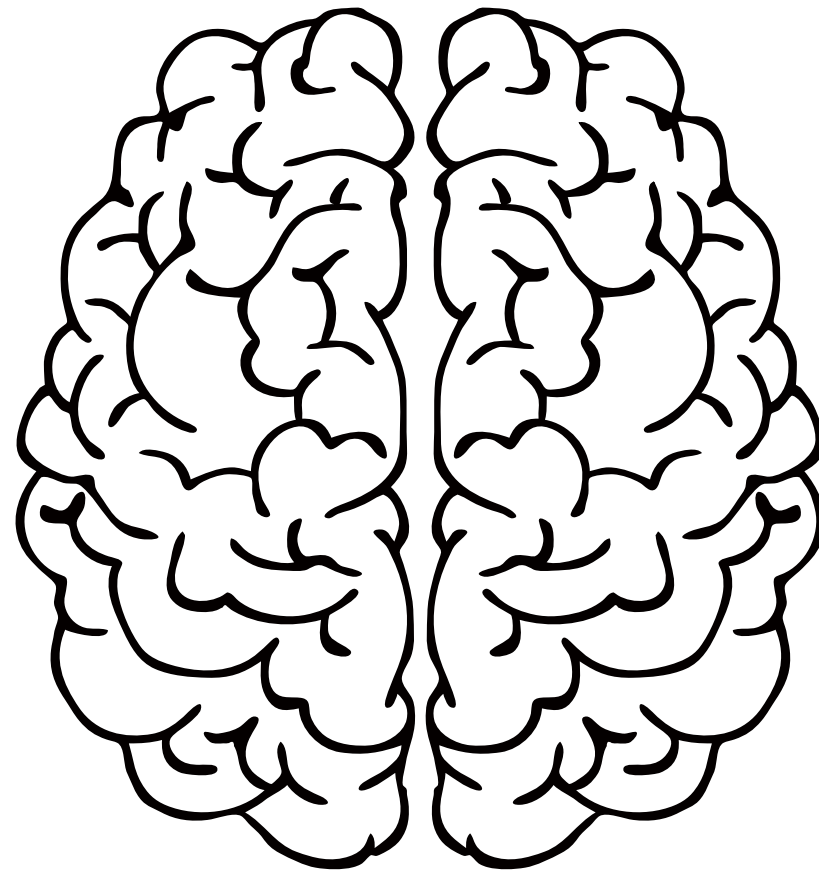


UT8. ESTIMULACIÓ, MANTENIMENT I REHABILITACIÓ DE LES FUNCIONS COGNITIVES

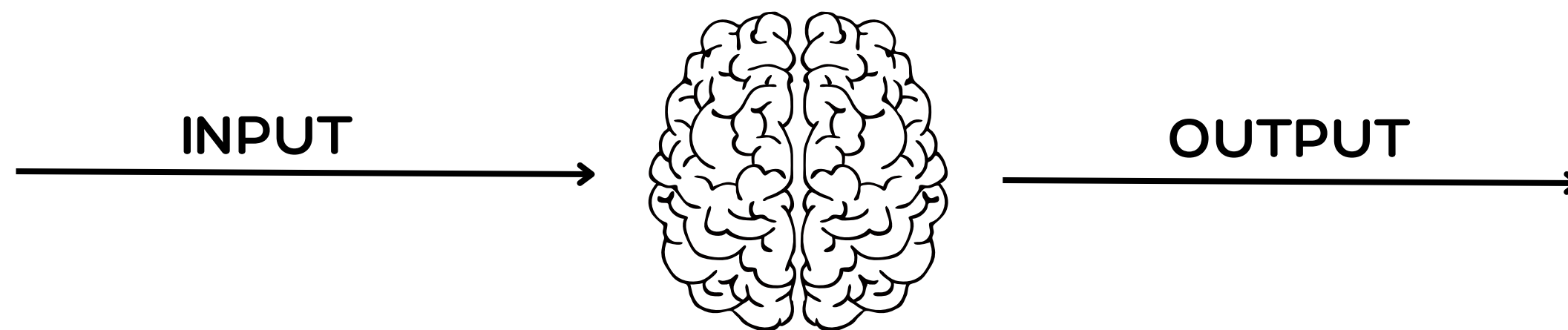


1. LES HABILITATS SOCIALS
2. LA VALORACIÓ DE LES HABILITATS SOCIALS
3. LA PLANIFICACIÓ DEL PROGRAMA
4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS COGNITIVES
5. AVALUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

Un altre **grup d'habilitats** necessàries per al desenvolupament de l'**autodeterminació** i de l'**autonomia personal i social** es deriven de la **funcionalitat cognitiva**.

Les **funcions cognitives** són les capacitats que fan possible que una persona adquireixi, processi, emmagatzemi, transformi i recuperi la informació de l'entorn.



