar/>

# ANEXOS

Me parece conveniente adjuntar al trabajo de investigación realizado, parte del material que he utilizado para llevar a cabo mi proyecto de investigación.

En la **primera parte** aparecen los documentos relacionados con el programa de autoestima; Test inicial de autoestima, fundamentos específicos que se entregaron a las alumnas para el conocimiento del tema, ejercicios sencillos para la toma de contacto y la representación de algunas actividades dinamizadoras del tema que nos ocupa.

En la **segunda parte** se encuentran los documentos relacionados con el Programa de Entrenamiento de la Memoria; ficha personal del alumno, valida desde el inicio de la investigación, calendario del programa de entrenamiento de la memoria, modelos de las sesiones aplicadas con las alumnas, el protocolo de registro de resultados del programa, la encuesta final realizada a los alumnos , el análisis de esta con respecto a los datos obtenidos y las actividades que se realizaron como proyecto a largo plazo, durante todo el curso, directamente relacionadas con los temas de mi investigación

### Test de autoestima (Escala Coopersmith)

	Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco.
1. Más de una vez he deseado ser otra persona.	—	—
2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo.	—	—
3. Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera.	—	—
4. Tomar decisiones no es algo que me cueste.	—	—
5. Conmigo se divierte uno mucho.	—	—
6. En casa me enfado a menudo.	—	—
7. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.	—	—
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.	—	—
9. Mi familia espera demasiado de mí.	—	—
10. En casa se respetan bastante mis sentimientos.	—	—
11. Suelo ceder con bastante facilidad.	—	—
12. No es nada fácil ser yo.	—	—
13. En mi vida todo está muy embarullado.	—	—
14. La gente suele secundar mis ideas.	—	—
15. No tengo muy buena opinión de mi mismo.	—	—
16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.	—	—
17. A menudo me siento harto del trabajo que realizo.	—	—
18. Soy más feo que el común de los mortales.	—	—
19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.	—	—
20. Mi familia me comprende.	—	—
21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.	—	—
22. Me siento presionado por mi familia.	—	—
23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.	—	—
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho.	—	—
25. No soy una persona muy de fiar.	—	—

# Concepto de autoestima

El **concepto** que yo tengo de mi misma

Las **ideas** que yo tengo de mi misma

Lo que **pienso de mi misma**

**Sentimientos** que yo tengo de mi misma

Lo que yo siento sobre mi

Conocimiento que yo tengo de

**mi propio valor** Como ser humano

**El valor que yo me doy a mi misma**

¿En qué se fundamenta la autoestima?

**Conocerse a una misma**

Aceptarse a una misma

Asumir la responsabilidad de la propia vida

y...

Cuidar de una misma

Respetarse a una misma

Defenderse a una misma

Confiar en una misma

Creer en una misma

Sentirse segura de sí misma

# ÁREAS DE LA AUTOESTIMA

## Social

Es la valoración de uno mismo en cuanto a la amistad. Implica sentirnos o no satisfechos de nuestras relaciones sociales: amigos/as, compañeros/as

## Laboral

Consiste en la valoración de uno mismo como trabajador. Implica sentirse o no satisfecho con el rendimiento laboral

## Familiar

Refleja la valoración de uno mismo como miembro de una familia. Implica sentirse o no estimado por su familia.

## La imagen corporal

Es la combinación del aspecto y capacidades físicas. Consiste en la valoración de cómo es y actúa tu cuerpo. Implica sentirse o no a gusto con el cuerpo: desarrollo físico, estatura, edad, sexo,...

## Autoestima global

Valoración global de la autoestima en todas las áreas juntas.



# TIPOS

## Autoestima alta

Coincide el concepto que tiene de sí misma con aquello que desearía ser, de forma sincera. Comportamiento asertivo. Buenas habilidades sociales. Eres independiente, defiendes tus derechos y respetas los de los demás; asumes tus responsabilidades. Afrontas los nuevos retos con seguridad Te sientes satisfecho de los logros. Valoras positivamente a ti y a los demás, que se sienten cómodos contigo.  
Confías en ti mismo y tienes éxito en lo que te propones

## Autoestima baja

Existe cuando hay una diferencia significativa entre el concepto de sí misma y aquello que desearía ser en términos realistas.  
Comportamiento pasivo. Déficit en habilidades sociales. Eres dependiente, cedes siempre y no asumes tus responsabilidades. Los nuevos retos te producen ansiedad e inseguridad. Te sientes insatisfecho y no logras nada por ti mismo "no valgo para nada...".No te valoras, no valoras a los demás y los demás te rechazan, se sienten incómodos. No podrás aprender y estarás propenso al fracaso que debilitará más tu autoestima

## Autoestima desproporcionada

Existe cuando hay una gran diferencia entre el concepto que tiene de sí misma y aquello que desearía o le gustaría ser en términos realistas.  
Comportamiento agresivo. Déficit en habilidades sociales

# REFLEXIONA

¿Cómo crees que es tu autoestima?

