

CST-ES

Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia

1



Un programa grupal basado en la evidencia para ofrecer terapia de estimulación cognitiva (CST) a personas que viven con demencia

Manual para facilitadores de grupo

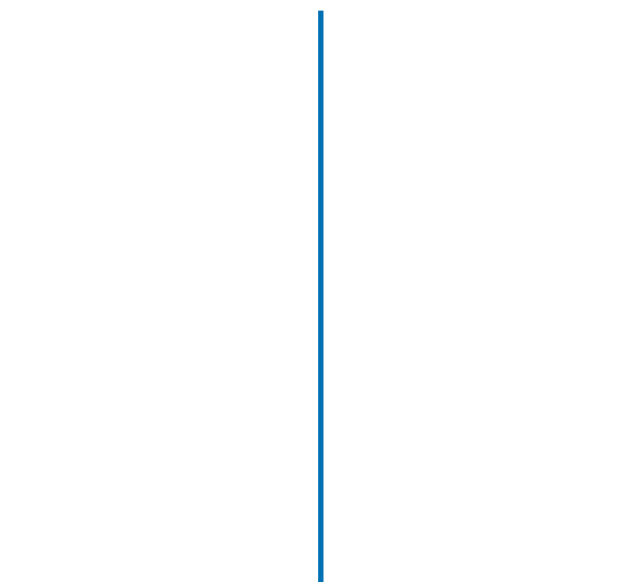
Aimee Spector, Bob Woods,
Charlote R. Stoner, Martin Orrell

Adaptación coordinada por Enrique Pérez Sáez

CST-ES

Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia

1



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES



CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE ATENCIÓN A PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS
Salamanca

Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias (Imserso).

Título original: *Making a difference 1. An evidence-based group programme to offer cognitive stimulation therapy (CST) to people living with dementia – the manual for group leaders.*

Primera edición publicada en 2006. Reimpresión en 2007, 2009 (dos veces), 2010, 2012 (dos veces), 2013, 2014, 2015, 2016 (dos veces), 2017, 2018, 2019.

Segunda edición revisada publicada en 2020. Reimpresión en 2022.

ISBN 978 1 874790 89 1

Hawker Publications, 12 Deer Park Road, Wimbledon SW19 3TL

Tel: 020 7720 2108

Fax: 020 7498 3023

Website: www.hawkerpublications.co.uk

© 2019 Research Department of Clinical, Educational and Health Psychology University College London and Dementia Services Development Centre Wales, Bangor University

AUTORES

Aimee Spector

Bob Woods

Charlotte R. Stoner

Martin Orrell

AUTORES DE LA ADAPTACIÓN ESPAÑOLA

Enrique Pérez Sáez

Mireia Tofiño García

Natalia Rosillo Carretero

Rocio Molás Robles

Teresa Rodríguez del Rey

Tamara Marín Corchete

Irene González Mella

Cristina Resines Pérez

M. José Martín Amaro

Raquel García Santelesforo

Beatriz Peláez Hernández

Carolina López de Luis

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Nacho Sas y Eduardo Ruano

EDITA

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Secretaría de Estado de Derechos Sociales

Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Imserso.

Avda. de la Ilustración, s/n. – 28029 Madrid.

Tel. 91 703 39 35 – Fax. 91 703 38 80. Email: publicaciones@imserso.es

www.imserso.es

Primera edición, 2024

© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

NIPO: 235-24-002-9



Contenidos

Los autores	7
Prólogo a la edición española	8
Bienvenida	10
Principios clave	12
Cómo empezar	18
Supervisión del progreso	20
SESIONES de CST-ES	23
Sesión uno: Actividad física y juegos	24
Sesión dos: Sonidos	26
Sesión tres: Infancia	30
Sesión cuatro: Comida	32
Sesión cinco: Actualidad	34
Sesión seis: Caras / escenas	36
Sesión siete: Asociación de palabras	38
Sesión ocho: Seamos creativos	42
Sesión nueve: Categorización	44
Sesión diez: Orientación	48
Sesión once: Usar el dinero	50
Sesión doce: Juegos de números	52
Sesión trece: Juegos de palabras	54
Sesión catorce: Juego de equipo	56
¿Qué sigue?	58
CST alrededor del mundo	60
Recursos útiles para desarrollar nuevas ideas	61
Implementación de grupos	62
Preguntas frecuentes	66
Referencias y otras lecturas	68

Agradecimientos

Agradecemos la contribución de Lene Thorgrimsen, Lindsay Royan, Steve Davies, Amy Streater, Elisa Aguirre, Martin Knapp y la difunta Margaret Butterworth. La financiación del proyecto inicial de CST provino del North Thames and London Region NHS Executives, el BHB NHS Trust y el PPP Healthcare Trust.



Los autores

Aimee Spector, profesora de Psicología Clínica del Envejecimiento en University College London (UCL), es investigadora en el ámbito de las demencias y psicóloga clínica especializada en el envejecimiento y la demencia. CST fue desarrollado como su tesis doctoral y ha estado implicada en numerosos estudios de CST, incluyendo la evaluación de CST de mantenimiento y CST individual. Es autora de todos los manuales de Reino Unido y múltiples manuales internacionales de CST, ha desarrollado la formación en CST y formado personalmente a más de 3000 personas. Es directora del Centro Internacional CST en UCL y está implicada en la investigación desarrollada en torno a CST globalmente, incluyendo proyectos realizados en Hong Kong, Brasil, India y Tanzania. Su investigación se centra en el desarrollo y evaluación de terapias psicológicas para la demencia, incluyendo la terapia cognitivo conductual, la terapia centrada en la compasión y el mindfulness. Ha publicado más de 100 artículos académicos, tres capítulos de libros y ocho libros. Aimee ofrece un curso de formación en CST de una día de duración y puede contactarse con ella a través del correo electrónico a.spector@ucl.ac.uk.

Charlotte R. Stoner es una psicóloga investigadora especializada en demencias, teoría psicométrica y psicología positiva. Como parte de su programa de doctorado en UCL ha desarrollado y evaluado dos instrumentos de medida diseñados para captar aspectos importantes del bienestar en personas con demencia como son el Engagement and Independence in Dementia Questionnaire (EID-Q) y el Positive Psychology Outcome Measure (PPOM). Charlotte también tiene interés en la ciencia aplicada y la demencia en países con ingresos medios y bajos. Actualmente ella gestiona un programa de investigación de tres años financiado por Medical Research Council (MRC) para implementar CST para personas con demencia en Brasil, India y Tanzania.

Bob Woods es profesor emérito de Psicología Clínica del Envejecimiento en el Dementia Services Development Centre de la Universidad de Bangor y ha desarrollado su labor clínica e investigadora en el ámbito del cuidado de la demencia en Reino Unido durante más de 40 años. Se formó y trabajó inicialmente como psicólogo clínico en Newcastle-upon-Tyne, posteriormente combinando un amplio trabajo clínico con personas mayores con responsabilidades académicas en el Institute of Psychiatry de Londres y University College London. Su investigación se ha centrado en el desarrollo sistemático de intervenciones psicosociales basadas en la evidencia para personas con demencia y sus cuidadores, incluyendo estimulación cognitiva, reminiscencia y revisión de vida, así como rehabilitación cognitiva. Sus publicaciones incluyen manuales prácticos para cuidadores familiares así como libros de texto y más de 200 artículos en revistas con revisión por pares.

Martin Orrell es profesor de Envejecimiento y Salud Mental y Director del Institute of Mental Health, una colaboración entre la Universidad de Nottingham y Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust. Es editor de la revista *Aging & Mental Health*, miembro de UK Memory Services National Accreditation Programme, Presidente de la Asociación Europea de Psiquiatría Geriátrica y miembro de la red Europea INTERDEM. Su foco de investigación ha sido el desarrollo y evaluación de intervenciones psicosociales para mejorar el cuidado de la demencia. Ha supervisado seis doctorados sobre CST para la demencia, ha sido galardonado con recibido siete subvenciones importantes para la investigación del cuidado de la demencia por un total de 17 millones de libras y ha publicado más de 300 artículos académicos.



Prólogo a la edición española

España es uno de los países con mayor envejecimiento de la población debido al incremento de la esperanza de vida y el descenso de la natalidad. Como consecuencia, el número de personas afectadas por patologías asociadas al envejecimiento, como la demencia, se ha incrementado. Se estima que actualmente más de 700,000 personas en España padecen demencia, y se proyecta que esta cifra se aproxime a los dos millones para el año 2050. Por este motivo, el abordaje de las demencias es una prioridad de salud pública y un problema social y sanitario de primer orden. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de pacientes y familiares se han desarrollado una gran variedad de terapias no farmacológicas, siendo las intervenciones orientadas a la cognición unas de las más extendidas. El mejor ejemplo es Cognitive Stimulation Therapy (CST), una intervención para el tratamiento de la demencia leve y moderada desarrollada en el Reino Unido que ha demostrado beneficios significativos en calidad de vida y funcionamiento cognitivo, siendo estos últimos comparables a los obtenidos con el tratamiento con inhibidores de la acetilcolinesterasa y con una mejor ratio coste-beneficio. Por estos motivos, CST ha sido recomendada por instituciones como Alzheimer's Disease International o el National Institute for Health and Clinical Excellence and the Social Care Institute for Excellence, ha sido traducido y adaptado a múltiples idiomas y se ofrece en al menos 35 países.

Además de los beneficios que ha demostrado, CST es una actividad divertida para los participantes y los terapeutas, ofreciendo una metodología de trabajo diferente a la habitual que a menudo implica también un cambio de actitud hacia la forma en la que intervenimos. CST se implementa como un programa de actividades grupal, que se lleva a cabo de una manera aparentemente informal de tal manera que se reduce la posibilidad de generar rechazo y de que las actividades sean juzgadas como carentes de sentido por los participantes. Esta metodología permite la participación de personas con mayor deterioro cognitivo o bajo nivel educativo en función de sus posibilidades. Además, se ha comprobado que CST promueve la socialización y estimula las habilidades conversacionales, promoviendo el diálogo, la escucha y los turnos de palabra, lo que sin duda repercute en una habilidad fundamental para el día a día de las personas con demencia.

Aunque en España contamos con una importante cantidad de materiales de estimulación cognitiva, ninguno de los programas disponibles cuenta con un nivel de evidencia comparable al de CST. Dada la necesidad de contar con herramientas y materiales basados en la evidencia para dar respuesta a las necesidades de personas con demencia, el Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias (CREA) del Imsero, se propuso traducir y adaptar los programas CST y CST de mantenimiento a la cultural española.

El proceso de adaptación idiomática y cultural se llevó a cabo a través de un procedimiento de consulta y colaboración con los interesados, según la guía publicada por los propios autores de la terapia. Se llevaron a cabo dos grupos focales que mostraron que, en general, los principios y estructura del programa eran válidos y aceptables para la población española. Igualmente, la temática y el contenido de las sesiones también fueron considerados culturalmente apropiados, aunque se identificó la necesidad de sustituir algunos términos, estímulos y materiales por otros equivalentes adaptados a la cultura española. Una vez que contábamos con una primera versión de la intervención adaptada de los programas CST-ES y CST-ES de mantenimiento, se llevó a cabo una prueba piloto que no encontró dificultades para la implementación del programa en un contexto real. Los participantes mostraron una alta adherencia, una gran implicación



y un estado de ánimo positivo durante las sesiones. Así mismo, las opiniones sobre el programa de los participantes en el estudio piloto, sus cuidadores familiares y los facilitadores de grupo, fueron muy positivas y coincidieron en destacar el disfrute experimentado en las sesiones, así como la importancia de las buenas relaciones establecidas entre los miembros del grupo.

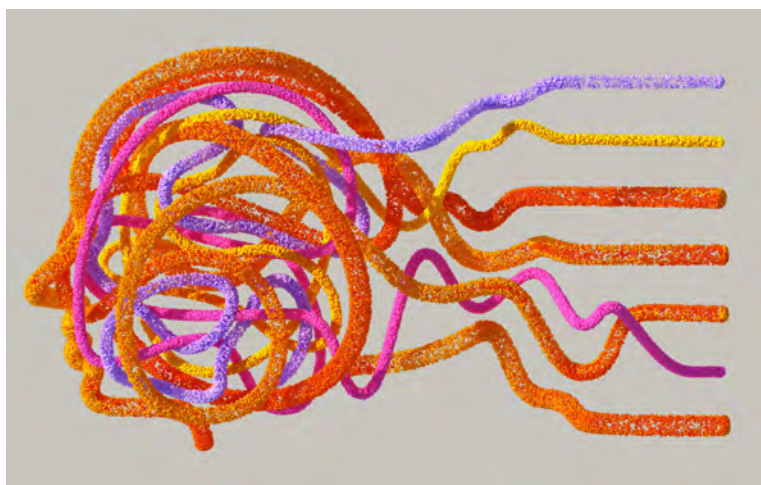
Así, el proceso de traducción y adaptación cultural de CST realizado mostró que se trataba de una intervención válida y aceptable, valorada positivamente por personas con demencia, cuidadores y profesionales de la atención. Este proceso culmina ahora con la publicación de los manuales de la adaptación española de CST, a la que hemos denominado CST-ES, equipada con materiales de trabajo y adaptada culturalmente.

