Debido al caracter aplicado del documento, cuyo contenido son dos programas de intervención dirigidos a personas mayores: Entrenando la memoria y Reminiscencias, ayer es hoy, la selección que en este pdf se puede consultar no responde al formato de capítulo sino que muestra dos sesiones concretas, una de cada programa.
Del programa Entrenando la memoria, se reproduce la sesión 5ª Creación de imágenes visuales, incorporando las diapositivas ppt que forman parte del material de apoyo que se puede conseguir a través del espacio web.
De modo similar, del programa Reminiscencias, ayer es hoy, se presenta la sesión 5 titulada El noviazgo.

SESIÓN 5. *La creación de imágenes visuales*

CONTENIDOS PRINCIPALES DE LA SESIÓN 5

- Las técnicas de visualización, estrategias para el recuerdo
- La generación de imágenes visuales
- La técnica de asociación de imágenes visuales
- El método de los lugares

DESARROLLO DE LA SESIÓN 5

Paso 1. Saludo y revisión de las propuestas de tareas

- Se da la bienvenida a los participantes.
- Se revisa la tarea del día anterior. Se pide que algunos participantes relaten los ejemplos de ejercicios de memoria espacial que han ideado y pueden realizarse en casa. Se confecciona un listado con las ideas aportadas que se entregará posteriormente al grupo.

Metodología propuesta
☞ Participación del grupo

Material de apoyo
▶ Listado de ejercicios estimulativos de la memoria espacial en casa realizado con las aportaciones del grupo (Doc. I.5-1)

Paso 2. Presentación del tema de la sesión

- Se citan los contenidos que se van a tratar en la sesión.

Metodología propuesta
☞ Exposición informativa

Material de apoyo
▶ Dispositiva I.5-1

Paso 3. Las técnicas de visualización, estrategias para el recuerdo

- Las imágenes visuales pueden convertirse en una importante ayuda para nuestra memoria. Si somos capaces de generar imágenes visuales y asociarlas a las informaciones que queremos recordar podremos mejorar el rendimiento de nuestra memoria.

- El recuerdo visual ayuda a evocar otro tipo de información a él asociada actuando a modo de imán. Si traemos a nuestra mente la imagen visual es más fácil que recordemos información asociada con ella.

  Ejemplo: si nuestra nieta nos habla de un chico con quien está saliendo, nos cuenta cómo se llama, a qué se dedica, de dónde es, etc., lo recordaremos mejor si además nos muestra foto y podemos fijarnos en su aspecto y retener su imagen.

- Se pide al grupo que busque ejemplos de cosas que recuerdan mejor mediante imágenes visuales.
- Al principio puede resultar difícil crear en nuestra mente imágenes visuales (lo que se denomina visualizar); sin embargo, es una habilidad que se aprende con la práctica y, por lo tanto, podemos mejorarla.

Metodología propuesta

☞ Exposición de contenidos
☞ Espacio para las preguntas y comentarios

Material de apoyo

▶ Dispositivas I.5-2 y I.5-3

Paso 4. Cómo iniciarnos en la práctica de la visualización

- Se propone hacer un primer ejercicio consistente en que cada uno de los participantes cierre los ojos y recuerde, visualizando, el salón de su casa. Se pide a algún participante que describa, permaneciendo con los ojos cerrados cómo es: qué muebles tiene, cómo está pintado, si hay cuadros u objetos decorativos, dónde están las ventanas, cómo son las cortinas, las lámparas, etcétera.
- Posteriormente se pasa a realizar un segundo ejercicio por parejas. Cada miembro de la pareja tiene que observar detenidamente cómo es la persona que está enfrente y cómo va vestida. Posteriormente se solicita que cada pareja, cerrando los ojos primero uno y luego otro vayan evocando la imagen visual del compañero y se la vayan describiendo.

Metodología propuesta

☞ Indicaciones para la realización de las prácticas
☞ Realización de ejercicios prácticos
☞ Espacio para las preguntas y comentarios

Material de apoyo

▶ Dispositivas I.5-4 y I.5-5

Paso 5. La técnica de las parejas de imágenes visuales

- Se propone realizar un ejercicio que sirva de ejemplo del recuerdo de parejas de palabras mediante la creación de dos imágenes visuales asociadas.
- Se presenta un listado de parejas de palabras.
- Después, se muestran las parejas de imágenes visuales ya realizadas de las diapositivas. Se señala la importancia de fijarse bien en las dos imágenes.
- Posteriormente se solicita el recuerdo de la lista de palabras, presentando la primera de cada par y apoyándose en la evocación de las imágenes vistas.
- Se refuerza la idea de la ayuda que supone para el recuerdo el apoyo de las imágenes visuales.

