

# Entrenamiento cognitivo: taller de memoria en tercera edad

José Andrés Cortés Valiente e Irene Estrada Ena<sup>1</sup>

**RESUMEN** La implantación en el Centro Especializado de Atención al Mayor de Sagunto de un Taller de Memoria hace mención al estudio realizado por el centro en que se comprobó que el Taller de Memoria fue la actividad más demandada por los usuarios. En primer lugar se destaca la evolución en el tiempo de esta iniciativa para acabar describiendo el desarrollo y funcionamiento del IVº Taller. Se realiza un análisis descriptivo de las pruebas y resultados obtenidos en el que concluimos que se ha producido tanto un aumento de la capacidad memorística como un descenso del índice de depresión de las participantes.

Este entrenamiento cognitivo permite la puesta en escena de diversos recursos y mecanismos cognitivo-conductuales de actuación que producen una importante estimulación cerebral y reactivación funcional de las personas mayores con problemas de memoria.

Resaltamos el alto grado de satisfacción que han reflejado las usuarias del Taller y su implicación en él mismo lo cual repercute en el creciente éxito de esta actividad tanto a nivel cognitivo como emocional.

**PALABRAS CLAVE** Taller, comunicación, memoria, autonomía, estado mental, capacidad memorística, cognitivo, depresión.

**ABSTRACT** Memory workshop implantation in Sagunt «Centro Especializado de Atención al Mayor» (CEAM), reply to study did it by CEAM point out this activity as most demanded by users. Evolution through time of this initiative is first related followed by development and functioning of IV<sup>th</sup> Memory Workshop. A descriptive analysis of test and its results shows an increase of memoristic capability and a decrease of depression index among participants cognitive training allowing a «mise en scene» of general resources and behavioral-cognitives actuation mechanisms producing an important brain stimulation and functional reactivation of older people with memory troubles, it is concluded.

High-grade satisfaction is remarked among workshop users and their implication on it, rebounding in an increasing success of this activity, both participative and behavioural-cognitive level.

**KEY WORDS** Workshop, communication, memory, autonomy, mental state, memoristic capability, cognitive, depression.

## 1.- INTRODUCCIÓN

En el otoño de 1996 se realizó en el Centro Especializado de Atención a Mayores, en lo sucesivo CEAM, de Sagunto, en colaboración con la Escuela Universitaria de Trabajo Social la evaluación de la satisfacción de los usuarios con los servicios prestados y de las necesidades que estos sentían de otros nuevos. La actividad más demandada fue el Taller de Memoria al ser solicitada por un 62,1 por ciento de los encuestados.

El citado resultado es coherente con los de otros estudios que señalan la pérdida de memoria como una de las quejas más frecuentes en la vejez, como puede verse en Gómez Romero (1991), Bolla, K.Y otros (1991) y O'Connor, D.W y otros (1990).

El primer Taller se realizó en el segundo semestre de 1997, varios meses después de haber tomado la decisión de llevarlo a cabo. Ello fue debido a las dificultades

halladas para encontrar documentación sobre el tema, especialmente aquella que diera a conocer experiencias con colectivos similares. Este es el principal motivo por el que hemos descrito este artículo: dar a conocer nuestra experiencia para allanar el camino a otros profesionales que empiezan y también facilitar el intercambio entre expertos.

Este Taller se basó en el programa del Ayuntamiento de Madrid, que conocimos a través de la información facilitada por dicha entidad. Participaron 18 sujetos con pérdida de memoria asociada a la edad, seleccionados entre 40 solicitantes. Mediante la aplicación del Test "Cuestionario de Olvidos Cotidianos" adaptado por M<sup>a</sup> Jesus Benet, se eliminaron aquellos sujetos que no presentaban un déficit significativo, y que por tanto no podían esperar una mejoría notable, y la población afectada por trastornos de memoria severos, depresiones y demencias. Se aplicó un pos-test para evaluar los resultados, que fueron positivos.

