

UF0130: Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes en instituciones

Elaborado por: Equipo Editorial

Edición: 5.0

**EDITORIAL ELEARNING S.L.**

ISBN: 978-84-16102-96-9 • Depósito legal: MA 902-2014

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la autorización previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

Impreso en España - Printed in Spain

# Índice

## UD1. Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas de la institución

1.1. Técnicas para el entrenamiento de la memoria.....	7
1.2. Técnicas para el entrenamiento de la atención.....	18
1.3. Técnicas para el entrenamiento de la orientación espacial, temporal y personal .....	23
1.4. Técnicas para el entrenamiento del razonamiento .....	26
1.5. Elaboración de estrategias básicas de intervención.....	37

## UD2. Mantenimiento y entrenamiento de hábitos de autonomía personal en situaciones cotidianas de la institución

2.1. Técnicas, procedimientos y estrategias de intervención.....	55
2.2. Técnicas de resolución de conflictos .....	75
2.3. Procedimientos y estrategias de modificación de conducta.....	80
2.4. Comportamientos en grupo .....	108

2.5. Utilización de dinámicas de grupo .....	114
2.6. Observación del usuario en	
situaciones especiales, fiestas y eventos .....	120
2.6.1. Técnicas básicas de observación .....	121
2.6.2. Intervención en situaciones de crisis .....	132
2.6.3. Comunicación de incidencias al equipo interdisciplinar .....	140
<b>Soluciones .....</b>	<b>151</b>

# UD1

Mantenimiento y entrenamiento  
de las funciones cognitivas en  
situaciones cotidianas de la  
institución

- 1.1. Técnicas para el entrenamiento de la memoria
- 1.2. Técnicas para el entrenamiento de la atención
- 1.3. Técnicas para el entrenamiento de la orientación espacial, temporal y personal
- 1.4. Técnicas para el entrenamiento del razonamiento
- 1.5. Elaboración de estrategias básicas de intervención

## 1.1. Técnicas para el entrenamiento de la memoria

La **memoria** es la capacidad que permite aprender, guardar y recuperar información, así como a utilizarla posteriormente.

La información se adquiere a través de los sentidos por medio de los procesos de atención y percepción, de tal manera que solo se deja pasar aquella información que es significativa y sin hacer caso a la demás.

A la hora de almacenar la información se deben distinguir tres tipos de memoria:

Memoria inmediata o sensoria

Memoria reciente o a corto plazo

Memoria remota o a largo plazo

- **Memoria inmediata o sensorial:**

Se refiere al recuerdo de informaciones que se acaba de percibir. Se puede retener una gran cantidad de información pero de duración breve, solo el tiempo preciso para pasar al siguiente nivel o para desaparecer.

- **Memoria reciente o a corto plazo:**

Se refiere a la memoria del presente, la que permite retener información nueva constituyendo recuerdos. Una parte de esta información pasa al siguiente nivel y el resto se desecha.

– **Memoria remota o a largo plazo:**

La información contenida en este nivel es relativamente permanente, aunque a veces puede resultar inaccesible. Se puede dividir en:

· *Memoria episódica:*

Almacena hechos concretos y experiencias personales.

· *Memoria semántica:*

Almacena información relacionada con el conocimiento del mundo y el lenguaje.

· *Memoria procedimental:*

Almacena información relacionada con las habilidades, por ejemplo, montar en bicicleta.

La recuperación de la información consistiría en la extracción de la información almacenada.



Las técnicas de entrenamiento de la memoria son un conjunto de procedimientos que se realizan para conocer el funcionamiento de la memoria y para poder incidir en la mejora de su rendimiento.

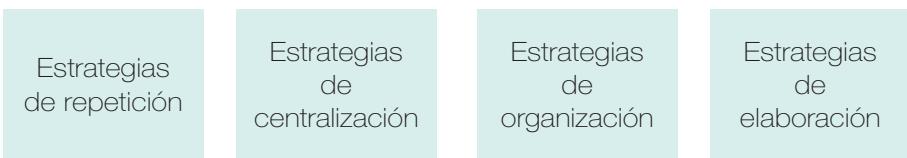
En el entrenamiento de la memoria se deben cumplir los siguientes **objetivos**:

- Ejercitarse la memoria inmediata a través de la presentación de estímulos visuales y auditivos.
- Optimizar la memoria reciente a través de la presentación de estímulos verbales y visuales.

