

PROYECTO DE INTERVENCIÓN “MEMORIA ACTIVA. ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA”

(Borrador)

**Beatriz Martín Vegas
Elaboración de Proyectos
Máster en Servicios Públicos y Políticas Sociales
Universidad de Salamanca**

1. Definición del objeto y justificación de la propuesta

El objeto del presente proyecto de intervención es el diseño y puesta en marcha de actividades de estimulación cognitiva preventivas de la pérdida de la memoria y enfermedades como el Alzheimer o la Demencia Senil. Estas actividades van dirigidas al colectivo de tercera edad residente en el municipio extremeño de Descargamaría, en la comarca de Sierra de Gata (Extremadura). En la actualidad, es cada vez mayor el número de personas que sufren problemas de pérdida de memoria, que más tarde derivan en enfermedades como el Alzheimer o la Demencia Senil. A través de ejercicios de estimulación y ejercitación de la memoria, este tipo de enfermedades pueden prevenirse o aparecer más tarde. También se puede conseguir que sus síntomas y consecuencias físicas, psicológicas y emocionales sean menos severas y drásticas para la persona. Cuando hacemos referencia a la pérdida de memoria, hemos de tener en cuenta que se trata de un proceso traumático para la persona que lo sufre y las que están a su alrededor. En las primeras fases de proceso, la persona es consciente de lo que le está ocurriendo, por lo tanto el sufrimiento emocional es muy elevado, pero no hemos de olvidar a familiares y cuidadores (en muchos casos son los mismos) quienes saben que a partir de que se diagnostica la enfermedad, su ser querido irá perdiendo estabilidad emocional, capacidad física y psíquica e independencia, ya que se trata de enfermedades degenerativas, que no presentan mejorías. Partiendo de esta situación, son muy variadas las actividades que pueden ponerse en marcha para prevenir este tipo de trastornos. Uno de los objetivos que se persigue con el presente proyecto, es realizar actividades dinámicas, donde los participantes estén activos y se sientan útiles y acompañados. Con ellas se potenciará el ocio y la participación, pero con un fondo preventivo. El entorno elegido será el municipio de Descargamaría, Sierra de Gata, en la zona norte de la Comunidad Autónoma de Extremadura. Como se conoce, en nuestro país existe un gran porcentaje de población envejecida, concentrada, en su mayoría, en zonas rurales, en las que las personas mayores no suelen contar con actividades lúdicas que les proporcionen entretenimiento y ocio. En relación a lo anteriormente citado, este proyecto persigue ofrecer al colectivo de tercera edad del ámbito rural actividades y talleres de ocio, con el fin de prevenir la pérdida de memoria y las enfermedades de Alzheimer y Demencia Senil, así como dotar a la población de un espacio donde puedan divertirse, relajarse, expresarse y ser escuchados.

2. Relación con algún programa público o con alguna organización no gubernamental

A día de hoy existen asociaciones que trabajan de manera directa con problemáticas como el Alzhéimer o la Demencia Senil, pero sobretodo en grandes ciudades y no en poblaciones rurales. Desde el Centro de Referencia Estatal del Alzheimer (Salamanca) se realizan programas como el PACID (Programa de activación cognitiva integral en personas con demencia tipo Alzheimer) el PRO y el PAO, además de actividades de estimulación cognitiva y psicomotriz y danza terapéutica, entre otras. También, otras organizaciones y fundaciones luchan por el mismo objetivo. Algunas de ellas son Confederación Española de Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer y otras demencias (CEAFA) o la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), la Fundación Pasqual Maragall. A nivel regional, se cuenta con el apoyo y la ayuda de la Federación Regional de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzhéimer de Castilla y León (AFACAYLE). En este caso, el proyecto propuesto no está relacionado con ninguna de las instituciones anteriores, pero sería bastante positivo conocerlas y saber a qué nivel trabajan, ya que sus actividades y programas podrían extrapolarse a las poblaciones rurales.

3. Principios rectores del proyecto

Para poder poner en marcha presente proyecto habrá que tener en cuenta aspectos como las necesidades de la población destinataria, las dificultades y características físicas y psicológicas de la misma, los recursos con los que contamos, el nivel de participación de la población en otras actividades realizadas con anterioridad, la disponibilidad de los participantes y la adaptación de nuestras propuestas al entorno existente y a las personas.

4. Situación de partida que avala la oportunidad de la intervención

Una desventaja importante con la que cuenta el colectivo de la tercera edad en el municipio seleccionado es la falta de actividades de ocio, pero también se ha podido observar que no es la única necesidad existente, ya que tampoco hay recursos donde se trabajen aspectos directamente relacionados con la salud y el envejecimiento como son la pérdida de memoria y las enfermedades de Alzhéimer y Demencia Senil. En grandes ciudades existen centros en los que se realizan programas de atención a personas con estas características, pero es ente sentido el medio rural está bastante abandonado. Es por ello que sería necesario desarrollar un proyecto con los objetivos del aquí presente.