1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

Segons la complexitat dels processos que duen a terme, les funcions cognitives s'organitzen en dos nivells:

- **Funcions cognitives bàsiques.** Regulen processos elementals. Ho són la **percepció**, l'**atenció** i la **memòria**, a més de l'**orientació espaciotemporal**, que vam veure en un altre nucli formatiu.
- **Funcions cognitives superiors.** Són més complexes i específiques de l'ésser humà. Ho són el **pensament** i el **llenguatge**.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

Funcions cognitives bàsiques: percepció

La **percepció** és el procés mental que permet rebre informació de l'entorn mitjançant els sentits, interpretar-la i elaborar-la. Es duu a terme mitjançant un procés complex.



1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

El procés perceptiu

1. **Sensació:** experiència immediata davant els estímuls captats pels receptors sensorials.

- Exteroceptiva: l'estímul procedeix del medi exterior i és captat pels òrgans dels sentits.
- Propioceptiva: l'estímul procedeix del propi cos, i informa de la seva situació en l'espai, la postura, l'equilibri, etc.
- Interoceptiva: L'estímul procedeix dels receptors que estan situats en òrgans interns de l'organisme, com ara les vísceres, i ens dona informació sobre el seu estat.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

El procés perceptiu

2. Selecció: de la gran quantitat d'estímul sensorials (interns i externs) que es reben, només se'n tenen en compte una petita part. La resta passen desapercebuts.

La selecció d'un estímul o un altre depèn:

- De la seva naturalesa: que sigui més visible o audible, que tingui moviment, que sigui més intens, que sigui insòlit, etc.
- De factors interns de la persona, com ara les necessitats, les expectatives, les motivacions i els interessos, i de la seva capacitat cognitiva.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

El procés perceptiu

3. Organització: els estímuls triats s'han d'organitzar perquè tinguin sentit i per facilitar l'extracció de la informació útil.

4. Interpretació: una vegada que s'han organitzat els estímuls, se'ls dota de significat. Aquesta interpretació depèn de l'experiència prèvia i d'altres qüestions personals: interessos, motivacions, prejudicis, interacció amb altres persones, etc.

La interpretació varia al llarg de la vida, a mesura que el repertori d'experiències s'amplia o que canvien els interessos. A partir de la interpretació, el cervell elabora una resposta.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

Característiques de la percepció

Davant un mateix estímul sensorial, la resposta de dues persones variarà, a causa de les característiques de la percepció:

- **Selectiva.** Atès que no es poden percebre tots els estímuls que es reben al mateix temps, es prioritzen els elements significatius per a la persona.
- **Subjectiva.** Tant les reaccions davant un mateix estímul com la interpretació d'aquest estímul són diferents en cada persona.
- **Relativa.** L'estímul s'interpreta d'acord amb el context.
- **Temporal.** La interpretació també varia al llarg del temps.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

REMEMBER!

Funcions cognitives bàsiques: atenció

L'**atenció** és la capacitat de focalitzar l'activitat mental en un objecte o una acció concrets.



1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

A light blue cloud-shaped bubble with a white outline. Inside, the word "REMEMBER!" is written in a bold, italicized, white sans-serif font. A small blue exclamation mark is positioned above the 'R'.

Funcions cognitives bàsiques: atenció

Tipus d'atenció

Si considerem el propòsit de l'atenció, diferenciarem entre:

- **Atenció voluntària.** Es fixa de manera intencionada segons els interessos, les necessitats o les motivacions.
- **Atenció involuntària.** S'activa sense que la persona s'ho hagi proposat.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS



REMEMBER!

Funcions cognitives bàsiques: atenció

Tipus d'atenció

Si s'adopta com a criteri l'actitud de la persona, l'atenció pot ser:

- **Atenció sostinguda.** És el temps màxim que es pot mantenir la concentració en una tasca sense cometre errors.
- **Atenció dividida.** S'atenen de manera simultània diverses tasques.
- **Atenció selectiva.** L'atenció es focalitza en una única tasca o font d'informació, i es rebutgen altres estímuls.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

REMEMBER!

Funcions cognitives bàsiques: atenció

Condicionants de l'atenció

L'atenció està influïda per dos tipus de factors:

- Factors **externs** o de l'estímul:
 - **Intensitat** o **potència**. Com més alta sigui la intensitat de l'estímul, més gran serà l'atenció que captarà.
 - **Previsibilitat**. Com més imprevist sigui un estímul, més aconseguirà atraure l'atenció.
- Factors **interns** o de la persona:
 - L'estat **físic**. Circumstàncies com la fatiga, la son, ... afecten negativament la capacitat d'atenció.
 - L'estat **psíquic**. L'estat d'ànim, la fatiga mental, l'interès, ... influeixen en la capacitat d'atenció, estimulants-la o inhibint-la, segons el cas.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

A light blue cloud-shaped bubble with a white outline. Inside, the word "REMEMBER!" is written in a bold, italicized, white sans-serif font. A small blue exclamation mark is positioned above the 'M'.