BAJA

¿Por qué?

ALTA

¿Por qué?

BAJA-DESPORCIONADA

¿Por qué?

Escribe seis palabras que te definan

_____	_____	_____
_____	_____	_____

No dejes que un recuerdo **NEGATIVO**  
permanezca en tu mente ni un solo instante.

Cámbialo inmediatamente  
por un pensamiento sobre algo **BUENO** de ti misma

TODO ESTO TENGO BUENO  
Y MUCHO MÁS

Escribe cinco cosas positivas sobre ti misma

1°

2°

3°

4°

5°

## ACTIVIDADES

### “ACENTUAR LO POSITIVO”

#### **OBJETIVO:**

Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

#### **TAMAÑO DE GRUPO:**

20 participantes.

#### **TIEMPO REQUERIDO:**

10 minutos.

#### **MATERIAL:**

Ninguno.

#### **LUGAR:**

Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

#### **DESARROLLO:**

1. Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

*Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.*

*Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.*

*Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.*

2. Explicar que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).

3. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

*¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?*

*¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?*

*¿Cómo considera ahora el ejercicio?*

## **“COMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS”**

### **OBJETIVO:**

Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas

### **TAMAÑO DE GRUPO:**

10 a 20 personas.

### **TIEMPO REQUERIDO:**

90 minutos.

### **MATERIAL:**

Hojas de folio para el profesor

### **LUGAR:**

Despejado para que puedan trabajar en subgrupos

### **DESARROLLO:**

1. Se pide a los alumnos que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). Se anotan en un folio. Estos suelen ser: Alegría Odio Timidez inferioridad Tristeza Satisfacción Bondad Resentimiento Ansiedad Éxtasis Depresión Amor Celos Coraje Miedo Vergüenza Compasión
2. Se forman grupos de 5 personas y indicando a cada uno de los miembros que deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos).
3. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del grupo analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.
4. También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación a cualquiera de los siguientes modelos: 1. Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. 2. Análisis Transaccional: Padre, Adulto, Niño.
5. Se organiza una breve discusión sobre la experiencia.

## **“CONCEPTO POSITIVO DE SÍ MISMO”**

### **OBJETIVO:**

Demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.

### **TAMAÑO DE GRUPO:**

20 participantes.

### **TIEMPO REQUERIDO:**

15 minutos.

### **MATERIAL:**

Ninguno.

### **LUGAR:**

Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

### **DESARROLLO:**

1. Se divide a los asistentes en grupos de dos. Cada persona escribe en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)

2. Después de 3 ó 4 minutos, se pide a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.

3. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

## **“DOBLE PERSONALIDAD”**

### **OBJETIVOS:**

1. Concienciarse de la naturaleza cambiante de la autoestima.
2. Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

### **TAMAÑO DE GRUPO:**

30 participantes.

### **TIEMPO REQUERIDO:**

30 minutos aproximadamente.

### **MATERIAL:**

- I. Hojas blancas.
- II. Lápiz para cada participante.

### **LUGAR:**

Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes escribir y reunirse en grupos.

### **DESARROLLO:**

1. Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.
2. En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.
3. Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.
4. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.
5. Al finalizar debe llevar a cabo una "lluvia" de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.
6. Se indica al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.

## TEMAS DE LA HISTORIA DE VIDA

A continuación presento una serie de temas complementarios a las fichas y las sesiones, en los que hicimos más incidencia para trabajar de forma oral o escrita y fortalecer la memoria, el lenguaje y la comunicación (tomado como modelo del programa de L.Israel)

- ✳ **Mi madre**
- ✳ **Mis hermanos y hermanas**
- ✳ **Mis hijos**
- ✳ **Mis primeros recuerdos**
- ✳ **Estilo de vida de la familia**
- ✳ **Un día en la escuela**
- ✳ **Mis fiesta preferidas**
- ✳ **¿Cómo las celebro?**
- ✳ **Si volviese a nacer...**
- ✳ **Gastronomía**
- ✳ **Canciones de mi tiempo**
- ✳ **Mi padre**
- ✳ **Mis nietos y nietas**
- ✳ **Mis parientes**
- ✳ **Mis vecinos**
- ✳ **Mi pueblo o ciudad**
- ✳ **Mis mejores amigos**
- ✳ **Mi niñez**
- ✳ **Momentos tristes**
- ✳ **Grandes alegrías**
- ✳ **Juegos de antes**
- ✳ **El amor de mi vida**

### El libro de nuestra historia de vida

La *elaboración del libro de la vida* fue una actividad tremendamente enriquecedora que duró todo el año buscando la conexión entre la ejercitación de la memoria y la autoestima. Se inició con una serie de presentaciones acerca de quienes somos y nuestro paso por las distintas etapas vitales: infancia, juventud, madurez, vejez... Aprovechamos los temas de la tabla anterior, las más animadas escribieron sus propias poesías, “las historias de ayer y de hoy”, alguna receta de familia ... y terminamos con un espacio para pegar fotos también de ayer y de hoy (adjunto un pequeño ejemplo de lo que fue esta actividad).



