

TRABAJO FIN DE GRADO (TFG)



Título del trabajo: La Educación Permanente: Análisis de los diferentes programas de estimulación y recuperación de la memoria para personas mayores sin demencia.

Autor/a: Elena Escacena, Eva María.

Tutor/a: Ortega Sánchez, Isabel.

Línea: 5, sublínea 1

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO CIENTÍFICO, PARA LA DEFENSA DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Fecha: 17/04/2023

Quien suscribe:

Autor(a): Elena Escacena, Eva María

Hace constar que es el(la) autor(a) del trabajo:

La Educación Permanente: Análisis de los diferentes programas de estimulación y recuperación de la memoria para personas mayores sin demencia.

En tal sentido, manifiesto la originalidad de la conceptualización del trabajo, interpretación de datos y la elaboración de las conclusiones, dejando establecido que aquellos aportes intelectuales de otros autores se han referenciado debidamente en el texto de dicho trabajo.

DECLARACIÓN:

- ✓ Garantizo que el trabajo que remito es un documento original y no ha sido publicado, total ni parcialmente por otros autores, en soporte papel ni en formato digital.
- ✓ Certifico que he contribuido directamente al contenido intelectual de este manuscrito, a la génesis y análisis de sus datos, por lo cual estoy en condiciones de hacerme públicamente responsable de él.
- ✓ No he incurrido en fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, aceptaré las medidas disciplinarias sancionadoras que correspondan.

Fdo.



Eva M. Elena Escacena.

Agradecimientos.

A D^a Isabel Ortega Sánchez, por guiar mis pasos, por contestar a mis mensajes sin importar el día ni la hora. A los tutores y tutoras que me han inspirado, a todos aquellos y aquellas que me han cosido alas. A D^a María Teresa López, mi gran compañera de estudios y fatigas, por tantas respuestas, por tantas preguntas, por tanta compañía, por tanta comprensión. A aquellos y aquellas que han comprendido la importancia de estos años de estudio, esfuerzo, compromiso y realización personal.

Resumen

El presente trabajo de fin de grado se plantea el reto de analizar los diferentes programas de estimulación y recuperación de la memoria en relación al colectivo de las personas mayores sin demencia, realizando un compendio de las principales características y/o aportaciones que favorecen el proceso de estimulación y recuperación de la memoria y de los procesos cognitivos. Con ello se pretende contribuir al proceso de empoderamiento social, optimización personal y mejora de la calidad de vida de estos grupos etarios, todo ello en el marco de la Educación Permanente dentro del paradigma de la Educación a lo largo de la vida. Por todo lo cual, este ensayo pretende configurarse como base para la realización de futuras intervenciones con personas mayores dirigidas a prevenir, estimular o recuperar las funciones cognitivas.

Palabras clave: Educación permanente, aprendizaje a lo largo de la vida, déficits de memoria, programas de entrenamiento de la memoria, personas mayores.

Abstract

The present end-of-grade paper poses the challenge of analysing the different programs of stimulation and recovery of memory in relation to the group of elderly people without dementia, making a compendium of the main characteristics and/or contributions that favour the process of stimulation and recovery of memory and cognitive processes. This is intended to contribute to the process of social empowerment, personal optimization, and improvement of the quality of life of these age groups, all within the framework of lifelong education within the paradigm of lifelong education. Therefore, this trial aims to be configured as a basis for future interventions with older people aimed at preventing, stimulating, or recovering cognitive functions.

Key words: Continuing education, lifelong learning, memory deficits, memory training programs, older people.

TABLA DE CONTENIDOS

Parte I: Referencias bibliográficas	6
Parte II: Memoria.....	16
1. Introducción	16
1.1. Contexto.....	17
1.1.1. Educación permanente y personas mayores	17
1.2. Motivación	18
2. Marco teórico	20
3. Funcionamiento de la memoria y sus cambios asociados al envejecimiento.	23
4. Análisis de diferentes programas de estimulación y recuperación de la memoria	27
4.1. Desarrollo de la memoria en personas mayores partiendo de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de H. Gardner.	27
4.2. Entrenamiento de la memoria multifactorial para personas mayores a partir del aprendizaje cooperativo.....	28
4.3. Estimulación de las funciones cognitivas de las personas mayores a través del arte.....	30
4.4. Mejora de las funciones ejecutivas de las personas mayores mediante el uso de programas de realidad virtual.....	31
4.5. Estrategias visuales y verbales en adultos mayores para la mejora de los rendimientos mnésicos y la estimulación de las funciones cognitivas.	32
5. Conclusiones y líneas de trabajo futuro.....	34
6. Aportación personal.	37
7. Referencias bibliográficas del ensayo	41

Parte I: Referencias Bibliográficas

Blasco, S. y Meléndez, J. (2006). Cambios en la memoria asociados al envejecimiento. *Geríatrika: Revista Iberoamericana de Geriatría y Gerontología*, 22, 179-185. https://www.researchgate.net/publication/288963914_Cambios_en_la_memoria_asociados_al_envejecimiento

Localización: El artículo se ha localizado en Google Académico, mediante la selección de palabras claves.

Resumen: El presente artículo hace alusión a los principales cambios que se van produciendo en la memoria durante el proceso de envejecimiento.

Hace referencia a la importancia de saber cuáles son dichos cambios para poder desarrollar las pertinentes intervenciones que ayuden a preservar el máximo tiempo y con el mayor rendimiento posible las funciones cognitivas. Para ello, se basa en el planteamiento de Perlmutter y Hall (1985) los cuales hacen mención a los diferentes tipos de memoria, a las funciones de las mismas y a aquellas operaciones de la memoria ante las cuales las personas mayores muestran un especial impedimento.

Se realiza una comparación entre la memoria de los jóvenes y la de las personas mayores en relación a la memoria sensorial, primaria, secundaria, terciaria, procedural y declarativa.

El artículo afirma que el deterioro cognitivo que se produce con el paso de los años afecta a la velocidad de procesamiento, sin embargo, no se ven afectados los recuerdos de los sucesos lejanos, el conocimiento del mundo acumulado o las habilidades practicadas.

Finalmente, refiere la necesidad de un entrenamiento, y no de un entretenimiento, mediante programas de estimulación y el aprendizaje de diferentes estrategias para la mejora de las habilidades, sugiriendo la importancia de una buena salud emocional para el mantenimiento de las facultades cognitivas.

Justificación: Este artículo se considera relevante por su explicación clara y completa de los cambios que se producen en la memoria en el proceso de envejecimiento, ya que para poder actuar en relación a la memoria hay que conocer primero su funcionamiento.

Blasco, S. y Soldevila Benet, A. (2007). ¿Cómo desarrollar la memoria en personas mayores desde la Teoría de las Inteligencias Múltiples de H. Gardner? *Revista Iberoamericana de Educación*, 42 (Extra 4), 8. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2411>

Localización: El artículo se ha localizado en Google Académico, mediante la selección de palabras claves.

Resumen: El artículo aborda los problemas de memoria en las personas mayores basándose tanto en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, como en el enfoque de las teorías del procesamiento de la información de Atkinson y Schiffrin.

Gardner considera que la competencia cognitiva del hombre se describe a través de un conjunto de habilidades, talentos o capacidades mentales que denominamos inteligencias y que son las siguientes: la inteligencia lingüística, lógico matemática, espacial, kinestésica-corporal, musical, interpersonal, intrapersonal, naturalista y existencial.

Por su parte, Atkinson y Schiffrin (1968), refieren tres almacenes de memoria, indicando como se mueve la información a través de ellos y los procesos que tienen lugar en cada almacén. Por lo tanto, basándonos en el funcionamiento de la memoria es posible la creación de estrategias internas que faciliten la adquisición, mantenimiento y recuperación de la información, a través de estrategias internas básicas (Fernández-Ballesteros, 1999) como la atención, la repetición, etc.

Con base a la teoría de Gardner y al modelo de Atkinson y Schiffrin, tiene lugar la realización del taller *Apuesta por tu Memoria*, cuyo tema monográfico es el cine y donde las actividades que se realizan dependen del tipo de memoria que se quiera mantener o desarrollar.

Este trabajo permite dar respuesta a la diversidad, permitiendo el aprendizaje de nuevas estrategias de memorización interna y valorando todas las capacidades por igual.

Justificación: El artículo resulta relevante puesto que amplía el campo de actuación de los programas tradicionales asociados al mantenimiento de la memoria en personas mayores.

Vidal, C. (2020). Aprendizaje cooperativo en los programas de entrenamiento de memoria multifactorial para personas mayores. *Tendencias pedagógicas*, 36, 154-163.

<http://hdl.handle.net/2445/179546>

Localización: El artículo se ha localizado en Dialnet a través de palabras claves y del año de publicación.

Resumen: El artículo valora los beneficios del aprendizaje cooperativo como metodología educativa aplicada a los programas de entrenamiento de la memoria. Se trata de extraer esta metodología educativa utilizada en contextos educativos formales y adaptarla a los programas de entrenamiento de la memoria para personas mayores.

Se recomienda el uso de los programas de entrenamiento multifactoriales, los cuales trabajan procesos, estrategias y/o técnicas intentando influir en los diferentes factores implicados en el entrenamiento de la memoria, sobre los unifactoriales, basados en un solo factor de estímulo o en una estrategia concreta.

El texto nos presenta además, siguiendo a Montenegro et al. (2001) tres tipologías de programas multifactoriales: globales o integrales los cuales entrenan procesos, estrategias y factores, con una aplicabilidad muy amplia y dirigido a un alto número de personas; los programas estructurados en módulos, con un trabajo previo de detección de necesidades y los programas centrados en los olvidos cotidianos.

Estos programas presentan una metodología de intervención que puede ser individual o grupal, siendo esta última la más recomendada por cuatro razones: la participación, la realización de actividades significativas, la interacción positiva y enriquecedora entre los participantes y la contribución a la cooperación, haciendo a la persona mayor agente activo y reforzándose el sentimiento de utilidad y ayuda mutua.

Justificación: El artículo resulta de interés para el estudio de la memoria ya que nos adentra en los beneficios que aporta el aprendizaje cooperativo, tan valorado en educación, adaptado a los programas de entrenamiento de la memoria en las personas mayores.

Amador Muñoz, L. V. y Esteban Ibáñez, M. (2019). La educación de personas adultas en el contexto de la educación permanente. En Á. De-Juanas Oliva y A. E. Rodríguez-Bravo (coord.), *Educación de personas adultas y mayores* (pp. 15-69). UNED

Localización: La información se ha localizado en el capítulo 1 del manual “Educación de personas adultas y mayores” del cuarto curso del Grado de Educación Social de la UNED.

Resumen: El manual aborda en su primer capítulo la educación de personas adultas en el contexto de la educación permanente, a través de la definición de sus objetivos y de la búsqueda de su relación con el término de educación permanente, incluyéndolo en el paradigma de la educación a lo largo de la vida.

Nos advierte que el desarrollo de las personas adultas no se centra exclusivamente en los centros educativos, sino que es preciso actuar en los marcos no formales e informales ya que estos constituyen espacios educativos privilegiados (Luque, 1995).

Seguidamente nos indica que el contexto de la educación de personas adultas y mayores lo constituye la educación permanente, situándola en un contexto más amplio. En este sentido destaca la educabilidad de las personas en cualquier periodo de la vida.