Este proceso para traer CST a España no hubiera sido posible sin contar con el apoyo del CRE Alzheimer del Imsero y todos sus profesionales que durante este tiempo han trabajado en este proyecto, por lo que queremos mostrar aquí nuestro agradecimiento a todos los implicados. Además, nos gustaría agradecer su apoyo a Elisa Aguirre y el Centro Internacional de CST, que desde el primer momento se implicaron para hacer realidad la versión española de CST. Agradecemos a Richard Hawkins y la editorial Hawkers su colaboración y las facilidades ofrecidas. Por último, queremos agradecer a CEFAFA por su implicación para la realización del que esperamos sea un importante estudio multicéntrico que demuestre la utilidad de CST-ES.

Esperamos que la disponibilidad pública de estos manuales permita que aquellos profesionales de nuestro país que desean marcar la diferencia puedan ofrecer esta intervención basada en la evidencia, brindando un entorno estimulante que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familiares.

Enrique Pérez Sáez

Neuropsicólogo. Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias - Imsero





Bienvenida

Cognitive Stimulation Therapy (CST) para la demencia es una intervención única. Es la única terapia psicológica bien establecida para personas con demencia con evidencia sólida de sus beneficios para la cognición y la calidad de vida, siendo también económicamente coste-efectiva. Se destaca por ser una intervención psicológica estimulante, amena y económica que ha sido ampliamente implementada internacionalmente, traducida y adaptada en más de 30 países. Es la única terapia psicológica respaldada por las guías de práctica clínica sobre demencia del UK National Institute for Health and Care Excellence (NICE) y por la asociación Alzheimer's Disease International en su Informe Mundial sobre el Alzheimer. Más allá de todo esto, lo más importante son los beneficios que vemos que marcan la diferencia para las personas con demencia, los comentarios positivos para sus familias y el entusiasmo del personal de todo el mundo que ha estado dirigiendo grupos o impartiendo CST de forma individual.

Los tres hemos estado en este increíble viaje de 20 años desde el desarrollo inicial de CST para la demencia hasta ver cómo actualmente se usa en todo el mundo. Este libro se titula “Marcar la diferencia”, lo que resume aquello que nos propusimos hacer desde el principio. Ahora podemos decir con confianza que CST está marcando la diferencia, y eso es lo que importa.

La evidencia de los beneficios de CST ha crecido de manera constante a lo largo de los años, por lo que ahora no solo tenemos la versión original para grupos de siete semanas, sino también la versión extendida para grupos de mantenimiento titulada “Making a difference 2”. La demanda de los cuidadores familiares condujo al desarrollo y evaluación de una versión individual que se puede entregar de forma individual, tal como se establece en el manual “Making a difference 3”. Los desarrollos futuros incluyen la primera app de CST, ‘Thinkability’, disponible a través de la App Store, Google Play y online (thinkability.eu), así como un programa de televisión para personas con demencia basado en los principios de CST titulado Time to Think, para el cual ya se ha producido un episodio piloto.

Está basado en la evidencia

El programa, tal y como se describe en este manual, fue ideado a partir de una revisión de la investigación existente sobre lo que es efectivo en el cuidado de las personas con demencia. Posteriormente fue evaluado en un proyecto de investigación a gran escala (Spector et al., 2003). Más de 200 personas con demencia en residencias y centros de día participaron y fueron asignados al azar para participar en el programa o para recibir los cuidados habituales. Los que participaron en los grupos manifestaron una mayor la calidad de vida en comparación con los que recibieron los cuidados habituales. Además, mejoraron en las pruebas de memoria y otras capacidades cognitivas, llegándose a la conclusión de que el programa era tan efectivo como la medicación que se ha desarrollado para las personas con demencia. Numerosos estudios en todo el mundo han apoyado y ampliado estos hallazgos.

Es fácil de llevar a cabo

El personal que utilice CST no necesita tener cualificaciones especiales, asistir a cursos de formación extensos, ni se requiere un equipamiento especial. Sin embargo, es aconsejable que tengan experiencia en la atención a personas con demencia y se sientan seguras para dirigir grupos.



Dicho esto, cabe señalar que están disponibles cursos cortos de capacitación que han sido muy populares. Los detalles de los cursos de capacitación en el Reino Unido se anunciarán en el sitio web del Centro Internacional CST (ucl.ac.uk/internationalcognitive-stimulation-therapy). Estas formaciones pueden ser de gran ayuda para comenzar, sentirse capaz de aplicar los principios clave y planificar la realización de los grupos CST.

Principios y valores

Entre los valores y principios subyacentes a CST destaca la importancia de valorar a cada persona como un individuo, basándose en el trabajo histórico de Tom Kitwood y los principios de la atención centrada en la persona. Mientras que el contenido puede variar de un lugar a otro y de un grupo a otro, el formato de los grupos y, más particularmente, los principios clave se basan en la esencia de la buena atención a la demencia, así que le pedimos que lea y reflexione sobre estos aspectos tanto en los grupos de CST como en su práctica clínica diaria.

Este manual no consiste en seguir una lista de tareas de manera rígida e inflexible. En su núcleo se encuentran los ingredientes esenciales, establecidos en los principios clave, que comprenden el enfoque distintivo de CST. Todos los principios (descritos más adelante) son esenciales, pero nos gustaría llamar la atención en particular sobre tres de ellos. El primero es la “estimulación mental”; asegúrese siempre de que las personas estén siendo desafiadas cognitivamente, pero nunca en la medida en que se sientan impotentes. El nivel de las actividades es algo que se debe supervisar, cuestionar y discutir continuamente. ¿El grupo está interesado y comprometido? ¿La tarea es lo suficientemente desafiante o demasiado difícil? El segundo, “opiniones en lugar de hechos”, es algo que siempre deberíamos tener en cuenta con las personas con demencia. No solo es menos conflictivo pedir una opinión que pedir una respuesta “correcta o incorrecta”, sino que es más estimulante, divertido y enfatiza la importancia de los puntos de vista e ideas de esa persona, algo a lo que no siempre damos importancia tras un diagnóstico de demencia. Finalmente, “nuevos pensamientos, ideas y asociaciones” es quizás el ingrediente vital que da como resultado tal estimulación mental. A veces podemos centrarnos demasiado en la reminiscencia, corriendo el riesgo de que las personas repitan la misma historia, la misma opinión o idea, en lugar de pensar en algo nuevo. De esta forma, cuando utilicemos fotografías de personas conocidas, en lugar de preguntar sobre recuerdos de un rostro del pasado, muéstrale a la persona una cara del pasado y otra nueva, preguntando por similitudes, diferencias, preferencias y comparaciones. Cuando se hable sobre temas de actualidad, hable sobre algo en las noticias actuales, preguntando a las personas qué piensan sobre un tema que tal vez nunca hayan reflexionado anteriormente. Esto no solo anima a las personas a debatir, sino que nuevamente enfatiza su papel y lugar en el mundo de hoy, así como en el pasado.

Es divertido

Además de los beneficios clínicos de CST que se muestran en varios estudios de investigación, muchas personas encuentran los grupos muy divertidos y placenteros, ya sean participantes o el personal que los dirige. Es agradable relajarse, reír juntos, ver el lado divertido de la situación y el lado humano de la persona. No siempre va a ser fácil y cada grupo tiene sus altibajos, pero la mayoría de las personas creen que es un programa muy gratificante en el que participar y esperamos que esa sea su experiencia también.



Principios clave

1. Estimulación mental

Mejorar la cognición y la comunicación mediante discusiones mentalmente estimulantes.

El primer objetivo de CST es estimular mentalmente, en otras palabras, conseguir que la mente de las personas se active. Como cada uno tiene diferentes habilidades, algunas sesiones supondrán un mayor reto para algunas personas que para otras. Puede ser de ayuda explicar esto a los participantes si plantean que las actividades son difíciles o parecen preocupados o ansiosos. Se puede explicar que estamos tratando de conseguir que ejerciten habilidades que no han usado durante un tiempo y estimular diferentes partes del cerebro. Puede ser de ayuda explicar que tenemos evidencia de que esto puede mejorar la función cognitiva, haciendo referencia a que el programa está basado en la evidencia. Cuando planifique sesiones, el objetivo es seleccionar actividades que obliguen a la gente a hacer un esfuerzo, pero que no sean demasiado difíciles, ya que esto puede generar que las personas se sientan poco capacitadas.

2. Nuevas ideas, pensamientos y asociaciones

Promover nuevas ideas y opiniones haciendo nuevas conexiones semánticas.

A menudo tendemos a hablar sobre las cosas del pasado con las personas con demencia. Aunque esto suele ser agradable para las personas, a menudo implica recordar información que ha sido repasada múltiples veces. El objetivo de CST es alentar nuevas ideas, pensamientos y asociaciones, más que recordar información aprendida previamente. Un buen ejemplo de cómo hacer esto es en la sesión de “Caras”. En el típico trabajo en grupo, se enseña a las personas una fotografía de la cara de un famoso y se hacen preguntas como “¿Quién es esta persona?” “¿Qué recuerdas sobre esta persona?”.

En CST, se enseña a los participantes dos o más fotografías a la vez. El objetivo es desarrollar nuevas ideas, pensamientos y asociaciones, a través de preguntas como:

- ¿Qué tienen estas personas en común?
- ¿En qué se diferencian?
- ¿Cuál es distinto a los demás?
- ¿Quién preferirías ser?
- ¿Quién es más atractivo?

Del mismo modo en la sesión de “Actualidad”, más que introducir temas que probablemente hayan sido discutidos previamente (por ejemplo “¿Qué piensas de la familia real?”), se debe alentar a las personas a discutir nuevos temas como “¿Es el arte moderno realmente arte?” “¿Qué opinas de las bodas entre personas del mismo sexo?”.



3. Usar la orientación, con sensibilidad e implícitamente

Integrar la información sobre orientación en la discusión general.

La orientación es una meta importante de CST, pero la forma en la que las personas son orientadas es clave. Repetir la información de orientación (como la fecha) y poner a las personas en apuros con preguntas directas (por ejemplo “¿Cuál es la dirección?”) ha sido descrito en el pasado como desmoralizante. La orientación debe ser realizada de forma sutil al principio de cada sesión. La información de orientación como la fecha, nombre del grupo y de los miembros del mismo, actividad del día y titulares del día deberían estar escritos en una pizarra, a la que podremos señalar en caso necesario. Cuando introducimos la sesión y discutimos alguna noticia, es el momento para orientar sutilmente a las personas. Por ejemplo, se puede decir “¿Crees que este clima es normal para octubre o hace más calor / frío del que suele ser normal?” “¿Es el cumpleaños de alguien dentro de poco?”. Muchas de las actividades proporcionan la oportunidad para la orientación temporal, por ejemplo se puede hacer un collage con hojas del otoño en la sesión “Ser creativos” o traer alguna comida típica de navidad en la sesión de “Comida”.

4. Opiniones más que hechos

Usar temas para generar opiniones más que para comprobar si se conocen los hechos.

En las sesiones grupales necesitamos centrarnos en las fortalezas de las personas. Si nos centramos en “hechos” demasiado existe el riesgo de que las personas se equivoquen con frecuencia. Si preguntamos a la gente sus opiniones, estas pueden ser divertidas, tristes, inusuales, controvertidas o desconcertantes, pero no incorrectas. Cualquiera en el grupo tiene derecho a dar su opinión. Así que, en lugar de decir “¿Dónde ibais de vacaciones cuando erais niños?” (Una pregunta que requiere la memoria), podemos preguntar “¿Cuál es tu lugar favorito para ir de vacaciones?” o “¿Dónde recomendarías ir de vacaciones a un familiar joven?”. En lugar de preguntar “¿Quién es el presidente del gobierno?” podemos preguntar “¿Qué opinas de los políticos?” o “¿Quién ha sido el mejor líder del país?” dando en este último caso una lista de nombres, respaldada con fotografías. El grupo nunca debería sentir que está haciendo una prueba de memoria. Conviene evitar preguntas que comiencen por “¿Quién puede recordar...?”.

5. Usar la reminiscencia

Comparar lo antiguo y lo actual para promover la orientación.

