

TABLERO DE PSICOESTIMULACIÓN

BORJA INZA IRAOLA*
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA**

“Aproximadamente kilo y medio de queso blanco muy blando, ondulante como una coliflor; cruzado por circuitos eléctricos que agotarían la imaginación más volcánica de un ingeniero de telecomunicaciones; glándula jugosa, cuyo goteo químico estamos tan sólo comenzando a descubrir y apenas a entender; hogar de todos nuestros pensamientos, recuerdos, pasiones y temores. En todo el mundo no puede haber vacío más amplio que éste: de la realidad física de las células, de los elementos químicos y de los circuitos eléctricos, a la vibrante y personal sensación de la consciencia; de la estructura, pesada y real, capaz de ser proyectada en una pantalla, excitada por un electrodo, o segmentada por un escalpelo, a la emoción viva, que todos experimentamos y que, sin embargo, es más intensamente personal que ninguna otra, a la sensación de estar vivos. Y, sin embargo, todo está ahí, lo uno en lo otro, la mente en el cerebro”.

D.P. BARASH

(Profesor de psicología y zoología de la Universidad de Washington).

- *Terapeuta Ocupacional. Servicio Vasco de Salud – Osakidetza. Instituto Gerontológico Matia - INGEMA.
- **Médico geriatra. Matia Fundazioa.

Qué es el tablero de psicoestimulación ?

Se trata del soporte de un grupo de técnicas de carácter grupal que utilizamos para estimulación cognitiva de pacientes con daño cerebral independientemente de la causa.

El formato de grupo está enfocado hacia una **mayor efectividad y rentabilidad del trabajo en colectividades** (residencias, centros de día...), y al aprovechamiento de la propia dinámica grupal como herramienta terapéutica per se.

Su concepción, tanto en las instrucciones como en su uso, es **sumamente simple** de forma que puede ser aplicado en cualquier tipo de colectividad **sin la exigencia de altos grados de cualificación técnica ni de complejidad instrumental**.

Asimismo, sus características le dotan de una flexibilidad que le permite a quien lo use modificar y ampliar los diferentes programas y áreas de trabajo, sobre el soporte y con el sistema con el que se presenta.

Qué áreas estimula ?

Las funciones neuropsicológicas que pretendemos estimular las vamos a exponer a continuación, acompañadas de una aproximación anatómica (en ocasiones forzada) de la zona donde se produce esa función:

- Memoria de trabajo.
Verbal: área de lenguaje, hemisferio dominante.
Visuoespacial: hemisferio no dominante.
- Memoria semántica: neocortex temporal
- Atención-concentración-vigilancia: áreas de asociación prefrontal, parietal posterior y temporal.
- Memoria episódica anterógrada: sistema límbico.
- Lenguaje y comprensión-cálculo-lectura: hemisferio dominante.
- Atención dirigida espacialmente-capacidad visuoperceptiva compleja-habilidad construccional: hemisferio no dominante.

Concepción abstracta-capacidad de resolución de problemas planificación-conducta social-motivación (personalidad)-capacidad de iniciativa-flexibilidad: lóbulos frontales.

Hay otras áreas que no trataremos en este manual, si bien se definen a continuación para conocimiento general:

- Memoria retrógrada.
 - + *Personal (autobiográfica).*
 - + *Sucesos públicos (histórica).*
- Memoria implícita o de procedimiento y praxias.
 - Memoria semántica no verbal (confrontación).
 - Escritura.
- Habilidad construccional.
 - Inteligencia abstracta: proverbios-similitudes.
 - Componente prosódico del lenguaje.
 - Orientación temporoespacial.
 - Gnosias.

DESCRIPCIÓN

El tablero de psicoestimulación es un soporte para la aplicación de diferentes programas de activación cognitiva, pensado para su aplicación a grupos y basado en un concepto de trabajo dinámico e interactivo.

En su versión original, trata de un tablero rígido y manejable, en el que pueden ser fijados o dibujados diferentes elementos necesarios para la aplicación de ejercicios de distintas características y niveles. En el actual formato – adquirible a través de la página Web-, se proporcionan:

- Instrucciones para su elaboración.
- Elementos imprimibles para ser recortados y plastificados.
- Ejercicios – modelo para ser realizados en el propio ordenador, de manera individual.

