

# L'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

## LES TÈCNIQUES D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

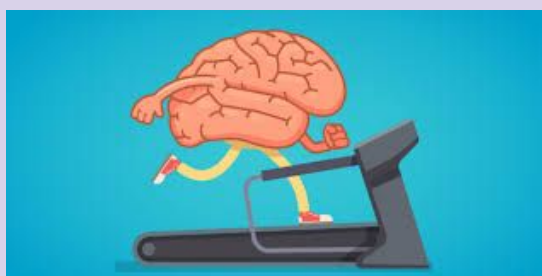
Tenen com a finalitat el **manteniment i el foment de les estratègies memorístiques** en les persones.

Aquestes tècniques solen treballar-se de manera estructurada en els **programes d'entrenament de la memòria** que solen dur-se a terme en grup.



# PROGRAMES D'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Per a dissenyar-los, es parteix de les **diferents fases de la memòria** (adquisició, emmagatzematge i recuperació) i s'exerciten les **funcions cognitives** (atenció, percepció, orientació, pensament i llenguatge) mitjançant unes **estratègies memorístiques** que s'apliquen de manera estructurada.



## ESTRATÈGIES PER A L'ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Els programes d'entrenament de la memòria integren **dos tipus d'estratègies**:

- Per un costat, l'**estimulació dels processos cognitius relacionats amb la memòria**.
- Per l'altre, l'aprenentatge d'unes **estratègies específiques** destinades a utilitzar de forma més eficaç aquests processos cognitius.

# ESTIMULACIÓ DELS PROCESSOS COGNITIVS RELACIONATS

L'**estimulació de les capacitats que la persona manté operatives** és un dels principis fonamentals en les tècniques d'entrenament de la memòria.

Cal no oblidar que totes les funcions cognitives estan estretament relacionades.

- **Estimulació del procés d'adquisició**
- **Estimulació del procés d'emmagatzematge i recuperació**
- **Estimulació de la orientació espacial-temporal**
- **Estimulació del llenguatge**

## ESTIMULACIÓ DEL PROCÉS D'ADQUISICIÓ

Està relacionada amb l'**entrenament de les funcions d'atenció i percepció**. Es pot dur a terme a partir de les següents activitats:

- **Exercicis d'atenció i concentració:** preguntes sobre textos, localització de figures, buscar diferències, sopes de lletres, puzzles, etc.
- **Foment de l'estimulació sensorial**, especialment visual (fotografies, làmines, imatges, etc.) i auditiva (reconeixement de sorolls, audicions, etc.).

# EXERCICIS D'ATENCIÓ I CONCENTRACIÓ

## ACTIVITAT: Troba els símbols

Per a aquesta tasca es facilita a l'usuari una **làmina amb símbols i números** (un número assignat a cada símbol) i una altra **làmina sense els números**. La tasca consisteix a demanar a l'usuari/a que assigni a cada símbol el número corresponent i l'escrigui en la casella correcta.

@	#	\$	%	&	+
1	2	3	4	5	6

%	&	@	%	+	\$
\$	+	&	\$	@	+

# EXERCICIS D'ATENCIÓ I CONCENTRACIÓ

## ACTIVITAT: SOPA DE LLETRES

Consisteix a demanar a l'usuari/a que **cerqui una sèrie de paraules** que estan en una taula plena de **lletres desordenades**. Aquestes poden estar en vertical, horitzontal i diagonal (en aquest cas es tracta d'una sopa de lletres temàtica: paraules relacionades amb utensilis de cuina):

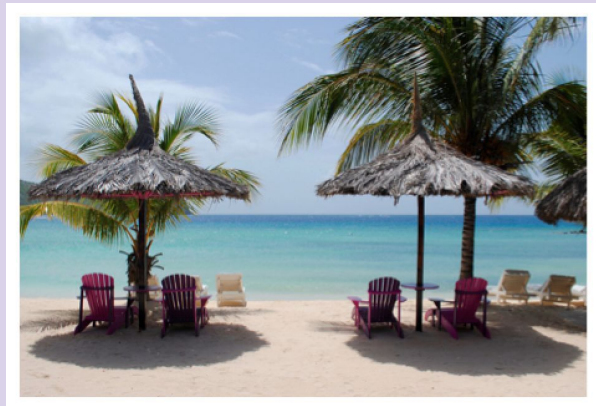
A	O	G	T	U	C	P	E
B	G	O	V	A	U	L	O
P	E	T	O	K	L	A	G
N	R	I	F	A	L	T	A
T	R	R	L	U	E	N	R
G	A	L	I	T	R	O	U
E	O	E	M	S	A	M	L
S	Z	T	L	I	P	A	Y

# ESTIMULACIÓ DEL PROCÉS D'EMMAGATZEMATGE I RECUPERACIÓ

- **Entrenament de la memòria immediata:** recordant successos, noms dels familiars, l'activitat que s'està realitzant, etc.
- **Entrenament de la memòria a curt termini:** repassant al final del dia el que s'ha fet, el que hem menjat, recordant una història que s'ha explicat amb anterioritat, etc.
- **Entrenament de la memòria a llarg termini:** evocant records del passat, de la setmana anterior, etc.

# ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA IMMEDIATA

La tasca consisteix a **mostrar a l'usuari/a un dibuix o una fotografia** i demanar-li que la miri detingudament i es fixi en tots els detalls durant un minut, per a continuació retirar-la i demanar-li que la descriuï amb el màxim de detall possible.



# ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA A CURT TERMINI

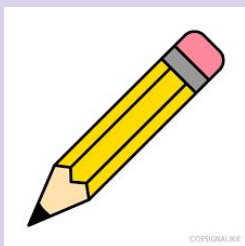
Es facilitarà a l'usuari/a una **làmina amb paraules formades per lletres desordenades**, i aquest haurà de trobar quina paraula s'amaga i formar-la correctament.

PARAULA AMAGADA:

pislla

arpep

rareb

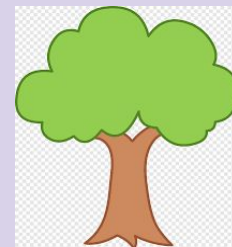


SOLUCIÓ:

llapis


paper

arbre



## ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA A LLARG TERMINI

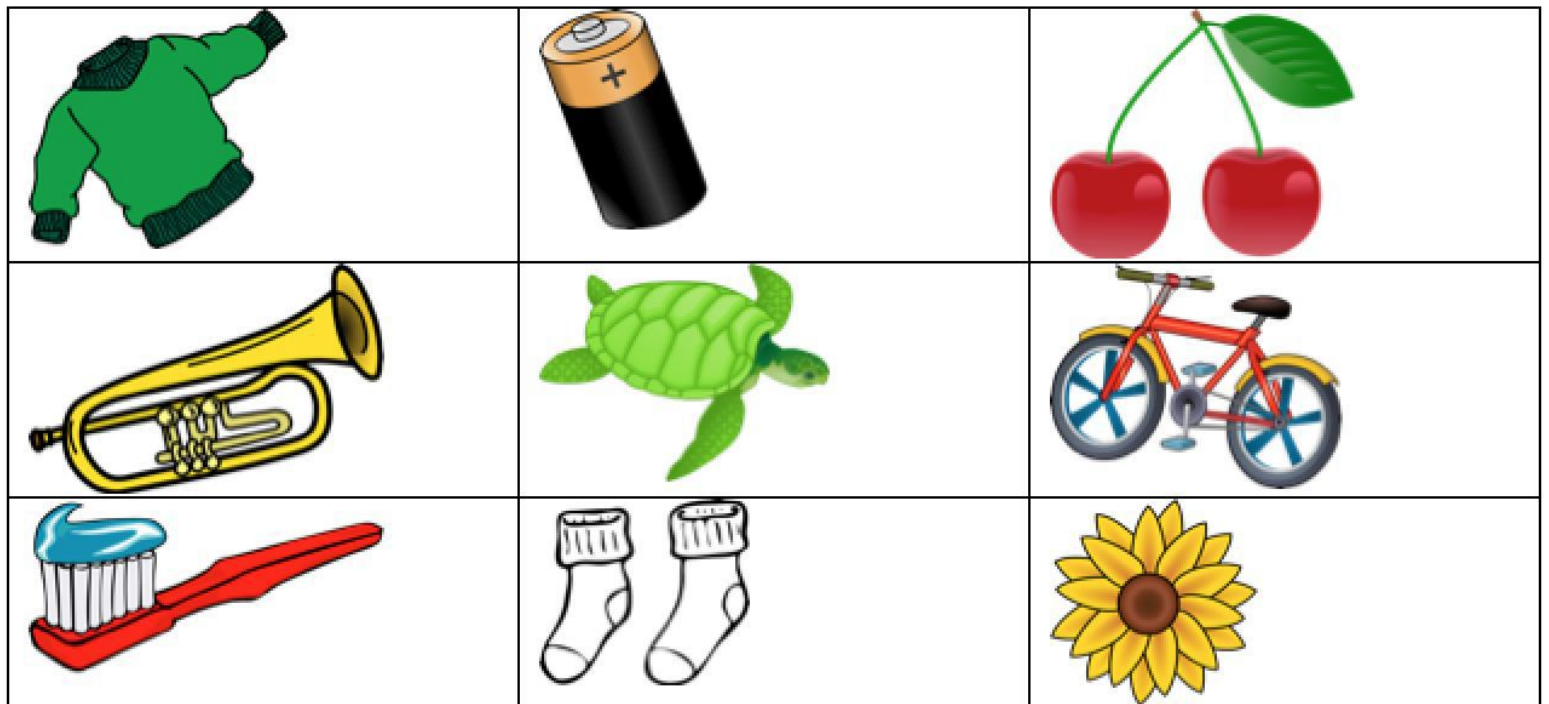
Consisteix a mostrar a l'usuari/a una **sèrie d'imatges d'objectes**. Nosaltres haurem de **pensar un dels objectes** i l'usuari/a haurà de tractar d'esbrinar de quin objecte es tracta **mitjançant preguntes** que ens farà, i a les quals nosaltres només podrem respondre **sí o no**.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- És per menjar? (No)</li><li>- És metàl·lic? (No)</li><li>- És per vestir? (Sí)</li></ul>
---	--