Usar los recuerdos pasados es una manera excelente de aprovechar una fortaleza que mucha gente con demencia tiene, ya que son capaces de recordar experiencias de hace mucho tiempo aunque no pueden recordar cosas más recientes. Además, para muchas personas la actividad de reminiscencia es divertida y agradable. Sin embargo es importante recordar que algunas personas pueden tener recuerdos infelices (incluso traumáticos) de su vida, y se necesita cierta sensibilidad para no presionar a los miembros a que expongan recuerdos dolorosos en el contexto del grupo. Si se toca un tema sensible accidentalmente, es bueno hablar con la persona a nivel individual para permitirle hablar más si lo desea, o para que recupere la compostura. Cuanto mejor se conocen los antecedentes y las historias vitales de los miembros del grupo, menos probable es que esto ocurra, pero aun así siempre pueden surgir dificultades imprevistas.

La reminiscencia también puede ser una herramienta útil para la orientación, que es un objetivo clave de CST. Muchas sesiones permiten comparar lo viejo y lo nuevo, pensando en cómo las cosas han cambiado con el tiempo. Por ejemplo, en la sesión de “Usar el dinero”, se puede discutir lo que es posible comprar con 10 euros ahora y lo que se podía comprar con el equivalente en pesetas hace cincuenta años.



6. Ejercicio físico

Ejercitar las capacidades motoras mediante el movimiento y juegos.

La investigación ha demostrado la importancia del ejercicio y el movimiento físico para las personas con demencia, y muchos centros actualmente integran componentes de ejercicio físico en las sesiones de CST. Se debe alentar el movimiento al comienzo de cada sesión como parte de la actividad de calentamiento, por ejemplo, lanzando una pelota al decir el nombre de cada uno o respondiendo preguntas sobre preferencias. Las sesiones de “Actividad física y juegos”, “Seamos creativos” y “Concurso por equipos” ofrecen buenas oportunidades para incluir juegos que requieren que el grupo se mueva y use habilidades motoras, por ejemplo, jugando a los bolos o participando en una actividad de jardinería al aire libre. Asegúrese de comprobar con antelación si los participantes tienen problemas de movilidad, adapte los ejercicios en consecuencia y brinde apoyo adicional a las personas si es necesario.

7. Proporcionar estímulos para ayudar al recuerdo

Apoyar el aprendizaje mediante pistas multisensoriales y un tablero con información.

El tablero de orientación es una forma útil de desencadenar recuerdos y ayudar a recordar. Las pistas multisensoriales también son realmente importantes, ya que la memoria funciona mucho mejor si no depende de un único sentido. Existirán diferencias entre los sentidos preferidos de los miembros del grupo –es importante asegurarse de disponer de variedad de estímulos, de manera que haya una mezcla de actividades que impliquen visión, tacto, oído, gusto y olfato-. A menudo una combinación de sentidos es lo más efectivo. Por ejemplo, en la sesión “Sonidos” se puede facilitar la identificación de sonidos mirando las imágenes que los acompañan, y la sesión de “Comida” mejora si las personas pueden probar, oler y tocar comida con texturas fuera de lo común (como las piñas). Hay que usar la comunicación no verbal tanto como la verbal. ¡Su expresión facial, tono de voz, postura y gestos dicen mucho!

Que cada individuo tenga algo que mirar o tocar ayuda realmente a concentrarse. Las palabras de una discusión pueden perderse pronto cuando la memoria es limitada; tener el objeto, una fotografía o dibujo mantiene la atención de los miembros del grupo en la actividad y alienta un enfoque grupal. Se pueden preparar varias copias de los materiales en lugar de tener una sola que los miembros se pasen de uno a otro, por ejemplo fotografías en “Caras” y artículos del periódico en “Actualidad”.

8. Continuidad y consistencia entre sesiones

Usar la consistencia entre sesiones para fomentar la continuidad y la familiaridad.

Podemos ayudar a la memoria y al aprendizaje proporcionando continuidad y consistencia a las sesiones. Ejemplos de esto serían referirse al nombre del grupo, realizar las sesiones siempre en la misma sala y siempre comenzar y terminar las sesiones de forma similar (por ejemplo usando el calentamiento y las canciones).

9. Aprendizaje implícito (más que explícito)

Permita que el aprendizaje y el recuerdo ocurran de forma natural.

Lo ideal es que las personas no sean demasiado conscientes de que están aprendiendo y siendo estimuladas,



si no que perciban el grupo más como uno “de actividades divertidas”. Un buen ejemplo es la sesión “Caras”. No se hacen preguntas directas sobre los nombres y hechos relacionados con los individuos, si no preguntas más indirectas relacionadas con las preferencias y puntos en común. Mientras esto ocurre, la información objetiva tiende a surgir sin poner a la gente en un apuro.

10. Estimulación del lenguaje

Promover la comunicación y la conversación.

La investigación realizada ofrece evidencia de que las capacidades del lenguaje mejoran tras CST. Muchas de las sesiones estimulan el lenguaje, por ejemplo al denominar personas y objetos (por ejemplo en categorización), o al pensar sobre la construcción y la asociación de palabras.

11. Estimulación de la función ejecutiva

Utilizar actividades para fomentar la planificación y la organización.

Las funciones ejecutivas implican secuenciación, planificación y organización, y frecuentemente están muy alteradas en la demencia. Varias sesiones ejercitan estas habilidades, por ejemplo planificando y ejecutando pasos de una tarea (como hacer una tarta) en “Seamos creativos”. La organización mental es ejercitada en varias sesiones a través de la discusión de semejanzas y diferencias, asociaciones de palabras y categorización de objetos.

12. Centrado en la persona

Ver la persona y su singularidad.

Necesitamos ver a la persona primero y principalmente, más que centrarnos en la demencia y los déficits asociados. Cada persona es única, con una vida de experiencias que han modelado su personalidad y actitudes, dando lugar a una variedad de intereses, y habilidades. Es mejor preguntarse por las fortalezas de las personas antes que por sus dificultades. Lo que puede ser apropiado y disfrutable para una persona, puede disgustar a otra.

13. Respeto

Respeto y dignidad para todos.

Debemos mostrar respeto por las personas y nunca hacerlas sentir mal o hacer algo que exponga sus dificultades al grupo. Es importante ayudar a las personas a conservar su dignidad. Las personas con demencia pueden provenir de distintos ámbitos culturales y religiosos; por lo que debemos mostrar respeto, conocer lo que es importante para cada individuo y valorar la diversidad de puntos de vista, opiniones y creencias dentro de un grupo. Es bueno permitir a la gente ser diferente. A menudo, los grupos estarán formados por personas de diferentes culturas, orígenes, edades y géneros. Esto representa una gran oportunidad para aprender y compartir, por ejemplo, en la sesión de “comida”, donde el grupo puede probar y discutir una variedad de alimentos consumidos en diferentes culturas y contextos.



14. Implicación e inclusión

Mantenga a todo el mundo implicado.

Si durante las sesiones nos encontramos llevando la mayor parte de la conversación o hablando “al” grupo ¡detengámonos! Anime a los miembros del grupo a hablar entre ellos, en lugar de que la conversación sea canalizada a través del facilitador. ¡No hay que olvidar que el grupo pertenece a sus miembros, no a los facilitadores! Pida al grupo que le ayude a planificar futuras sesiones. Por ejemplo, puede decirles que discutirán temas de actualidad la próxima semana y preguntarles si hay algún tema en particular que les gustaría discutir. ¡Esto permite a los participantes ser más dueños del grupo y reduce el tiempo necesario para la planificación!

Debemos prestar atención a las personas que parezcan aisladas del grupo. Si esto se debe a problemas de audición o visión, es conveniente que un facilitador se siente junto a ellos para comprobar que tengan sus gafas o audífonos puestos y asegurarse que puedan participar. Si la persona es un poco tímida, podemos animar a un miembro del grupo más sociable a que se relacione con ella. Si una persona en el grupo tiene puntos de vista u opiniones diferentes de todos los demás miembros, es importante que no sea rechazada o anulada. Se trata de crear una atmósfera donde se valore y respete la contribución de todos, y se agradezca la diversidad de opiniones.

15. Elección

Las actividades son flexibles y deberían adaptarse a los participantes.

Este programa grupal no es obligatorio. Está bastante detallado simplemente para hacer la vida más fácil a los facilitadores del grupo, que a menudo tendrán muchas otras cosas en la cabeza además del grupo. El grupo debe poder elegir las actividades que prefiera hacer en cada momento, así como explorar otras actividades diferentes si las que se ofrecen no encajan con las necesidades y capacidades del grupo en particular. La posibilidad de elegir permite a los miembros del grupo implicarse en hacer suyo el grupo: seleccionar un nombre para el grupo, elegir que música usar y cosas similares. No hace falta decir que no se debería forzar a nadie a participar en ninguna actividad en particular. Aquellos que sean un poco reticentes pueden beneficiarse más de ver a otros disfrutar que si se les coacciona para participar más activamente. Para cada sesión sugerimos una selección de actividades, a menudo dirigidas a grupos con diferentes niveles de habilidad o diferentes intereses. Las actividades han sido organizadas de acuerdo a lo complicadas que son para la memoria y otras capacidades cognitivas. Las primeras de la lista son las más fáciles y las últimas las que presentan mayor complejidad. Conviene elegir la actividad más apropiada para el grupo, mezclar las actividades de la lista o añadir sus propias ideas. Hay espacio en el manual para anotar las actividades que se han intentado en cada sesión, así que en la siguiente ocasión estas actividades pueden estar entre las opciones disponibles.

16. Diversión

Hágalo divertido y disfrutable.

En ocasiones los miembros del grupo comentarán “esto es como volver a la escuela”. Si con esto quieren decir con esto que están obligados a trabajar duro en un ambiente estricto y serio, algo va mal. El grupo debería proporcionar una atmósfera de aprendizaje divertida y placentera junto a un grupo de amigos. Efectivamente los cerebros de los miembros deberían ser estimulados, ¡pero también deberían serlo los



músculos de la risa! Si los miembros hacen comentarios sobre la “escuela”, se puede aprovechar para preguntarles qué les gustaba o disgustaba de la escuela, además de reflexionar sobre si los facilitadores del grupo están asumiendo el papel de “profesor” demasiado. Evitar la utilización de materiales que sean, o parezcan, para niños (excepto cuando se haga reminiscencia sobre la infancia). Los miembros del grupo son adultos y debemos asegurarnos de que nada de lo que hagamos supone tratarlos como niños.

17. Maximizar el potencial

Optimizar el entorno de aprendizaje para apoyar el potencial de cada persona.

Que una persona con demencia no haya sido capaz de realizar una actividad ayer o la semana pasada no implica que no pueda hacerla más. Las personas con demencia a menudo funcionan por debajo de su pleno potencial, quizá debido a una falta de estimulación u oportunidades. Existe evidencia de que con el apoyo adecuado las personas con demencia pueden aprender. Esto implica dar tiempo a las personas, tener cuidado de no sobrecargarlas o abrumarlas con información, proporcionando solo las indicaciones suficientes para permitirles completar la actividad por sí mismas. De esta forma, se aumentará la exposición al éxito, lo que también ayudará al aprendizaje y al disfrute. Es mucho más probable que las personas con demencia alcancen su potencial máximo realizando esta actividad que sentadas pasivamente.

18. Construir / fortalecer relaciones

Hacer amigos.

Las sesiones en grupo ayudarán a los participantes a conocerse mejor y pueden fortalecer las relaciones entre los miembros y los facilitadores, especialmente si éstos se aseguran de que no se convierten en “maestros”, sino que ayudan a los miembros, se unen, se divierten y no se presentan a sí mismos como expertos que lo saben todo. El cuidado centrado en la persona implica permitirse a uno mismo ser una persona, un ser humano común, en sus relaciones con personas con demencia. Esto no es necesariamente fácil, pero en un grupo pequeño, lejos de algunas de las presiones del cuidado, es posible y merece mucho la pena.



Cómo empezar

¿Cuántos participantes?

Recomendamos entre cinco y ocho personas.

¿Cuántos facilitadores?

Puede ser difícil para una sola persona dirigir un grupo. Sugerimos que son necesario dos facilitadores habituales que puedan continuar con el grupo si la otra persona no puede estar y reflexionar juntos sobre lo que fue bien y lo que podría haberse mejorado. Los facilitadores necesitan comprender y seguir los principios clave descritos anteriormente.

¿A quién incluir?

Es importante dedicar un tiempo a pensar en quién vamos a invitar al grupo. En primer lugar, hay que identificar a los miembros potenciales que tienen algún grado de demencia o problemas de memoria y cierta capacidad para comunicarse. Luego, en relación a cada uno de los posibles participantes, hacernos estas preguntas clave:

- ¿Esta persona tiene una discapacidad auditiva severa (incluso con alguna ayuda)?
- ¿Tiene una discapacidad visual severa (incluso con gafas)?
- ¿Es improbable que esta persona permanezca en el grupo? Por ejemplo, ¿tendrá dificultades para estar en la misma sala durante una hora?
- ¿Tiene graves problemas de salud que afectarán sus posibilidades de asistir a las sesiones?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es 'sí', es poco probable que la persona se beneficie de un programa grupal y necesitará otras formas de apoyo y ayuda. Antes de finalizar la creación del grupo, considere tanto el equilibrio de género como la diversidad cultural del grupo.