Funcions cognitives bàsiques: atenció

L'atenció, molt relacionada amb la percepció i la memòria, permet:

- Reaccionar als estímuls en un temps adequat.
- Discriminar els estímuls.
- Concentrar-se, mantenint una activitat durant un temps perllongat.
- Fer correctament diverses coses alhora.

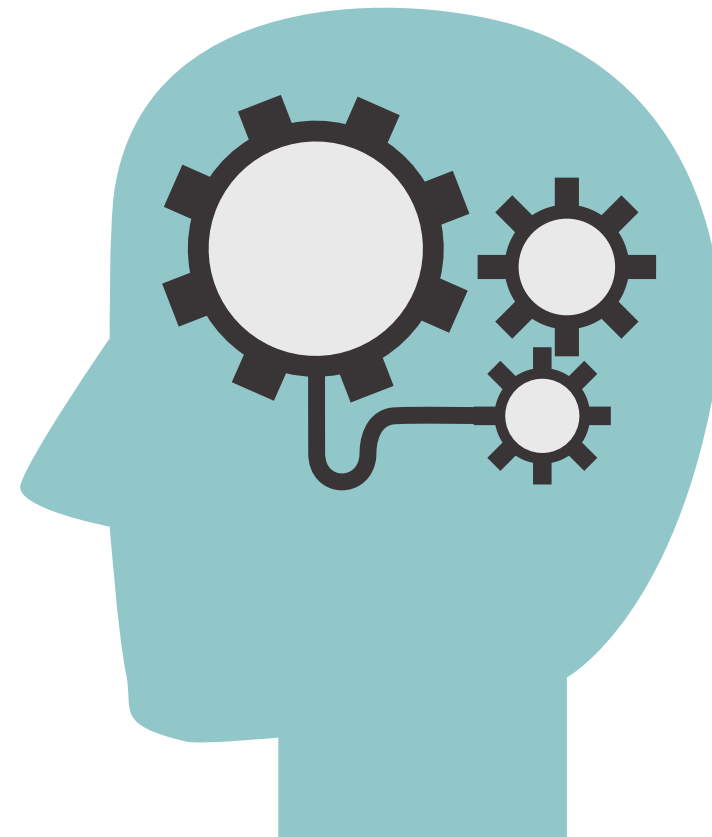
1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

REMEMBER!

Funcions cognitives bàsiques: memòria

La **memòria** és la capacitat de codificar, emmagatzemar i recuperar la informació procedent d'un aprenentatge o d'una experiència.



1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

A light blue cloud-shaped bubble with a white outline. Inside, the word "REMEMBER!" is written in a bold, italicized, white sans-serif font. A small blue starburst is positioned above the letter 'M'.

Funcions cognitives bàsiques: memòria

El funcionament de la memòria es pot explicar a partir de tres processos: l'adquisició, l'emmagatzematge i la recuperació de la informació.

1. Adquisició de la informació

La memòria està directament vinculada a la percepció i, sobretot, a l'atenció.

El **procés d'adquisició** consisteix en l'entrada d'informació a través dels sentits. Gràcies als mecanismes d'atenció i percepció, aquesta informació es filtra i només es reté el que és significatiu, mentre que la resta s'oblida.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

A light blue cloud-shaped graphic with a white outline. Inside, the word "REMEMBER!" is written in a bold, italicized, white sans-serif font. A small blue exclamation mark is positioned above the 'R'.

Funcions cognitives bàsiques: memòria

2. Emmagatzematge de la informació

Una vegada que la informació entra al cervell, cal emmagatzemar-la per poder-la recuperar quan calgui.

Es poden considerar tres nivells d'emmagatzematge o tipus de memòria:

- Memòria **immediata** o sensorial. És el record sensorial immediatament posterior a la presència d'un estímul. En aquest nivell, es pot retenir una gran quantitat d'informació, però la seva durada és molt breu (mil·lisegons), només el temps necessari per passar al nivell següent o desaparèixer.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

A light blue cloud-shaped graphic with a white outline. Inside the cloud, the word "REMEMBER!" is written in a bold, italicized, white sans-serif font. There are small blue lines above the 'R' and the exclamation mark, suggesting motion or emphasis.