- Enseñar elementos emotivos que favorezcan la permanencia de los recuerdos lejanos.
- Potenciar la orientación de la persona.

Existen una serie de estrategias que se utilizan para mejorar el rendimiento amnésico. Estas estrategias de memoria se definen como el conjunto de operaciones cognitivas utilizadas para mejorar el rendimiento y la eficacia en las diferentes fases de la memoria.

*Las principales estrategias utilizadas en la rehabilitación pueden clasificarse en:*



– *Estrategias de repetición:*

Conforman las estrategias de elaboración de información más superficial. Contribuye, en cierta manera, al almacenamiento de la información. Se consigue a través de tareas como la copia, el repaso, la repetición mental, etc.

– *Estrategias de centralización:*

Consiste en la extracción de la información fundamental con el objetivo de reducir la información que se debe almacenar, o lo que es lo mismo, sintetizar la información que será almacenada de manera definitiva. Entre estas estrategias se encuentra la realización de subrayado y esquemas.

– *Estrategias de organización:*

Consiste en la realización de una modificación o integración de la información que se debe recordar en unidades más pequeñas pero con un significado que facilita la retención. Entre estas estrategias se encuentra el agrupamiento, la categorización y la jerarquización.

– *Estrategias de elaboración:*

Se trata de asociar la nueva información que se quiere almacenar con datos ya conocidos que tiene el usuario. Esto favorece el aumento del significado de la información que se va a retener así como su almacenamiento. Entre estas estrategias se encuentra la elaboración de analogías o metáforas que permiten comparar e integrar la información.

Las técnicas de memoria o *reglas mnemotécnicas* son procedimientos más específicos que las estrategias vistas anteriormente. Algunas de ellas son:

– *La visualización:*

Se trata de elaborar imágenes mentales en ausencia del objeto.

– *La técnica de los lugares:*

Se trata de visualizar un recorrido espacial habitual. Una vez visualizado se asociará cada uno de los elementos que se debe recordar en un lugar concreto del recorrido de manera secuencial y organizada.

– *La técnica verbal:*

Son las que emplean el lenguaje con la finalidad de proporcionar mayor significado a lo que se quiere almacenar. Entre dichas técnicas se encuentran:

• El método de la cadena:

Se utiliza para memorizar una lista de palabras. Cada una de las palabras constituirá un elemento facilitador para la recuperación de la información.

• La unión de letras iniciales de las palabras que se quieren recordar:

Se trata de la formación de acrónimos (por ejemplo ROJO: el nombre de mis médicos son Rocío, Óscar, José y Omar) o de acrósticos (Me Gusta La Playa: María, Guillermo, Laura y Paqui).

• Las rimas:

Se trata de elaborar frases que incluyan rimas, pareados o semejanzas sonoras incluyendo las palabras que se quieren recordar. Por ejemplo “Arroz voy a comprar, así que me tengo que levantar

para el *dinero guardar* y pasarme por la tienda para la *paella* poder preparar”.

- La palabra gancho:

Consiste en asociar un listado de palabras a una secuencia ya aprendida y automatizada. Por ejemplo asociar el abecedario a un listado de palabras: A: almorzar, B: botella, C: coser, etc.

- El recuerdo de nombres:

Como estrategia para mejorar el recuerdo de nombres se encuentra el asociar el nombre de la persona que se acaba de conocer con el de otra persona que ya se conoce y tiene el mismo nombre. Otro método sería el asociar una imagen al nombre, por ejemplo Rosa asociarlo a la imagen de la flor.

Algunos *consejos* que sirven *para fomentar la memoria* son:

- Situar calendarios anuales en sitios visibles y consultarlos diariamente. Además se puede anotar todos los compromisos y citas.
- Tener papel y lápiz junto al teléfono para recoger los recados.
- Consultar el reloj durante el día.
- Llevar siempre una libreta y bolígrafo para anotar cosas en cualquier momento y lugar.
- Colocar las cosas de uso cotidiano siempre en el mismo lugar.
- Ordenar y guardar las cosas de manera clasificada.
- Colocar notas en lugares importantes, por ejemplo apagar las luces.

Un ejemplo de una sesión de entrenamiento sería:

- Comenzar la sesión explicando el funcionamiento de la memoria, los procesos y los problemas que pueden aparecer.
- Explicar el primer ejercicio que se vaya a llevar a cabo.
- Proponer actividades similares, pero aumentando su complejidad.
- Extraer los resultados del grupo y reforzar los logros conseguidos.