Trate de no tener un rango demasiado grande de capacidades en el grupo, ya que el objetivo es proponer actividades en el nivel adecuado, lo que es difícil cuando las personas se encuentran en diferentes etapas de la demencia. Obviamente, si hay personas que sabemos que no se llevan bien, es mejor no invitarlas a formar parte del mismo grupo.

Tiempo

El programa está diseñado para llevarse a cabo en dos sesiones por semana, cada una de 45 a 60 minutos, pero debe permitir un poco más de tiempo para reunir a los miembros y unos minutos de reflexión al final. Si no es factible realizar las sesiones en diferentes días de la semana (por ejemplo, debido a problemas de transporte), algunas personas eligen tener ambas sesiones el mismo día con una pausa para el almuerzo en el medio.



Lugar

Utilice una sala relativamente aislada, tranquila y cómoda, en ningún caso un lugar de paso. Convendría que estuviera equipada con una pizarra blanca.

Equipamiento

Idealmente, necesitará un dispositivo que pueda conectarse a Internet para acceder a páginas web como YouTube. Para ello puede utilizarse una tableta, un ordenador portátil o un teléfono móvil. Si no tiene acceso a Internet, considere comprar:

- Un reproductor de música
- Música que disfrutan los miembros del grupo
- Efectos de sonido

Además, si el centro aún no los tiene, considere adquirir los siguientes elementos:

- Pizarra y rotuladores
- Pelota blanda
- Libro de canciones
- Juego de bolos / petanca
- Juguetes antiguos (por ejemplo, una peonza, aros, tabas) ¡Se pueden tomar prestados de una colección de recuerdos o del ático de alguien!
- Una selección de réplicas de alimentos (disponibles en tiendas de juguetes)
- Fotografías de escenas locales – pasadas y presentes –, incluyendo postales antiguas del lugar
- Un mapa grande del país
- Fotografías de caras de famosos
- Cámara digital e impresora
- Trivial o libros de juegos de preguntas
- Dominós, cartas, bingo y otros juegos

Para algunas sesiones serán necesarias múltiples copias del material. El acceso a una fotocopidora en color y una plastificadora puede ser de ayuda para preparar el material.

Recursos online

La versión original en lengua inglesa de este libro va acompañado de una serie de recursos online adaptados a muchas de las sesiones específicas de CST. Estos se pueden encontrar en <http://bit.ly/MAD1book>.



Supervisión del progreso

Es importante mantener un registro de cada sesión de la participación, respuesta e implicación de cada miembro en las sesiones. Esto nos permitirá adaptar y planificar el programa para futuras sesiones. Fotocopie y utilice las siguientes páginas para mantener un registro de todo el programa grupal. También puede llevar a cabo una evaluación formal de resultados usando la escala de valoración de la página siguiente. La escala se puede entregar a los participantes al final de una sesión para que la valoren, aunque algunas personas pueden necesitar apoyo para hacerlo.

Asistencia a las sesiones (por favor marque o tache)

Nombres participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														



Puede usar esta página para registrar cómo ha ido cada sesión. Es importante reflexionar y puede discutir sus experiencias con los supervisores o con sus compañeros. Piense en lo que salió bien y lo que no salió tan bien. ¿Qué hará diferente la próxima vez?

Usando la siguiente escala de calificación, califique el interés, la comunicación, el disfrute y el estado de ánimo de cada miembro en la sesión de hoy.

NOMBRE DE LOS MIEMBROS	ASISTIÓ SI / NO	INTERÉS	COMUNICACIÓN	DISFRUTE	ESTADO DE ÁNIMO
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Interés:	1= Ninguno	2 = Poco	3 = Moderado	4 = Mucho
Comunicación:	1= Ninguno	2 = Poco	3 = Moderado	4 = Mucho
Disfrute:	1= Ninguno	2 = Poco	3 = Moderado	4 = Mucho
Animo:	1= Ansioso /deprimido	2 = Apático	3 = Algunas señales de buen ánimo	4 = Feliz / relajado

Actividades usadas hoy:

¿Qué fue bien hoy?

¿Qué no salió bien? ¿Cómo lo mejoraré para la próxima vez?



Hoja de comentarios para los participantes del grupo

Una de las mejores maneras de controlar lo bien que va el grupo es preguntar a los propios participantes cómo experimentaron las sesiones. Le animamos a fotocopiar esta hoja para cada participante y utilizarla inmediatamente después de las sesiones, con la frecuencia que desee. Dependiendo de la capacidad cognitiva de la persona, así como de su capacidad para leer y escribir, los participantes pueden completar esto ellos mismos o puede optar por hacerles las preguntas y escribir las respuestas usted mismo.

¿Cuánto disfrutaste esta sesión?

(Por ejemplo, ‘¿mucho?’, ‘¿un poco?’ o ‘¿nada?’)

¿Hubo algo de lo que hicimos que disfrutaste o encontraste interesante?

¿Hubo algo que no te gustó o que podríamos haber hecho mejor?



SESIONES de CST-ES



Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Invitar a todos los participantes a buscar un nombre para el grupo, ofreciendo dos o tres opciones que escribimos en la pizarra para que se voten. Destacar el nombre elegido en la pizarra.
- Seleccionar una canción para el grupo y cantarla juntos (se puede usar un cancionero o reproducir la música y cantar acompañándola). Pida que un participante del grupo comience a cantar la canción.
- Hablar sobre el día, mes, año, estación, clima, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre alguna noticia actual (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer algo de picar.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Lanzar una pelota blanda y pedirle a los participantes que digan algo sobre sí mismos mientras atrapan la pelota. Por ejemplo, su nombre, de dónde vienen, su ocupación anterior, su comida o color favorito.
- ▶ **Actividad B:** Realizar un juego físico, como bolos o petanca, que implique trabajo en equipo. Esta actividad, aunque debe ser relajada, tiene que incorporar movimiento, tacto y cálculo de la puntuación.

Cierre (10 minutos)

- Agradecer a todos su asistencia y participación. Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión, implicándolos en la planificación pidiéndoles sugerencias de actividades que podrían incluirse. Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo en la pizarra. Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota durante unos minutos. Al lanzar la pelota, las personas pueden decir su nombre, o, para los que están mejor, pueden decir el nombre de la persona a la que están arrojando la pelota. Variar pidiendo que al coger la pelota digan su comida favorita, color, deporte, ciudad, país, estrella de cine, cantante, etc.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Reproducir efectos de sonido, desde YouTube o un CD que incluyan diferentes categorías, como “sonidos de interiores” y “sonidos de exteriores” (por ejemplo, ruidos de animales) e invitar a las personas a emparejar los sonidos con las correspondientes imágenes. Esto permite una doble estimulación tanto a nivel visual como auditivo, facilitando la tarea. También se puede reproducir canciones seleccionadas de la época apropiada e invitar a los miembros a decir la canción o el cantante. Si es necesario, proporcionar una opción de dos o tres nombres en la pizarra mientras los miembros escuchan la canción.
- ▶ **Actividad B:** Entregar a cada persona del grupo instrumentos de percusión (incluyendo cosas como cucharas, peines con papel, etc.) y usarlos para tocar música que les sea conocida, como la música popular de su época.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Pedir a los miembros que rellenen la hoja impresa con su nombre, el nombre del padre, el nombre de la madre, las escuelas a las que asistieron, etc., para hacer la primera página de un diario de memoria (Ver la hoja de registro en la página 28). Invitar a las personas a hacer un plano o dibujo de la habitación de su infancia, o incluso a crear una reconstrucción de la misma.
- ▶ **Actividad B:** Pedir a los miembros que muestren cómo se utilizaban los juguetes que tenían en la infancia, por ejemplo, la peonza, las canicas, las tabas. Hablar de los dulces que comían de niños: regaliz, caramelos, leche frita, barquillos, churros, garrapiñadas, mantecados, perrunillas. Asegurarse de qué dulces son apropiados y culturalmente relevantes. Traer unas muestras para probar, siendo conscientes de restricciones dietéticas y problemas de salud como la diabetes, y ¡a disfrutar!

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas



Infancia

Nombre

Nací en

El día

Mi madre se llamaba

Mi padre se llamaba

Tuve hermanos y hermanas.

Sus nombres eran

.....

Vivíamos en

Otras personas importantes en mi familia fueron

Estudí en

y en.....

Mis asignaturas favoritas eran

.....

Mis peores asignaturas fueron

.....

Mis mejores amigos en la escuela fueron

.....

Dejé la escuela a la edad de

Mi primer trabajo fue

Si volviera a ser joven me gustaría trabajar en



Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Usando alimentos reales o simulados, a los cuales se les ha puesto un precio, dar a las personas un presupuesto y una situación para planear, por ejemplo, una cena para dos personas.

Clasificar los comestibles en alimentos para diferentes horarios de comidas, ocasiones especiales, salados / dulces.

Elegir un tipo de comida (por ejemplo, pan) y traer variedades de diferentes lugares para catar y discutir.

- ▶ **Actividad B:** Probar alimentos que actúen como estímulos de la memoria o que tengan un significado personal, por ejemplo, arroz con leche, horchata, pan con chocolate...

Hacer una lluvia de ideas sobre las categorías de alimentos en la pizarra, como sopas, legumbres, verduras, carnes, pescados y postres. Hacer una lista de tantos como sea posible en cada categoría.

Completar los nombres de los platos, por ejemplo, ensaladilla..., tortilla de... y arroz con...

Pedir a las personas que nombren alimentos que comiencen con una letra en particular.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla.
- Agradecer a todos en conjunto, y también individualmente, su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordarles a todos el día y lugar de la próxima sesión.
- Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Discusión sobre asuntos recientes del periódico nacional, local o revistas. Preparar varias copias de artículos interesantes (plastificados si es posible), así todos pueden ver la misma hoja. Asegurarse que el grupo ayude en la selección de los temas que despiertan su interés para discutirlos.
- ▶ **Actividad B:** Hacer preguntas para estimular la conversación sobre noticias, puntos de vista, actitudes, sueños y aspiraciones. Algunos ejemplos de preguntas de apertura pueden ser:
 - ¿Qué piensas de la moda actual?
 - ¿Hacemos lo suficiente para mantener el medio ambiente? ¿Podemos hacer más?
 - ¿Qué piensas de los estilos de paternidad actuales? ¿Cómo se comparan con las generaciones anteriores?
 - ¿Han cambiado la política y los políticos?
 - ¿Cuál es tu opinión sobre la familia real?
 - ¿Qué piensas acerca de las redes sociales (p. ej., Facebook, Twitter, WhatsApp)?
 - ¿Debería haber la misma edad de jubilación para todos? ¿Cuál debería ser?
 - ¿Qué diferencia ha supuesto el cambio climático?
 - Si tuvieras tres deseos, ¿qué desearías?
 - ¿Cuál es su posesión más preciada?
 - Si pudieras visitar cualquier país del mundo, ¿cuál sería?
 - ¿Coleccionas alguna cosa?
 - ¿Qué pasatiempos o aficiones ha disfrutado?
 - ¿Cómo eligió los nombres de sus hijos?
 - Describe cómo celebra su familia las fiestas, por ejemplo la Navidad.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Preparar fotocopias de fotografías plastificadas de rostros famosos o de escenas locales (por ejemplo, de postales antiguas) para que todos puedan ver la misma imagen. Ofrecer a las personas una imagen y preguntarles qué piensan cuando la miran. Introducir gradualmente una o más imágenes, permitiendo que los participantes se familiaricen con cada una. Preguntar sobre las opiniones de los miembros del grupo como por ejemplo (en el caso de las caras):
 - ¿Quién es el más atractivo?
 - ¿Quién es el más viejo?, ¿Quién es el más joven?
 - ¿Qué tienen en común?, ¿En qué se diferencian?, ¿Cuál no encaja con los demás?
 - ¿Quién piensas que ha vivido mejor y por qué?
 - ¿Quién de ellos te gustaría ser? o ¿a quién querrías conocer?
- ▶ En el caso de las escenas, mostrar dos escenas diferentes o la misma escena (por ejemplo, la plaza mayor) de diferentes épocas. Hacer preguntas como:
 - ¿Qué escena prefieres y por qué?
 - ¿Cómo ha cambiado este lugar durante estos años?
 - ¿Qué está mejor ahora y qué estaba mejor antes?
- ▶ **Actividad B:** Usar los mismos tipos de tarjetas con fotografías y preguntas que en la Actividad A o mostrar fotografías de personas que no son famosas. Preguntar sobre las opiniones de los participantes como por ejemplo:
 - ¿Quién es el más viejo?, ¿Quién es el más joven?
 - ¿Qué te dice su expresión sobre lo que están pensando?
 - ¿Alguno de ellos parece amable / divertido / malo / inteligente?
 - ¿Te recuerdan a alguien que conozcas?