La principal dificultad hallada fue el largo tiempo necesario para pasar los tests, superior al comunicado por otros profesionales, tres sesiones de 90 minutos, que fue atribuido al bajo nivel en lectoescritura de nuestros sujetos.

En el siguiente Taller se utilizó un sistema de autorregistro similar a los utilizados en psicoterapia y modificación de conducta. Si bien se consiguió agilizar el pase de pruebas y evaluar el programa, se consideró que este método era insuficiente para el cribaje de los sujetos e inadecuado para establecer comparaciones con otros estudios y programas.

En lo sucesivo tuvimos que asumir que una evaluación rigurosa de los sujetos y el programa exigían un tiempo amplio para la realización de pruebas, lo que implica mayor coste económico y menor número de talleres al año. En definitiva, la calidad ha sido nuestra opción, frente a la cantidad sin control adecuado o con menores resultados.

<sup>1</sup> Psicólogos, nº. Cols. 6037 y 2207. Centro Especializado de Atención al Mayor. Pl. Hospital, 10 . Sagnto. E-mail: ceam.sag@cgtrabajosocial.es

## TEMES D'ESTUDI

entrenamiento cognitivo: taller de memoria en tercera edad

TALLER DE MEMORIA CEAM DE SAGUNTO

El contenido del artículo refleja la experiencia del cuarto Taller (en la actualidad tenemos dos más en marcha). En este, con respecto a los anteriores se ha depurado la evaluación, se ha aumentado el tiempo y se han utilizado materiales más adaptados a nuestros sujetos, algunos de ellos de alto valor histórico.

## 2. Desarrollo del Taller de Memoria

### A. Descripción

La experiencia cotidiana ha llevado a la creencia popular que durante el proceso de envejecimiento se sufren alteraciones amnésicas. Este hecho queda refrendado por diversos estudios clínicos que podemos encontrar dentro de la literatura científica especializada en el tema (Perlado, F., 1985).

Esta disfuncionalidad es algo tan importante y tan propio del ser humano como es la capacidad para recordar imágenes, conceptos, nombres, etcétera, genera para las personas mayores una sensación de vacío y de miedo que dificulta, tanto la plena adaptación a la sociedad que le envuelve, como la superación de los problemas que acontecen en su quehacer diario.

También nos encontramos en que se acrecienta una visión negativa del proceso de envejecimiento y de la vejez, produciéndose una paulatina reducción de la autoestima que le va impedir afrontar con todos los recursos adaptativos posibles las vicisitudes del medio donde se desenvuelve.

Ya hemos destacado anteriormente que esta pérdida de memoria es una de las quejas más frecuentes en la tercera edad, por ello nuestro Taller nace con el *objetivo prioritario de mejorar la calidad de vida, manteniendo al mismo tiempo una adecuada capacidad funcional, consiguiendo con ello la autonomía y la independencia de las personas mayores con déficits en memoria.*

La base de nuestro programa es el aprendizaje de estrategias, técnicas y conductas que logren equilibrar la pérdida de memoria en la vida diaria. Por otro lado, no de-

bemos olvidar otro aspecto que se trabaja en el Taller como es potenciar las relaciones personales entre los miembros del grupo.

Las funciones que hemos trabajado en nuestro Programa son:

<b>REGISTRO</b>	<b>FIJACIÓN</b>
<b>EVOCACIÓN</b>	

Partiendo de ésta base hemos realizado los siguientes tipos de ejercicios para po-

FUNCIÓN	EJERCICIOS
Registro	- Estimulación Sensorial - Atención - Concentración
Fijación	- Asociación - Estructuración intelectual - Lenguaje, fluidez verbal
Evocación	- Referentes espaciales - Referentes temporales - Evocación asociativa

tenciar cada una de estas funciones que según el modelo de L. Israël intervienen en la activación y entrenamiento de la memoria.