5. Plan estratégico: objetivos, productos y resultados

El proyecto ha sido diseñado para ponerlo en marcha durante un mes, en el cual se pretenderá alcanzas diversos objetivos:

- **Objetivo general:**
 - Desarrollar actividades preventivas para la pérdida de memoria y enfermedades como Alzhéimer y Demencia Senil en el medio rural.
- **Objetivos específicos:**

- Ejercitar la memoria a través de actividades dinámicas.
- Fomentar la participación activa y el ocio en la población rural mayor de 60 años.
- Potenciar la colaboración, el diálogo y el acompañamiento entre l@s participantes.

Los resultados del proyecto no se podrán comprobar a corto plazo, por lo que nos conformaremos con observar los resultados in situ de las propias actividades durante el desarrollo del proyecto.

6. Población a la que va dirigida la intervención. Extensión territorial y sectorial

Los destinatarios a los que va dirigido el presente proyecto de investigación serán todas aquellas personas mayores de 60 años residentes en la localidad de Descargamaría. A través del Ayuntamiento se les informará de la actividad, su finalidad y la fecha de comienzo de los talleres, y se les pedirá que confirmen asistencia. No será necesario ningún otro requisito para participar en el proyecto.

7. Acciones

Se contará con una batería de siete actividades, las cuales se desarrollarán a lo largo del proyecto. Serán las siguientes:

- **1º ACTIVIDAD: NOS CONOCEMOS CON CARTAS.**

Con esta actividad se pretende realizar una dinámica de presentación con y para los participantes a través del juego. En primer lugar, se entregará a cada uno de ellos una carta, en la cual pondrá una palabra que necesita complementarse con otra (ver Anexo I). El juego consiste en que durante 5 o 10 minutos, los participantes deberán buscar a la persona que tiene la carta con la palabra que complementa la suya. Mediante esta técnica se formarán parejas. Una vez que las parejas estén establecidas, tendrán un tiempo para conocerse, ya que tras este tiempo cada participante tendrá que presentar a su compañero o compañera. Los datos que tendrán que facilitar de su compañero de pareja serán los siguientes:

- ¿Cómo se llama?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Está casad@?
- ¿Tiene hijos? ¿Cuántos?
- ¿Cuál era su profesión?

Durante la realización de la primera parte de la actividad, mientras buscan a su compañero y se conocen se utilizará la música y se les animará a moverse por la sala bailando. Debemos contar con que muchos de ellos ya se conocerán, pero desde un principio se les comunicará que deben imaginar que no se conocen, que llegan nuevos al pueblo y ninguno de ellos tiene información acerca de los otros. El profesional del

proyecto también participará de forma activa en el grupo, tendrá carta y buscará su pareja como un participante más.

- **2ª ACTIVIDAD: 1, 2, 3 PREGUNTO OTRA VEZ**

Para la realización de esta actividad será necesario dividir a los participantes en dos grupos. Para ello se les pedirá que se dividan dependiendo de cuál sea la primera letra de su primer apellido. Por lo tanto se formarán dos grupos, uno por las personas cuyo primer apellido empiece por letras de la A a la L, y otro formado por aquellas personas cuyo primer apellido empiece por las letras de la M a la Z. Una vez formados los dos grupos, ambos deberán buscar un nombre original para su equipo. Cuando los equipos hayan elegido su nombre, lo pondrán en una cartulina, la cual estará dividida en cinco espacios (ver Anexo II) los cuales se marcarán de color si el equipo acierta la pregunta correspondiente. Las preguntas del juego se formularán en base a una historia contada. La finalidad es que los participantes recuerden la historia y acierten las 5 preguntas lanzadas a cada equipo. El equipo que antes acierte las 5 preguntas será el equipo ganador.

- **3ª ACTIVIDAD: BINGO MUSICAL**

En esta actividad utilizaremos la música como medio para el recuerdo. Se entregará a los participantes boletos de bingo divididos en 6 partes, en cada una de ellas pondrá el nombre de una canción de la época de los participantes (ver Anexo III). El juego consistirá en reconocer la canción que suene, y la primera persona que complete su cartón de bingo ganará el juego

- **4ª ACTIVIDAD: EL ÁRBOL DE LA VIDA**

El día anterior a la realización de esta actividad, se pedirá a los participantes que traigan fotos de sus familiares, desde sus padres hasta sus nietos, sobrinos y hermanos. Se proporcionará a cada uno de ellos una cartulina, rotuladores, lápices, tijeras y pegamento. La actividad consistirá en realizar un árbol genealógico en el que habrá que incluir las fotos obtenidas, así como los nombres de los familiares. Una vez finalizado, cada uno de los miembros expondrá delante de sus compañeros su árbol genealógico.

