



## 1. ENTRENE Y MEJORE SU MEMORIA

En la actualidad los psicólogos están desarrollando y poniendo a prueba programas para entrenar la memoria cada vez con mayor intensidad.

Se está trabajando en diferentes campos como el entrenamiento en personas con demencia, personas con alteración de memoria por la edad y pacientes con daños cerebrales.

*Método loci (del latín "locus-lugar"):* Método desarrollado en la antigüedad romana por el poeta Simone de Ceos consistente en utilizar la fuerza de las imágenes espaciales para conseguir retener en la memoria una serie de datos asociados a cada lugar. **Consiste en imaginar de forma muy vivida un lugar conocido como la casa, camino al trabajo...etc. Luego hay que colocar en distintos lugares las cosas a recordar (nombres, objetos...etc.). Bastará con hacer un recorrido mental por el lugar espacial para recordar los elementos.**

## 2. EVALUACIÓN DE LA MEMORIA

*¿Para que hay que realizar una evaluación de memoria?:* Para recoger de forma sistemática, organizar e interpretar la información sobre los distintos tipos de memoria de una persona. Esta información puede utilizarse también para predecir la conducta del individuo en situaciones futuras.

### ¿Qué aspectos de la memoria deben evaluarse?

Tipos de cuestionarios para conocer cuál es la opinión de la propia persona sobre su memoria:

1. **Cuestionarios de quejas de memoria:** Para evaluar los problemas cotidianos de memoria y a la frecuencia con que se producen. Se emplea una escala con la que se señala la frecuencia con que se producen los olvidos (Tipo Lickert de 5-9 niveles de respuesta). Se han identificado cuatro factores comunes: lugar donde se ponen las cosas, personas, nombres y distractores.
2. **Cuestionario para evaluar de forma subjetiva la memoria:** Cuestionario de funcionamiento de memoria (MFQ) con 64 elementos que evalúan cuatro factores:
  1. Frecuencia del olvido en 28 situaciones (direcciones, nombres, etc.)
  2. Gravedad en cada olvido (3 niveles de gravedad).
  3. Funcionamiento retrospectivo comparándolo respecto los 18 años.
  4. Estrategias de memoria como la frecuencia con la que se emplean las notas, repetición...

Cuando el objetivo que se persigue es rehabilitar la memoria de la persona hay que tener en cuenta:

1. M.C.P verbal, visual y espacial.
2. Memoria de trabajo.
3. Memoria episódica (MLP). Recuerdo y reconocimiento, visual, verbal y háptico.
4. Capacidad de aprendizaje del nuevo material episódico.
5. Memoria implícita verbal y visual de objetos presentado a través del tacto.
6. Memoria autobiográfica y remota de acontecimientos públicos.
7. Memoria prospectiva.
8. Memoria semántica.

La MI no suele evaluarse formalmente como parte de la eval. acción psicológica. Sin embargo, es muy importante para los investigadores de la memoria.



**Prueba de memoria e instrumentos objetivos:** Se trata de aplicar pruebas psicológicas que hayan mostrado previamente que son capaces de predecir si una persona puede llevar una vida independiente.

- *Test Conductual de memoria Rivermaid. RBMT de Wilson y colaboradores:* Las pruebas que lo componen son: Recuerdo de nombre y apellido con foto, recuerdo del lugar y del objeto escondido al finalizar la sesión, recuerdo de una cita, reconocimiento de dibujos, reconocimiento de caras, memoria lógica (recuerdo inmediato y demorado de una historia), recuerdo inmediato y demorado de una ruta, recuerdo de llevar un mensaje, orientación y fecha específica. Cuatro versiones paralelas. El tiempo de aplicación es relativamente corto (20-25 mns).

- *Escala de memoria de Wechsler:* Para evaluar los distintos tipos de memoria que puedan estar deteriorados. Se pueden obtener 5 índices de memoria general, pero tiene poca validez ecológica.

### 3. AYUDAS EXTERNAS PARA MEJORAR LA MEMORIA.

Pueden dividirse en:

- Aquellas que actúan como claves que alertan en un determinado momento temporal y en un lugar determinado. Ej. *Las alarmas que ayudan a la memoria prospectiva.*
- Ayudas representacionales: *Cuadernos de notas o agendas personales.*

### 4. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE MEMORIA

Estrategia: Serie de operaciones cognitivas que tiene como objetivo registrar información y almacenarla para su recuperación.