Conjuntamente hemos añadido una serie de recursos y trucos memorísticos a entrenar como es la utilización de agendas personales, lazos, pizarras para escribir... etc., que les van a servir como apoyo físico al entrenamiento de las técnicas y habilidades mnésicas cognitivas impartidas en el Taller.

### B. Población y temporalización.

El IV Taller de Memoria del C.E.A.M. de Sagunto se ha desarrollado desde el 10 de Mayo hasta el 25 de Junio de 1999.

La población con la que se ha contado ha sido de doce mujeres con edades comprendidas entre 66 y 76 años.

Ocho de estas mujeres contaban con estudios primarios, tres de ellas disponían de estudios elementales y una de ellas era analfabeta funcional.

El hecho de que todos los sujetos experimentales sean mujeres, responde al alto

grado de aceptación que tiene en la población femenina todo tipo de actividad y servicio ofertado desde el centro. Por contra, el sector masculino se muestra muy remiso, en general, a realizar cualquier tipo de tarea que se aleje de lo esencialmente lúdico.

Por último, destacar que el Taller se ha organizado en dos sesiones semanales de hora y media de duración cada una.

### C. Metodología.

La metodología que hemos utilizado se basa en la participación y en la búsqueda de la implicación de los sujetos. Con ello obtenemos una implicación de la usuaria que permite el desarrollo de las sesiones de una manera dinámica y sobre todo activa, ya que entendemos que no hay que ver a las personas mayores como entes pasivos meros receptores de información, sino como sujetos que con la adecuada estimulación, pueden alcanzar un alto nivel de activación cognitiva.

La base de nuestra metodología es la estimulación de cada persona, tanto a nivel *motivacional como de comunicación*, sin olvidarnos de la utilización del método expositivo y del modelado la clarificación de todos los conceptos teórico-prácticos que intervienen en el funcionamiento de la memoria.

También queremos realzar la relevancia de la utilización del afecto y de la empatía como pauta de actuación en cada sesión para lograr los objetivos planteados, dicese, la recuperación del déficit memorístico.

Por último, destacar en nuestra metodología el papel fundamental que le corresponde al refuerzo positivo, herramienta básica en nuestro quehacer diario con las usuarias de este Taller para afianzar conductas deseables y pautas de actuación básicas. Con ello se pretende que se lleve a cabo una *transferencia positiva* del aprendizaje realizado.

### D. Estructura

De manera organizativa el Taller se ha dividido en tres fases de actuación

TEMES D'ESTUDI

entrenamiento cognitivo: taller de memoria en tercera edad  
TALLER DE MEMORIA CEAM DE SAGUNTO

FIGURA 1: Evaluación de la depresión.

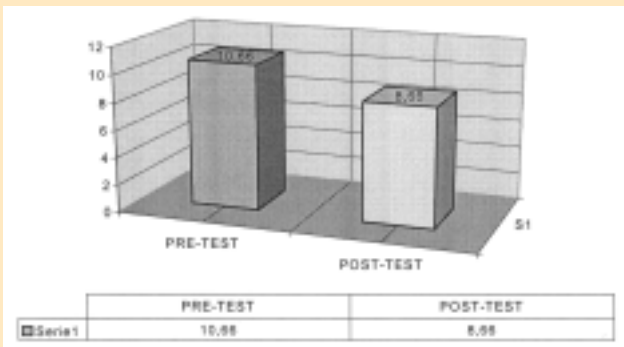
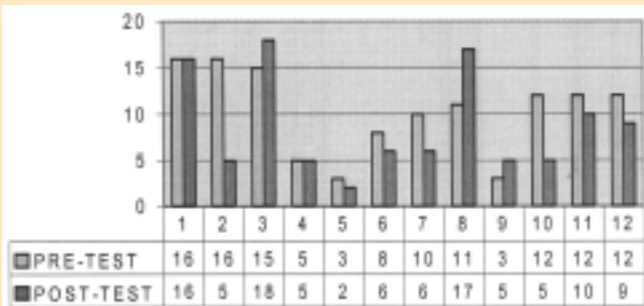


FIGURA 2: Evaluación de la depresión.



esquematisadas desde un criterio de selección y evaluación de la población en diferentes aspectos que a continuación explicaremos de forma más detallada.