Funcions cognitives bàsiques: memòria

2. Emmagatzematge de la informació

- Memòria a **curt termini**. La capacitat d'emmagatzematge és més limitada, però la informació es pot retenir durant més temps (alguns segons). Una part de la informació passa al nivell següent, i la resta es rebutja o s'oblida.
- Memòria a **llarg termini**. Es pot considerar el magatzem de la informació ben apresada. Es pot mantenir durant llargs períodes (hores, dies i fins i tot anys). Segons el contingut de la informació, es poden diferenciar tres tipus de memòria a llarg termini:

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS



Funcions cognitives bàsiques: memòria

2. Emmagatzematge de la informació

- Memòria **episòdica**, referent a fets concrets i experiències personals, tant recents com remots.
- Memòria **semàntica**, relacionada amb el coneixement del món i amb el llenguatge.
- Memòria **procedimental**, vinculada a les habilitats que, una vegada apreses, s'executen de manera gairebé inconscient.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

A light blue cloud-shaped graphic with a white outline. Inside the cloud, the word "REMEMBER!" is written in a bold, italicized, white sans-serif font. A small blue exclamation mark is positioned above the 'M'.

Funcions cognitives bàsiques: memòria

3. Recuperació de la informació

Una vegada emmagatzemada a la memòria a llarg termini, la informació es pot evocar i recordar per aplicar-la en diferents processos mentals.

Aquesta recuperació es pot produir de manera involuntària, per exemple, quan no et pots treure una cançó del cap, però habitualment és un procés intencionat.

Hi ha dos mecanismes de recuperació:

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

A light blue cloud-shaped graphic with a white outline. Inside the cloud, the word "REMEMBER!" is written in a bold, italicized, white sans-serif font. There are three small white lines above the 'R' indicating a flash or emphasis.

Funcions cognitives bàsiques: memòria

3. Recuperació de la informació

- El **reconeixement**. Consisteix a identificar alguna cosa que ja s'havia percebut anteriorment. En aquest cas, no cal cap nivell d'abstracció, ja que el procés es produeix a partir de la presència de l'element.
- L'**evocació**. Es recupera alguna cosa que no és físicament present, de manera que cal disposar d'un cert grau de simbolització. Per exemple, quan s'esmenta algú que no és present, «ens ve al cap» de qui es tracta.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

Funcions cognitives bàsiques: memòria

La memòria humana no és un mecanisme perfecte. Per això, pot distorsionar fets ocorreguts emmagatzemats, completar buits de memòria o fins i tot crear records de fets que no han succeït, cosa que es coneix com a fals record.

A mesura que s'envelleix i en algunes malalties, els **falsos records** poden ser més habituals i es poden produir confusions entre records propers en el temps i altres de remots.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

Funcions cognitives superiors: pensament

Perquè la informació acumulada a la memòria al llarg del temps sigui funcional i realment productiva, cal que hi participi el pensament.

El **pensament** és la capacitat cognitiva que permet processar i ordenar idees i conceptes i generar conclusions.

És una capacitat superior summent complexa:

- Pressuposa les funcions cognitives bàsiques (percepció, atenció i memòria), sobre què s'estableix.
- Posa en marxa nombrosos processos amb diferents finalitats: imaginar, estructurar la realitat i comprendre-la, prendre decisions, autoconèixer-se, etc.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

Funcions cognitives superiors: pensament

Aquests processos impliquen dues facultats, que es combinen de diferent manera:

- El **raonament**. Permet analitzar la informació, establir connexions entre diferents elements i extreure conclusions aplicant diversos procediments lògics, com la deducció i la inducció.
- La **creativitat**. Permet crear idees o conceptes nous mitjançant la manipulació, la connexió o l'enfocament innovador d'uns altres d'emmagatzemats a la memòria.

Totes dues facultats es fan servir per resoldre problemes. És a dir, trobar estratègies, mesures o recursos que permetin afrontar-los.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.1. LES FUNCIONS COGNITIVES BÀSIQUES I SUPERIORS

Funcions cognitives superiors: llenguatge

El **llenguatge** és un codi simbòlic i estructurat de signes que fa possible la comunicació i afavoreix l'organització del pensament.

D'acord amb aquesta definició, el llenguatge compleix dues funcions bàsiques:

- Una funció comunicativa. El llenguatge permet expressar les idees i sentiments propis i entendre's amb les persones que parlen el mateix idioma.
- Una funció simbòlica. El llenguatge fa possible l'associació d'un significant (un signe) amb un significat (una realitat), de manera que permet que s'expressin els pensaments.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.2. L'ESTAT D'ÀNIM

L'**estat d'ànim** és una tendència emocional, de llarga durada, que impregna els sentiments, els pensaments i els comportaments de la persona.

Al llarg del temps, l'estat d'ànim pateix oscil·lacions:

- Es consideren dins de la normalitat si no alteren significativament el funcionament diari de la persona ni l'interfereixen (**eutímia**).
- Es consideren patològiques quan provoquen interferències significatives en la vida social, laboral o acadèmica, o causen un malestar notable (**trastorn**).

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.3. LA PERSONALITAT

La **personalitat** és el conjunt de les característiques emocionals, de pensament i de conducta que defineixen globalment una persona. Són relativament estables en el temps i determinen la manera de ser de la persona i la seva conducta en diferents situacions.