Veamos a continuación algunos ejercicios cuya realización va a contribuir a mejorar la memoria.

### Ejercicios para mejorar la memoria reciente a través de estímulos visuales

#### Ejercicio 1

Consiste en mostrar al usuario un grupo de cinco objetos para que posteriormente los clasifique según su principal características. Por ejemplo si es blanco o negro.

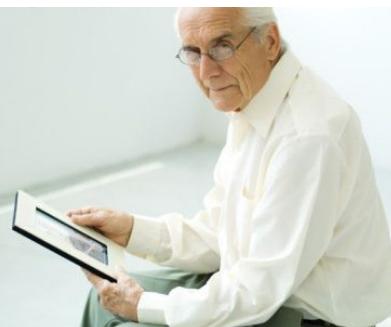
Blanco	Negro

#### Ejercicio 2

Consiste en mostrar al usuario una serie de fotografías personales, de personajes conocidos, de lugares conocidos por el usuario, etc.

Posteriormente se le indica que señale:

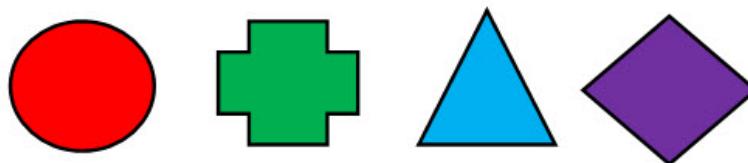
- El nombre de los familiares o amigos que aparezcan en la fotografía.
- El nombre de los personajes famosos que aparezca en la fotografía.
- El nombre del lugar que aparece en la fotografía.



Luego se le retira las imágenes y se le pide que diga los nombres de los familiares, personajes y lugar que vio anteriormente en la fotografía.

### Ejercicio 3

Consiste en enseñar al usuario unas formas geométricas de diferentes colores. Se le enseña y posteriormente se le pide que recuerde los colores de cada una de ellas.



### Ejercicio 4

Se le muestra al usuario la programación de televisión y pasado un rato se le pregunta si recuerda si en alguna cadena ponen alguna película, cómo se llama y a qué hora comienza.

### Ejercicio 5

Se le muestra al usuario una fotografía junto con los datos personales de una persona, se le deja un tiempo para que lo lea y después se le pide que nos recuerde la información.

## Ejercicios para mejorar la memoria reciente a través de estímulos verbales



### Ejercicio 1

Se le presenta al usuario una noticia o acontecimiento actual con 3 o 4 datos relevantes numéricos o verbales. Se le explica y se le presenta por escrito. Se le pide que lo lea y que posteriormente anote los datos más relevantes en una hoja.

Luego se le pide al usuario que explique lo que recuerde de la información, también se le pedirá algún dato concreto de esa información. Se deja pasar un tiempo estimado, horas, días después, etc. y se le pide que intente recordar la información.

## Ejercicio 2

Se le muestra al usuario una serie de refranes populares, por ejemplo:

- “Dime con quién vas y te diré quién eres”.
- “Por la boca muere el pez”.
- “A las penas, puñaladas”.
- “Quien bien quiere, obedece”.
- “De tal palo, tal astilla”.
- “A mal tiempo buena cara”.

Una vez que los ha leído se le pide al usuario que recuerde algunos de esos refranes.

## Ejercicios para mejorar la memoria remota

### Ejercicio 1

Realizar las siguientes cuestiones al usuario:

- ¿Qué recuerda del día de su boda?
- ¿Qué recuerda de la infancia de sus hijos?
- ¿Qué recuerda de su trabajo?
- ¿En qué consistía su último empleo?

### Ejercicio 2

A partir de una fotografía de un personaje popular pasado se le preguntará:

- ¿Qué personaje es?
- ¿Qué recuerdos le trae?

- ¿A qué se dedicaba? Ejercicio 3 Se le pide al usuario que cite refranes o frases populares que recuerde.

#### Ejercicio 4

Se le pide al usuario que recuerde su dirección o número de teléfono.

#### Ejercicio 5

Se le pide al usuario que ordene los días de la semana y del mes.

### Ejercicios para mejorar la memoria inmediata y reciente

#### Ejercicio 1

Se le enseña al usuario un panel como los siguientes, y se le pide que lea las palabras que contiene durante unos minutos, posteriormente se le retira y se le pide que nos diga las que recuerde.