1. Evaluación de la depresión y del Estado mental

En esta fase se llevó a cabo, tanto el cribaje de los sujetos que iban a pasar a la realización del Taller, como la creación de una línea base con respecto al nivel de depresión que manifestaban las personas que mostraban problemas de memoria.

En relación al estado mental, se ha utilizado para su baremación el Mini Mental State. Todos los sujetos dieron resultados por encima de la puntuación de corte (27), que define la barrera entre un estado mental "normal" y un posible deterioro cognitivo. Finalmente, se utilizó para medir el nivel de depresión la Escala de Depresión Geriátrica (GDS) de Yesavage.

Cabe destacar que ningún participante ha mostrado signos de depresión grave, aunque si algunas puntuaciones que revelan estados depresivos leves.

2. Establecimiento de la línea base

Tras la selección de los sujetos que iban a pasar a nuestro Taller, establecimos la

Por último, aunque no era el objetivo primordial de este Taller, aprovechamos la medición realizada anteriormente en la primera fase sobre el nivel de depresión de los posibles participantes, para realizar una valoración comparativa (ver en el punto E) de los resultados obtenidos antes y después de la realización del Taller. Para ello utilizamos la "Escala de Depresión para Ancianos" (Geriatric Depression Scale, GDS; Brink, Yesavage, Lum, Heersema, Adey y Rose, 1982; Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, Adey y Leirer, 1983).

3. Post-evaluación y Evaluación de la calidad

evaluación del funcionamiento de la memoria de los mencionados sujetos utilizando para ello el Cuestionario de la Evaluación de la Memoria de Lapp que incluye las siguientes subpruebas:

- Atención- Imaginación- Caras y nombres- Figuras Abstractas- Lista 20 objetos
- Memoria visual

Incluimos también en esta fase una escala de Autovaloración Subjetiva para registrar la opinión individual y personal de cada sujeto con respecto al funcionamiento de su memoria en diferentes situaciones de la vida diaria.

Finalmente, tras llevar a cabo la impartición del Taller se pasaron todas las pruebas mencionadas para observar posibles cambios en los constructos medidos. En el apartado Resultados Comparativos de este informe daremos cuenta de los datos obtenidos.

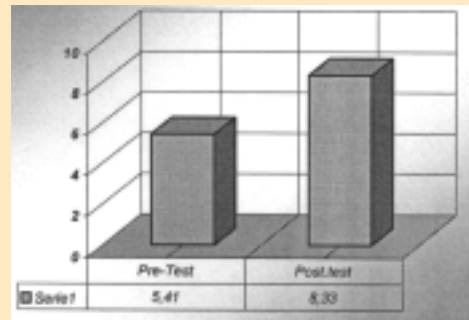
Siguiendo las nuevas corrientes de búsqueda de máxima calidad en los productos y servicios ofertados que las diferentes empresas y organizaciones de todo tipo plantean a sus clientes, hemos considerado oportuno añadir a nuestro Taller un cuestionario evaluativo del mismo. El objetivo es conseguir toda aquella información de interés sobre la puesta en práctica del Taller para alcanzar la tan ansiada y pretendida *Calidad Total*. Nuestra búsqueda es la continua mejora para poder ofrecer una programación de calidad que satisfaga de alguna manera las necesidades mostradas por el colectivo de los "jóvenes mayores" que necesita de iniciativas como la que desde el CEAM de Sagunto proponemos.