Técnica: Procedimiento concreto para aprender algo o para la memorización de materiales concretos. Loci, PQRS y 3R son técnicas utilizadas para retener materiales concretos en la memoria.

#### Técnicas mnemotécnicas y sus modalidades

Son sistemas y procedimientos que nos permiten recordar cosas de una forma más fácil, se refieren a estrategias internas que hay que aprender de forma consciente y requieren gran esfuerzo y considerable práctica.

**Mnemotécnica visual:** Es una forma de recordar utilizando imágenes mentales o fotos. La capacidad para recordar imágenes es muy grande, algunos piensan que es limitada.

En los tratados sobre memoria siempre ha ocupado un puesto especial la visualización. Indicaciones sobre visualización (Manual práctico de evaluación y entrenamiento de la memoria):

- La imagen debe ser lo más clara posible.
- Es más fácil realizarla con los ojos cerrados.
- Es aconsejable realizar preguntas sobre la imagen.
- Se recuerdan mejor en movimiento, si son grotescas extrañas e irreales.
- Deben emplearse todos los sentidos.
- Poner en las imágenes algo poco habitual que llame la atención.

Constituyen la base para otras técnicas mnemotécnicas. Se ha demostrado su utilidad para el entrenamiento de niños con problemas de aprendizaje y de adultos con lesiones cerebrales.

**Utilización de movimientos motores como ayuda de memoria:** (Tareas procedimentales) Dibujo en el espejo.



**Asociación:** Junto a la visualización es la más potente y la más utilizada. Mecanismo que sirve para favorecer la retención. Consiste en relacionar una información nueva con algo que ya conocemos (amigos, familia), y ayuda porque da un significado personal al material.

**Repetición del material:** Estrategia que favorece el registro y la información del material. Copiar algo o subrayarlo también son formas de repetición, pero no siempre garantiza la codificación y retención del material en la memoria, debe realizarse prestando atención al material. Existen dos tipos de repetición:

- Repetición de mantenimiento. Repetición literal del material, útil para cortos plazos de tiempo. No es suficiente para que la info. Se registre en la MLP ya que el procesamiento es superficial y la fijación muy débil sujeta a interferencias.
- Repetición Elaborativa. Repetición empleando otras estrategias haciendo algo con la información antes de repetirla (**resumir y luego repetir el resumen**). La información permanece de forma más duradera ya que ha sido elaborada previamente.

**Estrategias de centralización:** Conservar el núcleo central de la información desechando lo periférico. Disminuyen la información a recordar pero al eliminar esta parte lo que queda posee menos asociaciones.

*Efecto de familiaridad.* La información recién adquirida entra en una red donde la recuperación es más fácil a través de diferentes puntos. En las estrategias de centralización se corre el peligro de que éste efecto se aproveche menos puesto que muchos de los datos que se eliminan sirven para conectar unos conocimientos con otros y para aumentar la comprensión de lo fundamental.

**Estrategias de organización:** Se basan en los aspectos semánticos. Está en consonancia con los aspectos de la vida. Son procedimientos que se utilizan para transformar el material con el fin de que adquiera un mayor significado. Hay tres estrategias de organización:

- Agrupamiento. Reunir dos o más elementos en una unidad de información. Se hace de forma espontánea cuando los elementos son familiares.
- Organización jerárquica. Ordenar la información clasificándola jerárquicamente.
- Categorización. Agrupar los elementos en diferentes categorías

**Estrategias de elaboración:** La información se asocia con otros elementos externos. Consiste en la recodificación de la información en unidades más amplias atendiendo al significado. La elaboración verbal es útil en mayores. Produce un nivel de procesamiento más profundo (**hacer metáforas, buscar asociaciones con los datos, etc.**)

### **Entrenamiento de la memoria mediante la activación de procesos automáticos**

No siempre es posible proporcionar una pista o reestructurar la información a recordar. Una técnica para mejorar la memoria de los mayores se ha centrado en los procesos cognitivos que se mantienen intactos, en lugar de entrenar procesos que se deterioran con la edad.