Hace, igualmente, alusión a la consideración de los adultos mayores como protagonistas de su propia existencia, de tal manera que a través de un camino educativo puedan vivir como ciudadanos dignos y dirigir sus propias vidas.

El texto nos hace partícipes de las características de la educación permanente, diciéndonos que debe ser una educación global, integral y trans-escolar.

Justificación: La información que ofrece este capítulo se considera fundamental ya que nos hace partícipes de las características de la educación permanente, definiendo su finalidad, sus objetivos y destacando la educabilidad de las personas en cualquier periodo de la vida.

López-Noguero, F. y Gallardo-López, J. A. (2019). Ocio, tiempo libre y salud en personas adultas y mayores. En Á. De-Juanas Oliva y A. E. Rodríguez-Bravo (coord.), *Educación de personas adultas y mayores* (pp. 219-251). UNED

Localización: La información se ha localizado en el capítulo 6 del manual “Educación de personas adultas y mayores” del cuarto curso del Grado de Educación Social de la UNED.

Resumen: El capítulo VI del nombrado manual hace alusión a una adecuada gestión del ocio y del tiempo libre como elemento de desarrollo y de mejora personal y colectiva en relación a un envejecimiento activo y saludable, enmarcando la educación permanente como una de las tendencias socioeducativas actuales para las personas mayores desde un ocio saludable.

El texto nos advierte de que de la existencia de diferentes programas de educación para este colectivo los cuales ayudan a la adquisición y actualización continua de conocimientos, actitudes y competencias, nombrándonos diversas actividades educativas que van desde cursos o actividades formativas específicas hasta programas universitarios, pasando por actividades educativas en centros socioculturales, unidades de estancias diurnas, actividades formativas para al alfabetización de adultos, programas de estimulación y recuperación de la memoria, formación en nuevas tecnologías, etc. Dichos servicios socioculturales y educativos tienen como finalidad preservar la autonomía en la vida diaria, facilitando la participación activa en el entorno comunitario y promoviendo la dignidad de los ciudadanos mayores.

Por lo tanto, la educación permanente para este sector poblacional se encamina hacia el envejecimiento activo, la autorrealización personal y el desarrollo comunitario.

Justificación: La información que nos ofrece el capítulo 6 complementa la ofrecida por la referencia anterior, ya que enmarca la educación permanente como una de las tendencias socioeducativas actuales para las personas mayores desde un ocio saludable.

Olalla González, R. (abril de 2020). *Intervención psico-socioeducativa con colectivos de mayores: estudio investigativo arte y memoria*. [Ponencia de Congreso]. Congreso internacional de intervención psicosocial arte social y arteterapia de la creatividad al vínculo social, Bilbao.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/90036/1/Intervenci%C3%B3n%20psico-socioeducativa%20con%20colectivos%20de%20mayores....pdf>

Localización: El artículo se ha localizado a través de Google Académico mediante palabras claves y de la fecha de publicación.

Resumen: El artículo nos adentra en la experiencia socioeducativa implementada en el Museo de Bellas Artes de Bilbao, basándose en la Tesis Doctoral denominada “Arte y Memoria”: Estudio-cuasi-experimental con colectivos de Tercera Edad”(2010), dirigido por la Dra. Olaia Fontal Merillas.

El programa, basado en el aprendizaje significativo, consistió en la realización de salidas guiadas a museos o exposiciones de arte tras una sesión de visualización y debate de las visitas que se iban a efectuar. Durante las sesiones se observó la sensación de bienestar que experimentaban los alumnos a través de los registros observacionales.

A través de las observaciones se concluyeron una serie de cuestiones relativas a los logros de aprendizaje, entre ellas:

- Las imágenes ayudan a relacionar los conocimientos previos con la adquisición de otros nuevos a través de las vivencias y emociones surgidas.
- La posibilidad de interactuar y explicar por ellos mismos el significado de las obras ayuda en la estimulación de los procesos cognitivos.
- Se observaron actitudes de implicación, confianza, intercambios verbales, espontaneidad, etc.

Justificación: El artículo se considera importante para la realización de la memoria del TFG, puesto que la opción de relacionar arte y memoria puede resultar del todo positiva para ayudar y motivar al colectivo de las personas mayores.

Makmee, P. y Wongupparaj, P. (2022). Intervención cognitiva basada en realidad virtual para mejorar las funciones ejecutivas en adultos mayores que viven en la comunidad. *Intervención Psicosocial*, 31 (3), 133-144. <https://doi.org/10.5093/pi2022a10>

Localización: El artículo ha sido localizado en Google Académico a través de palabras clave y de la fecha de publicación.

Resumen:

El artículo plantea un estudio sobre el desarrollo de la intervención cognitiva basada en la realidad virtual para mejorar las funciones ejecutivas -inhibición, actualización y cambio- de adultos mayores sanos que viven en su propio domicilio.

Se basa en la hipótesis de que el deterioro cognitivo y funcional podría prevenirse o retrasarse mediante una intervención eficaz dirigida a múltiples dominios de funcionamiento ejecutivo.

El contenido de la realidad virtual se desarrolló para cumplir con seis procesos psicológicos: memoria sensorial, codificación, planificación, control de movimiento, manipulación activa y adaptación. El entorno de realidad virtual se creó a partir de la utilización de unas gafas de realidad virtual, un monitor de ordenador y dos controladores de joystick inalámbricos para realizar las tareas que implicaban tocar, seleccionar, agarrar, agrupar y organizar objetos animados. Se realizaron pruebas de extensión, de intervalos y de cadenas de dígitos pidiéndose a los participantes que repitieran presionando los números. Igualmente, se utilizó la prueba de clasificación de tarjetas de Berg para medir la capacidad de cambio.

Los resultados arrojados destacaron los beneficios de la intervención cognitiva basada en la realidad virtual, mejorando las funciones cognitivas superiores a través del control atencional.

Justificación: El artículo se considera relevante ya que a través del uso de la realidad virtual se consiguen grandes mejoras en las funciones cognitivas superiores, aumentando el control atencional, lo cual influye de manera positiva en la velocidad de procesamiento.

Chong, Y., Vázquez-Justo, E., Fernández, S. M. y Rocha, N. S. (2019). Uso de estrategias visuales y verbales en adultos con quejas de memoria. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 11, 2, 46-55. <http://hdl.handle.net/11328/2897>

Localización: El artículo se localizó en Google Académico a través de la lectura de la bibliografía de otro artículo que fue desechado.

Resumen:

El estudio pretende evaluar si el uso de un programa que combine estrategias verbales y visuales puede mejorar la eficacia de los rendimientos mnésicos y disminuir las quejas cognitivas subjetivas en adultos sin Trastorno Neurocognitivo Mayor. Para ello se escogió una muestra compuesta por personas mayores de 50 a los que se les hicieron a priori diferentes pruebas: una prueba de rastillaje del deterioro cognitivo, una evaluación de los síntomas depresivos y de quejas subjetivas y una prueba de aprendizaje verbal y de memoria. Posteriormente, con base en el modelo de Dively y Cadavid (1999) se enseñó a los participantes, a través de ejercicios prácticos, algunas estrategias -tanto visuales como verbales- para mejorar el rendimiento de la memoria. El programa se organizó en cinco unidades centradas en la presentación de los objetivos, en la atención, las estrategias visuales, las estrategias verbales y otras estrategias generales. Se realizaron igualmente una serie de actividades lúdicas basadas en la importancia de la vida saludable, de la nutrición, de las actividades plásticas, del ejercicio físico, etc.

Los resultados mostraron un beneficio en la memoria verbal a largo plazo y de manera específica en el recuerdo libre. En cuanto a las estrategias visuales, reforzaron el aprendizaje y el recuerdo a largo plazo de la información verbal a través del refuerzo.

Justificación: Se considera que este artículo es relevante ya que la experiencia que nos narra combina estrategias verbales y visuales de manera muy eficaz, consiguiendo grandes beneficios de manera sencilla, ampliando además, el abanico de los programas de entrenamiento de memoria.

Agudelo, Á. L. (2019). Educación a lo largo de la vida. *Revista del Programa Licenciatura en Ciencias Sociales Facultad de Ciencias de la Educación-Universidad del Tolima*, 53. http://fce.ut.edu.co/images/posgrados/ma_educacion/Licenso5.pdf#page=54

Localización: el artículo ha sido localizado en Dialnet, a través de palabras claves.

Resumen: El texto realiza una reflexión en torno a la educación a lo largo de la vida tomando como eje principal el proceso de envejecimiento.

Hace alusión al cambio que se ha ido realizando poco a poco en el imaginario colectivo de la condición social de los adultos mayores, dejando atrás la vieja idea que los relacionaba con un grupo poblacional invisible, dependiente, pasivo e irrelevante.

De hecho, a día de hoy se han consolidado toda una serie de ofertas educativas para la población adulta dentro de la educación formal, no formal e informal. Sin embargo, la Educación a lo largo de la vida ya comenzó a contemplarse a partir de la década de los 70 cuando se reconoció la necesidad de una educación hacia la adultez, la cual fue declarada en el Informe Faure denominado *Aprender a ser: la educación del futuro*, permitiendo el inicio de programas gubernamentales en torno a la educación a lo largo de la vida.

Se realiza, igualmente, una reflexión acerca del papel fundamental que realiza la educación en la capacidad de perfeccionamiento de la persona, permitiéndole adquirir conocimientos y habilidades más allá de la mera capacitación profesional. Este proceso de perfeccionamiento debe tener no sólo un impacto en el ámbito personal, sino también en la capacidad que tienen las sociedades de desarrollarse en todos los ámbitos posibles, tal como se menciona en el informe de la Unesco de 1996 *La educación es un tesoro*.

Justificación: Este artículo resulta de gran importancia para el diseño del marco teórico puesto que la Educación Permanente se enmarca dentro del paradigma de la Educación a lo largo de la vida.

Belando-Montoro, M. ^a R. (2017). Aprendizaje a lo largo de la vida. Concepto y componentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75, 219-234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6128782>

Localización: El artículo se ha localizado a través de Dialnet mediante palabras claves.

Resumen: El texto realiza una visión integradora abordando los elementos fundamentales del concepto de aprendizaje a lo largo de la vida, partiendo de las aportaciones generadas por los organismos de la Unión Europea. Entre ellos podemos nombrar a la UNESCO la cual proponía, en el Foro Mundial sobre la Educación celebrado en 2015, al aprendizaje a lo largo de la vida como un objetivo para el año 2030.

Igualmente, analiza su desarrollo en España, haciendo especial referencia al artículo 5 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en cuyo primer párrafo se realiza un reconocimiento al derecho al aprendizaje a lo largo de nuestra existencia vital.

Finalmente, propone una definición del aprendizaje a lo largo de la vida, prestando atención a sus características principales: El aprendizaje a lo largo de la vida es una forma global de entender el aprendizaje. Supone un proyecto que comprende todas las posibilidades formativas, en cualquier ámbito de conocimiento y en cualquier momento de la vida. Sus características principales serían: el papel activo del aprendiz a través de procesos de reflexión y asimilación, integración del aprendizaje formal, no formal e informal y orientación hacia la realización personal, cívica, social, cultural y laboral.

Justificación: Este artículo se considera importante ya que complementa al anterior realizando una visión integradora que aborda los elementos sustanciales del concepto, partiendo de las aportaciones generadas por los organismos de la Unión Europea, analizando su desarrollo en España y proponiendo una definición del aprendizaje a lo largo de la vida y sus características principales.