Usar un *smartphone* o una cámara digital e impresora para fotografiar a los miembros del grupo, empareje cada fotografía con la persona a quien pertenece.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Pedir a los miembros del grupo que proporcionen la palabra que falta en varias frases. Estas podrían ser sobre cantidades (una taza de...), parejas famosas (Don Quijote y...), lugares conocidos (Giralda de...) o refranes (Más vale prevenir...). Consultar las listas a continuación para obtener más ejemplos.
- ▶ **Actividad B:** Presentar las primeras palabras de una canción (por ejemplo, “Mi carro...”) y pedir al grupo que cante algunas líneas.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas



Algunos ejemplos de palabras perdidas

Cantidades

Taza de café, té
Barra de pan
Porción de tarta
Un litro de agua, leche, cerveza
Depósito de gasolina
Bobina de hilo
Ovillo de lana
Par de zapatos, pantalones, gafas
Una docena de huevos
Un kilo de arroz

Parejas

El gordo y el flaco
Don Quijote y Sancho Panza
Pili y Mili
Martes y 13
Don Felipe y Doña Leticia

Lugares

Catedral de Burgos, Santiago, La Almudena
Giralda de Sevilla
Alhambra de Granada
Mezquita de Córdoba
Alcázar de Toledo, Segovia
Acueducto de Segovia
Muralla de Ávila
Sagrada Familia
Teatro Romano de Mérida
Puerta de Alcalá
Parque Güell
Islas Canarias

Refranes

Más vale prevenir que curar
A quien madruga dios le ayuda
Bicho malo nunca muere
Nunca llueve a gusto de todos
Más vale pájaro en mano que ciento volando
El que a buen árbol se arrima buena sombra
le cobija

Algunos ejemplos de palabras perdidas

Símiles

Tan contento como unas castañuelas, un niño con zapatos nuevos
 Borracho como una cuba
 Suave la seda
 Subir como la espuma
 Fallar más que una escopeta de feria
 Sano como un roble
 Fresco como una rosa, una lechuga
 Rojo como un cangrejo, un tomate
 Duro como una piedra
 Más raro que un perro verde
 Repetir como un loro
 Dormir como un lirón, marmota o bebé
 Más falso que Judas
 Más lento que el caballo del malo
 Tener más cuenta que Calleja
 Andar como Pedro por su casa
 Más liado que la pata de un romano
 Más feliz que una perdiz
 Más a gusto que un arbusto
 Sudar como un pollo

Pertenencias

Guante es a mano como zapato es a pie
 Taza es a plato como cuchillo es a tenedor
 Pez es a mar como pájaro es a cielo
 Tren es a vía como el barco es a agua
 El jabón es para lavar como la toalla es para secar
 Frío es a hielo como calor es a fuego
 Cerveza es a jarra como café es a taza
 La piedra es dura como la almohada es blanda
 Pelo es a gato como plumas son a pájaro
 Potro es a caballo como ternero es a vaca
 Tiza es a pizarra como bolígrafo es a papel
 Tinta es a bolígrafo como gasolina es a coche
 Medicina es a farmacia como carne es a ... carnicería
 Peluquero es al pelo lo que el dentista es a ... dientes

Opuestos			
Frío – Calor	Arriba – Abajo	Redondo – Cuadrado	Largo – Corto
Verano – Invierno	Dentro – Fuera	Áspero – Suave	Sol – Luna
Claro – Oscuro	Grande – Pequeño	Rico – Pobre	Feo – Guapo
Negro – Blanco	Gordo – Delgado	Joven – Anciano	Enfadado – Contento
Norte – Sur	Limpio – Sucio	Rápido – Lento	Bonito – Feo
Muerto – Vivo	Abierto – Cerrado	Alegre – Triste	Rico – Pobre

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividades A y B:** En esta sesión, realizar una actividad creativa como:
 - Cocinar: hacer una tortilla de patatas o un plato similar. Dividir la actividad en tareas separadas (batir los huevos, pelar las patatas, mezclarlo todo en un recipiente...) para que todos puedan participar.
 - Hacer un collage estacional: usar elementos naturales (por ejemplo, hojas de otoño o flores de primavera) e imágenes para crear un collage.
 - Modelado de arcilla o plastilina: hacer animales u otras figuras.
 - Jardinería: plantar bulbos o semillas y ver su crecimiento a lo largo de las semanas.
 - Proporcionar hoja y lápices y pedir a los miembros del grupo que se dibujen unos a otros y después intentar adivinar de quién es el dibujo.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Pedir a las personas que piensen en palabras que comienzan con cierta letra (por ejemplo 'A') para una categoría en particular (por ejemplo 'nombres de niños'). Escriba letras y categorías en tarjetas separadas y use las cartas para iniciar el juego. Alternativamente, simplemente escriba la categoría en la pizarra e invite a la gente a pensar en tantos ejemplos como sea posible.
- ▶ **Actividad B:** Colocar alrededor de 20 objetos o imágenes coloreadas de objetos sobre una mesa. Pedir a las personas que agrupen los objetos de diferentes maneras, por ejemplo, por uso, color o letra inicial. Esto se puede hacer como un juego de "¿cuál sobra?", es decir, preguntando cuál de los tres objetos es el que no encaja.

Cierre (10 minutos)

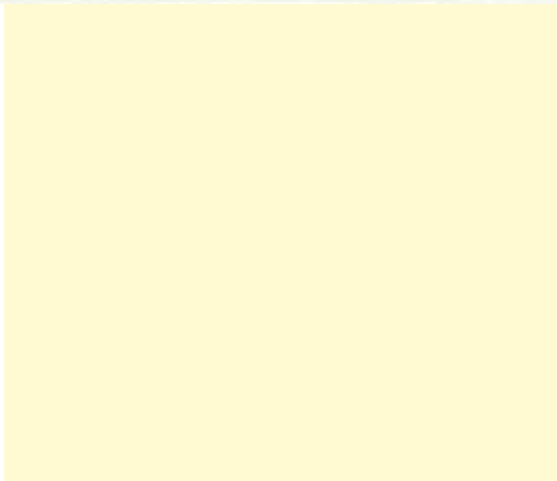
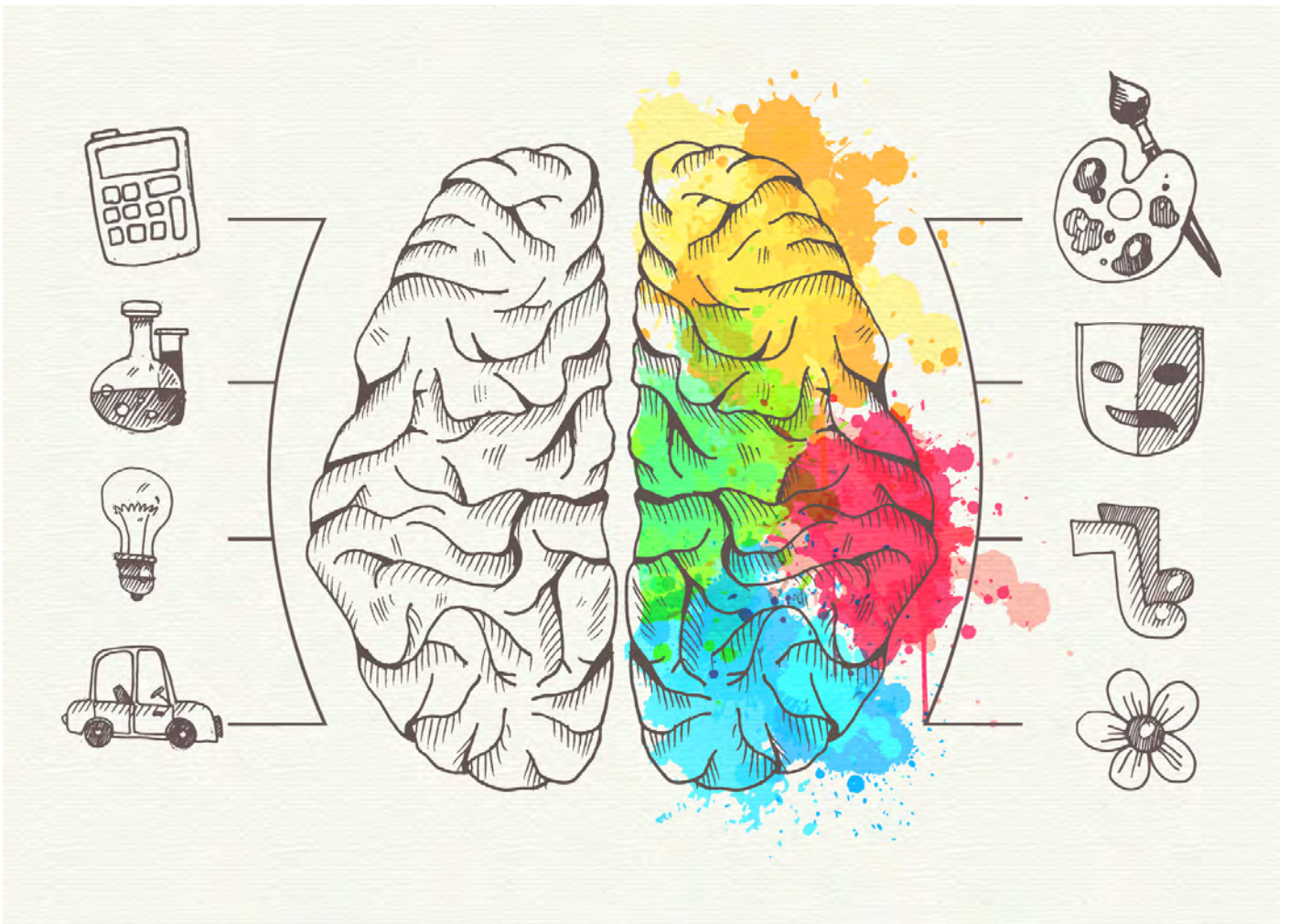
- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas



Categorías: algunos ejemplos

1. Países
2. Nombres de mujer
3. Nombres de hombre
4. Verduras
5. Flores
6. Bebidas alcohólicas
7. Cosas típicas de la Navidad
8. Cantantes famosos
9. Alimentos
10. Pueblos / ciudades
11. Políticos (pasado y presente)
12. Animales
13. Pájaros
14. Películas
16. Cosas que se pueden encontrar en el mercado
17. Cosas que se pueden encontrar en la cocina
18. Cosas que se pueden encontrar en el trastero
19. Cosas que se pueden encontrar en el jardín
20. Instrumentos musicales
21. Peces
22. Colores
23. Prendas de ropa
24. Medios de transporte
25. Cosas que dan miedo
26. Cosas que disfrutas
27. Estrellas de cine
28. Programas de televisión
29. Deportes



Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- **Actividad A:** Dependiendo de donde sean o provengan los integrantes de grupo, mostrar un mapa de España, el área local o el centro. Esto puede hacerse con Google Maps, con un proyector o en un ordenador portátil.

Completar el mapa pidiéndole al grupo que sugiera diferentes lugares o puntos de referencia (por ejemplo, ciudades) y situarlos en la posición adecuada en el mapa. Discutir cuánto tiempo lleva ir de un sitio a otro, diferentes medios de transporte, etc. Si utilizamos un mapa de nuestra área local, preguntar a las personas donde se encuentran determinados puntos de interés como la oficina de correos, la iglesia, el supermercado, etc. Algunos pueblos / ciudades tienen libros de fotografías “entonces y ahora” que documentan los cambios durante el siglo XX o podemos encontrar esta información online. Úselos para estimular la discusión si la mayoría de los miembros conocen el área.

- **Actividad B:** Marcar en un mapa grande de dónde son todos miembros del grupo. Discutir si las personas se han mudado de un área a otra y, de ser así, desde y hacia dónde. Si los miembros han viajado al exterior, usa un mapa del mundo para identificar los diferentes lugares. Discuta cuánto tiempo duran los viajes, cuán apartados están los lugares, los medios de transporte y los puntos de referencia.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Preparar recortes plastificados de objetos comunes de un catálogo (o utilizar objetos reales) con los precios marcados en la parte posterior. Pedir a las personas que adivinen el precio de los artículos, que sumen los precios (“¿Cuánto será el total de la factura?”) o que emparejen cada artículo con su correspondiente precio.