E. Resultados comparativos

Evaluación de la depresión

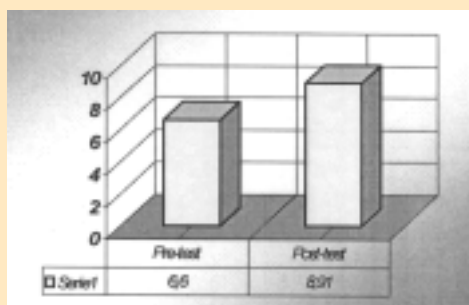
A continuación ofrecemos en la Figura 1

FIGURA 3: Caras y nombres.



Valor de las puntuaciones  
6= Promedio  
7-8= Bueno  
+8= Excelente

FIGURA 4: Atención



Valor de las puntuaciones  
10= Promedio  
11-14= Bueno  
+15= Muy bueno



## TEMES D'ESTUDI

entrenamiento cognitivo: taller de memoria en tercera edad

TALLER DE MEMORIA CEAM DE SAGUNTO

los datos correspondientes a la medición pro-test (antes del entrenamiento) y pos-test (después del entrenamiento).

Tal y como se puede apreciar, el nivel de depresión ha descendido con respecto a su valoración inicial en dos puntos, situándose en una puntuación de corte por debajo de diez, lo cual significa una valoración positiva al encontrarse en el punto normativo medio de la población anciana. (González, 1988; González y Szurek, 1990).

En la Figura 2 mostramos la evaluación de la depresión por sujetos individuales.

Observamos que el nivel de depresión ha descendido en diez de los sujetos, por lo que se ha establecido una mejoría del 83,33% de la población, hecho bastante significativo pues la depresión el problema emocional de mayor ocurrencia entre las personas mayores (Butler y Lewis, 1981). Aunque nuestro principal objetivo no era actuar directamente sobre esta problemática, si que hemos querido medir como puede afectar en el índice de depresión una actividad nueva y potenciadora del funcionamiento afectivo y social como

es el Taller de Memoria.

En definitiva, y tras valorar tanto las mediciones en base a pruebas estándar de evaluación de la depresión en personas mayores, así como la observación directa del desarrollo, participación y motivación individual en cada sesión, podemos afirmar que debido a la estructura y características de interrelación grupal, tratamiento y potenciación de la autoestima en el Taller de Memoria se produce una reducción en el índice de depresión medido a través de la prueba: "Escala de Depresión para An-

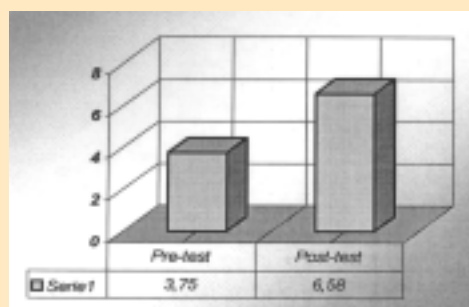
cianos" (GDS de Yesavage).

### Evaluación del funcionamiento de la Memoria

Seguidamente esbozamos una representación gráfica de los datos pro-test y post-test para su respectiva comparación y valoración de cada subescala:

Tal y como se destaca en el gráfico el cambio sufrido ha sido bastante positivo, pues se ha pasado de una puntuación media en el pre-test de 5,41, encuadrada por debajo del promedio, a una puntuación que sobrepasa el excelente: (8,33) (Figura 3).

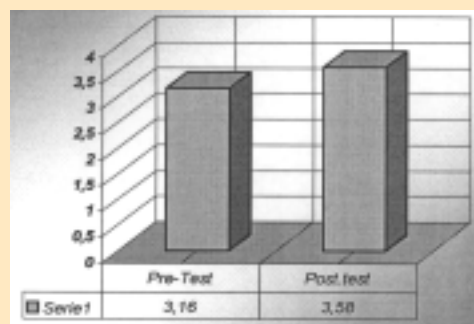
FIGURA 5: Imaginación



Valor de las puntuaciones

4-5= Promedio

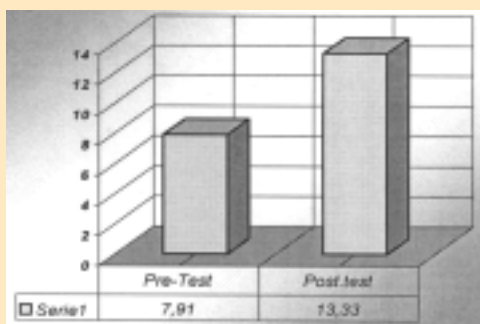
FIGURA 6: Figuras abstractas.