Parte II: Memoria

1. Introducción

La educación permanente no es un tipo o modo de educación más que se pueda presentar junto a la educación formal, no formal, informal, presencial y no presencial. La educación permanente es un principio revolucionario capaz de transformar y complementar todos los tipos de educación, de generar nuevas y variadas iniciativas de enseñanza y aprendizaje, de orientar y guiar los esfuerzos educativos de la cuna a la sepultura desde el compromiso por la constante realización humana, lo cual implica no sólo la disposición continua a la educación y el aprendizaje, sino también y simultáneamente la vivencia en clave educadora de todos los ámbitos, aspectos y dimensiones de la vida cotidiana (Bajo, 2009). La educación permanente se enmarca en el paradigma del aprendizaje a lo largo de la vida, es cual es definido por Belando-Montoro (2017) como una forma global de entender el aprendizaje, es decir un principio el cual abarca todas las posibilidades formativas, de cualquier ámbito de conocimiento y en cualquier momento de la vida.

Sin embargo, a pesar del hecho de que la educación permanente suele presentarse como algo reciente, la idea de que la enseñanza, la educación y el aprendizaje no están limitados a un período determinado de la vida no es nueva. Ya en las obras de diferentes autores representativos de diversas culturas y de distintas etapas históricas, encontramos expuesta la idea de que la educación es un proceso que no tiene limitaciones ni en el espacio ni en el tiempo. Ya Comenio (1630) sostuvo a lo largo de su obra y sobre todo en su obra cumbre *Didáctica Magna* que cada edad está destinada al aprendizaje y que la vida debe ser una escuela para los hombres desde su nacimiento hasta el fin de sus días.

Igualmente el *Rapport* presentado por Condorcet a la Asamblea Legislativa francesa el 21 de abril de 1792, contiene en germen el concepto de educación permanente alegando que al continuar instruyendo al hombre durante toda su vida se impedirá que los conceptos adquiridos se borren. Igualmente hace referencia a la necesidad de mostrar al pueblo el arte de instruirse por sí mismo.

Posteriormente, en el siglo XIX surgen los primeros movimientos organizados, los cuales apoyaron y promocionaron el aprendizaje de adultos fuera del entorno escolar. Se trataba, principalmente, de programas educativos para la nueva clase trabajadora industrial que siguieron desarrollándose en las primeras décadas del siglo XX, bajo las etiquetas de educación para los obreros o de educación popular, siendo precisamente en este marco de la educación de adultos donde surge el mencionado concepto de educación permanente.

Se considera de gran importancia destacar que la primera vez que se identifica en un texto oficial la idea de permanencia en el proceso educativo es en un Informe del Comité de Educación de Adultos del (Reino Unido, 1919 como se citó en Sarrate y Pérez, 2005) donde se afirmaba que la educación de adultos es “una necesidad permanente, un aspecto imprescindible para la ciudadanía y, por tanto, debe ser general y durar toda la vida”. Sin embargo, la educación permanente no es un sinónimo de educación de adultos, aunque sí sea su vértice principal.

La conceptualización del principio de educación permanente es relativamente reciente y se debe en gran parte a los esfuerzos realizados por la UNESCO y la Comisión de Cultura y Educación del Consejo de Europa, por lo que podemos afirmar que es fruto de la proyección internacional de la educación, debiéndose su consagración mundial, en gran medida, al Informe de la Comisión Internacional para el Desarrollo de la Educación, que presidió Edgard Faure, publicado bajo el título *Aprender a Ser*, en cuyo preámbulo Faure sostiene que la educación permanente es la puerta de entrada de la ciudad educativa. Más tarde en el Informe Delors La educación encierra un tesoro, se volverá a encontrar dicho planteamiento, aludiendo a que la educación permanente es la puerta de entrada hacia el siglo XXI.

1.1. Contexto

1.1.1. Educación Permanente y Personas Mayores

Siguiendo a Amador Muñoz y Esteban Ibáñez (2019), podemos afirmar que la educación permanente es considerada como el mejor medio para conseguir el desarrollo personal, profesional y social de los individuos, permitiendo la mejora de la calidad de vida, con un enfoque tanto individual como colectivo. Es una educación que puede acompañar a la persona interesada en su formación en todo momento y lugar, permitiéndole seguir con sus actividades habituales de carácter social, familiar y profesional. Por lo tanto, la Educación de Personas adultas y mayores debe concebirse dentro del concepto del Educación Permanente, configurándose como el conjunto general donde se debe incluir todo el sistema educativo y, por supuesto, la educación enfocada a las personas adultas.

Tomando en consideración el concepto de la (UNESCO, 1997, como se citó en Martínez, 2005) podemos definir la Educación de personas adultas y mayores como el conjunto de procesos de aprendizaje, ya sea formal, no formal o informal, gracias al cual las personas cuyo entorno social considera adultos desarrollan sus capacidades, enriquecen sus conocimientos y mejoran

sus competencias tanto técnicas como profesionales o las reorientan, a fin de poder prestar atención a sus propias necesidades y las necesidades de la sociedad en general.

Por lo tanto, la educación de personas adultas y mayores comprende un amplio abanico de prácticas formativas diversas. Esta diversidad la cual queda reflejada en la definición anterior y que goza de una gran aceptación en el momento actual, fue ratificada en la Sexta Conferencia Internacional sobre Educación de Adultos (CONFINTEA VI) celebrada en el Marco de Acción de Bélem, Brasil, en diciembre de 2009, cuyo eje principal se basaba en la necesidad de aprovechar el poder y el potencial del aprendizaje y la educación de personas adultas para un futuro viable.

Por todo ello, podemos afirmar que la educación permanente constituye el contexto referencial de la educación de personas adultas y mayores. En este sentido, podemos asegurar que la educación de personas adultas y mayores constituye una parte dentro de un entorno más amplio, una parte inacabada y cuya finalidad principal no consiste en la compensación de déficits de la etapa de escolaridad obligatoria, aunque en ocasiones sea necesario realizar tareas urgentes con colectivos o grupos que se encuentren desfavorecidos. Dentro de este mismo marco, el Educador Social tiene la oportunidad de acceder a la creación de una cultura del aprendizaje, que lleve a las personas mayores a sentirse motivados y a tener el deseo de participar en el proceso educativo (Belando-Montoro, 2017).

1.2. Motivación

El carácter vitalicio de la educación permanente defiende la educabilidad de la persona desde el nacimiento hasta el final de su vida (Agudelo, 2019). Se trata de una extensión vertical de la educación cuya base es la continuidad en el tiempo y que debe interpretarse de manera flexible, ya que conlleva el principio de alternancia, ligado a la *educación recurrente*, término consolidado por Olof Palme en la V Conferencia de Ministros Europeos de Educación, celebrada en Versalles en 1969, el cual implica el reparto de actividades formativas en episodios más o menos próximos implicando un proceso de promoción de la democracia social y de la libertad individual de elección. Por lo tanto, entendemos que la actividad educativa afecta a todos - niños/as, jóvenes, personas adultas y mayores-, consiguiéndose una extensión articulada de la educación, donde no existe una edad para la educación y otra para la vida, donde la educación constituye parte de la propia vida.

En esta misma dirección y siguiendo a Sarrate y Pérez (2005), nos atrevemos a afirmar que la educación permanente, enmarcada en el paradigma del aprendizaje a lo largo de la vida,

se ofrece como respuesta a las necesidades actuales existentes (Agudelo, 2019). Necesidades tales como proporcionar oportunidades, facilitar formación inicial y continua a formadores y profesores, fomentar el aprendizaje en las organizaciones, crear una cultura del aprendizaje, establecer una conexión entre la educación, la formación y el trabajo y posibilitar el acceso de todas las personas a la educación, incluidas las personas mayores.

En este sentido y, dado el creciente interés que suscita el tema del envejecimiento para la academia debido a los cambios acaecidos en la pirámide poblacional, producto de la consolidación de la transición demográfica y, entendiendo el envejecimiento como un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el momento del nacimiento hasta el momento de nuestra muerte (Alvarado y Salazar, 2014), damos por incuestionable el interés que podría suscitar el tema seleccionado. Es decir, hasta ahora la población de adultos mayores había sido considerada como un grupo invisible para las personas promotoras del desarrollo económico, la atención en salud y la educación, al ser considerados económicamente dependientes y pasivos y en consecuencia carentes de importancia de cara al desarrollo (Cardona y Peláez, 2012). Sin embargo esta condición social respecto a la vejez ha ido remodelándose paulatinamente en el imaginario colectivo debido a que en el actual proceso de transición demográfica las sociedades restan compuestas en su mayoría por personas adultas, las cuales disponen de una buena cantidad de tiempo llegado el momento de la jubilación. Estas personas han tomado la opción de dedicarse a la realización de nuevas actividades o de reemprender antiguas metas. Todo lo cual ha llevado a que se consoliden ofertas educativas para este grupo poblacional que hasta ahora no habían sido objeto de contemplación, teniendo dichas ofertas la capacidad de preservar la autonomía y la participación activa comunitaria, así como la virtud de promover la dignidad de las personas adultas mayores (López-Noguero y Gallardo-López, 2019).

Por lo tanto, nuestra investigación resulta pertinente al tener en cuenta las necesidades de formación y aprendizaje de las personas mayores, necesidades que van más allá de la jubilación, buscando un mejoramiento no sólo en la formación personal sino también en la calidad de vida, buscando una optimización de la persona en el ser, el conocer, el hacer y el convivir, de manera que todo individuo posea las capacidades, conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para resolver de manera eficaz cualquier situación y/o problema al que se enfrente (García et al, 2011). Para ello, para buscar y conseguir esta ansiada optimización de la persona mayor en todos los aspectos y contribuir a su empoderamiento personal y social, así como a su mejora respecto a su calidad de vida, vamos a proceder a la pertinente investigación en relación a los diferentes programas de estimulación y recuperación de la memoria para este colectivo de personas mayores.

2. Marco Teórico

El estudio de los diferentes programas de estimulación y recuperación de la memoria en relación al colectivo de personas mayores se apoya en la necesidad de estas personas de conseguir una mejora de su calidad de vida, en sentirse empoderadas tanto personal como socialmente, es decir, en una optimización de la persona mayor en todos los aspectos de su vida. Se trata de disgregar el binomio edad-dependencia, promoviendo iniciativas que emprendan programas de envejecimiento activo como nuevo paradigma educativo para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Además, este nuevo paradigma conlleva un carácter transversal, es decir, las personas deben ir aprendiendo a envejecer desde edades tempranas, ya que el término envejecimiento activo es aplicable a todas las generaciones.