- Panel 1

Policía	Planeta	Color	Techo
Gol	Cubito	Guitarra	
Pastel	Azul	Litera	Bicicleta
	Agua	Pato	Estrella
Conejo		Perfume	

- Panel 2

Mariposa	Ladrón	Café	Perro
Tortilla	Ratón	Mar	
Espejo	Cómico	Jabón	Política
Pelos	Tierra	Pizarra	Piedra

– Panel 3

Gaviota	Estuche	Pescado
Cuadro	Libro	Gallina
Uña	Sol	Victoria
Navidad	Ciudad	Pulsera

## Ejercicio 2

Pedirle al usuario que repita una lista de palabras que se le muestra con anterioridad. La complejidad de la lista se debe adecuar al deterioro del usuario.

– Lista 1:

- Maravilloso
- Inviernos
- Bolígrafo
- Zapato
- Lucha
- Chocolate

– Lista 2:

- Elefante
- Caramelo
- Ventana
- Lápiz
- Revista

– Lista 3:

- Sol
- Lata
- Mesa
- Gato

### Ejercicio 3

Se le muestra una lista con números al usuario y se le pide posteriormente que los repita. La lista de números se adecuará al deterioro del usuario.

– Lista 1:

- 4.400
- 2.500
- 1.000
- 3.800

– Lista 2:

- 250
- 190
- 400
- 800

– Lista 3:

- 45
- 30
- 25
- 60

– Lista 4:

- 1
- 7
- 2
- 4

**Ejercicio 4**

Se le rememora al usuario una serie de datos personales relacionados con él y luego se le realizan preguntas:

- Naciste el 4 de mayo de 1938. ¿En qué fecha naciste?
- Vives en la calle Río del Sol nº 4. ¿En qué calle vives?
- Su número de teléfono es 914005099. ¿Cuál es tu número de teléfono?
- Su esposo se llama Mario. ¿Cómo se llama su esposo?

**Ejercicio 5**

El profesional realiza diferentes ritmos golpeando suavemente la mano contra la mesa. El usuario debe repetirlos.

## 1.2. Técnicas para el entrenamiento de la atención

La atención es la capacidad de focalizar la percepción en las cosas que se necesitan en cada momento. La atención está condicionada por los siguientes factores:

Estímulo

Disposición  
del usuario

- Estímulo:

La intensidad y el poder prever su aparición, van a ser los factores que hagan que un estímulo capte más o menos la atención del usuario. Cuanto mayor sea la intensidad y cuanto mayor imprevisto sea más atención captará por parte el usuario.

- Disposición del usuario:

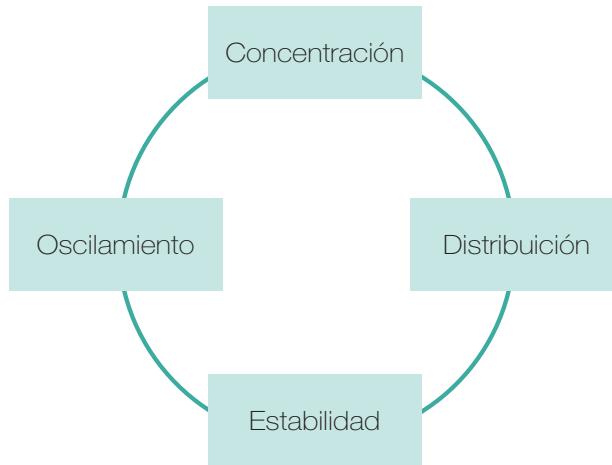
Algunas circunstancias personales como el estado de ánimo, el sueño, la motivación, el interés, etc. puede afectar negativamente a la atención de la persona.

La atención sirve para:

- Poder reaccionar ante los estímulos que se reciben en un tiempo adecuado.
- Discriminar estímulos que se deseen e impedir que lleguen a la memoria. Es lo que se denomina defensa perceptiva.
- Concentrarse: consiste en mantener durante un tiempo prolongado la atención sostenida en una actividad.
- Realizar varias cosas a la vez de manera correcta.



Algunas de las **características de la atención** son:



– La concentración:

Consiste en la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodo prolongado. La concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por la resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios.

– Distribución de la atención:

Consiste en conservar el mismo tiempo en el centro de atención varios objetos o situaciones diferentes.

– Estabilidad de la atención:

Es la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas.

– Oscilamiento de la atención:

Son los periodos involuntarios de segundos a los que está supeditada la atención por una determinada causa, por ejemplo el cansancio.