Metodología propuesta

☞ Indicaciones para la realización de las prácticas
☞ Realización de ejercicios prácticos
☞ Espacio para las preguntas y comentarios

Material de apoyo

▶ Dispositivas I.5-6 a I.5-14

Paso 6. El método de los lugares

- El método de los lugares es un antiguo método (método *locci*) para recordar asuntos diversos como recados o listados de objetos.
- El primer paso consiste en seleccionar un recorrido familiar donde podamos fijar tantos lugares como asuntos que queramos recordar.

  Ejemplo: desde la entrada de nuestra casa, pasando por el salón, luego entrando a la cocina, luego al baño y finalmente a la habitación principal.

- El segundo paso es generar una imagen visual nueva que relacione cada asunto que deseamos recordar con cada lugar del recorrido. Si además nuestra secuencia de imágenes contiene elementos chocantes o divertidos, el recuerdo será más sencillo todavía.
- El tercer paso consiste en recordar la secuencia imaginada y así evocar los distintos asuntos.
- Se propone practicar este método mediante un ejemplo práctico. La tarea de imaginar un recorrido y asociar cada lugar con los distintos recados del día. Se solicita que cada participante piense en el familiar recorrido de su casa pensando en cinco estancias. En cada uno de ellos se ubica la imagen de cada uno de los recados propuestos para recordar.

  △ Lugar 1. Recado: recoger las recetas en el centro de salud. Se visualiza la entrada de casa cuya puerta abre tu médico, quien lleva en la mano el talonario de recetas.

- △ Lugar 2. Recado: comprar pollo. Se visualiza en medio del salón, subido al sofá, un pollo.
- △ Lugar 3. Recado: comprar el periódico. Se visualiza la cocina de nuestra casa llena de periódicos: por el suelo, por la encimera…
- △ Lugar 4: Recado: recoger un par de zapatos en el zapatero. Se visualiza el aseo de casa y se ve que dentro del lavabo hay un par de zapatos nuestros.
- △ Lugar 5: Recado: comprar pan. Se visualiza nuestra habitación. Se ve la cama sin hacer y encima de la almohada dos barras de pan.

- Finalmente, tras unos minutos, se repasa el recorrido y cada participante debe recordar los cinco recados del día a recordar evocando la imagen «especial» que hemos ubicado en cada lugar.

Metodología propuesta
- ☞ Indicaciones para la realización de las prácticas
- ☞ Realización de ejercicio práctico
- ☞ Espacio para las preguntas y comentarios

Material de apoyo
- ▶ Dispositivas I.5-15 a I.5-17

Paso 7. Resumen de la sesión y propuestas para realizar entre sesiones

- Se realiza un resumen de los contenidos trabajados en la sesión.
- Se propone realizar el siguiente ejercicio: aprender un listado de ocho palabras mediante el método de los lugares.

Metodología propuesta
- ☞ Exposición informativa
- ☞ Espacio para las preguntas y comentarios

Material de apoyo
- ▶ Hoja de registro para el ejercicio del recuerdo de las ocho palabras mediante el método de los lugares (Doc. I.5-2)
- ▶ Hoja resumen del contenido de la sesión y propuesta de ejercicio que se debe realizar entre sesiones (Doc I.5-3)

Paso 8. Evaluando la sesión

- Se pide al grupo que opine sobre la sesión que han tenido, señalando lo que más les ha interesado y las sugerencias de mejora (lo que han echado de menos, lo que no han comprendido, lo que les ha aburrido, temas de los que les gustaría saber más, etc.).

- Se registra la información recogida para integrarla en la evaluación final del módulo y también poder incluir alguna sugerencia en el transcurso de éste.