Es preciso reconocer que el envejecimiento es una etapa importante en la vida de las personas, además de ser algo habitual y evidente en nuestros días, ya que este período ocupa cada vez más tiempo. Por lo tanto, tal como afirman López-Noguero y Gallardo-López (2019), es necesario llegar a esta etapa teniendo una buena calidad de vida, garantizada por tener salud, autonomía, una capacidad funcional alta, tanto desde el punto de vista cognitivo como físico y una implicación activa con la vida, lo cual implica mantener relaciones interpersonales satisfactorias dentro del afecto, el respeto y la comprensión, evitando el aislamiento social y la soledad (Luengoc et al., 2022)

Llegados a este punto se cree conveniente aclarar qué se entiende por envejecimiento activo y por calidad de vida. En primer lugar, es preciso recordar que considerar el envejecimiento con actividad es una expresión propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y aceptada por los países participante en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento (OMS, 2002), donde se defendió el Envejecimiento Activo como un proceso de optimización en relación a la seguridad, la participación, el aprendizaje permanente y la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Por lo tanto, tal como anuncian Amador Muñoz y Esteban Ibáñez (2019), el proceso de envejecimiento debe conllevar el desarrollo de procesos formativos encaminados al fortalecimiento de competencias y capacidades en las personas mayores con el fin de contribuir a su empoderamiento, el cual implica un proceso de reconstrucción de identidades (Quintero, 2022). Martínez (2006) añade que las personas deben tener además unos servicios sociales y un sistema sanitario eficiente al que recurrir en caso de necesidad. Por su parte, Pérez Salanova (2016) realiza aportaciones tales como la importancia de las actividades, de la participación en asuntos políticos, de la prevención

y de la intervención, no sólo de los servicios sociales y de la sanidad sino también de los sectores de la economía, del transporte o de la vivienda.

En lo que concierne al término calidad de vida podemos asegurar que es uno de los retos a los que se enfrenta el ser humano, ya que éste tiene una tendencia natural a la felicidad y el bienestar. Se trata de una inclinación propia de las sociedades democráticas que se fundamenta en los orígenes del estado del bienestar social de finales del siglo XX (Pérez Serrano, 2013). Es precisamente en la década de los noventa del pasado siglo donde emerge el término calidad aplicado a diferentes dimensiones de la vida, tales como la salud, la educación, o la actividad física. Es decir, la calidad pasa a ser un elemento primordial para los gobiernos, los cuales mediante la educación y la cultura, tratan de fomentar la responsabilidad de los ciudadanos con el objetivo de garantizar su realización personal y afrontar los desafíos futuros. Por lo tanto, los gobiernos se enfrentan al reto de realizar propuestas que garanticen el fomento de la calidad de vida y el respeto a los derechos humanos de una sociedad que envejece (Maldonado et al., 2022). Pero ¿qué es la calidad de vida? La calidad de vida tiene múltiples definiciones siendo una de las más representativas la que surge de la OMS (1994), la cual considera que se trata de la percepción que tiene una persona de su lugar en la existencia, dentro de su contexto cultural y de su propio sistema de valores, todo ello relacionado con sus propios objetivos, expectativas, con sus propias normas e inquietudes. Este concepto está además influido por la salud de la persona, por su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y su relación con el entorno. Se trata, por lo tanto, de un concepto multidimensional (Bowling, 2005) que se basa fundamentalmente sobre tres ejes transversales: el estado físico-psíquico, la estabilidad emocional y las expectativas y atribuciones de desarrollo personal (Pérez Serrano, 2013).

En este sentido, se considera necesario tomar medidas sociales que permitan el desarrollo de las capacidades de este colectivo de personas mayores para afrontar las dificultades, disminuir los efectos de los déficits propios del envejecimiento, así como mejorar la salud física, mental y cognitiva con el propósito de incrementar la satisfacción con la vida y con la participación social.

De entre los principales déficits asociados al envejecimiento podemos hacer alusión a los cambios que se van produciendo en la memoria con el paso del tiempo. Para poder hacer frente a estos cambios se requiere de un entrenamiento y no de un entretenimiento (Blasco y Meléndez, 2006), mediante programas de estimulación y recuperación de la memoria.

Siguiendo esta misma línea, vamos a hacer referencia a distintos programas y a sus diferentes enfoques. En el primero de los programas seleccionados Blasco y Soldevila (2007) nos acercan al desarrollo de la memoria en las personas mayores desde la Teoría de las Inteligencias Múltiples de H. Gardner (1998), teoría que ha tenido una gran implicación en el

campo educativo, ya que da respuesta a la diversidad, adaptándose a los diferentes ritmos de aprendizaje y formas de ejecución al ser presentada la información por diferentes canales sensoriales. Igualmente, el programa se basa en el enfoque de las teorías del procesamiento de la información de Atkinson y Schiffrin (1968), según el cual el flujo de información se mueve a través de los distintos almacenes de memoria dando lugar a diferentes procesos en cada uno de los almacenes. Se trata de una serie de datos que debe conocer el/la Educador/a Social con el fin de poder realizar la pertinente intervención con las personas mayores con problemas de memoria.

Igualmente, analizaremos a través de las aportaciones de Vidal (2020), los programas de entrenamiento de memoria basados en el aprendizaje cooperativo, extrayendo el educador dicha metodología utilizada en contextos formales y adaptándola a los programas de entrenamiento de la memoria para personas mayores. Nos referimos a una metodología muy recomendada ya que es participativa, se realizan actividades significativas, es interactiva y contribuye a la cooperación y a la adquisición de competencias y habilidades sociales, convirtiendo a la persona mayor en un agente activo (Espinosa Freire, 2022).

Una aportación a la que podríamos denominar como novedosa es la que nos ofrecen Makmme y Wongupparj (2022), los cuales plantean un estudio sobre la mejora de las funciones ejecutivas en las personas mayores atendiendo a un entrenamiento de las funciones cognitivas superiores basado en la realidad virtual, consiguiendo aumentar el control atencional y en consecuencia la velocidad de procesamiento.

Otro programa de interés, reflejado en los escritos de Olalla González (2020), es la experiencia socioeducativa denominada “Arte y Memoria”, basada en el aprendizaje significativo, el cual se podría definir como un conocimiento construido y relacionado con los conocimientos previos, donde el sujeto adquiere un papel activo en la reestructuración y organización de la información, pudiéndose vislumbrar en esta teoría influencias constructivistas. Para Ausubel (1976) el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones, donde el factor individual más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Se trata pues de relacionar la nueva información con los conocimientos previos y las experiencias vividas, logrando un aprendizaje profundo. Por el contrario, el conocimiento basado en la memoria literal no sería más que el resultado de repeticiones sin ningún valor significativo. Por lo tanto el/la Educador/a Social debe de saber activar en las personas mayores lo que ya saben, lo que han vivido y experimentado, a fin de despertar en ellos la motivación intrínseca que los llevará al conocimiento.

Así mismo, basándonos en los conocimientos aportados por Chong et al. (2019), estimamos de suma importancia el uso y combinación de estrategias compensatorias visuales y

verbales, a través de ejercicios prácticos, para las mejoras cognitivas y el rendimiento mnésico en adultos mayores con base al modelo creado por Dively y Cadavid (1999). Se observa la conveniencia de utilizar estrategias verbales simples como la repetición de la información junto con estrategias visuales tales como la creación de imágenes mentales.

3. Funcionamiento de la Memoria y sus Cambios Asociados al Envejecimiento.

La memoria es el proceso cognitivo por el cual la información se codifica para posteriormente ser almacenada en el cerebro con la posibilidad de ser recuperada cuando la persona lo necesite (Universidad de la Rioja, 2021).

Para entender el funcionamiento de la memoria seguiremos el planteamiento que nos ofrece (Perlmutter y Hall, 1985, como se citó en Blasco y Meléndez, 2006), el cual distingue entre lo que se denominan capacidades y contenidos. Las capacidades son concebidas como las estructuras y procesos, mientras que los contenidos hacen alusión al conocimiento o información almacenada.

Así, en las estructuras encontramos la memoria sensorial, la primaria (memoria a corto plazo), la secundaria (memoria a largo plazo) y la terciaria. En los contenidos, encontramos la memoria procedural y la declarativa, la cual se subdivide en episódica y semántica.

En cuanto a las estructuras, el primer almacén encontrado es la memoria sensorial, con una duración muy breve (entre 0,5 y 2 segundos), y corresponde a la retención inmediata de los efectos sensoriales producidos por una estimulación y que se puede borrar antes de que la persona sea consciente de su contenido. Dentro de ella se diferencia la memoria icónica, para el sistema visual y la ecoica para el sistema auditivo. La mayor diferencia en relación a la memoria sensorial con la edad es un aumento del tiempo necesario para la transferencia de la información desde este primer sistema a la memoria primaria y secundaria, así como el resultado de la posible influencia de deficiencias visuales sobre la ejecución mnésica.

El siguiente almacén de información es la memoria primaria o memoria a corto plazo (MCP), la cual mantiene la información durante unos segundos tras el aprendizaje (15 a 30 segundos). Este tipo de memoria tiene la incapacidad de separar los estímulos deseados de los no deseados, por lo que los pensamientos irrelevantes importunan cuando se va a realizar una tarea, dejando menos espacio en la memoria de trabajo para procesar lo que queremos memorizar.

Por otra parte, las diferencias entre los jóvenes y las personas mayores se manifiestan en las áreas que requieren más flexibilidad mental, atención y procesos de reorganización del material. Encontramos pues, problemas en el registro y procesamiento de la información,

mostrándose además la recuperación más lenta, de manera que los mayores cometerán más errores que los jóvenes al realizar unas tareas, aunque estas diferencias se pueden disminuir si los estímulos que se presentan son familiares para el adulto mayor.

En este sentido, el déficit asociado a la edad en los recursos de procesamiento de la memoria puede atenuarse mediante "apoyos ambientales", es decir, apoyos que se le dan a la persona mayor para que el esfuerzo de procesamiento sea menor y así rindan mejor en la tarea, por ejemplo, si realizamos una encuesta con respuestas alternativas por escrito (apoyo ambiental elevado) o las presentamos de manera auditiva (bajo apoyo), el rendimiento sería mejor en el primer caso. Por lo tanto, podemos afirmar que los resultados mejoran cuando se trata de tareas de memoria a corto plazo, con la condición de que el material sea significativo, esté organizado, se desarrollen estrategias mediacionales y el contexto sea el adecuado.

Dentro de la memoria a corto plazo, Baddeley (1992) delimitó un subsistema que designó como memoria de trabajo y que tiene tres funciones: posibilitar el almacenamiento y procesamiento simultáneo de la información, controlar las operaciones y acciones mentales y coordinar la información que proviene de diferentes fuentes. En este sentido, las personas mayores muestran más problemas en las operaciones de memoria de trabajo que requieren realizar, debido al enlentecimiento de ésta.

La siguiente estructura sería la memoria secundaria o memoria a largo plazo (MLP). Esta memoria tiene capacidad ilimitada, por lo tanto en ella se almacenan todos los conocimientos, recuerdos y habilidades. Este sistema mantiene de forma permanente la información y además interviene de forma activa en todo el proceso de recuerdo. Una pobre ejecución en tareas por parte de la memoria secundaria podría ser debida a factores tales como: fallos en la codificación o asimilación del material que se está aprendiendo, problemas para mantener almacenada la información codificada, inaccesibilidad al material que ha sido codificado y almacenado o un déficit en los procesos de interacción entre los procesos de codificación y de recuperación.

Vemos que el deterioro cognitivo en cuanto al envejecimiento se manifiesta tanto en aprendizaje, como en el almacenamiento y en el recuerdo, pero depende bastante del tipo de tarea. Por ejemplo, en tareas de condicionamiento clásico o de condicionamiento operante, el rendimiento en personas mayores se ve disminuido, pero sin embargo en tareas como podrían ser el aprendizaje de un instrumento musical o una lección de historia, si se les proporciona mayor tiempo no existen diferencias significativas en relación a los jóvenes. En cuanto a la codificación, es importante el proceso de atención llevado a cabo por el sujeto, pues cuando la información es tratada en profundidad deja una huella mnésica que permanece más tiempo.