Valor de las puntuaciones

Reconocer tres de las cuatro figuras es el Promedio

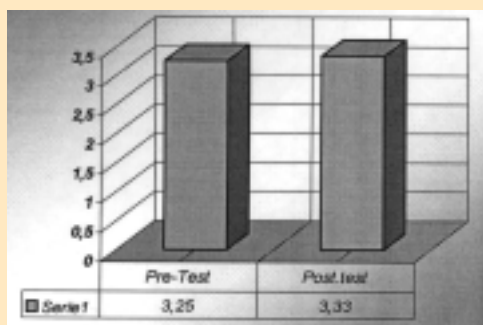
FIGURA 7: Lista de objetos.



Valor de las puntuaciones

12= Promedio  
13-14= Bueno  
+14= Excelente

FIGURA 8: Retención de un texto.



Valor de las puntuaciones

7= Promedio  
8= Bueno  
+8= Excelente

Como podemos observar en el post-test se ha alcanzado una puntuación media de (8,91) que contrasta con la obtenida anteriormente en el pro-test (6,6). Con lo cual, los resultados del grupo se enmarcan dentro del área valorada por debajo del promedio (Figura 4).

En este apartado también se aprecia una evolución positiva, pasando de una media pro-test situada en una parcela inferior en el promedio (3,75), a una puntuación media del post-test de 6,58, que significa un nivel alcanzado de bueno (Figura 5).

En esta prueba la evolución no ha sido tan destacada como en las demás, aún así hemos tenido un avance con los resultados obtenidos del post-test (3,58), nivel Promedio, con respecto al pre-test (3,16) (Figura 6).

Como podemos observar en esta subescala también se ha progresado de una manera importante al pasar de una puntuación media en el pro-test de 7,91 bastante por debajo del promedio, a una puntuación que sobrepasa el excelente: (8,33) (Figura 7).

## TEMES D'ESTUDI

entrenamiento cognitivo: taller de memoria en tercera edad  
TALLER DE MEMORIA CEAM DE SAGUNTO

Tal y como se puede contemplar en el pretest se alcanzó una puntuación de 3,25, por debajo del promedio, y en el post-test la puntuación obtenida también se sitúa por debajo del promedio (3,33) (Figura 8).

En esta prueba ha sido en la cual nos hemos encontrado con los peores resultados al compararlos con la baremación de las puntuaciones estándar que da como referencia normativa el cuestionario. Tal y como se puede contemplar en el pro-test se alcanzó una puntuación de 3,25, por debajo del promedio, y en el post-test la puntuación obtenida también se sitúa por debajo del promedio (3,33).

Hay que mencionar que en los diferentes talleres que hemos realizado hemos constatado que esta prueba es la que peor resultados alcanza. Por ello, debemos de redoblar esfuerzos, tanto a nivel investigativo de las causas de esta diferencia con los criterios normativos, como de recuperación de los déficits acontecidos.

### Autovaloración

En esta edición del Taller de Memoria hemos añadido una autovaloración subjetiva (Tabla 1) donde queríamos ver reflejado de una manera tangible la opinión de las usuarias con respecto a la evolución de su memoria en hechos cotidianos. Para ello, hemos realizado una medición al inicio del Taller y otra a su finalización donde cada ítem se valoraba en una escala de intervalos donde las puntuaciones (6-7) reflejaban la categoría "excelente", las puntuaciones (5-4-3) la categoría "buena" y las puntuaciones (2-1) categoría "mala".