Park y colaboradores han señalado que una estrategia para mejorar la cognición en las personas mayores ha sido el uso de procesos automáticos que no requieren esfuerzo cognitivo y no se deterioran con la edad. El acto de imaginar un plan detallado para realizar una acción específica aumenta la probabilidad de que la persona ponga en práctica ese plan que ha imaginado. Es especialmente efectiva para mejorar la memoria prospectiva en personas mayores.



## 5. UNA FORMA EFECTIVA DE ENTRENAR LA MEMORIA: EL MÉTODO PQRST

El método PQRST Preview, Question, Read, State y Test. (Prever, preguntar, leer, repasar, y probar). Es un método muy útil para los estudiantes cuando tienen que preparar un examen.

Robinson, 1970 en un principio se empleó como técnica de estudio, en la actualidad se trata de la técnica más utilizada en rehabilitación de la memoria en pacientes neurológicos. Consta de 5 puntos:

1. Tener una visión general del contenido para captar las principales ideas (leer resumen).
2. Al finalizar la lectura preguntarse sobre el resumen que se acaba de leer.
3. Leer el material completo atentamente para intentar contestar todas las preguntas que se planteó cuando leyó el resumen.
4. Conteste las preguntas que se ha planteado, vuelva a leer el material hasta que sea capaz de contestar.
5. Ponga a prueba la retención del material para ver si puede recuperar el material que aprendió.

La efectividad del método reside en la distinción entre reconocimiento y familiaridad. Gran flexibilidad.

Hace que el material que se desea aprender se procese a un nivel más profundo o significativo.

Wilson realizó una serie de estudios de caso en los que comparó la efectividad de este método con el de la simple repetición.

Puede aumentar la cantidad de material a retener por los pacientes. Se ha utilizado para la rehabilitación de personas que han sufrido traumatismos craneales.

## 6. NUEVAS TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN DE LA MEMORIA

### Repetición sin errores

Es uno de los principales métodos utilizados en la rehabilitación de la memoria. Se basa en que la producción de una respuesta incorrecta puede reforzar esa respuesta incorrecta. Se trata de que la persona no cometa errores mientras está adquiriendo nueva información.

Las bases de esta técnica están en las bases del Conductismo, en el aprendizaje animal, estudios sobre memoria y aprendizaje implícitos.

Baddeley y Wilson (1994) fueron los pioneros de este método (Aprendizaje sin errores) al aplicarlo en pacientes con Alzheimer.

### Repetición y recuperación espaciada.

Consiste en presentar el material que se desea que retenga el paciente, para a continuación pedir que lo repita inmediatamente. Se va ampliando el intervalo entre la presentación del material y la prueba para ver si existe retención. Se trata de una forma de práctica distribuida.

Este método funciona porque se parece a un procedimiento de moldeamiento, una técnica utilizada por el conductismo, en la que se va consiguiendo alcanzar un objetivo a través de aproximaciones graduales al mismo.

Un procedimiento que ha sido efectivo en rehabilitación en pacientes de Alzheimer ha sido combinar el aprendizaje sin errores, con la recuperación espaciada.

Estos procedimientos son efectivos porque se basan en la memoria procedimental, que se encuentra preservada en estos pacientes.



### Claves que se desvanecen. “VANISHING CUES”, “VC”.

Consiste en proporcionar la información que se desea retener para después ir retirando poco a poco. Es como si la información se fuera desvaneciendo poco a poco, de ahí el nombre. Se copia primero el nombre completo, se borra la última letra y se repite el procedimiento hasta que la persona a la que se está entrenando es capaz de escribir el nombre completo.

Glisky y Schacter (1989), se basaron en el aprendizaje implícito conservado de los pacientes. Este método se ha utilizado también en combinación con otras técnicas como la repetición, dirección de la atención y reorganización en pacientes con síndrome de Korsakoff y demencia.