Se ha comprobado la diferencia existente en cuanto al recuerdo entre jóvenes y mayores en los casos en los que la tarea requiere un procesamiento más pronunciado, siendo superior en jóvenes; por contra si la tarea no lo requiere, apenas se aprecian diferencias. Por lo tanto el déficit de memoria en personas mayores estaría determinado por un fallo en el proceso de almacenamiento ya que la información una vez que ha sido depositada en la memoria a largo plazo se mantiene igualmente eficientemente tanto en jóvenes como en personas de mayor edad.

En lo que concierne a los fallos en la recuperación podemos ver que se obtienen más fallos en las tareas de recuerdo libre, observándose una mejora cuando se proporcionan señales o indicios, lo cual reduce la diferencia existente entre jóvenes y personas mayores. En cuanto a la interacción entre codificación y recuperación, la observación indica que los mayores presentan un déficit en la organización espontánea del material que se les presenta pero que, si se les proporcionan estrategias como instrucciones de organización de la información, mejoran notablemente en su ejecución. No obstante, en las personas mayores se mantienen estos déficits para las listas organizadas, al codificar menos ítems que los jóvenes por categoría.

En cuanto a la memoria terciaria, es cierto que muchas personas mayores tienen la capacidad de evocar recuerdos que se han alojado en su memoria desde la infancia. Se trata de hechos o eventos que caracterizaron o marcaron su vida. A este respecto, Craik (1982) indica varios motivos por los cuales las personas mayores recuerdan mejor los sucesos lejanos que los recientes:

- Los eventos remotos tienen un mayor peso emocional que los cotidianos.
- Los acontecimientos pasados son seleccionados por el sujeto y no por un evaluador.
- Estos sucesos no están siendo recuperados desde el momento en que ocurrieron, sino desde la última vez que fueron evocados.

Respecto a los contenidos, la memoria puede dividirse en procedural o implícita y memoria declarativa o explícita, la cual se divide a su vez en episódica y semántica. Se ha comprobado que la memoria procedural o implícita no sufre deterioro -ni si quiera cuando existe un daño cerebral-, sin embargo en la memoria declarativa o explícita si se observan cambios.

La memoria procedural no necesita de ningún acto intencional ni para su adquisición ni para su recuerdo, aunque es cierto que no se establece de manera inmediata sino progresiva ya que se realiza mediante la repetición de sus elementos. Lo cual quiere decir que las habilidades que se han practicado mucho se convierten en automáticas, pudiendo ser recordadas sin necesidad de reflexionar ni de pensar de forma consciente -leer, montar en bicicleta, conducir, tocar un instrumento, leer, escribir a máquina, etc.-, por lo tanto, podemos afirmar que este tipo de memoria no se ve deteriorada por la edad y que las personas mayores pueden ser tan eficientes

en este tipo de actividades como los jóvenes. La memoria declarativa hace referencia a nuestro conocimiento respecto al mundo, almacenando dos tipos de contenidos: episódicos y semánticos. Puede adquirirse con una sola experiencia e inducirse su recuerdo de manera intencionada o mediante algún estímulo evocador.

Por su parte, la memoria episódica almacena los hechos y los acontecimientos que forman parte de nuestra experiencia personal, teniendo la capacidad de movilizarse de forma consciente, así como de recuperar los eventos asociados a un lugar un tiempo concreto, utilizando información contextual acerca de cómo y cuándo se ha producido un determinado acontecimiento. Tomemos como ejemplo cuando nos preguntamos ¿dónde hemos dejado las llaves? o ¿cómo ocurrieron tales hechos? En estos casos necesitaríamos reconstruir el contexto donde tuvo lugar la experiencia original para poder contestar.

No obstante, si redujéramos el soporte ambiental, y por lo tanto incrementáramos el grado de procesamiento intencional, las personas mayores rendirían más pobremente que los jóvenes, al experimentar más dificultades en el momento de tener que retener y recordar sucesos, ya que la información o el material a recordar no tendría significado para ellos, no les resultaría familiar, requiriéndose en consecuencia un mayor esfuerzo para codificar y recuperar la información. Sin embargo, si les proporcionamos datos sobre el contexto, se requeriría un menor procesamiento intencional, por lo que se reduciría la diferencia entre las personas mayores y los jóvenes.

La memoria semántica constituye un conocimiento objetivo el cual se ha ido acumulando y organizando, a lo largo de la vida. Este tipo de memoria tiene la capacidad de recuperar acontecimientos y conceptos sin necesidad de hacer referencia al contexto en el que sucedieron los hechos. Se moviliza de forma inconsciente y evoca conceptos, símbolos, palabras, etc., los cuales resultan necesarios para el lenguaje. Este tipo de memoria se conserva bastante bien en los adultos mayores, defendiéndose que, de haber diferencias atribuibles a la edad, éstas se deberían al modo en el cual se organiza este tipo de memoria.

Sin embargo, a la luz de estudios recientes sabemos que pueden existir disminuciones relacionadas con la edad en tareas relacionadas con este tipo de memoria, en relación al vocabulario, la fluidez verbal y a encontrar palabras en el propio discurso espontáneo. No se conoce aún cuál podría ser la causa de este deterioro, pero se hipotetiza que más que estar en la estructura o en el contenido de la memoria semántica, puede encontrarse en el deterioro de algunos procesos semánticos debidos al proceso de envejecimiento. Las diferencias entre la memoria episódica y la memoria semántica se hacen más importantes cuando las características contextuales son codificadas de manera independiente al contenido.

4. Análisis de Diferentes Programas de Estimulación y Recuperación de la Memoria

Vamos a continuación a analizar los diferentes programas que se han considerado de mayor relevancia en relación a la estimulación y recuperación de la memoria de las personas mayores extrayendo las pertinentes conclusiones.

4.1. Desarrollo de la Memoria en Personas Mayores Partiendo de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de H. Gardner.

Tal y como argumentan Blasco y Soldevila (2006), la falta de memoria suele ser uno de los principales factores que merman la calidad de vida de las personas mayores. Una de las formas de abordar este problema la encontramos en el Taller Apuesta por tu Memoria organizado por el Ayuntamiento de Lleida, para personas mayores. La fundamentación teórica de dicho taller parte de la Teoría de las Inteligencias múltiples de Howard Gardner (1979) y del enfoque de las Teorías del procesamiento de la información (1968).

Gardner considera que la competencia cognitiva del hombre se describe a través de un conjunto de habilidades, talentos o capacidades mentales que denominamos inteligencias y que son las siguientes: la inteligencia lingüística, lógico matemática, espacial, kinestésica-corporal, musical, interpersonal, intrapersonal, naturalista y existencial. Por su parte, Atkinson y Schiffrin (1968), refieren tres almacenes de memoria, indicando como se mueve la información a través de ellos y los procesos que tienen lugar en cada almacén.

En base a estas teorías surge el mencionado taller el cual ha sido estructurado en diferentes bloques temáticos: gimnasia cerebral, estrategias externas, estrategias internas básicas, visualización creativa, estimulación sensorial, reminiscencia, juegos de mesa y un tema monográfico que en este caso es el cine. En este taller se llevaron a cabo diferentes actividades en función de los tipos de inteligencias. Pongamos como ejemplo, algunas de las actividades realizadas en relación a la inteligencia lingüística las personas mayores, las cuales debían escribir en un papel el título de una película que le había gustado y la explicación de todo lo que recordaban, para luego contarlo a los compañeros/as, o intentar recordar el mayor número posible de actores españoles o americanos, etc. En cuanto a la inteligencia musical, debían escuchar diferentes bandas sonoras de películas e intentar recordar, posteriormente, el título de cada una. Y así, se realizaron diferentes actividades en función de los diferentes tipos de inteligencias.

De la realización de este taller podemos extraer las siguientes conclusiones:

- El uso de las inteligencias múltiples resulta muy útil ya que ofrece la oportunidad de dar respuesta a la diversidad al tener en cuenta las diferentes capacidades de las personas y adaptarse a los diferentes ritmos de aprendizaje.
- Al presentarse las actividades por diferentes canales sensoriales las personas mayores pueden acceder a la información con más facilidad y devolverla en función de sus propias capacidades.
- Los talleres ofrecen la oportunidad de trabajar mediante diferentes formas de agrupamiento, lo cual favorece la interacción.
- El taller favoreció el aprendizaje significativo, funcional, vivencial y el autoaprendizaje.
- Las personas mayores tuvieron la oportunidad de aprender de manera educativa y lúdica.

4.2. Entrenamiento de la Memoria Multifactorial Para Personas Mayores a Partir del Aprendizaje Cooperativo.

Siguiendo los escritos de Vidal (2020) entendemos que el programa de entrenamiento multifactorial de la memoria es una de las intervenciones de carácter preventivo dirigida a las personas mayores sin deterioro cognitivo. Se trata de trabajar procesos, estrategias y técnicas con el fin de estimular los distintos factores implicados en el funcionamiento de la memoria y de los diferentes dominios cognitivos a través del aprendizaje cooperativo como metodología educativa, con el fin de dotar a las personas mayores de una mayor calidad de vida y de proporcionarles un envejecimiento activo.

El entrenamiento multifactorial, en contra del unifactorial, el cual estimula sólo un factor implicado en el proceso de la memoria como puede ser el lenguaje, la atención, la recuperación, etc., influye en los diferentes factores implicados en el entrenamiento de la memoria, trabajando todos los procesos, estrategias y técnicas y facilitando el establecimiento de nuevas conexiones neuronales. Además, se realiza una interrelación de las funciones cognitivas, condicionadas entre sí por los distintos factores del entorno, como por ejemplo las emociones, el interés y la motivación. Su metodología puede ser individual o grupal, considerándose la segunda como la más apropiada ya que se basa en la realización de actividades compartidas o evaluadas en grupo, lo cual facilita que los participantes aprendan y se ayuden a la vez que observan su progresión, comparándose y compartiendo actividades con otros compañeros, (Vidal-Martí y Pérez-Testor, 2016) favoreciendo, de este modo, la interrelación y la comunicación entre los miembros y reforzándose el sentimiento de utilidad y de ayuda mutua, haciendo a la persona mayor agente

activo. Estos programas ofrecen a los participantes un espacio donde compartir sus preocupaciones por su pérdida de memoria, así como conocimientos para entender el funcionamiento de la memoria, disminuyendo de este modo la percepción de pérdida, lo cual les reporta satisfacción (Vidal-Martí, 2012).

El entrenamiento multifactorial al basarse en el aprendizaje cooperativo concibe el proceso de aprendizaje como una actividad social donde el grupo es el motor del aprendizaje, el cual se plantea una meta conjunta, donde los más expertos ofrecen ayudas al resto y donde se realiza una distribución de las tareas entre los participantes (Venet-Muñoz y Calvas-Ojeda, 2022). Se trata de que cada participante exprese sus capacidades y dificultades en el equipo y que el equipo sea más que la suma de las partes. El aprendizaje cooperativo tiene la capacidad de potenciar las habilidades psicosociales y de relación a través de la ayuda mutua, el respeto y la solidaridad, fomentándose a su vez el aprendizaje de habilidades sociales, la aceptación de diferentes puntos de vista, la comunicación, la negociación, la colaboración y la promoción de la autoestima (Slavin, 1996). Además, el aprendizaje cooperativo se basa en el constructivismo, es decir, el conocimiento se construye en un proceso de interacción donde el papel del facilitador sería el de mediar entre los participantes y los contenidos. Entendemos que esta metodología es un buen método para aplicar a los programas de entrenamiento de memoria ya que fomenta la participación y la bidireccionalidad, siendo los participantes agentes activos en su propio proceso de aprendizaje y comunicación, lo cual conlleva implicación, empoderamiento, una mayor participación y motivación hacia el logro, rompiendo el mito de la incapacidad de aprender a una determinada edad, influyendo todo ello en la calidad final de la actividad.