Observamos en la tabla 1 como la evolución ha sido satisfactoria, pues hemos pasado de una media global de 3,84 a una puntuación de 4,5. Recordemos que esta escala recoge la visión personal de cada

participante. Esta autovaloración es muy importante para tener en cuenta la visión subjetiva de cada persona con respecto a la evolución que ha tenido su memoria en el transcurso del Taller.

de unos comportamientos que le van a ayudar en su quehacer diario.

### Evaluación de la Calidad

Al final del Taller se pasó a los participantes un cuestionario donde se evaluaba diferentes cuestiones formales relativas a la calidad de la formación impartida. Estos fueron los resultados de las doce mujeres que cumplieron el informe evaluativo.

En definitiva ha sido una valoración altamente positiva, pues todas están encantadas con el Taller y piensan (lo más importante) que su memoria ha progresado y lo que se ha ejercitado en las sesiones se pueden extrapolar a su vida cotidiana, por lo que

uno de los objetivos que inicialmente nos habíamos marcado ha quedado cubierto exitosamente.

## 3. Conclusiones

Se puede afirmar que debido al Taller de Memoria del CEAM de Sagunto la capacidad memorística de nuestras participantes se ha acrecentado durante el espacio temporal en el cual se ha desarrollado el programa.

Todas estas conclusiones quedan refrendadas en el estudio estadístico anteriormente detallado.

Estos resultados nos hacen ser optimistas a la hora de continuar trabajando con ahínco sobre los problemas de memoria que tanta preocupación produce en las personas mayores; siendo uno de los problemas que más quebraderos e inquietudes causan en la población del centro. Con todo ello, se ha alcanzado uno de los objetivos prioritarios que nos habíamos trazado a priori., *aumentar el nivel memorístico de las participantes*, consiguiendo al mismo tiempo, un aumento en su autonomía e independencia en la vida cotidiana.

TABLA 1

Cuestiones	Media Pre-test	Media Post-test
<i>Mi memoria en general</i>	3,7	4,9
<i>Nombres y caras</i>	4,4	5
<i>Citas</i>	3,7	4
<i>Dónde pongo las cosas</i>	3,6	4,7
<i>Cosas que leo</i>	4	4,2
<i>Palabras</i>	4,7	4,9
<i>Recordar algo después de una interrupción</i>	3,7	4,4
<i>Lo que la gente me dice</i>	3,2	4,7
<i>Lugares donde he estado</i>	3,3	3,7
<i>Direcciones</i>	4,1	4,5
<b>MEDIA TOTAL</b>	<b>3,84</b>	<b>4,5</b>

Tenemos que hacer hincapié en la relevancia de este aspecto ya que muchas veces la propia percepción negativa de la persona sobre su capacidad memorística, influye de una manera incipiente sobre su comportamiento a la hora de poner en práctica tareas donde interviene esta capacidad.

*Se ha alcanzado uno de los objetivos prioritarios a priori: aumentar el nivel memorístico de los participantes.*

Por ello, una valoración positiva de su propio estado, como es nuestro caso al final del Taller, repercute en un crecimiento de la confianza personal y del logro por la consecución de una autonomía personal, que va a llevar a estas personas a la fija-

TEMES D'ESTUDI

entrenamiento cognitivo: taller de memoria en tercera edad  
TALLER DE MEMORIA CEAM DE SAGUNTO