Recomendaciones prácticas para elegir el método a utilizar. Ehlhardt, 2008:

1. Definir con claridad los objetivos de la intervención.
2. Deben limitarse al máximo los errores.
3. Debe proporcionarse suficiente práctica.
4. La práctica debe ser distribuida en el tiempo.
5. Se deben incluir muchos ejemplos para que se produzca generalización.
6. Utilizar estrategias que requieran esfuerzos como la elaboración verbal o la creación de imágenes mentales.
7. El nuevo aprendizaje debe centrarse en objetivos válidos para la vida cotidiana del paciente.

## **7. PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA**

No es lo mismo rehabilitar que entrenar, es necesario rehabilitar la memoria cuando como consecuencia de una enfermedad, una persona pierde su memoria y necesita recuperarla. Se entrena la memoria de cualquier persona cuando sin necesidad de padecer ninguna enfermedad se ponen en marcha estrategias que favorecen el aprendizaje de nueva información.

En general el entrenamiento en grupo resulta más eficiente en términos económicos y es más eficiente para las personas, la motivación aumenta, se evita el aislamiento social y el rendimiento mejora reduciéndose la ansiedad de las personas que lo integran.

Los beneficios buscados se orientan a una mejora del funcionamiento de este proceso cognitivo, principalmente en la ME aunque también se intentan obtener beneficios adicionales que puedan contribuir a mejorar el estado de ánimo.

### EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA EN UMAM.

*UMAM*: Programa de entrenamiento de memoria de la comunidad de Madrid.

Este método tiene como objetivos mejorar la calidad de vida, facilitar la autonomía y mantener la capacidad funcional mediante en el conocimiento del funcionamiento de la memoria, su control, y la utilización de estrategias y técnicas para resolver los posibles olvidos cotidianos o fallos de memoria.

Está basado en la estimulación cognitiva y en el aprendizaje de estrategias específicas, incide sobre la atención, percepción y el lenguaje.

Las principales estrategias que utiliza son visualización, asociación, categorización, repetición y añade la relajación. Se enfatiza el empleo del método de las 3R y el recuerdo de nombres. Este programa se ha desarrollado para mayores de 65 años.



Fases del desarrollo del programa:

1. **Fase de cribaje.** Se descartan las personas con deterioro cognitivo mediante la aplicación del mini examen cognoscitivo de Lobo; y las personas que padecen depresión mediante la Escala geriátrica de depresión de Yesavage (1983).
2. **Evaluación de la memoria.** Se evalúa la memoria mediante el test conductual de memoria Rivermaid (RBMT) de Wilson y co. (1985); se aplicad también el cuestionario de fallos memoria de la vida diaria Sunderland y co. (MFE) en 1984; y el perfil de salud de Nottingham para evaluar el estado de salud.

Programa de entrenamiento, una vez formado el grupo comienzan las sesiones de entrenamiento. Suelen estar formado entre 14 y 10 participantes. EL programa consta de 11 sesiones de una hora y media. 9 sesiones durante 3 semanas consecutivas y las dos últimas son sesiones de seguimiento.

La organización del programa gira en torno a cuatro módulos:

1. **Modulo de estimulación cognitiva y aprendizaje de estrategias específicas.** Se estimula la atención, concentración, percepción... Se enseñan y practican estrategias de visualización, categorización, asociación...
2. **Modulo de conceptos de memoria.** Se presentan dialogando con el grupo los tipos y las fases de la memoria.
3. **Modulo de aplicaciones a la vida diaria.** Practicar y adaptar las estrategias de memoria a los olvidos cotidianos más frecuentes.
4. **Modulo de la metamemoria.** Papel principal, estimula la reflexión de los fallos de memoria personales, así como los mecanismos que se utilizan para compensarlos y se dialoga con el grupo enfatizando la capacidad de cada individuo para superarlos.

Se insiste sobre todo en el método de las 3R que sirve para mejorar la comprensión de textos y la técnica de recuerdo de nombres. También se usan ayudas externas y se presta mucha atención a la metamemoria.

Los resultados han sido positivos se ha encontrado una mejora significativa después de seis meses de la participación en el programa de entrenamiento de memoria evaluada con pruebas de memoria cotidiana (RBMT) y con el MFE cuestionario de fallos de memoria de la vida diaria.

Se ha encontrado una mejoría en el estado de ánimo.

Es un programa muy completo.