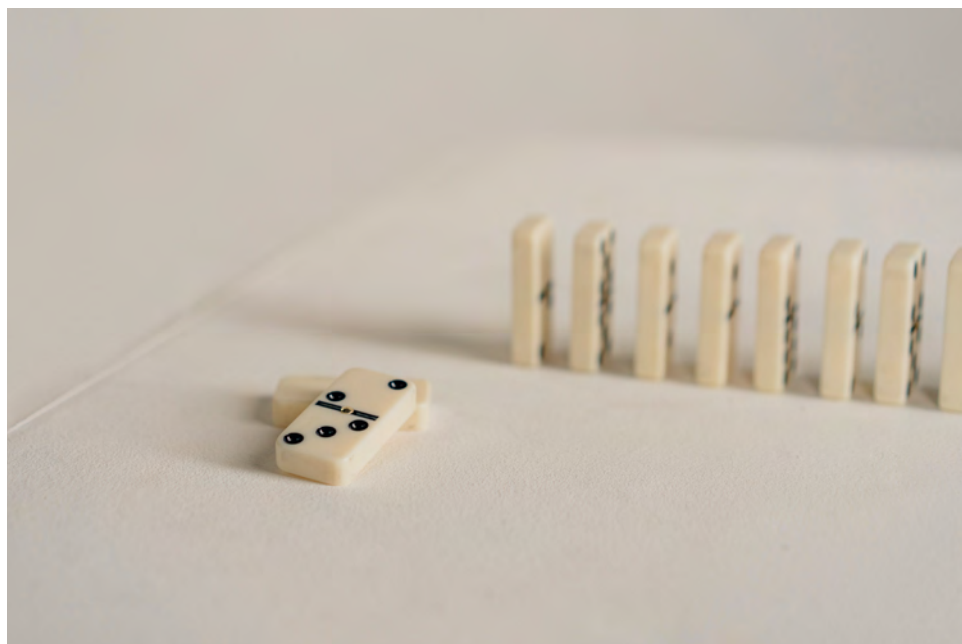
- ▶ **Actividad B:** Mostrar ejemplos de monedas antiguas y nuevas, y compararlas. Discutir los cambios en los precios y valores usando preguntas tales como:
 - ¿Cuánto cobraste en tu primer trabajo?
 - ¿Cuánto solía ganar la gente?
 - ¿Cuánto costaba una barra de pan?
 - ¿Qué puedes comprar ahora con 5 €?

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Jugar a un juego que implique el reconocimiento y uso de números, por ejemplo, el bingo, el dominó o sudoku. También se puede usar una diana y llevar las puntuaciones.
- ▶ **Actividad B:** Jugar al “cinquillo” con una baraja de cartas.
Pedir uno a uno por turnos a los miembros del grupo que levanten la primera carta de una baraja, tratando de adivinar si la carta que les toca será mayor o menor que la que se ha sacado anteriormente.
Adivinar cuántas cosas hay en un bote (por ejemplo, monedas en un frasco pequeño). ¡Cuéntalas para verificar cuál es la respuesta más cercana!

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A:** Jugar a un juego de identificar palabras, como el ‘ahorcado’, que implica el reconocimiento y uso de letras y palabras. Dibujar una serie de guiones para cada letra de una palabra, y pedirle al grupo que adivine las letras. Las letras incorrectas contribuyen, una por una, al dibujo de un “ahorcado” y a perder el juego. Se requiere que el grupo adivine la palabra; en caso de ser necesario ofrecer una pista relacionada con una categoría (por ejemplo, tipo de bebida).

Crear una serie de tarjetas, cada una con una palabra diferente. Hacer que un miembro del grupo elija una tarjeta y trate de explicar o representar su significado sin usar la propia palabra. Animar al grupo a adivinar qué palabra es.

- ▶ **Actividad B:** Preparar un crucigrama de gran tamaño o una sopa de letras en papel A3 a un nivel de dificultad adaptado al grupo.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a comentarla. Agradecer a todos individualmente su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo.
- Recordar el día y lugar de la próxima sesión. Despedida.

Tus ideas

Tus ideas



Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a todos los participantes del grupo, diciendo el nombre de cada uno de ellos.
- Escribir el nombre del grupo (en la pizarra). Recordar a todos la actividad de la última sesión.
- Jugar con una pelota blanda durante unos minutos. Como en la Sesión 2, usar diferentes categorías para que las digan los participantes cuando atrapen la pelota.
- Cantar juntos la canción del grupo dirigida por uno de los miembros del grupo (usar el libro de canciones, el reproductor o YouTube si es necesario).
- Discutir el día, mes, año, estación, hora, nombre y dirección del centro (usar la pizarra).
- Discutir sobre las diferentes opiniones de eventos recientes en el centro, por ejemplo, comidas recientes o el clima de ayer y de hoy. Discutir alguna noticia de actualidad (usar periódicos o fotografías).
- Ofrecer un aperitivo.



Actividad principal (25 minutos)

- ▶ **Actividad A y B:** Jugar a juegos en equipo: dividir al grupo en dos equipos, pedir que elijan un nombre para el equipo y luego jugar al trivial u otro juego que el grupo haya disfrutado previamente. Premiar a todos en el grupo.

Juegos como “¿Verdadero o falso?” y “¿Realidad o mito?” son populares, ya que se centran más en la discusión grupal y la opinión.

Traer materiales que han hecho en sesiones anteriores y mostrarlos para que todos los vean.

Tomar un café con leche y pastas, etc. Discutir las diferentes opiniones de las personas sobre el grupo.

Cierre (10 minutos)

- Resumir la sesión y animarles a que comentarla. Agradecer a todos su asistencia y participación.
- Cantar la canción del grupo de nuevo. Despedida.

Tus ideas



¿Qué sigue?

Hemos constatado que continuar con las sesiones una vez por semana ayuda a mantener las mejoras en la memoria que se observaron después del programa inicial de 14 sesiones durante al menos otros seis meses (Orrell et al., 2014).

El programa de mantenimiento de CST incluye 24 sesiones semanales adicionales, diseñadas para continuar tras completar el programa CST de 14 sesiones durante siete semanas. Muchas de las sesiones utilizan los mismos temas que este programa CST, con algunas nuevas sesiones añadidas. Al igual que las sesiones de CST, las sesiones de mantenimiento pueden ser administradas por cualquier profesional que trabaje con personas con demencia, incluyendo psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales y enfermeros.

Las sesiones son las siguientes:

1. Mi vida (Historia de vida)
2. Actualidad
3. Comida
4. Seamos creativos
5. Juegos de números
6. Concurso por equipos
7. Sonidos
8. Actividad física y juegos
9. Categorización de objetos
10. Tesoros del hogar
11. Consejos útiles (hogar)
12. Preguntas para pensar
13. Discusión de anuncios de TV / Eslóganes publicitarios
14. Debate sobre arte
15. Caras/escenas
16. Juego de palabras
17. Eslóganes y anuncios de alimentos
18. Asociación de palabras
19. Orientación
20. Usar dinero
21. Juegos de palabras
22. Tesoros del hogar
23. Mi vida (ocupaciones)
24. Consejos útiles (vida sana)



Se realizó una evaluación de CST de mantenimiento mediante un ensayo clínico aleatorizado multicéntrico que se llevó a cabo en el Reino Unido. Todos los participantes recibieron las sesiones del programa original CST pero, posteriormente, la mitad de los participantes recibieron el programa de mantenimiento mientras que la otra mitad recibió el tratamiento habitual (Orrell et al., 2014). Los resultados sugirieron que CST de mantenimiento se asoció con mejoras adicionales en la calidad de vida, así como con cambios positivos en las actividades de la vida diaria. Las personas que tomaban medicamentos para la demencia también mostraron algunos beneficios en las pruebas cognitivas después de CST de mantenimiento en comparación con las que continuaron con el tratamiento habitual.

Para obtener más información sobre CST mantenimiento, consulte el manual *CST-ES. Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia. Volumen 2*, que también ha sido adaptado al idioma y cultura española y publicado por el Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias del Imsero (www.crealzheimer.imserso.es).



CST alrededor del mundo

Sabemos de al menos 29 países en todo el mundo que llevan a cabo grupos de CST. De hecho, los grupos de CST se realizan actualmente en cada continente excepto en la Antártida. Cuando se utiliza CST en un país o cultura diferente es realmente importante que las sesiones sean tanto cultural como geográficamente apropiadas, por lo que se ha desarrollado una guía para la adaptación de este manual. La guía ha sido desarrollada por los autores de CST y consiste en un procedimiento sencillo con cinco fases:

1. Generar conocimiento sobre las adaptaciones necesarias con los interesados (incluyendo personas con demencia, sus familiares, profesionales de la salud y responsables políticos).
2. Integrar este conocimiento con la experiencia teórica o clínica.
3. Revisar la adaptación cultural inicial con las partes interesadas y corregirla en aquello que se considere apropiado.
4. Probar la adaptación en un estudio de investigación.
5. Finalizar la versión adaptada para el país o contexto.

Esta guía ha sido utilizada en diversas partes del mundo, desde Tanzania a Brasil. Puede consultar más sobre este trabajo en la página web del International Cognitive Stimulation Therapy Centre (ver la sección de recursos útiles). También puede acceder a la guía de Aguirre, Spector y Orrell (2014) en la sección de recursos de la página web.

La investigación internacional sugiere que los manuales culturalmente adaptados de CST son igual de beneficiosos para las personas con demencia, mejorando la cognición y la calidad de vida.

Otros tipos de grupo de trabajo

Hay muchas formas de trabajo en grupo que también pueden ser útiles para las personas con demencia y que servirán de estimulación. Estas incluyen grupos de terapia creativa (como grupos de arte y musicoterapia), sesiones de ejercicio físico, grupos de reminiscencia, etc.



Recursos útiles para desarrollar nuevas ideas

Recomendamos los siguientes lugares o enlaces donde se puede obtener información sobre la atención centrada en la persona y los enfoques terapéuticos en el cuidado de la demencia:

International Cognitive Stimulation Therapy Centre:

<https://www.ucl.ac.uk/international-cognitive-stimulation-therapy/international-cognitive-stimulation-therapy-cst-centre>

Información, recursos, eventos e investigaciones sobre CST en el Reino Unido y en todo el mundo.

Cognitive Stimulation Therapy.

<https://www.cstdementia.com>

Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias – Imserso.

<https://www.crealzheimer.imserso.es>

Centro de referencia dependiente del Imserso; gran número de publicaciones, recursos, cursos de formación e información sobre la atención a personas afectadas por la demencia.

c/ Cordel de Merinas de Chamberí, 117, c/v a c/ Río Mondego, s/n

37008 Salamanca

Tel: 923 285 700

Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias (CEAFA).

<https://www.ceafa.es/es>

Página web de la confederación de asociaciones de familiares de afectados, con información interesante y diversos recursos.

C/ Pedro Alcatarena nº 3 Bajo

31014 Pamplona (Navarra)

Tel: 948 17 45 17



Implementación de grupos

CST tiene una buena base de evidencia y se puede usar en una variedad de entornos, incluyendo centros de día, clínicas de memoria, hospitales, centros residenciales y en la comunidad. Hemos elaborado una guía para ayudarlo a implementar CST en su lugar de práctica o entorno.

Los facilitadores

CST está diseñado para que ser administrado en entornos públicos y privados por una variedad de personas, incluidos psicólogos, terapeutas ocupacionales, enfermeras, auxiliares de cuidados de enfermería, etc. Al identificar quién actuará como facilitador o cofacilitador, este debe poder comprometerse con todo el programa y sugerimos marcar las 14 sesiones en su agenda. Es previsible que bajas por enfermedad o las vacaciones del personal puedan afectar al desarrollo de CST, por lo que es posible que quiera pensar en un tercer facilitador regular que pueda reemplazar a alguien de baja.

Dado que CST es una intervención terapéutica, es importante asegurarse de que todas las personas que dirigen las sesiones estén adecuadamente equipadas y capacitadas para hacerlo. Recomendamos asistir a los cursos de formación de facilitadores de CST. Regularmente se publicita formación en CST en la página web del Centro Internacional CST (ucl.ac.uk/international-cognitivestimulation-therapy).

Es realmente importante tener retroalimentación de las sesiones con los cofacilitadores y gerentes, así como tener una oportunidad regular para discutir el grupo y cualquier problema que surja con compañeros con experiencia. Los facilitadores también pueden encontrar útil establecer contactos y aprender de otros facilitadores de CST en el Reino Unido y en el extranjero. La página web del Centro Internacional CST se actualiza regularmente con detalles de tales eventos. Todo esto asegurará que sus sesiones de CST sean lo más efectivas posible para sus miembros.

Configuración de grupos

Comience por organizar una reunión para todos los que puedan estar involucrados en CST. Esto podría incluir a sus compañeros de otros departamentos, por ejemplo, personal de enfermería o de terapia, y también podría incluir gerentes y personal de mayor rango. Explique qué es CST, la base de evidencia y lo que implicará para las personas que asistan. Es importante que todo el personal reconozca la importancia de un grupo ininterrumpido. Discuta qué interrupciones pueden ocurrir, cómo podría limitarlas y qué efecto tendrá esto en otros miembros del personal.

También puede pensar en la frecuencia con la que realizará las sesiones. La evidencia de la investigación sugiere que asistir a las sesiones de CST dos veces por semana es efectivo. Sin embargo, no sabemos con certeza si asistir a las sesiones de CST una vez por semana es menos efectivo. Podría considerar combinar sesiones para que las personas reciban dos sesiones de CST el mismo día de la semana, aunque asegurándose de que haya un descanso en el medio. Es útil discutir esto con sus compañeros para asegurarse de que no afecte su trabajo.



