

GUIA PARA CREAR DE UN TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA BIBLIOTECA CON PERSONAS MAYORES

Contexto social

Las Bibliotecas siempre serán un buen sitio para la promoción del bienestar de las personas mayores, por ser tendentes al fomento de la convivencia, la integración, la participación, y la relación con el medio social, configurándose como un medio también eficaz para la promoción y desarrollo del envejecimiento activo, pudiendo servir, sin detrimento de su finalidad esencial, de apoyo a este sector de la población.

Los beneficiarios del taller se engloban dentro de un nuevo espacio en las bibliotecas que, además de los objetivos propios de los talleres de estimulación cognitiva y mejora de su bienestar emocional, encuentran en este lugar un impulso y/o reencuentro con la lectura y los recursos que ofrecen las bibliotecas. El colectivo de personas mayores es una población potencial para activar, en el uso de la biblioteca y todos sus recursos, una relación que creará un clima seguro donde se le facilite al mayor el crecimiento de sus capacidades, liberarse y encontrar sus propios recursos, y activar siempre su propia iniciativa cognitiva y mejora de su bienestar emocional.

Como objetivo en el trabajo cognitivo del taller, nos centramos en la ralentización de la aparición de los déficits cognitivos, con lo que es fundamental trabajar el mayor número de procesos cognitivos.

Para tener en cuenta

Las actividades han de tener en cuenta su nivel de escolarización y características socioculturales, con lo que el trabajo ha de ser personalizado por la gran diversidad de niveles de aprendizaje que encontraremos. También se tomará muy en cuenta la relación de ayuda entre participantes, creando pequeños grupos de trabajo de apoyo y refuerzo, generando un entorno solidario, ideal y gratificante, convirtiéndoles en protagonistas de este proceso de enseñanza-aprendizaje.

Más allá de los resultados y rendimiento, el profesional debe activar la motivación de querer aprender, el sentimiento de utilidad y, a la vez, hacer emerger sus necesidades, intereses y expectativas. En general, podemos afirmar que las personas mayores demandan contenidos de aprendizaje interesantes, comprensibles que amplíen sus conocimientos y cumplan sus expectativas, a la vez que les ayuden en su vida cotidiana. En este

sentido, los talleres de estimulación cognitiva tienen por objetivo preservar la autonomía de las personas mayores y aumentar su calidad de vida, manteniendo las habilidades intelectuales conservadas el máximo tiempo posible.

Estos talleres han de aprovecharse de sus instalaciones, complementando el programa con actividades manuales, charlas de especialistas y salidas culturales; además de aprovechar el rico fondo documental que ofrecen las bibliotecas, con libros, películas, música, revistas y/o periódicos.

Previo al taller se colocan en estanterías o columnas giratorias libros, películas, revistas y otros materiales de la biblioteca. De esta manera, acercamos al mayor material que pueda resultar de interés y le facilitamos su acceso y disfrute. Por cada sesión se cambian los materiales, con lo que fomenta su uso e interés. En las primeras sesiones es propia la visita guiada a las instalaciones por personal técnico de la biblioteca, además de inscribirlos en ésta y animarles a disfrutar y usar la biblioteca pública como espacio de convivencia para la lectura, el aprendizaje y la relación para todas las personas y edades. En este sentido, el personal técnico de las bibliotecas y talleres actúan como conectores entre las necesidades de los participantes y los servicios que ofertan.

Estructura de los talleres

Inicialmente recogemos los datos de la persona mayor a través de una ficha en la que obtenemos información sobre su nivel cultural, estado de salud y/o enfermedades. De esta manera, y junto con la primera llamada telefónica de bienvenida al taller, podemos prever el nivel de ejercicios y adaptaciones.

Las primeras sesiones están dirigidas a la explicación de objetivos, método de trabajo y la relación de este taller con su vida diaria y ajustadas a su nivel cognitivo e intereses.

La dinámica de las sesiones se compone de la siguiente estructura y que, para mayor aprovechamiento, debe ser siempre la misma, realizando el taller una vez mínimo a la semana, con sesiones de 75 minutos y con grupos de trabajo de 15 a 20 personas como máximo.

1. Bienvenida al taller: Recibimiento cálido y afectuoso a cada mayor, transmitiendo apoyo y cercanía.
2. Tras 5 a 10 minutos esenciales para acomodarse en el aula y compartir vivencias entre participantes, se reparten los materiales de trabajo que normalmente son fichas de estimulación con varias actividades al día. En este tiempo el profesional también ofrece un feedback sobre las actividades de aquellos participantes que en la sesión anterior no pudieron finalizar.
3. Lectura y explicación pausada de las actividades por parte del profesional, resolución de dudas y puesta en marcha.
4. Acercamiento del profesional por cada participantes para apoyo y refuerzo de la actividad y resolución de dudas y consultas.
- 5°. 15 minutos antes del cierre, el profesional ofrece los resultados de las actividades haciendo partícipes a los mayores para la exposición de sus logros y dudas. Por tanto, las actividades siempre quedan resultas en este tramo mediante la exposición de resultados que, en caso de no haber procedido a la resolución cualquier mayor, anota sí las respuestas para seguimiento en casa. Este método permite evaluar de forma continua al mayor (no en resultados) sino en la adquisición de las competencias básicas para el desarrollo de las actividades y reajuste de éstas si fuera necesario, así como la medición de su grado motivación y satisfacción hacia el taller y actividades. El feedback hacia su trabajo ha de ser siempre inmediato y centrado en su esfuerzo, posibilidades y evolución.

Respecto al contenido propio de las sesiones, los ejercicios y dinámicas han de trabajar la atención, la memoria, el cálculo, la creatividad, la psicomotricidad, el lenguaje o la orientación. A través de estas actividades realizadas de manera individual y/o grupo, se crea un clima de concentración pero con un ambiente distendido. Cada actividad también conlleva una explicación de las áreas de estimulación cognitiva trabajadas y relación con aspectos de la vida diaria en las personas mayores.

6. Despedida del taller: Con el final de la sesión llega la despedida de manera individual y asegurándonos que cada uno de los participantes se marchan con la sensación de haber disfrutado de un espacio de trabajo y relajación alejado de preocupaciones.

A finalizar el año recomendamos realizar un homenaje a los mayores, con la visita del personal técnico de la biblioteca y exposición de trabajos y logros alcanzados.