Conclusiones que podemos extraer del entrenamiento multifactorial a partir del aprendizaje cooperativo:

- El aprendizaje cooperativo contribuye a que los participantes aprendan, compartan, adquieran competencias relacionales y comunicativas mientras entrenan la memoria, encontrando, al mismo tiempo, respuestas a las dudas y necesidades de su entrenamiento.
- Los participantes se convierten en agentes activos de su propio proceso de aprendizaje.
- Se promueve la adquisición de habilidades interpersonales y de equipo.
- Se fomenta la motivación, la implicación y la participación, ya que se realiza una división de las tareas y funciones.
- La participación y la intervención grupal favorecen nuevas formas de aprendizaje contribuyendo a el incremento de conocimientos, estrategias y habilidades que ayudaran a la persona mayor a transferir las competencias adquiridas en el programa a su vida cotidiana.

- El refuerzo de la metodología cooperativa con actividades significativas contribuirá al aprendizaje significativo, es decir, el aprendizaje adquiere sentido.
- El aprendizaje cooperativo refuerza el sentimiento de utilidad y ayuda mutua en las personas mayores, el cual es considerado como un eje fundamental para el incremento de la autoestima y el autoconocimiento.

4.3. Estimulación de las Funciones Cognitivas de las Personas Mayores a Través del Arte.

Olalla González (2020), nos acerca al programa de estimulación de las funciones cognitivas a través de arte, mediante una experiencia innovadora que utiliza el arte como herramienta para intervenir en los procesos cognitivos en relación a la memoria cotidiana. El programa trata de aprovechar la potencialidad del Museo de Bellas Artes de Bilbao (BBAA), para realizar una experiencia socioeducativa centrada en el colectivo de las personas mayores, trabajando aspectos psicosociales que ayuden a potenciar los procesos cognitivos a través del arte con el fin de mejorar su calidad de vida.

Para ello se llevó a cabo un proyecto con un grupo de personas mayores sin ningún tipo de deterioro cognitivo, aunque sí una evidente preocupación por las pérdidas de memoria en su vida cotidiana. En los talleres grupales realizados los participantes tuvieron la oportunidad de estimular su creatividad e imaginación, adaptándose a los diferentes niveles de implicación. Se trabajaron aspectos tales como la atención como base para una buena retención de la información y se realizaron salidas a museos, a centros culturales o exposiciones de arte tras una sesión en el aula acerca de lo que más tarde iban a visualizar, todo ello con base al aprendizaje significativo. Durante las visitas los participantes tuvieron la oportunidad de explicar ellos mismos el significado de las obras seleccionadas.

Se realizó una recogida de datos a través de instrumentos cualitativos tales como registros observacionales, análisis fotográfico y videográfico, donde se recogieron los siguientes resultados: sensación de bienestar experimentada por los alumnos en la realización de los talleres y de las diferentes visitas. Además, el 75% de los alumnos experimentaron una mejoría en relación a los procesos cognitivos del 10%. Igualmente, se registró una asistencia regular lo cual conllevó una elevada integración social entre los participantes y un aumento de la solidaridad con los iguales.

Conclusiones que podemos extraer del programa:

- Existe una vinculación directa de la estimulación de los procesos cognitivos y la expresión artística.
- El aprendizaje significativo pone en marcha los sentidos para interpretar los diferentes estímulos y conocimientos que llegan del exterior.
- El arte proporciona una beneficiosa sensación de bienestar.
- La asistencia asidua a los programas y el trabajo realizado a través de dinámicas grupales proporcionaron una interacción entre los participantes favorable en cuanto a la estimulación de los procesos cognitivos.
- Las imágenes son estímulos externos que ayudan en la relación de los conocimientos previos con la adquisición de otros nuevos.
- La posibilidad de interactuar y explicar por ellos mismos el significado de las obras constituyó una ayuda significativa en la potenciación de la autoestima y la autorrealización personal, potenciando la estimulación de los procesos cognitivos.
- Las intervenciones a través del arte tienen la capacidad de indagar en las diferentes capacidades de los participantes: capacidades intelectuales, sensoriales, culturales, sociales, etc.

4.4. Mejora de las Funciones Ejecutivas de las Personas Mayores Mediante el Uso de Programas de Realidad Virtual.

Makmme y Wongupparaj (2022) nos describen en sus escritos como los programas de estimulación cognitiva basados en la realidad virtual pueden mejorar las funciones ejecutivas en los adultos mayores. El programa descrito por estos autores fue aplicado personas mayores de 60 a 69 años de edad, en ocho sesiones de 60 minutos, llevados a cabo dos veces por semana durante un mes. Los participantes fueron divididos de manera aleatoria en grupo experimental y de control pasivo. El contenido de la realidad virtual se desarrolló para cumplir con seis procesos: memoria sensoria, codificación, planificación, control de movimiento, manipulación activa y adaptación.

Se aplicaron pruebas de extensión de dígitos hacia delante y hacia atrás, pruebas de intervalo de dígitos y de repetición. Igualmente, se realizaron pruebas de clasificación de tarjetas de Berg, para medir la atención ante el cambio de tarjetas cada una con unas características diferentes (cada tarjeta contenía una combinación diferente de un triángulo rojo, dos estrellas verdes, tres cruces amarillas y cuatro círculos azules). Se les pidió a los participantes que

ordenaran las tarjetas en montones usando el ratón y que determinaran la regla de clasificación subyacente.

Tras la realización de las pruebas se obtuvieron resultados tales como una mejora significativa de las funciones ejecutivas de los mayores del grupo experimental, relacionándose estas funciones con las actividades diarias ya que estas funciones incluyen la capacidad de evaluar, organizar, planificar, realizar y lograr objetivos, así como la capacidad de adaptarse con flexibilidad a las circunstancias cambiantes. Igualmente se obtuvieron resultados positivos en los participantes en términos de compromiso y motivación, estimulando, entre otros factores, la integración multisensorial para el aprendizaje.

Sin embargo, se observa como este estudio adolece de un seguimiento, lo cual impide la observación de los efectos de la intervención a medio y largo plazo. Además, habría sido necesario un análisis de subgrupos en relación al sexo de los participantes. Igualmente, no se investigan a fondo los efectos emocionales y de bienestar.

Conclusiones que podemos extraer de este entrenamiento basado en la realidad virtual:

- Se estima necesario que el entrenamiento provoque efectos positivos en relación a aspectos emocionales y de bienestar personal, necesarios para la adaptación de la persona mayor al proceso de envejecimiento, con el fin de tener una mejor calidad de vida.
- El entrenamiento basado en la realidad virtual es una estrategia prometedora que ayuda a preservar las funciones ejecutivas, debiendo efectuarse de manera preventiva o en la fase prodrómica o inicial del deterioro cognitivo.
- El entrenamiento mejoró de manera significativa el tiempo de respuesta ante un estímulo externo; el control inhibitorio o capacidad para controlar las respuestas impulsivas y generar respuestas mediadas por la atención y el razonamiento, básico para la flexibilidad mental; de actualización y de adaptación al cambio.
- El entrenamiento basado en la realidad virtual mejora el procesamiento visoespacial y las habilidades visomotoras, cuya combinación permite una mejor coordinación de los movimientos en relación con lo que se ve.

4.5. Estrategias Visuales y Verbales en Adultos Mayores Para la Mejora de los Rendimientos Mnésicos y la Estimulación de las Funciones Cognitivas.

El entrenamiento basado en estrategias visuales y verbales descrito y argumentado por Chong y Vázquez-Justo (2019) en adultos mayores pretende evaluar si el uso combinado de

dichas estrategias puede mejorar el rendimiento mnésico y disminuir, de manera efectiva, las quejas cognitivas subjetivas en adultos sin Trastorno Neurocognitivo Mayor. Para ello se tomó una muestra de 35 adultos con edades comprendidas de entre 51 y 93 años de edad. Fueron evaluados elementos tales como la orientación espacio-temporal, la memoria inmediata, la atención y el cálculo, el lenguaje y la viso-construcción o capacidad para dibujar o realizar construcciones bidimensionales o tridimensionales.

El programa de entrenamiento cognitivo se basó en el modelo creado por Dively y Cadavid (1999), el cual consta de 5 unidades, repartidas en 16 sesiones y, cuyo objetivo es enseñar a los participantes, a través de ejercicios prácticos, algunas estrategias para mejorar el rendimiento de la memoria. En la primera unidad se presentaron los objetivos del programa y se discutieron las principales quejas de memoria. La segunda unidad se focalizó en la atención, realizándose entrenamientos visuales a través de ejercicios con diseños similares y diferentes con el fin de incrementar las habilidades discriminatorias visuales entre elementos que a simple vista aparentan ser iguales, a fin de estimular la buena percepción visual, además se trabajó la discriminación visual a través de la búsqueda de diferencias entre dos dibujos parecidos, se utilizaron sopas de letras y textos para la búsqueda de una letra específica, con el objetivo de orientar la percepción intentando ignorar las interferencias. En la tercera unidad se trabajaron estrategias visuales, con la intención de que las imágenes tuvieran un efecto facilitador a la hora del recordar algo. Durante la cuarta unidad se trabajaron las estrategias verbales mediante diferentes métodos: agrupamiento, categorización, asociación o creación de pares de palabras para mejorar el recuerdo y aprender nombres de personas mediante la creación de asociaciones. En la quinta unidad fueron enseñadas otras estrategias externas como el uso de calendarios, agendas y notas. Finalmente se les indicó a los participantes como establecer lugares concretos dentro y fuera de la casa donde colocar las cosas que pierden con más frecuencia.

Conclusiones que podemos extraer de la combinación de estrategias visuales y verbales en los programas de entrenamiento de la memoria:

- Se observa un beneficio en la memoria verbal a largo plazo, principalmente en el recuerdo libre, lo cual nos hace suponer que los cambios estructurales y funcionales en el cerebro, provocados por la edad no interfieren en la capacidad de aprendizaje.
- Se identifica en los adultos mayores la necesidad del uso de un mayor tiempo de proceso de la información para que esta pueda ser retenida en la memoria a corto plazo.
- Se advierte necesario el uso de estrategias de refuerzo para el aprendizaje y el posterior recuerdo a largo plazo de la información verbal.

- Se estima de gran interés la creación de imágenes mentales para el desempeño de la memoria verbal a largo plazo.
- Tanto la organización, como la estructuración y el análisis de la información son factores influyentes en el proceso de aprendizaje y en la memoria a largo plazo.
- Las alteraciones asociadas a la atención y al proceso de aprendizaje que afectan a la memoria pueden ser compensadas con el uso y combinación de estrategias visuales y verbales.
- Las principales quejas de los adultos mayores recaen en las dificultades para almacenar y recuperar información, recordar nombres y citas, así como reconocer lugares donde han estado.
- En las quejas de las personas mayores referentes a la memoria influyen los síntomas depresivos y las características personales, limitando el bienestar del individuo.
- Las estrategias internas tales como la repetición mental de los ingredientes de una comida o de la lista de compra, así como las externas tales como el uso de agendas o listas de la compra, conllevan grandes beneficios los cuales aumentan la satisfacción y la actitud positiva.
- La combinación de información verbal con imágenes mentales genera beneficios en relación a la memoria prospectiva o capacidad que nos permite recordar y ejecutar acciones planificadas para el futuro, tales como realizar una llamada a un familiar el día de su cumpleaños o tomar la medicación en el momento adecuado.