Es deuen a:

- Elements hereditaris (temperament)
- Hàbits i reaccions adquirits al llarg de la vida (caràcter).

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.3. LA PERSONALITAT

Els trets es presenten com a parells de factors oposats. Alguns dels més determinants són:

Extraversió/introversió | Egocentrisme/al·locentrisme | Emotivitat/fredor | Constància/inconstància |

Activitat/inactivitat | Domini/submissió | Impulsivitat/serenitat

La combinació dels trets i el grau amb què es posseeixen és el que constitueix la personalitat. Quan algun tret de la personalitat es presenta de manera extrema o rígida, és molt difícil que la persona s'adapti a la realitat, i això pot desencadenar un trastorn de personalitat.

1. LES FUNCIONS COGNITIVES

1.3. LA PERSONALITAT

La personalitat determina, en un grau important, l'estat d'ànim de la persona, la seva predisposició a actuar i la seva autoestima. Per això és fonamental tenir-la en compte en la valoració de la persona usuària.

L'**autoconcepte** és la percepció que una persona té de si mateixa. El valor que es concedeix a aquesta percepció és l'autoestima.

Generalment, autoconcepte i realitat no coincideixen plenament, ja que la majoria de les persones tendeixen a sobrevalorar o a infravalorar les seves capacitats. Quan l'autoconcepte s'ajusta a la realitat o la supera, es parla d'autoestima alta. Si es minimitzen les qualitats pròpies, es diu que és baixa.

2. EL DÈFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Alteració en alguna funció que limita la competència cognitiva de la persona.

L'alteració pot ser deguda a:

- Un dèficit per una afectació cerebral.
- Una dissonància originada per una situació conflictiva o per un procés psicològic o patològic.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

L'alteració per una afectació cerebral: causes

- **Etiologia congènita.** Per exemple, algunes discapacitats intel·lectuals es manifesten des del naixement i impedeixen que les funcions cognitives es desenvolupin completament.
- **Pèrdua de les funcions,** com a conseqüència d'una afectació cerebral adquirida. Per exemple, una agnòsia per un tumor cerebral o la dificultat per executar correctament una acció per un traumatisme cranioencefàlic.
- **Deteriorament de les funcions.** És habitual en persones grans, sobretot quan apareixen malalties que generen demències: incideixen en memòria, atenció i orientació.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Dissonància

La incomoditat, tensió o ansietat que experimenten els individus quan les seves creences o actituds entren en conflicte amb allò que fan. Aquesta incomoditat pot portar a un intent de canvi de la conducta o defensar les seves creences o actituds (fins i tot arribant a l'autoengany) per reduir el malestar que produeixen, mitjançant:

- L'adaptació a la realitat de la creença o el desig.
- L'activació d'algun mecanisme de defensa.
- La distorsió cognitiva.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Dissonància. Adaptació a la realitat

Es reconeix el problema i es busquen estratègies i recursos, propis i de l'entorn, per afrontar i superar la dissonància.

Per exemple, una persona amb moltes aspiracions que, a causa d'experiències acumulades de fracàs, mai podrà assolir. Aquesta persona afrontarà adequadament la situació relativitzant la importància de les aspiracions i redefinint els seus objectius cap a conquestes assolibles a curt termini.

Perquè l'adaptació a la realitat sigui possible és imprescindible que els trets de personalitat siguin flexibles.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Dissonància. Mecanismes de defensa

Permeten mantenir les situacions estressants fora de la consciència. Les estratègies més usuals són:

- **Negació.** La persona es nega a reconèixer i acceptar la realitat i rebutja tots els aspectes que li resulten desagradables o intolerables.
- **Projecció.** S'atribueixen incorrectament als altres sentiments o pensaments propis, amb l'objectiu de culpabilitzar-los.
- **Regressió.** Es torna a estadis de desenvolupament anteriors o a comportaments antics que eren més satisfactoris.
- **Racionalització.** Es busquen o s'inventen explicacions incorrectes a una situació, amb la finalitat d'encobrir la realitat.
- **Distorsió.** S'atribueixen als altres o a un mateix qualitats que són exageradament negatives (devaluació) o positives (idealització o omnipotència).