Metodología propuesta

☞ Evaluación cualitativa de la sesión (opciones: discusión oral, registro escrito en hoja de sugerencias)

Material de apoyo

▶ Hojas de evaluación de la sesión (Doc. I-ev)

Sesión 5
La creación de imágenes visuales

Contenidos

Las técnicas de visualización , estrategias para el recuerdo

La generación de imágenes visuales

La técnica de asociación de imágenes visuales

El método de los lugares

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Visualización
Creando imágenes visuales

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Las imágenes visuales pueden convertirse en una buena ayuda para nuestra memoria

Al principio puede resultar difícil evocar imágenes visuales, pero es una habilidad que se aprende con la práctica

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Practiquemos

Cerremos los ojos y recordemos el salón de nuestra casa

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Practiquemos

Miremos a la persona que tenemos en frente. Cerremos los ojos e intentemos recordarla.

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Practiquemos

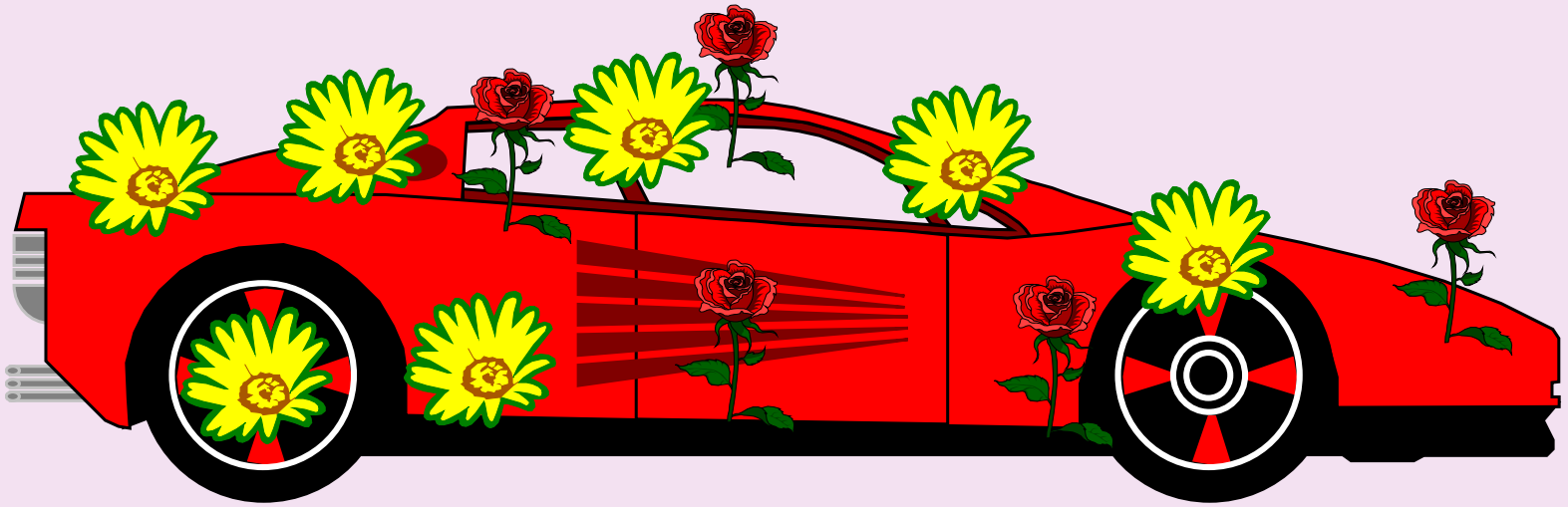
Ejercicio de recuerdo de parejas de palabras mediante visualización

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Practiquemos

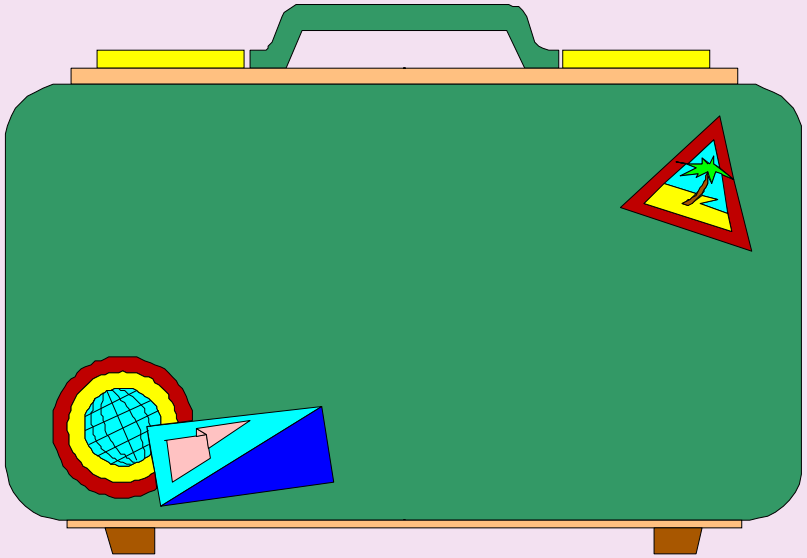
coche - flor
maleta - verde
pez - llaves
árbol - reloj
paraguas – caballo