5. Conclusiones y Líneas de Trabajo Futuro

El presente trabajo de fin de grado ha tratado de realizar una aproximación a los diferentes programas de estimulación y recuperación de la memoria en relación al colectivo de las personas mayores sin demencia, el cual se presenta como un colectivo cada vez más longevo como resultado de la acción conjunta de una prolongada disminución de la mortalidad y, por lo tanto, del aumento de la esperanza de vida y de la prolongada y recientemente acelerada disminución de la fecundidad. Sin duda, debemos afirmar siguiendo a Brundtland, la cual ejerció como Directora General de la Organización Mundial de la Salud entre los años 1998 y 2003, que el envejecimiento de la población es, por encima de todo, un triunfo de las políticas de salud pública, así como del desarrollo económico y social (OMS, 2002).

Este envejecimiento de la población ha ido acompañado de otros cambios de enorme importancia en relación a su papel social, ya que el incremento de la esperanza de vida no sólo

significa que llegan cada vez más personas a esta etapa, sino que esta población llega cada vez en mejores condiciones tanto físicas como mentales. Esta población necesita conquistar cada vez mayores niveles de autonomía, la cual se manifiesta en aspectos tan significativos como tener un envejecer más lento y con más salud, disfrutar del ocio individual y colectivo, pasar sus últimos años de vida independientes de la vida de los hijos y sobre todo poder “envejecer en casa”.

Es en este sentido en el que se han analizado los diferentes programas de entrenamiento de la memoria, es decir, se considera necesario que para que esta población mayor pueda disfrutar de una vida plena y satisfactoria y sobre todo independiente, debe conservar el máximo tiempo y con el mayor rendimiento posible sus funciones cognitivas.

Vamos por lo tanto a resaltar los principales aspectos y/o características que favorecen el proceso de estimulación y recuperación de la memoria y de los procesos cognitivos, según lo extraído de los diferentes programas analizados:

- La prevención es fundamental para el mantenimiento de la memoria y de los procesos cognitivos.
- Se debe atender a la diversidad teniendo en cuenta las diferentes capacidades, talentos y habilidades, así como a los diferentes ritmos de aprendizaje de las personas mayores.
- Las personas mayores adquieren mejor la información cuando ésta se presenta por diferentes canales sensoriales.
- El entrenamiento en grupos favorece la interacción, la participación y la motivación de las personas mayores hacia el aprendizaje, contribuyendo además al desarrollo de estrategias y habilidades.
- El aprendizaje significativo, es decir la construcción del conocimiento relacionándolo con los conocimientos previos, adquiere un papel importante en la adquisición de unos conocimientos profundos y duraderos.
- Las personas mayores aprenden y recuerdan mejor lo aprendido cuando se presenta la información de manera lúdica.
- El aprendizaje cooperativo potencia las habilidades psicosociales y relacionales de las personas mayores, favoreciendo la motivación hacia el logro, rompiendo con el mito de la incapacidad de aprender a una determinada edad.
- Las personas mayores aprenden y recuerdan mejor lo aprendido cuando se convierten en agentes activos de su propio proceso de aprendizaje.
- Las personas mayores adquieren y recuerdan mejor la información cuando ésta tiene sentido para ellos.

- La información que llega del exterior a través de los sentidos es procesada y retenida por la persona mayor con más facilidad.
- La sensación de bienestar, de utilidad y de competencia, así como las emociones positivas contribuyen a la mejora de los procesos cognitivos.
- Las personas mayores tienen capacidad para aprender y recordar lo aprendido siempre que se les ofrezca un mayor espacio de tiempo para procesar la información, de manera que pueda ser retenida en la memoria a corto plazo.
- Los adultos mayores tienen necesidad de estrategias de refuerzo para el aprendizaje, tales como la repetición y la visualización de imágenes.
- El uso de estrategias externas como agendas o algún tipo de recordatorio, así como de estrategias internas del tipo de repetición mental de listas de acciones a realizar, contribuyen de manera positiva al mantenimiento y recuperación de las funciones cognitivas.
- La información es captada y recordada con más facilidad cuando se presenta estructurada y organizada.
- El estado de ánimo influye de manera recurrente en el mantenimiento de los procesos cognitivos.

Resulta evidente que en el presente trabajo no están incluidos todos los programas, experiencias, teorías y evidencias en relación al tema propuesto, sin embargo, estimamos que a través de los programas analizados hemos conseguido reunir un importante compendio de actuaciones y características de interés para futuras intervenciones en relación a los problemas cognitivos y de memoria de las personas mayores sin demencia en el campo de la educación social.

A lo largo de esta investigación nos hemos encontrado con ciertas limitaciones, la mayor parte de ellas derivadas de la falta de seguimiento de los diferentes programas de entrenamiento de la memoria, lo cual nos incita a seguir investigando y a continuar trabajando con el fin de favorecer los procesos de prevención, estimulación y recuperación de la memoria que conduzcan a la optimización de este sector poblacional en todos los aspectos de su vida, contribuyendo a su empoderamiento tanto personal como social, proporcionándoles una mejor calidad de vida y un envejecimiento activo. Todo ello bajo la consideración de un pensamiento que está muy presente en los escritos gerontológicos “No solo es importante añadir años a la vida, sino también añadir vida a los años”.

6. Aportación Personal.

Tal como hemos indicado en el desarrollo de este trabajo, los diferentes programas de entrenamiento de la memoria diseñados para las personas mayores les proporcionan la posibilidad de conservar el máximo tiempo posible y con un rendimiento satisfactorio las funciones cognitivas, con la finalidad de poder disfrutar de una vida plena e independiente, basada en la dignidad y en la promoción de los derechos humanos, siendo necesario trabajar en la deconstrucción del sentido negativo de la vejez (Dabove y Gioja , 2022). Se trata por lo tanto, de apostar por un vejez positiva, basada en un alto funcionamiento físico, cognitivo y emocional y con una intensa implicación social. Todo ello apoyado en el paradigma del envejecimiento activo, abordado de manera integradora e inclusiva, centrado en el mantenimiento y/o potenciación de las capacidades y percibiendo la jubilación como una nueva etapa plena de posibilidades de desarrollo y crecimiento, debiendo promocionarse, dicho envejecimiento activo, tanto a nivel personal como poblacional (Cascante y Montenegro, 2022).

Para ello se hace imprescindible la figura del profesional de la educación social, por sus competencias en este ámbito, ante las demandas de las nuevas necesidades de las personas mayores en el plano socioeducativo con visiones posibilistas y posibilitadoras (Beltrán y Rivas, 2013), siendo necesario el desarrollo de programas que colaboren en la optimización de la autonomía, la promoción de la salud, la educación y la participación social (Miñano y Martínez de Miguel, 2011).

En este sentido, los educadores sociales deben de tener la capacidad de emprendimiento en relación a actividades de carácter socioeducativo que otorguen por una parte equilibrio a los posibles déficits formativos y por otra parte, actividades terapéuticas que ayuden al desarrollo y ejercicio de las capacidades cognitivas de las personas mayores. Su actuación se debe basar en el paradigma hermenéutico o sociocrítico, estableciendo como base de la acción educativa el diálogo y la comunicación (Urpí y Zabal, 2005, como se citó en Belchí y Martínez, 2020).

El educador debe tener la capacidad de replantear el proceso de envejecimiento a partir de procesos de aprendizaje, utilizando la educación a través de su intervención socioeducativa, mejorando de este modo las situaciones tanto personales como a nivel de ciudadanía. Con ello, el educador contribuiría a cambiar esquemas mentales inadecuados y a romper estereotipos asociados a la vejez como período en el cual no es posible el aprendizaje y la actividad.

Vamos por lo tanto a ver, qué competencias se consideran necesarias para el profesional de la educación social en relación al tema tratado:

- Dinamizar social y culturalmente, conllevando el fomento de la motivación y la participación social.
- Diseñar, desarrollar, gestionar y evaluar planes, programas y proyectos, implicando la organización e impartición de cursos.
- Fomentar el envejecimiento activo mediante la generación de recursos tanto educativos como sociales, repercutiendo en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y en el mantenimiento de sus capacidades el mayor tiempo posible.
- Generar contextos educativos que fomenten el aprendizaje en esta etapa, abogando por la educación a lo largo de la vida.
- Acompañar y asesorar al grupo de adultos mayores en sus procesos de desarrollo socioeducativo, cooperando en su crecimiento personal, autonomía y empoderamiento.
- Favorecer las relaciones sociales, incluidas las intergeneracionales, que combatan la soledad, repercutiendo en su estado anímico, emocional y socioafectivo.
- Detectar carencias y necesidades socioeducativas con el fin de poder solventarlas y/o cubrirlas.
- Favorecer la inclusión de las personas mayores en su comunidad, a través de la facilitación de recursos, información y creación de espacios de participación.
- Fomentar el ocio creativo y de calidad, aportando un componente socioeducativo.

Seguidamente, vamos a ver las competencias que hemos adquirido tanto con la realización de este trabajo como en el grado en general.

Con la realización del Trabajo de fin de grado hemos adquirido las siguientes competencias (UNED, 2023):

Generales:

- Competencia en la búsqueda de información relevante. La información buscada nos ha ayudado a documentar los diferentes apartados del trabajo en función de la temática elegida. Nos hemos basado en bases de datos y repositorios nacionales e internacionales del ámbito de la Educación y de las Ciencias Sociales.
- Competencia en la gestión y organización de la información. Para ello es importante saber diferenciar entre fuentes de información divulgativas y científicas.

- Análisis y síntesis de la información. A través del análisis hemos conocido los elementos fundamentales de la información y la relación entre estos elementos. La síntesis, por su parte, hace alusión a la composición de un todo por unión de sus elementos.
- Comunicación y expresión escrita. Hemos redactado el trabajo de manera coherente y adecuada, movilizándolo, de manera consciente, nuestro conjunto de conocimientos y de la información seleccionada.

Específicas:

- Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas. Hemos tenido en cuenta las necesidades cognitivas del colectivo de personas mayores con el fin de recabar datos que sintetizen los principales aspectos y/o características que favorecen el proceso de estimulación y recuperación de la memoria y de los procesos cognitivo, según lo extraído de los diferentes programas de entrenamiento de la memoria analizados.
- Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa. Hemos tenido en cuenta el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje significativo, el entrenamiento en grupo, etc.
- Asesorar y acompañar a individuos y grupos en procesos de desarrollo socioeducativo. Hemos visto como el/la educador/a social tiene la capacidad acompañar a las personas mayores en su búsqueda de una mejor calidad de vida.
- Realizar estudios prospectivos y evaluativos sobre características, necesidades y demandas socioeducativas. Hemos analizado las características de la población de adultos mayores, sus necesidades de tener un envejecimiento activo y una buena calidad de vida, lo cual demanda tanto el ejercicio de actuaciones de carácter socioeducativo, como el desarrollo de programas eficaces de entrenamiento de la memoria.