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Dissonància. Distorsió cognitiva

Una distorsió cognitiva és una interpretació errònia de la realitat a causa de pensaments, de percepcions o de creences que són irracionals o que estan alterades. Hi ha una gran diversitat de distorsions cognitives. Destaquen:

- **Inferència arbitrària.** Es dona per feta una suposició, malgrat que no la sustenti cap evidència:
 - **Endevinació del pensament.** Se suposa el que els altres pensen i per què es comporten d'una manera determinada. Per exemple, creure que s'és el motiu que algú estigui rient.
 - **Endevinació del futur.** S'avancen fets futurs o conclusions. Si és el pitjor escenari possible, es parla de catastrofisme. Per exemple, decidir no presentar-se a una entrevista de feina perquè es creu que segur que no s'aconseguirà el lloc de treball.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Dissonància. Distorsió cognitiva

- **Abstracció selectiva o filtratge.** L'atenció se centra únicament en alguns detalls negatius d'una situació, mentre que s'ignoren altres característiques més rellevants. Per exemple, una professora valora molt positivament un treball, però hi apunta detalls de format millorables. L'alumne creu que és incapaç de superar l'assignatura perquè no ha fet el treball com s'esperava.
- **Sobregeneralització.** A partir de casos aïllats o fins i tot d'un de sol, s'elabora una conclusió general que s'aplica a altres situacions que no hi estan relacionades. Per exemple, després de ser descartada en un procés de selecció, una noia conclou que cap empresa la contractarà mai.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Dissonància. Distorsió cognitiva

- **Magnificació i minimització.** Es concedeix als esdeveniments un pes exagerat respecte a l'evidència real o, al contrari, s'infravaloren. Per exemple, sembla horrible haver comès un error intranscendent o no es dona importància a aprovar un examen molt difícil.
- **Personalització.** La persona s'atribueix a si mateixa els esdeveniments externs sense que hi hagi cap evidència per fer-ho. Per exemple, quan es trenca la seva relació, un noi pensa que ho han deixat per la seva personalitat o perquè ha fet alguna cosa malament.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.1. L'ALTERACIÓ COGNITIVA

Dissonància. Distorsió cognitiva

- **Pensament dicotòmic o polaritzat.** Es pensa en termes d'oposició, sense matisos: tot o res, blanc o negre, bo o dolent. Si el resultat no és perfecte, és un fracàs. Per exemple, si no puc portar la meua mascota a l'hotel que he triat per estar-m'hi, ja no hi vaig.
- **Desqualificació automàtica del que és positiu.** Es treu importància als aspectes positius d'una idea, situació o persona i se'n busca la lectura negativa. Per exemple, quan el citen al despatx de direcció, un treballador pensa immediatament que és per recriminar-li algun comportament o acomiadar-lo, sense evidències que ho confirmin i obviat uns altres motius possibles, com un ascens, un projecte nou, una felicitació, etc.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.2. CARACTERÍSTIQUES COGNITIVES EN DIFERENTS COL·LECTIUS

Persones amb diversitat funcional sensorial o motora

No impliquen limitacions cognitives si la causa no afecta també aquest tipus de funcions, però la falta d'experiències derivada de les limitacions associades a la diversitat funcional pot condicionar la capacitat cognitiva de la persona. Consideracions:

- La **diversitat funcional sensorial** afecta l'àrea perceptiva, i això interfereix en l'adquisició d'experiències i en l'ordenació del pensament. És essencial conèixer el moment en què s'ha produït la discapacitat i el grau d'afectació, ja que com més primerenca i més severa sigui, més repercussions tindrà en el desenvolupament.
- Si la **diversitat funcional motora** és conseqüència d'un trastorn de tipus general, per exemple, una paràlisi cerebral o una esclerosi múltiple, l'àrea cognitiva es pot veure afectada.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.2. CARACTERÍSTIQUES COGNITIVES EN DIFERENTS COL·LECTIUS

Persones amb diversitat funcional cognitiva

Pot suposar afectacions significatives en el funcionament de diferents capacitats cognitives:

- Dificultats en l'**atenció**. Si l'atenció és dispersa, la concentració es complica, i això ocasiona dificultats en la percepció i en la memòria, tant en la retenció com en el processament posterior. A més, sol ser una atenció molt selectiva i subjectiva, més centrada en els estímuls poc rellevants que en els significatius.
- Limitacions en els **processos lingüístics**. Aquestes limitacions ocasionen pobresa en les diferents àrees del llenguatge: fonètica i fonologia, sintaxi, morfologia, lèxic, semàntica, pragmàtica.
- Afectació en la **capacitat d'abstracció**. Això repercuteix en la imaginació, la creativitat, la planificació i, per les dificultats de simbolització, en el desenvolupament del llenguatge.
- Dificultats importants en diferents **processos d'aprenentatge**. Per exemple, en la imitació, l'elaboració de seqüències temporals, la comprensió de regles o la generalització en situacions noves.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.2. CARACTERÍSTIQUES COGNITIVES EN DIFERENTS COL·LECTIUS

Persones grans

Amb l'envelliment, es modifiquen les característiques de la cognició i augmenta el risc de malalties que incideixen en el deteriorament cognitiu. Els canvis més habituals són:

- Augment de les limitacions perceptives (visual i auditiva) i també de coordinació oculomotriu. Això afecta tant l'atenció com la recepció dels estímuls.
- Pèrdua gradual de la memòria. Inicialment, la pèrdua pot ser gairebé irrellevant, però a mesura que evoluciona cap a fases severes afecta de ple tota la capacitat cognitiva.
- Deteriorament de l'orientació espaciotemporal. Hi ha dificultats per saber on s'està i en quin quin moment del dia.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.2. CARACTERÍSTIQUES COGNITIVES EN DIFERENTS COL·LECTIUS

Persones amb demència

Els processos neurodegeneratius que causen les demències, com la malaltia d'Alzheimer, es caracteritzen per la pèrdua progressiva de les funcions cognitives. El deteriorament sol seguir aquesta progressió:

1. Pèrdua de memòria.
2. Dificultat amb les activitats de la vida diària.
3. Desorientació espaciotemporal.
4. Pèrdua del llenguatge.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.2. CARACTERÍSTIQUES COGNITIVES EN DIFERENTS COL·LECTIUS

Persones amb estats d'ànim depressius

En les persones amb estats d'ànim notòriament baixos o depressius, les funcions cognitives es poden veure afectades per diversos factors:

- Pèrdua de la capacitat d'atenció. La dificultat de concentració limita o impedeix l'adquisició d'aprenentatges, la planificació, el raonament, la resolució de problemes, etc.
- Dèficit en els processos de memòria, especialment a curt termini. Els aprenentatges són poc consistents i no segueixen els processos d'emmagatzematge pertinents.
- Lentitud en el processament de la informació. Això dificulta les activitats de la vida quotidiana i les relacions socials.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.2. CARACTERÍSTIQUES COGNITIVES EN DIFERENTS COL·LECTIUS

Persones amb estats d'ànim depressius

- Dificultat en l'expressió verbal. Les dificultats per comunicar-se incideixen negativament en les habilitats socials de la persona i limiten o fins i tot impedeixen les relacions interpersonals.
- Apatia i desinterès. Això afecta l'aprenentatge, perquè no s'és capaç de fer esforç cognitiu ni dur a terme nombroses funcions, com ara la creativitat, i la socialització.
- Pobresa afectiva, interna i en l'expressió dels sentiments.

2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.3. LA INTERVENCIÓ EN LES FUNCIONS COGNITIVES

Com la resta de les habilitats humanes, les funcions cognitives es poden millorar o optimitzar mitjançant la pràctica o l'entrenament.

La intervenció i el contingut variaran segons la limitació i la severitat.

Per això és tan important dur a terme, en primer lloc, una bona valoració de la capacitat cognitiva i de l'estat d'ànim de la persona.

2. EL DÈFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.3. LA INTERVENCIÓ EN LES FUNCIONS COGNITIVES

1. Delimitar els blocs d'activitats o mòduls
2. Establir el marc temporal del programa
3. Planificar cada sessió



2. EL DÉFICIT EN HABILITATS COGNITIVES

2.3. LA INTERVENCIÓ EN LES FUNCIONS COGNITIVES

Recursos d'intervenció

La intervenció en les funcions cognitives sol requerir alguns recursos tradicionals com, per exemple, jocs de taula, endevinalles, cançons, refranys, passatemps, etc.

Però per a una feina més estructurada i sistemàtica, es pot disposar de recursos més específics com ara:

- Quaderns d'exercicis d'estimulació cognitiva (moodle)
- Aplicacions de jocs d'entrenament cerebral: Lumosity
- Plataformes en línia d'exercicis d'estimulació cognitiva

3. LA VALORACIÓ DE LA CAPACITAT COGNITIVA

El primer pas és avaluar la competència cognitiva de la persona. Cal conèixer

- El dèficit cognitiu: tests i escales estandarditzades
- L'estat d'ànim

L'instrument bàsic per obtenir informació qualitativa en tots dos casos és l'**entrevista** personal, a la persona usuària o a la família.

Es pot completar amb l'**observació** i, sobretot, amb l'ús d'**escales estandarditzades**.

3. LA VALORACIÓ DE LA CAPACITAT COGNITIVA

3.1. VALORACIÓ DEL DÈFICIT COGNITIU | 3.2. VALORACIÓ DE L'ESTAT D'ÀNIM

Dèficit cognitiu

- Test de Pfeiffer
- L'escala de la incapacitat psíquica de la Creu Roja
- Miniexamen cognoscitiu de Lobo

Estat d'ànim

- Escala de depressió de Hamilton
- Escala de depressió geriàtrica de Yesavage
- Inventari de depressió de Beck
- Inventari d'ansietat de Beck

3. LA VALORACIÓ DE LA CAPACITAT COGNITIVA

3.3. AUTOREGISTRES

Un recurs molt útil per valorar les distorsions cognitives i l'estat d'ànim són els autoregistres, ja que permeten identificar situacions o idees estressants i veure com evolucionen. La persona anota els pensaments amenaçadors, en quin moment i situació s'han produït i el grau de malestar que li han causat.