Miembros del grupo

Al invitar a alguien a asistir a las sesiones de CST debemos tener en cuenta una serie de consideraciones. Para identificar miembros potenciales, puede ponerse en contacto con asociaciones de familiares de personas con demencia y otras organizaciones del tercer sector para presentar y publicitar CST. Para motivar la asistencia, puede organizar una sesión de prueba u observación de CST. Así, las personas pueden decidir si es algo con lo que estarían dispuestos a comprometerse. Es importante que los miembros del grupo se comprometan a asistir a todo el programa CST, ya que la asistencia intermitente podría tener un impacto negativo en el vínculo y la dinámica grupal, el desarrollo de amistades y el impacto final de CST. Sin embargo, reconocemos que esto no es posible en todos los ámbitos.

Es importante que su grupo esté equilibrado, tanto en cuanto a género como etnia. Puede ser que algunas personas se sientan incómodas en un entorno grupal donde son la minoría, mientras que para otras personas esto no supone ningún problema. Discuta esto con cualquier miembro potencial, pero nunca excluya a alguien en función de su género o etnia.

Las personas con demencia a menudo tendrán diferentes niveles de capacidad. Para el beneficio del grupo, es importante que todos los miembros estén en niveles similares de funcionamiento. De esta manera podrá proponer actividades en un nivel de dificultad adecuado para todos, asegurándose de que nadie se vea excluido.

Dónde llevar a cabo las sesiones

El lugar donde se desarrollen las sesiones de CST debe ser accesible para personas con demencia. Piense en cómo viajarán al lugar y cuánto puede costar. ¿Es accesible en transporte público? ¿Sería posible organizar el transporte de los miembros del grupo? Esto también será importante cuando considere realizar las sesiones una o dos veces por semana.

Tener un espacio o lugar tranquilo para CST ayudará a que los miembros se sientan cómodos. Planee con anticipación la sala donde realizará las sesiones. ¿Hay baños cerca? ¿Es un lugar de paso o habrá interrupciones frecuentes de otras personas? ¿El resto del personal sabe que el grupo se está llevando a cabo?

Debe asegurarse de que el mobiliario de la sala donde se desarrollen las sesiones sea apropiado. Las sillas deben ser lo suficientemente cómodas para permanecer sentados un rato y debe haber una mesa que tenga una altura adecuada para poder trabajar.

Localizaciones alternativas

Una pregunta frecuente es si CST se puede realizar en diferentes entornos, como en los hospitales. Esto puede ser un desafío ya que es probable que la rotación de miembros sea alta. No hay ninguna razón por la cual la CST no pueda realizarse en hospitales, pero es posible que desee considerar lo siguiente:

- ¿Cómo gestionará la asistencia?
- ¿Qué puede hacer para reducir las interrupciones?
- ¿Todo el personal sabe que el grupo estará funcionando?

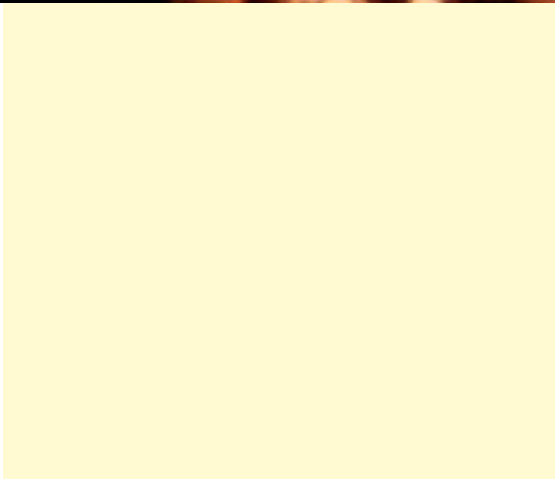


Como ya hemos mencionado, a menudo se forman amistades entre los miembros del grupo pero esto puede ser difícil cuando los miembros cambian con frecuencia. Le recomendamos que aplique un procedimiento de una entrada, una salida para limitar esto. Al igual que en otros entornos, también recomendamos que informe a todo el personal sobre dónde y cuándo se realizarán las sesiones y que comprenda la importancia de que no sean interrumpidas. Esto garantiza que haya un ambiente relajado y agradable durante las sesiones.

Lista de comprobación

Hemos hecho todo lo posible para garantizar que CST sea fácil de implementar en su entorno. La siguiente lista de verificación puede ayudarlo a comenzar.

- ¿Ha identificado a dos facilitadores que están adecuadamente capacitados?
- ¿Ha identificado una sala apropiada donde las interrupciones serán mínimas y con instalaciones y mobiliario accesibles?
- ¿Ha identificado de 5 a 8 personas con demencia que están dispuestas y pueden asistir a todas las sesiones?
- ¿Se ha decidido el día y la hora de realización de las sesiones del CST?
- ¿Se ha comprobado que todo el personal pertinente conoce que se van a llevar a cabo las sesiones?
- Si es necesario ¿Valoró las opciones de transporte con los miembros?
- ¿Comprobó que tiene todo el equipamiento que necesita (por ejemplo, ordenador portátil o tablet, monedas, comida, juegos físicos)?
- ¿Imprimió los recursos que necesita, incluidas imágenes de caras o las hojas de seguimiento?





Preguntas frecuentes

¿Se puede hacer algo por las personas con demencia?

Aunque la demencia puede ser un desafío para las personas que la padecen, sus cuidadores y los profesionales, existe evidencia sólida de que las personas con demencia pueden aprender en determinadas circunstancias, responder a su entorno y, a través de programas como este, experimentar una mejora en su calidad de vida. Aún no es posible revertir el curso de la demencia, pero algunas de las mayores dificultades para las personas afectadas son causadas por la falta de estimulación, el aislamiento social, la depresión y la ansiedad, y estas pueden reducirse. Esto puede marcar una auténtica diferencia para la persona y para sus seres queridos. Necesitamos buscar cambios pequeños y sutiles que puedan marcar una diferencia en la vida de las personas.

¿Qué pasa si he intentado hacer estas actividades antes pero nadie parecía interesado?

Si trabajas con un grupo de personas que, por algún motivo, han perdido la motivación, puede ser difícil involucrarlas de nuevo. Hemos encontrado qué es útil: describir de antemano lo que harás; advertir a las personas acerca de la próxima sesión del grupo (mostrar un aviso atractivo en un lugar prominente anunciando la sesión); mostrar algunos de los materiales interesantes que planeas usar; lleva a cabo las sesiones en un lugar de fácil acceso; ¡y ofrece buenos aperitivos! Podría ser necesario, antes de incorporar a algunos participantes al grupo, mostrarles el material que se utilizará para que se animen. Como mencionamos anteriormente, podría realizar una sesión de prueba introductoria para que los miembros potenciales puedan conocerse entre sí. Sin embargo, también es importante recordar que CST puede no ser para todo el mundo. Siempre debemos respetar las elecciones que hace una persona con demencia.

¿Qué pasa si las personas se gritan o no escuchan?

Si para cualquiera de nosotros es molesto estar en una reunión donde todos hablan a la vez, para las personas con demencia puede ser abrumador. El rol más importante de los facilitadores del grupo es asegurarse de que esto no suceda. Es importante organizar los asientos para que los facilitadores estén sentados al lado de los participantes del grupo que tengan problemas de audición o un poco de ansiedad. Preguntar la opinión de cada miembro del grupo es una buena estrategia para garantizar que todos tengan la oportunidad de expresar su opinión. Si nos desviamos del tema de discusión o si estamos hablando de varias cosas a la vez, conviene recuperar la atención del grupo y volver al tema tratado, usando algo tangible a lo que atender. A veces puede ser necesario dividirse en dos grupos más pequeños, con un facilitador en cada uno. Así, después de unos minutos, cada subgrupo hará un resumen de lo dicho a todo el grupo.

¿Necesita ser la misma gente cada semana?

Como hemos comentado, existen ventajas derivadas de tener un grupo “cerrado”, donde las mismas personas se reúnen durante las 14 sesiones. Las personas se van conociendo y familiarizando con la rutina del grupo. Los facilitadores conocen a los participantes y pueden planear actividades de acuerdo con sus intereses. Obviamente, no todos podrán asistir a todas las sesiones, por enfermedad, citas médicas, etc.

Sin embargo, es importante que una vez que la persona se haya unido al grupo se le dé prioridad para que obtenga el máximo beneficio de la experiencia.



¿Qué sucede si los facilitadores se pierden algunas sesiones?

Las enfermedades y las ausencias inevitables ocurren, aunque los horarios y turnos de los trabajadores deberían organizarse para garantizar que haya constancia en el liderazgo del grupo. Si un facilitador no puede asistir, el otro puede continuar, pero debe contar con la ayuda de otro trabajador. Salvo que el grupo sea muy pequeño (tres participantes o menos), no es recomendable que una sola persona dirija la sesión.

¿Qué pasa si surge algún tema o situación que incómoda a alguna persona?

La discusión sobre el trabajo de reminiscencia en la sección 'Principios clave' (ver página 8) trata sobre este tipo de situaciones. Las personas con demencia, como cualquier otra persona, pueden alterarse en alguna ocasión. Cuando esto ocurre los facilitadores deben apoyar a la persona (lo que puede significar dar un poco de espacio o tener una conversación más tranquila mientras tomamos un café).

A veces, una persona puede molestarse de repente si ve que no es capaz de hacer algo bien o que falla en cosas que antes hacía sin pensar. Generalmente se intenta que las sesiones estén diseñadas para evitar cualquier experiencia de fracaso, pero puede pasar ocasionalmente en cualquier situación. De nuevo, la persona puede necesitar el apoyo por parte del facilitador, aunque hay que recordar que está bien que las personas con demencia hablen y demuestren sus emociones al grupo si quieren hacerlo.

¿Qué pasa si algunos miembros son reacios o no están disfrutando de las sesiones?

Es necesario reflexionar detenidamente sobre qué estamos haciendo para que algunos participantes no estén disfrutando las sesiones. ¿Estaremos poniendo tareas muy difíciles para el nivel en el que están? ¿Es muy difícil para ellos? ¿O es lo contrario? Puede ser que estén aburridos porque las tareas les resulten muy fáciles. Hay que buscar maneras de adaptar las sesiones para sea una experiencia enriquecedora y los participantes disfruten y se sientan seguros. Quizá pueda haber tensión entre algunos miembros del grupo o algunos miembros pueden ser muy críticos con los demás. Los facilitadores del grupo deben asegurarse de proteger a las personas más vulnerables y de que experimentan éxito durante las sesiones para ayudarles a aumentar su autoestima. A veces las personas no quieren asistir a la sesión pero lo disfrutaban una vez que están allí. Es muy posible que la inercia triunfe si las personas están cómodamente sentados y se les pide que vayan a una actividad a la que tal vez no recuerden haber asistido nunca. Una vez en la sala donde se llevan a cabo las sesiones, al lado de sus compañeros, afloran los buenos recuerdos y la calidez de la compañía. A pesar de que hay que intentar convencer a las personas de asistir a las reuniones, si deciden no ir, siempre hay que respetar su decisión.

¿Qué pasa si nadie en el grupo quiere cantar?

Después de saber lo que le gusta y lo que no le gusta a cada uno, podemos pedir a alguien que dirija la canción o podemos reproducirla y pedir a las personas que canten acompañándola, que bailen al ritmo de la música o que usen instrumentos de percusión simples para acompañar la música. Así, antes de que se den cuenta, las personas estarán cantando, siempre que hayamos elegido bien la música. No obstante, si el grupo no se siente cómodo con la canción, podemos reemplazarlo por otra actividad de calentamiento.

¿Qué pasa si no podemos obtener todo el equipamiento?

¡Improvisa! Este programa no intenta ser rígido, sino darte ideas y estimular tu propia creatividad, ideas y pensamiento. ¡Buena suerte!



Referencias y otras lecturas

Hemos incluido aquí las referencias bibliográficas de los artículos de investigación originales que han servido para el desarrollo de este manual. Su lectura no es imprescindible, pero puede ser de interés para algunos.