Con la realización del Grado de Educación Social hemos adquirido las siguientes competencias (UNED, 2023) :

Generales:

- Gestionar y planificar la actividad profesional.
- Desarrollar procesos cognitivos superiores.
- Gestionar procesos de mejora, calidad e innovación.
- Comunicarse de forma oral y escrita en todas las dimensiones de su actividad profesional con todo tipo de interlocutores.

- Utilizar de forma eficaz y sostenible las herramientas y recursos de la sociedad del conocimiento.
- Trabajar en equipo.
- Desarrollar actitudes éticas de acuerdo con los principios deontológicos y el compromiso social.
- Promover actitudes acordes a los derechos humanos y los principios democráticos.

Específicas:

- Identificar problemas socioeducativos y emitir juicios razonados para mejorar la práctica profesional.
- Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas.
- Diseñar planes, programas, proyectos y actividades de intervención socioeducativa en diversos contextos.
- Diseñar y desarrollar procesos de participación social y desarrollo comunitario.
- Elaborar y gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.
- Promover procesos de dinamización cultural y social.
- Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa.
- Mediar en situaciones de riesgo y conflicto.
- Asesorar y acompañar a individuos y grupos en procesos de desarrollo socioeducativo.
- Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas, agentes, ámbitos y estrategias de intervención socioeducativa.
- Supervisar centros, planes, programas y proyectos socioeducativos.
- Realizar estudios prospectivos y evaluativos sobre características, necesidades y demandas socioeducativas.
- Comprender la trayectoria de la Educación Social y la configuración de su campo e identidad profesional.

7. Referencias Bibliográficas del Ensayo

- Agudelo, Á. L. (2019). Educación a lo largo de la vida. *Revista del Programa Licenciatura en Ciencias Sociales Facultad de Ciencias de la Educación-Universidad del Tolima*, 53. http://fce.ut.edu.co/images/posgrados/ma_educacion/Licenso5.pdf#page=54
- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25, 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Amador Muñoz, L. V. y Esteban Ibáñez, M. (2019). La educación de personas adultas en el contexto de la educación permanente. En Á. De-Juanas Oliva y A. E. Rodríguez-Bravo (coord.), *Educación de personas adultas y mayores* (pp. 15-69). UNED
- Atkinson, R. C. y Shiffrin, R. M. (1968). Human memory. A proposed system and its control processes. En K. W. Spence y J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation*, 2 (pp. 89-195). Academic Press.
- Ausubel, D., Novak, J. Y. H. H., y Hanesian, H. (1976). Significado y aprendizaje significativo. *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*, 1(2), 53-106.
- Bajo, N. B. (2009). El principio revolucionario de la educación permanente. *Anuario jurídico y económico escurialense*, 42, 531-550. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2916341>
- Baddeley A. (1992). Working memory. *Science*, 255 (5044), 556-559.
- Belando-Montoro M.^a R. (2017). Aprendizaje a lo largo de la vida. Concepto y componentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75, 219-234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6128782>
- Belchí, G., Martínez, S. y Salmerón, J. A. (2020). Competencias del profesional de la educación social en la promoción del envejecimiento activo. *Educació Socia. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 76, 33-56. <https://doi: 10.34810/EducacioSocialn76id354558>
- Beltrán, A. J. y Rivas, A. (2013). Intergeneracionalidad y multigeneralidad en el envejecimiento y la vejez. *Tabula Rasa*, 18, 303-320. <https://doi.org/10.25058/20112742.150>
- Blasco, S. Blasco, S. y Meléndez, J. (2006). Cambios en la memoria asociados al envejecimiento. *Geriatría: Revista Iberoamericana de Geriatría y Gerontología*, 22, 179-185. https://www.researchgate.net/publication/288963914_Cambios_en_la_memoria_asociados_al_envejecimiento
- Blasco, S. y Soldevila Benet, A. (2007). ¿Cómo desarrollar la memoria en personas mayores desde la Teoría de las Inteligencias Múltiples de H. Gardner? *Revista Iberoamericana de Educación*, 42 (Extra 4), 8. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2411>

- Bouling, A. (2005). *Ageing well. Quality of life in older age*. Midenhead: Open Univerty Press.
- Cardona, D. y Peláez, E. (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones. *Revista científica de salud uninorte*, 28 (2), 335-348.
- Chong, Y., Vázquez-Justo, E., Fernández, S. M. y Rocha, N. S. (2019). Uso de estrategias visuales y verbales en adultos con quejas de memoria. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 11, 2, 46-55. <http://hdl.handle.net/11328/2897>
- Craik, F. I., & Byrd, M. (1982). Aging and cognitive deficits: The role of attentional resources. *Aging and cognitive processes*, 191-211.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.
- García, A. L., Ruiz, C. M., y García, B. M. (2011). *Claves para la educación: actores, agentes y escenarios en la sociedad actúa*, 3. NARCEA.
- CONFINTEA, VI. (2009). Aprovechar el poder y el potencial del aprendizaje y la educación de adultos para un futuro viable. *Marco de acción de Bélem: UNESCO*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000181414_spa
- Comenius, J. A. (1986). *Didáctica Magna*, 133. Akal.
- Dabove, M. I. y Gioja, A. L. (2022). Enfoque complejo de la vejez. Su incidencia en los derechos humanos. *Teoría y Derecho. Revista de pensamiento jurídico*, 33, 14-37. <https://doi.org/10.36151/TD.2022.049>
- Delors, J. (1997). La Educación es un tesoro, 9-27. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa
- Dively, M. y Cadavid, C. (1999). *Memoria 65+: Programa de mejora de la memoria en personas mayores*. Albor-Cohs.
- Espinoza Freire, E. E. (2022). El trabajo colaborativo en la enseñanza-aprendizaje de la geografía. *Revista Universitaria y Sociedad*, 14(2), 101-109. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n2/2218-3620-rus-14-02-101.pdf>
- Faure, E. (1973). *Aprender a Ser*. Alianza Universidad/UNESCO.
- Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Iñiguez, J. y Zamarrón, M. D. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Biblioteca Nueva
- García, A. L., Ruiz, C. M., y García, B. M. (2011). Claves para la educación: actores, agentes y escenarios en la sociedad actual. *Educación XXI*, 13 (2), 270-271.
- López-Noguero, F. y Gallardo-López, J. A. (2019). Ocio, tiempo libre y salud en personas adultas y mayores. En Á. De-Juanas Oliva y A. E. Rodríguez-Bravo (coord.), *Educación de personas adultas y mayores* (pp. 219-251). UNED

- Luengoc, B. H., López, G. V., Sanz, M. M., y Bascuñanc, A. J. (2022). Efecto de un programa de intervención multidisciplinar sobre la soledad y el aislamiento en personas mayores institucionalizadas confinadas durante la pandemia por Covid-19 en España. *Revista Argentina de Gerontología y Geriatria*, 36(1). 5-16.
- Luque, P. A. (1995). *Espacios educativos. Sobre la participación y transformación social*. EUB.
- Makmee, P. y Wongupparaj, P. (2022). Intervención cognitiva basada en realidad virtual para mejorar las funciones ejecutivas en adultos mayores que viven en la comunidad. *Intervención Psicosocial*, 31 (3), 133-144.
<https://doi.org/10.5093/pi2022a10>
- Martínez, J. A. (2005). *¿Qué es Educación de Adultos? Responde la UNESCO*. Centro UNESCO.
- Maldonado, M. D. L. L. M., Martínez, M. V. y Pérez, G. M. (2022). Un programa para el bienestar de las personas mayores en línea. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 8(2), 34-55. <https://doi.org/10.29035/pai.8.2.34>
- Martínez, T. (2006). Envejecimiento activo y participación social, nuevos retos para los Centros Sociales de Personas Mayores. En Consejería de Vivienda y Bienestar Social del Principado de Asturias, *Centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social* (pp. 47-61). Consejería de Vivienda y Bienestar Social.
- Melendro, M., De Juanas, Á. y Rodríguez, A. E. (2018). *Pedagogía Social: retos y escenarios para la acción socioeducativa*. UNED.
- Miñano, L. y Martínez de Miguel, S. (2011). El asociacionismo y las necesidades socioeducativas en los centros de mayores del municipio de Murcia. *Revista de Investigación Educativa*, 29 (2), 325-340.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/13246/1/MiJimenezLuis.pdf>
- Montenegro, M., Montejo, P., Reinoso, A. I. y De Andrés, M. E. (2001). Programas de entrenamiento de memoria. Método UMAM. *Cuadernos de Trabajo Social*, 14, 255-278.
- Olalla González, R. (abril de 2020). *Intervención psico-socioeducativa con colectivos de mayores: estudio investigativo arte y memoria*. [Ponencia de Congreso]. Congreso internacional de intervención psicosocial arte social y arteterapia de la creatividad al vínculo social, Bilbao.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/90036/1/Intervenci%C3%B3n%20psico-socioeducativa%20con%20colectivos%20de%20mayores....pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2002). Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría Gerontol* 37 (S2),74-105.
- Pérez, G. y De Juanas, A. (2013). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. UNED.
- Pérez Salanova, M. (2016). Cinco elementos clave del Envejecimiento Activo. En S. Ezquerro, M. Pérez Salanova, M. Pla, y J. Subirats (Eds.), *Edades en transición. Envejecer en el siglo XXI*. Ariel
- Quintero, S. (2022). El empoderamiento como experiencia de envejecimiento activo de un adulto mayor periodista. *Revista Qualitas*, 23 (23), 80-100. <https://doi.org/10.55867/qual23.07>
- Sarrate, M. ^a L. y Pérez, M. ^a V. (2005). Educación de personas adultas situación actual y propuestas de futuro. *Revista de Educación*, 336, 41-57. UNED. [ducacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-antteriores/2005/re336/re336-03.html](http://educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-antteriores/2005/re336/re336-03.html)
- Slavin, R. E. (1996). Research on cooperative learning and achievement: What we know, what we need to know. *Contemporary Educational Psychology*, 21 (1), 43-69.
- Tünnermann, C. (2010). La educación permanente y su impacto en la educación superior. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 1, 1, 120-133. <http://ries.universia.net>
- UNED. (2023). *Guía de estudio del Grado en Educación Social (6301). Curso: 2023. Competencias*. http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,71542198&_dad=portal&_schema=PORTAL&idContenido=3
- Universidad de la Rioja [UNIR]. (2021, 16 de abril). *Psicología de la memoria: qué es, objetivos y aplicaciones*. UNIR revista. <https://www.unir.net/salud/revista/psicologia-memoria/>
- Venet-Muñoz, R. y Calvas-Ojeda, M. ^a G. (2022). El aprendizaje cooperativo en los Estudios Sociales. *Portal de la Ciencia*, 3(2), 85-97. <https://doi.org/10.51247/pdlc.v3i2.314>
- Vidal-Martí, C. (2012). Los talleres de entrenamiento de la memoria: un ejemplo de buena práctica para la promoción de la inclusión social en personas mayores. *RES: Revista de Educación Social*, 14. http://www.eduso.net/res/pdf/14/tame_res_%2014.pdf
- Vidal-Martí, C., y Pérez-Testor, C. (2016). La evaluación de transferencia de un programa de entrenamiento de memoria. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 34 (2), 87-93. <https://doi.org/10.51698/aloma.2016.34.2.87-93>
- Zamora, J. C. y Castillo, D. M. (2022). Envejecimiento activo-persona adulta mayor activa. Active aging-active elderly person. *Revista Cúpula*, 23(6), 38-51. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n1/art04.pdf>