Exemple d'autoregistre de pensaments distorsionats

Dia i hora	Situació	Descripció del pensament	Grau de malestar (1-10)

4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

Estimular

Mantenir

Rehabilitar



Tècniques d'estimulació cognitiva

Tècniques cognitives

4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.1. TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Una **tècnica d'estimulació cognitiva** és un procediment destinat a mantenir en bon estat o perfeccionar les funcions cognitives de la persona. Aquesta estimulació està orientada a:

- **Prevenir el deteriorament** de les funcions cognitives, des que es detecten els primers símptomes o fins i tot abans que es mostrin.
- **Estimular** les que presenten algun tipus de retard, per millorar-ne la funcionalitat.
- ***Rehabilitar** les que s'han deteriorat o s'han perdut a causa d'un accident o d'una malaltia sobtada.

4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.1. TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

La **rehabilitació** es pot dur a terme per mitjà de tres estratègies:

- Restauració, mitjançant l'exercització i l'estimulació de les funcions afectades, quan és possible recuperar-les.
- Compensació, amb l'ajuda de suports externs per fer la funció quan s'ha perdut i no es pot recuperar. Per exemple, si hi ha pèrdua de la memòria, es poden fer servir calendaris o agendes.
- Substitució o optimització, utilitzant les reserves neurològiques funcionals per millorar el rendiment general.

4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.1. TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

La **rehabilitació** es pot dur a terme per mitjà de tres estratègies:

- Restauració, mitjançant l'exercització i l'estimulació de les funcions afectades, quan és possible recuperar-les.
- Compensació, amb l'ajuda de suports externs per fer la funció quan s'ha perdut i no es pot recuperar. Per exemple, si hi ha pèrdua de la memòria, es poden fer servir calendaris o agendes.
- Substitució o optimització, utilitzant les reserves neurològiques funcionals per millorar el rendiment general.

4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.1. TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Totes les eines d'estimulació cognitiva es fonamenten en la **plasticitat cerebral**. El cervell és capaç de modificar la seva estructura i el seu funcionament per compensar danys o alteracions i per adaptar-se a canvis.

I ho fa mitjançant **tres mecanismes**:

- Establint connexions entre les neurones i millorant la comunicació entre elles.
- Formant neurones noves, en qualsevol moment de la vida (neurogènesi).
- Reorganitzant les xarxes neuronals, és a dir, activant àrees cerebrals en desús per a funcions que no els són, en principi, pròpies.

4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.1. TÈCNIQUES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Totes les eines d'estimulació cognitiva es fonamenten en la **plasticitat cerebral**. El cervell és capaç de modificar la seva estructura i el seu funcionament per compensar danys o alteracions i per adaptar-se a canvis.

I ho fa mitjançant **tres mecanismes**:

- Establint connexions entre les neurones i millorant la comunicació entre elles.
- Formant neurones noves, en qualsevol moment de la vida (neurogènesi).
- Reorganitzant les xarxes neuronals, és a dir, activant àrees cerebrals en desús per a funcions que no els són, en principi, pròpies.

4. TÈCNiques D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.1. TÈCNiques D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Segons l'àmbit en què intervinguin, trobarem teràpies:

- D'orientació a la realitat.
- D'entrenament de capacitats específiques, com la memòria, l'atenció, el llenguatge, etc.
- Motivacionals i emocionals, com la reminiscència, els grups de bon dia o la teràpia Montessori.

4. TÈCNiques D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.2. TÈCNiques COGNITIVES

Una **tècnica cognitiva** és una eina per facilitar l'adquisició d'habilitats que permetin modificar la conducta mitjançant la intervenció psicològica.

Aquestes tècniques incideixen en els processos cognitius com a element essencial d'aprenentatge. No busquen eliminar els pensaments irracionals, sinó modificar les respostes que provoquen i la importància que se'ls atorga.

Gradualment, la freqüència i la molèstia dels pensaments es reduiran i la persona serà capaç de conviure-hi.

4. TÈCNiques D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.2. TÈCNiques COGNITIVES

Segons la finalitat, les tècniques es poden centrar en:

- La reestructuració cognitiva
- L'afrontament
- La resolució de problemes.

4. TÈCNIQUES D'INTERVENCIÓ DE LES FUNCIONS CONITIVES

4.3. ALTRES TÈCNIQUES

Per incidir en les manifestacions dels trastorns cognitius, mantenir la funcionalitat cerebral, millorar l'estat emocional i afavorir un bon estat físic, es pot recórrer a altres tècniques i activitats, com:

- La psicomotricitat
- La relaxació
- La musicoteràpia

5. L'AVALUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

- **Av. inicial**
- **Av. contínua**
 - Consecució objectius
 - Autoavaluació i coavaluació
- **Av. final**
- **Av. seguiment**