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



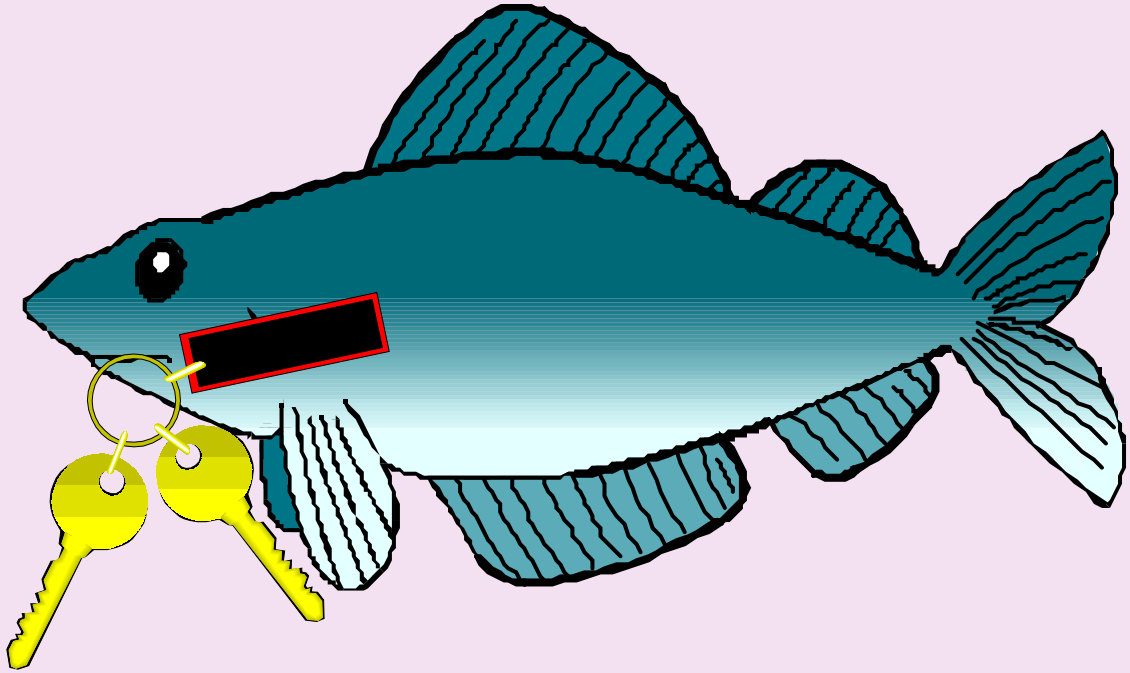
Coche - flor

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



maleta - verde

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



pez -llaves

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



árbol -reloj

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



paraguas- caballo

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

coche -
maleta -
pez -
árbol -
paraguas -

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

coche - flor
maleta - verde
pez - llaves
árbol - reloj
paraguas - caballo

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Técnica de los lugares

Visualizar un recorrido familiar

Asociar visualmente lo que se quiere recordar al recorrido

Recordar visualizando el recorrido

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Practiquemos

Los recados del día

Ir al centro de salud a buscar las recetas

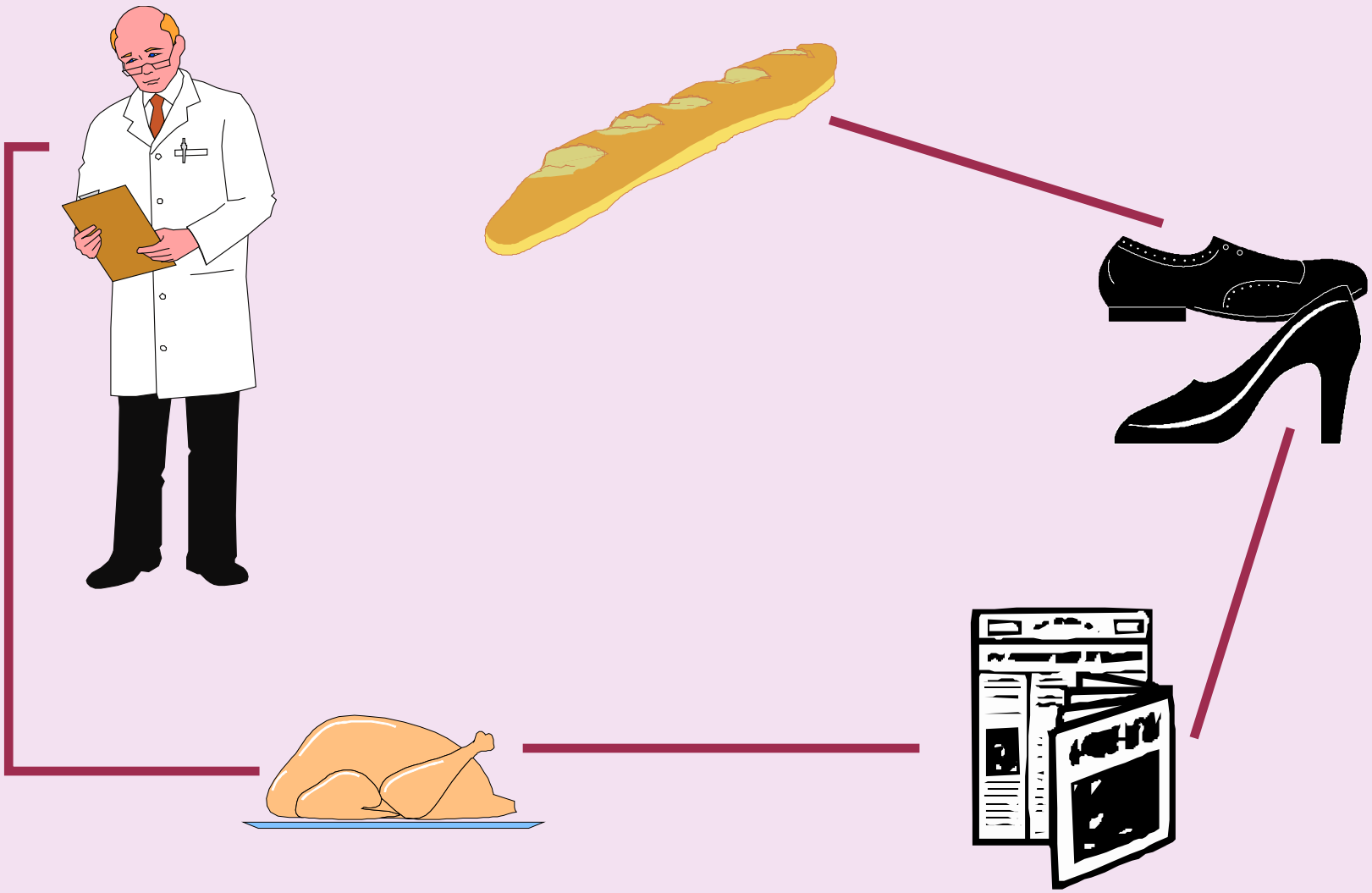
Comprar un pollo

Comprar el periódico

Recoger zapatos

Comprar el pan

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

SESIÓN 5. *Mi juventud: el noviazgo*

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Momento 1. Presentando la sesión

Estímulos elicitadores:

- Fotografías, láminas u objetos relacionados con el tema.
- Canciones o música romántica.
- Álbumes de orientación personal y fotografías de cuando los participantes eran jóvenes.

Momento 2. Mi primer pensamiento

Ejercicio de libre asociación de palabras:

- Novio - novia.
- Enamorarse.
- Ajuar.
- Dote.
- Cortejar.

Momento 3. Recordando

Puntos para guiar el recuerdo:

- La edad de tener novio o novia.
- Las relaciones de novios y el cortejo.
- El grado de compromiso.
- La iniciativa en el noviazgo ¿quién la tenía: el hombre o la mujer?
- Las diferencias entre el hombre y la mujer en el noviazgo: el control de los padres, la libertad, la iniciativa, etcétera.
- ¿Cuánto y cómo se veían? ¿Cómo se divertían?
- Los regalos entre novios.
- ¿Qué estaba prohibido o mal visto?
- ¿Había alguna costumbre especial en el noviazgo (pedir la mano, la entrada en casa, llevar «carabina»)?
- ¿Cuánto solía durar el noviazgo?
- Las rupturas de novios, ¿eran frecuentes, qué consecuencias tenían, era igual para el hombre que para la mujer?