TABLA 2

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siete de ellas piensan que el taller les ha mejorado la memoria, dos piensan que poco, y tres piensan que les ha favorecido mucho.</li> <li>• Opinan que los temas tratados les van a servir de la siguiente manera:</li> </ul>	<p>10. Les va a servir de mucho. 2. Les va a servir de algo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A la pregunta de si se la han quedado clara las explicaciones del taller:</li> </ul>	<p>12. Opinan que mucho.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El psicólogo ha explicado correctamente los temas a tratar y su significado?:</li> </ul>	<p>11. Opinan que mucho. 1. Opinan que algo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al 100% de los participantes les han parecido agradables las tareas realizadas.</li> <li>• En cuanto a la dificultad de las mismas opinan que:</li> </ul>	<p>9 participantes las han encontrado algo difíciles. 3 participantes no las han encontrado difíciles.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas ellas opinan que el psicólogo ha tenido mucha paciencia y conoce muy bien los temas a tratar.</li> <li>• El grupo en su totalidad piensa que el taller se ha desarrollado de una manera muy organizada, también opinan que es muy recomendable a otras personas, y el 100% opina que han sido muy cortas las horas dedicadas a este Taller (desean que se extendiese más en el tiempo).</li> <li>• Nueve de ellas piensan que el Taller les va a servir de algo, y tres de ellas creen que les va a servir de mucho.</li> <li>• A la pregunta de ¿Has sido feliz en este Taller?, Han respondido todas que han sido muy felices realizándolo.</li> <li>• Con respecto a la calidad de los recursos materiales utilizados en el Taller, éstos han sido los resultados</li> </ul>	<p>Todas ellas contestan que han sido correctos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destacar que todas han contestado que volverían a inscribirse en este Taller en un futuro.</li> </ul>	

De igual forma, hemos visto como el nivel grupal de depresión ha descendido tomando como referencia las mediciones pre y pos-test realizadas.

Y por supuesto, nos satisface y enorgullece personalmente y profesionalmente la acogida que ha tenido el Taller entre las participantes y el comprobar que se cumple otro de los objetivos planteados con antelación, como es él llevar a la práctica lo entrenado, con lo cual la persona mayor trasladará a su vida cotidiana las estrategias, técnicas y conductas ejercitadas en el Taller, con lo que equilibrará la posible pérdida de memoria sintiéndose como una persona activa y dinámica.

En definitiva, creemos que se han cumplido con los objetivos y el propósito inicial con él que se puso en marcha el Taller. Finalmente, queremos agradecer desde aquí a todas las mujeres que han intervenido en el Taller, su voluntad y predisposición para participar y aceptar los contenidos de las sesiones de la manera tan abierta y comunicativa como lo han hecho.

Muchas gracias a todas.

### Referencias Bibliográficas

**Ayuntamiento de Madrid (varios autores)** (1995). *Entrenamiento Cognitivo en ancianos*.

**Benedet, M<sup>a</sup> Jesus, Seisdedos, N.** (1996). *Evaluación Clínica de las Quejas de memoria en la vida cotidiana*. Ed. Panamericana.

**Bolla, K.; Lindgre, K.; Bonaccorsy, K.; Blecker, M.** *Memory complaints in older adults, Fact or Fiction?*. Arch. Neurol. 48.61-64,1991.

**Buzan, T.** (1992). *Cómo utilizar su memoria*. Barcelona, Ediciones Deusto S.A.

**Fernández-Ballesteros, R.** (1991). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Ed. Martínez Roca.

**Gómez Romero, L.C.** (1991). *Estudio de la variabilidad de la memoria*. Tesis. Fac. De Medicina. U. Zaragoza.

**González Felipe, M.A.** (1988). *Características técnicas y modificaciones*

*introducidas en dos escalas de depresión: Estudio piloto para la baremación y adaptación de la GDS y el BDI a la población geriátrica española. Revista Iberoamericana de Geriatria y Gerontología. 4-235-14-a*  
**Israël, L.** (1988): *Entramer sa mémoire*, París, Les Éditions du Centre de Psychologie Appliquée.  
**Lair, S.** (1998): *Saber dominar la memoria*. Ed. Octaedro.

**Montorio, I.** (1991). *La persona mayor. Gula aplicada de evaluación psicológica*. INSERSO.

**O'Connor, D.W.; Pollit, P.A.; Roth, M.; Broock, P.; Reiss, B.** *Memory complaints and impairment in normal. Depressed and Demented elderly persons identifies in a community survey*. Arc.Gen Psychiatry, 47:224-227, 1990. ©