## ESTIMULACIÓ DE LA ORIENTACIÓ ESPACIAL-TEMPORAL

Mostrarem a l'usuari/a una **làmina amb una sèrie de dibuixos** i li demanarem que es fixi **on estan col·locats**, perquè després haurà de recordar-los.

A continuació retirarem la làmina i li facilitarem una taula buida, on ell haurà de **recordar i col·locar els dibuixos** en el seu lloc corresponent.



## ESTIMULACIÓ DE L'ORIENTACIÓ ESPACIAL-TEMPORAL

És necessari **estimar l'orientació espacial i temporal**, especialment a l'**inici de la sessió**, en la qual es fixa la situació en l'espai i el temps de l'activitat, ajudant-nos amb el **tauler i altres suports d'orientació**.





# LA VISUALITZACIÓ

Podem aprendre uns continguts **visualitzant-los o creant una imatge mental** d'ells.

És a dir, identifiquem un contingut que volem recordar amb una imatge i pensem en aquesta imatge quan volem recordar el contingut.



# L'ASSOCIACIÓ

L'associació consisteix a **unir una informació nova amb una altra que ens resulti més familiar i que tingui una certa similitud amb ella**. Per exemple, associar el nom d'una persona que ens acaben de presentar amb el d'una altra que coneguem o amb el d'una persona famosa, el número de la targeta de crèdit amb una data significativa, etc.



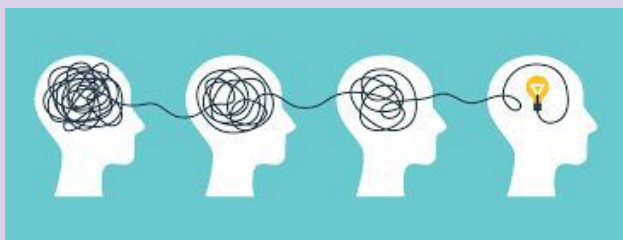
# LA CATEGORITZACIÓ

Es tracta d'**aprendre a ordenar les coses seguint un criteri lògic i una estructura definida, agrupant-les en diverses categories.**

Per exemple, si hem de preparar la llista de la compra crearem diferents categories: alimentació, productes d'higiene personal, productes de neteja de la llar, roba i calçat. Dins de la primera categoria distingirem: carn, peix, verdura, fruita, lactis i productes envasats.

# LA REPETICIÓ

Es realitza mitjançant una **repetició mental**, encara que amb les persones usuàries serà convenient l'ús de l'estratègia de verbalització-repetició, que consisteix a **repetir verbalment les accions que estem realitzant i convidar-les al fet que facin el mateix.**



## EXEMPLE: FENT LA MALETA

- **Visualització:** fer una imatge mental d'on col·locarem cada cosa dins de la maleta i organitzar-la d'aquesta manera.
- **Categorització:** la roba pot anar col·locada segons el seu ús o el lloc del cos on han de posar-se, en un lloc determinat. Ex: objectes d'higiene, roba interior, mitjons, camises i samarretes, pantalons i vestit de bany.
- **Associació:** per exemple, guardem els objectes d'higiene a la bossa blava.
- **Repetició:** es pot utilitzar per a recordar durant diverses vegades on s'ha col·locat cada cosa. O bé podem treure el guardat i tornar-ho a ficar en el seu lloc exacte.

## SUGGERÈNCIES PER AFAVORIR LA MEMÒRIA

- Col·locar calendaris en llocs visibles.
- Consultar sovint el rellotge durant el dia.
- Portar damunt una petita llibreta per a fer anotacions.
- Deixar les coses d'ús quotidià sempre en el mateix lloc.
- Ordenar les coses classificades per grups (categories).
- Col·locar notes en els llocs on és important no oblidar-se de realitzar alguna acció: tancar el gas, apagar les llums, etc.

# APLICACIÓ DE SESSIONS D'ENTRENAMENT

- Es comença **presentant-nos i explicant** el que farem en aquesta sessió.
- Podem destinar uns minuts a la **relaxació** per a desconnectar de les rutines anteriors.
- Després es comença amb una **activitat d'orientació**: dia i hora, mes, estació de l'any, quin temps fa etc. (tauler)
- Les **activitats planificades** han de seguir una seqüència de menor a major complexitat i intercalar amb altres més divertides i relaxades.
- La sessió pot **finalitzar-se** recordant les activitats realitzades i els resultats obtinguts.