Momento 4. Como oro en paño

- Un buen recuerdo guardado de cuando eran novios.

Momento 5. ¿Llevan razón?

Refranes para debatir:

- Amores reñidos, los más queridos.
- Mozo sermonero o no tiene novia o no tiene dinero.
- Mientras novia reina, cuando mujer sierva.
- Cama de novios no la tienen todos.

Momento 6. Conexión con el presente

Puntos para integrar los recuerdos en el presente:

- Las relaciones de pareja o amorosas hoy día:
  - △ ¿Cómo son las relaciones de pareja hoy día?
  - △ La mayor libertad e independencia de la mujer.
  - △ Relaciones más libres.
  - △ Otras parejas (homosexuales).
- Las principales diferencias entre los noviazgos de antes y ahora:
  - △ Las ventajas de hoy día.
  - △ Los inconvenientes o problemas de hoy día.
- Lo que no ha cambiado, lo que permanece.

RECURSOS DE APOYO

Material de apoyo

▶ Presentación II-5: «El noviazgo».

+ Ideas

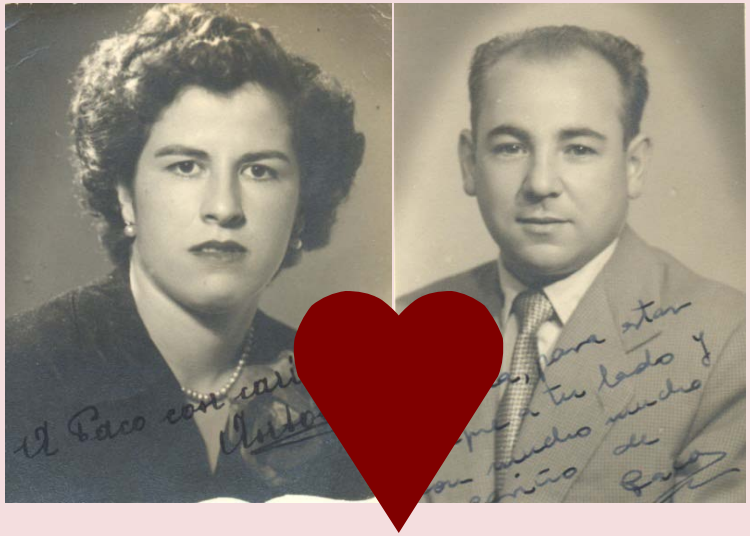
- Incorporar a la sesión a jóvenes parejas.
- Contar con jóvenes de centros educativos o asociaciones.
- Ampliar las sesiones incluyendo temas nuevos (p. ej., relaciones de parejas homosexuales).
- Recuperar refranes y dichos relacionados con el tema.
- Recoger anécdotas y chistes relacionados con el tema.
- Elaborar un documento resumen de la sesión.
- Y otras muchas que surjan del grupo.

Sesión 5
Mi juventud.

El noviazgo

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Momento 1. Presentando la sesión



Mi juventud

El noviazgo

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Momento 2. Mi primer pensamiento

Anote o diga en voz alta lo primero que venga a su mente cuando lea estas palabras