- **5ª ACTIVIDAD: VEO, VEO**

Para la realización de esta actividad se entregará a cada uno de los participantes una foto o recorte de revista en el que aparezca desde un paisaje hasta personajes diferentes. Los participantes tendrán un tiempo de 15 minutos para memorizar la imagen que les haya tocado. Una vez que la hayan memorizado, cada participante, de uno en uno tendrá que describir la imagen a sus compañeros. Estos pueden ayudar al participante central a describirla pero tendrán que hacerlo con mímica. El participante central se colocará de espaldas al proyector, ya que será aquí donde el resto de compañeros podrán observar la imagen para hacer gestos y ayudar al participante central.

- **6ª ACTIVIDAD: ¡CUÉNTAME!**

La actividad consistirá en dividirse en dos grupos (mediante la técnica de actividades anteriores) y recordar un cuento antiguo. Los participantes de ambos grupos contarán con cartulina y materiales de dibujo, y deberán recordar el cuento y plasmarlo en las cartulinas de manera muy visual, para luego poder contarlo a sus compañeros.

- **7ª ACTIVIDAD: ¡NOS GRADUAMOS!**

En esta sesión se realizará una actividad de despedida. En primer lugar, mediante una dinámica de grupo nos sentaremos en círculo. Se lanzará a uno de los participantes una pelota, y será esa persona quien empezará a contar que hemos hecho durante el desarrollo del proyecto. Cuando haga su aportación, pasará la pelota al compañero o compañera que desee, quien tendrá que recordar y contar también algo que hayamos hecho en las sesiones anteriores. En segundo lugar se hará la entrega de diplomas a los participantes, además de un birrete de cartulina y un pequeño detalle. Para finalizar el proyecto haremos una merienda junt@s para despedirnos.

Cada una de las actividades se adaptará a las necesidades y características de los participantes. Además, para la realización de cada una de ellas se utilizará el tiempo que sea necesario.

8. Agentes de la intervención

El profesional encargado de llevar a cabo el proyecto será un Educador Social o una Educadora Social. Para la realización de las actividades se precisará un local, el cual se pedirá al Ayuntamiento, ya que será de manera temporal. Es por ello que necesitamos la ayuda de las autoridades pertinentes.

9. Recursos para la acción: Entorno externo e interno.

El recurso del entorno que será necesario para la puesta en marcha del proyecto será exclusivamente un local. De los diferentes locales existentes en el municipio (no hay en exceso) el más idóneo sería la Casa de Cultura, ya que en la misma se dispone de un amplio espacio en el que realizar las actividades, proyector y sillas para todos los participantes.

10. Indicadores y medidas para evaluar los resultados

La evaluación que se utilizará para comprobar los resultados será de carácter continuo. Para ello se irá comprobando, durante el desarrollo del proyecto, si las actividades resultan amenas y sus resultados son positivos en los participantes, evaluando para ello los resultados de las mismas. Además se llevará a cabo una evaluación final conjunta, ya que en la actividad final, se recordará en qué han consistido las actividades y sesiones, qué se ha hecho en las mismas y qué le han aportado a los participantes.

11. Cronograma y presupuesto

En cuanto al cronograma, las actividades se realizarán durante el mes de Agosto, ya que es durante este mes en el que más personas mayores residen en el municipio. Cada una

de las sesiones se realizarán un día a la semana, y su duración será de dos horas durante la tarde, de 17:00 a 19:00h. Las sesiones quedarán organizadas de la siguiente manera:

SESIÓN 1: 1ª y 2ª ACTIVIDAD.

SESIÓN 2: 3ª Y 4ª ACTIVIDAD.

SESIÓN 3: 5ª Y 6ª ACTIVIDAD.

SESIÓN 4: 7ª ACTIVIDAD.

AGOSTO 2016						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

En cuanto al presupuesto, podemos afirmar que el presente proyecto es bastante económico, ya que hay recursos que nos puede ceder el Ayuntamiento del municipio. Los importes son los siguientes:

MATERIALES	IMPORTE
Cartulinas	20€
Rotuladores y lápices de colores	25€
Tijeras	10€
Pegamento y celofán	10€
Folios	5€
Ordenador, proyector, altavoces	Cedidos por el Ayuntamiento: 0€
Alimentos para la merienda final	30€
IMPORTE TOTAL: 100 €	

12. Anexos.

- **ANEXO I: Cartas actividad 1 (Ejemplos)**

LECHE	CAFÉ	ACEITE	VINAGRE	AGUA	JABÓN
--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------

- **ANEXO II: Panel de respuestas actividad 2**

EQUIPO: _____ (nombre del equipo) _____

--	--

--	--	--

- **ANEXO III: Boleto bingo musical actividad 3:**

Cada uno de los boletos será diferente, contaremos con una amplia lista de canciones.
Este es un ejemplo.

BINGO MUSICAL		
Campanera (Joselito)	Soy minero (Antonio Molina)	Tómbola (Marisol)
Viva España (Manolo Escobar)	El gato montés (Pasodoble)	Viva el pasodoble (Rocío Jurado)