*“Nací un 2 de junio de 1942. Mi madre estaba con la vaquera al rompimiento y a eso del sol puesto sintió los primeros dolores y volvió a casa. Mi tía fue la comadrona que me ayudo a nacer. A los tres o cuatro días de nacer, me bautizaron siendo mis padrinos los tíos Ángela y Dámazo. Pase los primeros años entre la cuna de madera y un “carreto” que es algo parecido al tacataca de ahora. Cuando empecé a ir a la escuela llevaba el “cabás” y dentro la pizarra, el pizarrón y la cartilla. De la primera maestra no tengo muchos recuerdos pero mucho tiempo fui con Dña. Asunción. El número de niños era de 40 más o menos.*

*En invierno las calles de llenaban de barro cuando llovía o nevaba, en los pies poníamos las madreñas que dejábamos en el portalón mientras estábamos dentro. Al salir se montaba un buen lío a la hora de encontrar cada uno las suyas. En los recreos jugábamos a las tabas y a España número uno.*

*Cuando llegaba el mes de mayo íbamos a la iglesia a buscar la “maculadita” y la traíamos para rezarla durante el mes. Recogíamos flores en los prados y se las poníamos y le cantábamos.*

*Sobre los doce años ya empezábamos a ayudar en el campo con trabajos suaves como el entresaque”. Recuerdo que a la salida del sol tacaban a la vaquera y mi hermana y yo con once años más o menos siempre nos quedábamos dormidas. Nos levantábamos sobresaltadas, mi hermana salía corriendo a casa de la señora María y le preguntaba: ¿Sra. María ya tocaron a la vaquera? Ella siempre le decía:” ¡ay, hijas! Ya estarán las vacas cerca del rompimiento”.*

*A la carrera soltábamos las vacas y a palo limpio mi hermana las llevaba hasta el prado de abajo, y mientras yo, hacia las sopas que mi madre había dejado preparadas, la sazón y el migado. Tenían que estar hechas cuando llegaban mis padres a almorzar.*

*Estos y muchos recuerdos forman parte de mi infancia.”A.P*

---

**Para la profe**

Hoy día 24 de mayo  
Hemos venido al colegio  
Que nos dan las vacaciones  
Hasta el próximo invierno

Hemos terminado el curso  
Y nos han dado un diploma  
Así estamos unas contentas  
Con esta gran profesora.

Pedimos de corazón  
Que no te olvides de Huerga  
Si te hacemos sufrir  
¡qué vas a hacer!, paciencia

Eres buena profesora  
y estamos muy contentas  
A todas miras lo mismo  
Cuando estamos en la escuela  
No hemos perdido el tiempo  
Eso sería mentira  
Porque al venir cada tarde  
Siempre son nuevas noticias.

Nosotras te ofrecemos  
Nuestros mejores deseos  
Al marchar de aquí esta tarde  
Y que lleves un buen recuerdo.

Somos algo despistadas  
Tenemos pocos reflejos  
Queremos que nos sirva de algo  
Porque apreciamos lo bueno

Y con nuestros mejores deseos  
Y en compañía de los tuyos  
Que pases un buen verano  
Y hasta el próximo curso

Y al terminar esta tarde  
Aquí en la escuela nuestra  
Gracias, muchas gracias M.  
Por tener tanta paciencia  
Y deseándote salud  
Con todas mis compañeras

A.S.

---

## **La línea del tiempo**

Es otro recurso mediante el cual se presentan cronológicamente hechos importantes de carácter personal, social, cultural, deportivo, político..., a fin de que la persona mayor pueda relacionarlos con su biografía y sus recuerdos.

## **La caja de los recuerdos**

Esta actividad se preparó en casa. Cada persona deposita en una caja objetos personales significativos que le resulten gratificantes, a fin de poder compartirlos con los demás.

Entre los objetos pueden figurar: fotografías, cartas, joyas o bisutería, entradas de cine, billetes de avión, carnés, recortes de prensa, facturas, etc. Esta actividad nos permite trabajar la memoria remota, la identidad personal, la identificación con una cultura y un tiempo, etc.

Cada día uno de los participantes abrirá su caja y contará a los demás el significado personal que tiene cada objeto presentado, los compañeros podrán hacerle preguntas, entablar diálogo, etc. Para terminar la actividad se preguntará a los participantes cómo se han sentido.