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

novio

novia

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

enamorarse

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

ajuar

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

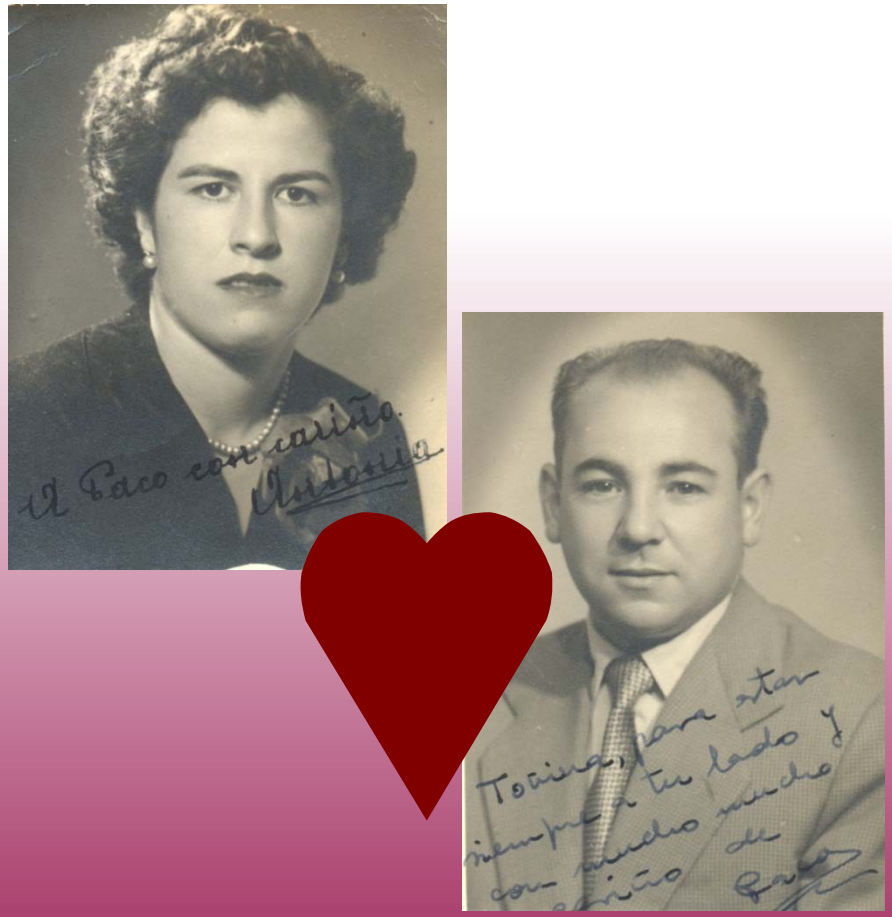
dote

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

cortejar

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Momento 3. Recordando



Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



¿A qué edad nos hicimos novios? ¿Cuánto duró nuestro noviazgo?

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



¿Cómo se iniciaba un noviazgo? ¿Qué compromiso se adquiría?

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



¿Cuándo y cómo se veían los novios?
¿Qué costumbres había?

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



¿Era lo mismo para el novio que para la novia?

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Recordando

¿Qué regalos se hacía entre los novios?

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Recordando

El ajuar y la dote de las mujeres

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.



Lo que no estaba bien visto

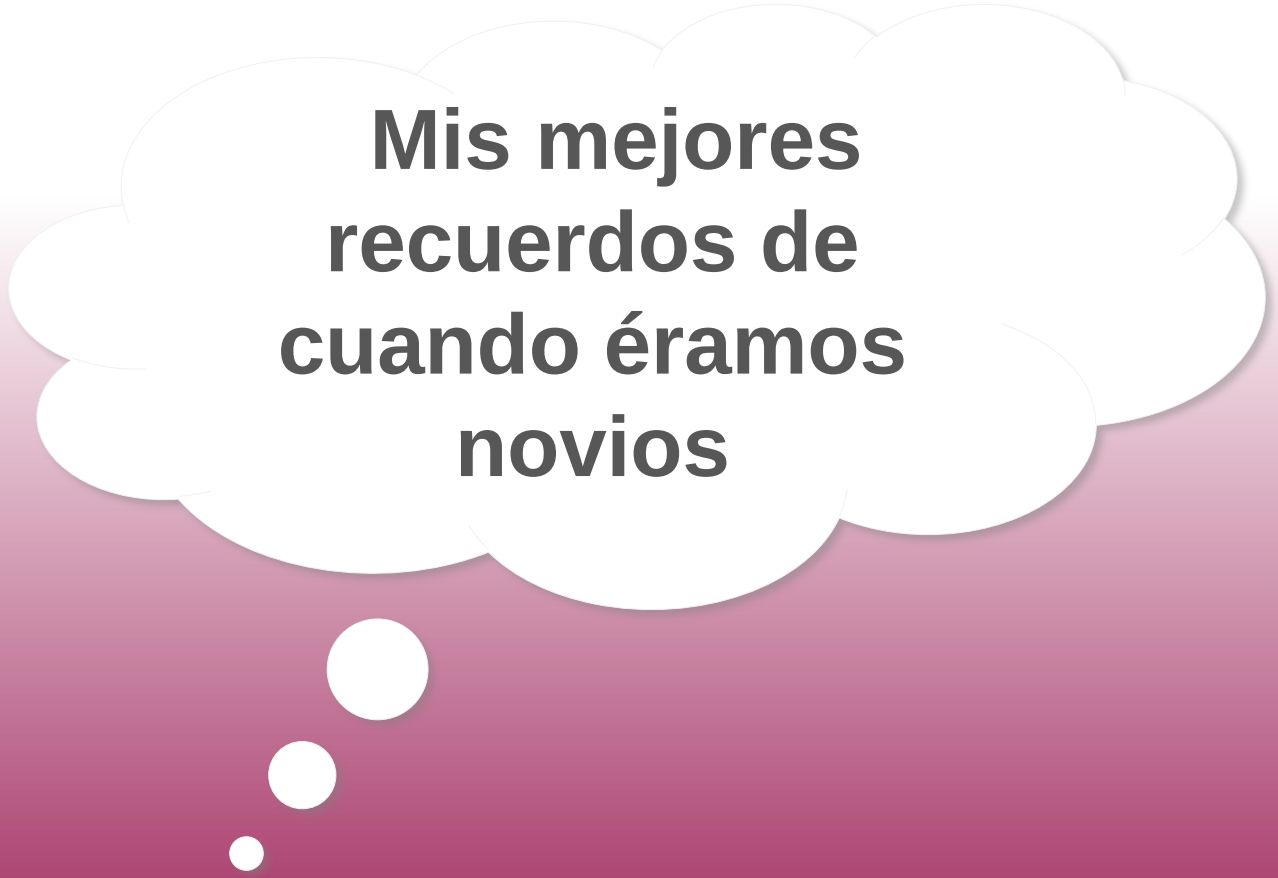
Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Recordando