- Aguirre, E., Hoare, Z., Spector, A., Woods, R., & Orrell, M. (2014). The effects of a Cognitive Stimulation Therapy (CST) programme for people with dementia on family caregivers' health. *BMC Geriatrics*, 14(1), 1-6. doi: 10.1186/1471-2318-14-31
- Aguirre, E., Hoare, Z., Streater, A., Spector, A., Woods, B., Hoe, J., & Orrell, M. (2012). Cognitive stimulation therapy (CST) for people with dementia-who benefits most? *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(3), 284-290. doi: 10.1002/gps.3823
- Aguirre, E., Spector, A., & Orrell, M. (2014). Guidelines for adapting cognitive stimulation therapy to other cultures. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 1003-1007. doi: 10.2147/cia.s61849
- Aguirre, E., Spector, A., Hoe, J., Russell, I., Knapp, M., Woods, R., & Orrell, M. (2010). Maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) for dementia: a single-blind, multi-centre, randomized controlled trial of Maintenance CST vs. CST for dementia. *Trials*, 11, 1-10. doi: 10.1186/1745-6215-11-46
- Aguirre, E., Spector, A., Hoe, J., Streater, A., Russell, I., Woods, B., & Orrell, M. (2012). Development of an evidence-based extended programme of maintenance cognitive stimulation therapy (CST) for people with dementia. *Non-Pharmacological Therapies in Dementia*, 1(3), 197-217.
- Aguirre, E., Spector, A., Hoe, J., Woods, B., & Orrell, M. (2012). *Making a Difference 2: an evidence based group program to offer maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) to people with dementia*. Hawker Publications.
- Aguirre, E., Spector, A., Streater, A., & Orrell, M. (2020). *Cognitive Stimulation Therapy (CST) for People with Dementia Living in the Community. Timely Psychosocial Interventions in Dementia Care: Evidence-Based Practice*. Jessica Kingsley Publishers
- Aguirre, E., Spector, A., Streater, A., Burnell, K., & Orrell, M. (2011). 'Service users' involvement in the development of a maintenance cognitive stimulation therapy (CST) programme: a comparison of the views of people with dementia, staff and family carers. *Dementia*, 10(4), 459-473. doi: 10.1177/1471301211417170
- Aguirre, E., Woods, R., Spector, A., & Orrell, M. (2013). Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *Ageing Research Reviews*, 12(1), 253-262. doi: 10.1016/j.arr.2012.07.001
- Cove, J., Jacobi, N., Donovan, H., Orrell, M., Stott, J., & Spector, A. (2014). Effectiveness of weekly cognitive stimulation therapy for people with dementia and the additional impact of enhancing cognitive stimulation therapy with a carer training program. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 2143-2150. doi: 10.2147/cia.s66232



- D'Amico, F., Rehill, A., Knapp, M., Aguirre, E., Donovan, H., Hoare, Z., Hoe, J., Russell, I., Spector, A., Streater, A., Whitaker, C., Woods, R. T., & Orrell, M. (2015). Maintenance Cognitive Stimulation Therapy: an economic evaluation within a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(1), 63-70. doi: 10.1016/j.jamda.2014.10.020
- Hall, L., Orrell, M., Stott, J., & Spector, A. (2012). Cognitive stimulation therapy (CST): neuropsychological mechanisms of change. *International Psychogeriatrics*, 25(3), 479-489. doi: 10.1017/s1041610212001822
- Knapp, M., Thorgrimsen, L., Patel, A., Spector, A., Hallam, A., Woods, B., & Orrell, M. (2006). Cognitive stimulation therapy for people with dementia: cost-effectiveness analysis. *British Journal of Psychiatry*, 188(6), 574-580. doi: 10.1192/bjp.bp.105.010561
- Lobbia, A., Carbone, E., Faggian, S., Gardini, S., Piras, F., Spector, A., & Borella, E. (2018). The efficacy of Cognitive Stimulation Therapy (CST) for people with mild-to-moderate dementia. *European Psychologist*, 24(3), 1-21. doi: 10.1027/1016-9040/a000342
- Olazarán, J., Reisberg, B., Clare, L., Cruz, I., Peña-Casanova, J., del Ser, T., Woods, B., Beck, C., Auer, S., Lai, C., Spector, A., Fazio, S., Bond, J., Kivipelto, M., Brodaty, H., Rojo, J. M., Collins, H., Teri, L., Mittelman, M., Orrell, M., ... & Muñoz, R. (2010). Nonpharmacological therapies in Alzheimer's disease: a systematic review of efficacy. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 30(2), 161-178. doi: 10.1159/000316119
- Orgeta, V., Leung, P., Yates, L., Kang, S., Hoare, Z., Henderson, C., Whitaker, C., Burns, A., Knapp, M., Leroi, I., Moniz-Cook, E. D., Pearson, S., Simpson, S., Spector, A., Roberts, S., Russell, I. T., Waal, H., Woods, R. T., & Orrell, M. (2015). Individual cognitive stimulation therapy for dementia: a clinical effectiveness and cost-effectiveness pragmatic, multicentre, randomised controlled trial. *Health Technology Assessment*, 19(64), 1-108. doi: 10.3310/hta19640
- Orrell, M., Aguirre, E., Spector, A., Hoare, Z., Woods, R., Streater, A., Donovan, H., Hoe, J., Knapp, M., Whitaker, C., & Russell, I. (2014). Maintenance cognitive stimulation therapy for dementia: single-blind, multicentre, pragmatic randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 204(6), 454-461. doi: 10.1192/bjp.bp.113.137414
- Orrell, M., Spector, A., Thorgrimsen, L., & Woods, B. (2005). A pilot study examining the effectiveness of maintenance Cognitive Stimulation Therapy (MCST) for people with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20(5), 446-451. doi: 10.1002/gps.1304
- Orrell, M., Woods, B., & Spector, A. (2012). Should we use individual cognitive stimulation therapy to improve cognitive function in people with dementia? *BMJ*, 344. doi: 10.1136/bmj.e633
- Orrell, M., Yates, L., Burns, A., Russell, I., Woods, R., Hoare, Z., Moniz-Cook, E., Henderson, C., Knapp, M., Spector, A., & Orgeta, V. (2012). Individual Cognitive Stimulation Therapy for dementia (iCST): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 13, 1-8. doi: 10.1186/1745-6215-13-172
- Orrell, M., Yates, L., Leung, P., Kang, S., Hoare, Z., Whitaker, C., Burns, A., Knapp, M., Leroi, I., Moniz-Cook, E., Pearson, S., Simpson, S., Spector, A., Roberts, S., Russell, I., Waal, H., Woods, R. T., & Orgeta, V. (2017). The impact of individual Cognitive Stimulation Therapy (iCST) on cognition, quality of life, caregiver health, and family relationships in dementia: a randomised controlled trial. *PLOS Medicine*, 14(3), 1-22. doi: 10.1371/journal.pmed.1002269



- Spector, A. (2014). Cognitive Stimulation Therapy (CST) for people with dementia. *In Improving later life: services for older people-what works?* (pp. 78-83). Age UK.
- Spector, A., & Orrell, M. (2006). A review of the use of cognitive stimulation therapy in dementia management. *British Journal of Neuroscience Nursing*, 2(8), 381-385. doi: 10.12968/bjnn.2006.2.8.22035
- Spector, A., & Orrell, M. (2010). Using a biopsychosocial model of dementia as a tool to guide clinical practice. *International Psychogeriatrics*, 22(6), 957-965. doi: 10.1017/s1041610210000840
- Spector, A., Davies, S., Woods, B., & Orrell, M. (2000). Reality orientation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *The Gerontologist*, 40(2), 206-212. doi: 10.1093/geront/40.2.206
- Spector, A., Gardner, C., & Orrell, M. (2011). The impact of Cognitive Stimulation Therapy groups on people with dementia: views from participants, their carers and group facilitators. *Ageing & Mental Health*, 15(8), 945-949. doi: 10.1080/13607863.2011.586622
- Spector, A., Orrell, M., & Aguirre, E. (2010). Translating research into practice: a pilot study examining the use of Cognitive Stimulation Therapy (CST) after a one-day training course. *Non-Pharmacological Therapies in Dementia*, 1(1), 61-70.
- Spector, A., Orrell, M., & Woods, B. (2010). Cognitive Stimulation Therapy (CST): effects on different areas of cognitive function for people with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(12), 1253-1258. doi: 10.1002/gps.2464
- Spector, A., Orrell, M., Davies, S., & Woods, B. (2001). Can reality orientation be rehabilitated? Development and piloting of an evidence-based programme of cognition-based therapies for people with dementia. *Neuropsychological Rehabilitation*, 11(3-4), 377-397. doi: 10.1080/09602010143000068
- Spector, A., Stoner, C., Chandra, M., Vaitheswaran, S., Du, B., Comas-Herrera, A., Dotchin, C., Ferri, C., Knapp, M., Krishna, M., Laks, J., Michie, S., Mograbi, D. C., Orrell, M., Paddick, S., KS, S., Rangawsamy, T., & Walker, R. (2019). Mixed methods implementation research of cognitive stimulation therapy (CST) for dementia in low and middle-income countries: study protocol for Brazil, India and Tanzania (CST-International). *BMJ Open*, 9(8), 1-9. doi: 10.1136/bmjopen-2019-030933
- Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., & Orrell, M. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia. *British Journal of Psychiatry*, 183(3), 248-254. doi: 10.1192/bjp.183.3.248
- Spector, A., Woods, B., & Orrell, M. (2008). Cognitive stimulation for the treatment of Alzheimer's disease. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 8(5), 751-757. doi: 10.1586/14737175.8.5.751
- Streater, A., Aguirre, E., Spector, A., & Orrell, M. (2016). Cognitive stimulation therapy for people with dementia in practice: a service evaluation. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(10), 638-639. doi: 10.1177/0308022616672630
- Streater, A., Spector, A., Aguirre, E., Hoe, J., Hoare, Z., Woods, R., Russell, I., & Orrell, M. (2012). Maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) in practice: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 13(91), 1-10. doi: 10.1186/1745-6215-13-91



- Streater, A., Spector, A., Hoare, Z., Aguirre, E., Russell, I., & Orrell, M. (2017). Staff training and outreach support for Cognitive Stimulation Therapy and its implementation in practice: a cluster randomised trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(12), 64-71. doi: 10.1002/gps.4653
- Woods, B., Aguirre, E., Spector, A., & Orrell, M. (2012). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2. doi: 10.1002/14651858.cd005562.pub2
- Woods, B., Rai, H. K., Elliott, E., Aguirre, E., Orrell, M., & Spector, A. (2023). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2023, Issue 1. Art. No.: CD005562. doi: 10.1002/14651858.CD005562.pub3.
- Woods, R. T. (2002). Non-pharmacological techniques. In N. Qizilbash (Ed.), *Evidence-based dementia practice* (pp. 428-446). Oxford: Blackwell.
- Yates, L., Leung, P., Orgeta, V., Spector, A., & Orrell, M. (2014). *Making a Difference 3: individualised CST: a Manual for Group Leaders*. Hawker Publications.
- Yates, L., Leung, P., Orgeta, V., Spector, A., & Orrell, M. (2014). The development of individual cognitive stimulation therapy (iCST) for dementia. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 95-104. doi: 10.2147/cia.s73844
- Yates, L., Orgeta, V., Leung, P., Spector, A., & Orrell, M. (2016). Field-testing phase of the development of individual cognitive stimulation therapy (iCST) for dementia. *BMC Health Services Research*, 16(233), 1-11. doi: 10.1186/s12913-016-1499-y
- Yates, L., Orrell, M., Spector, A., & Orgeta, V. (2015). Service users' involvement in the development of individual Cognitive Stimulation Therapy (iCST) for dementia: a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 15(4), 1-10. doi: 10.1186/s12877-015-0004-5
- Yates, L., Yates, J., Orrell, M., Spector, A., & Woods, B. (2017). *Cognitive Stimulation Therapy for dementia: history, evolution and internationalism*. Routledge.

CST-ES



Este manual es para profesionales que desean marcar la diferencia en la calidad de vida de las personas con demencia con las que trabajan. Describe un programa específico de actividad grupal y estimulación basado en los valores de la atención centrada en la persona y adecuado para una gran parte de las personas con demencia.

El programa de terapia de estimulación cognitiva (CST) ha sido exhaustivamente probado y tiene muchas ventajas prácticas:

- **Es simple y directo: el personal no necesita cualificaciones especiales, una formación costosa o un equipamiento especial; solo un enfoque centrado en la persona, compromiso e imaginación.**
- **Dos facilitadores (personal o voluntarios) se reúnen con un pequeño grupo de personas con demencia durante 45 minutos, dos veces por semana.**
- **La evaluación mostró mejoras en las pruebas de memoria y otras habilidades, y la conclusión fue que el programa era tan efectivo como los medicamentos desarrollados para ayudar a las personas con demencia.**

Este programa está diseñado para ser utilizado en centros residenciales, centros de día, hospitales y entornos comunitarios. Además de ser fácil de usar y práctico, enfatiza la importancia de conocer a cada persona con demencia y ofrece participación, elección, inclusión y diversión. Y por encima de todo, busca maximizar el potencial de cada miembro del grupo.

CST-ES Terapia de estimulación cognitiva para personas con demencia

Los autores Aimee Spector, Bob Woods, Charlotte R. Stoner y Martin Orrell participaron en el proyecto de investigación en el que se basa este programa, para evaluar los grupos de terapia de estimulación cognitiva (CST) para personas con demencia.