¿Y si el noviazgo se rompía?

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Momento 4. Como oro en paño



Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Momento 5. ¿Llevan razón?

Discutamos sobre la razón de estos refranes

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Amores reñidos, los más queridos

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Mozo sermonero o no tiene novia o no tiene dinero

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

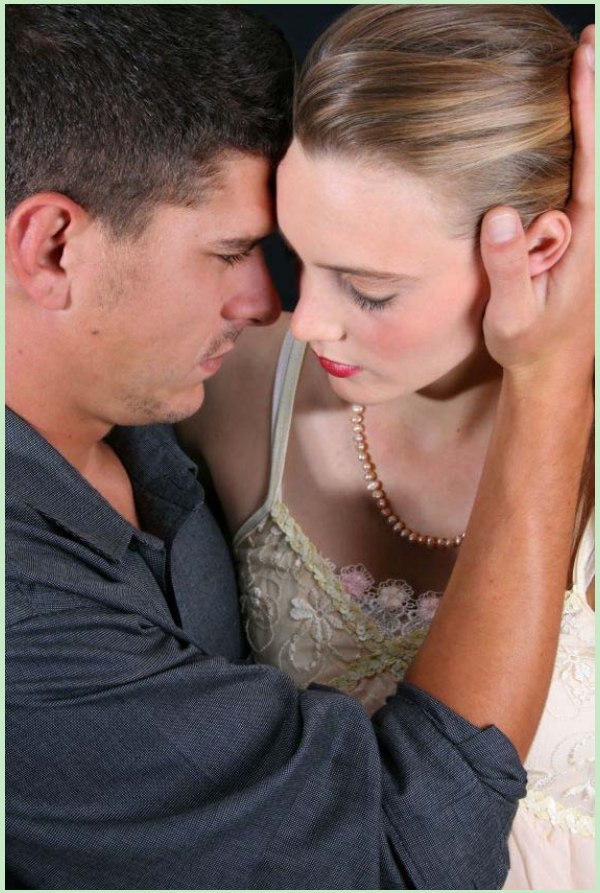
Mientras novia reina, cuando mujer sierva

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Cama de novios
no la tienen todos

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

Momento 6. Conexión con el presente



En la actualidad

El noviazgo

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

En la actualidad

Los noviazgos y las relaciones de parejas de hoy día

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

En la actualidad

¿Qué diferencias hay con los noviazgos de antes?

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.

En la actualidad

Lo que no ha cambiado, lo que permanece

Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. T. Martínez. © 2012, Editorial Médica Panamericana, S. A.