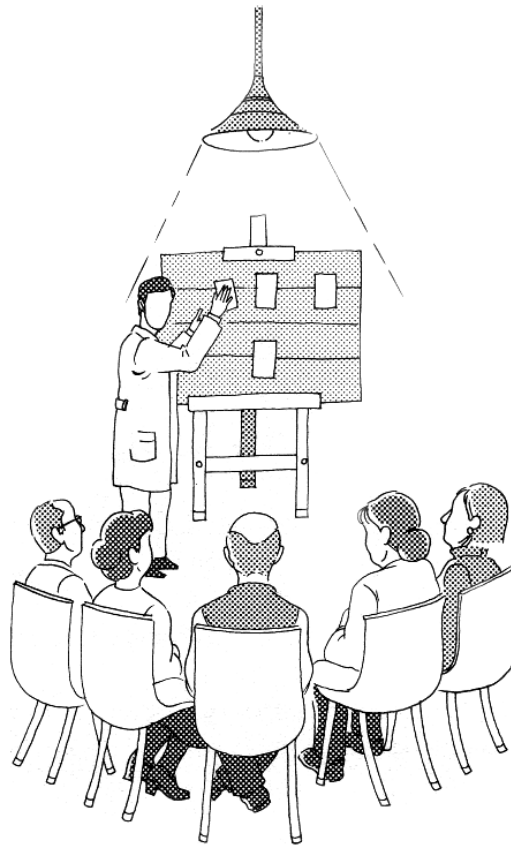
Es fundamental la capacidad interactiva del director del grupo que, en una sola sesión, trabajará de forma monográfica con un tema concreto, o realizará una sesión mixta con diferentes ejercicios.

El tablero va acompañado de un bloque de ejercicios divididos dependiendo del área neuropsicológica a trabajar y que pueden ser aplicados en forma de programa estructurado. Algunos de los ejercicios son muy versátiles y tienen una gran efectividad, por lo que serán los ejes de trabajo, pero deberán ser complementados por otros de menor nivel o complejidad.

Recomendamos una lectura detenida y un tiempo de práctica previo a la aplicación generalizada de los programas, pudiendo empezar con grupos reducidos de personas con deterioro leve, ampliándolos de forma progresiva tanto en el número de sus componentes como en la complejidad de los ejercicios.

Disposicion del grupo y metodología

Recomendamos que el grupo no sea superior a 10 miembros, se dispondrá en formación semicircular frente al caballete o pared en el que estará situado el tablero (ver ilustración). Con el fin de garantizar un suficiente nivel de atención, recomendamos una especial iluminación de la zona en la que están el tablero y el director del grupo, manteniendo el resto de la sala en penumbra y con el mayor aislamiento acústico posible.



La función del director del grupo no será únicamente la de aplicar los ejercicios del tablero a los diferentes miembros del grupo, sino también la de mantener la tensión del grupo reforzando su nivel de atención mediante sus movimientos y su «actuación».

Se demandará respuesta de forma rotatoria a todos los miembros del grupo, procurando adaptar la dificultad de cada pregunta a las características o el grado de deterioro individual.

No se recomiendan sesiones superiores a 3/4 de hora, tiempo a partir del cual comienza a decrecer el nivel de atención.

Los diferentes grupos deberán ser jerarquizados en función de su respuesta cognitiva, y por tanto el nivel de los ejercicios será paralelo a su capacidad tratando de evitar frustraciones.

Se fomentará la competitividad entre los diferentes miembros del grupo.

Se recomienda la aplicación frecuente de los ejercicios de atención y concentración de la sección de ejercicios sin tablero, usándolos en muchos casos como introducción a sesiones mixtas.

Antes de la estimulación

Es preciso:

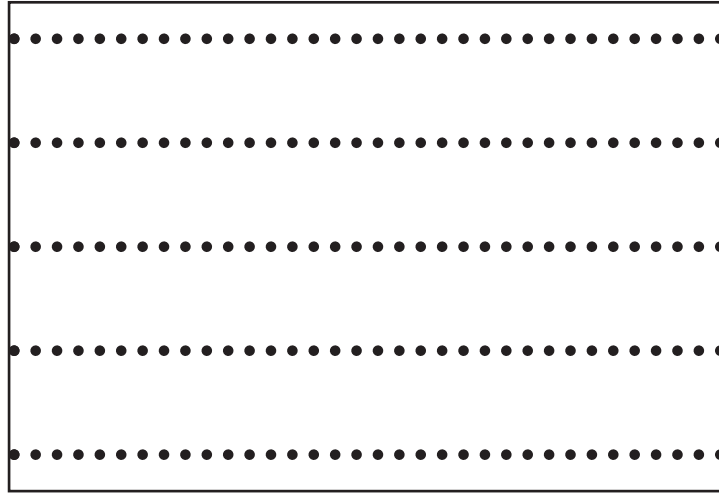
- Conocer las áreas afectadas para trabajar en ellas de forma más dirigida.
- Conocer grado de escolarización, nivel cultural, tipo de trabajo y categoría profesional.
- Uso de fármacos que pueden afectar el área cognitiva.
- Corrección de déficits visuales y auditivos.
- Control de patologías de base: diabetes, depresión, infecciones, insuficiencia cardíaca, desnutrición...
- Conocer el estadiaje del proceso que causa el déficit cognitivo.
- Conocer a grandes rasgos su historia personal, composición familiar, intereses y aficiones.

CONTENIDO

- 1 ilustración imprimible de 50 x 60 cm.
- 1 imprimible de 50 x 60 cm. Dividida en 6 cuadrantes
- 56 fichas con ejercicios.
- 10 hojas imprimibles tamaño folio, con seis cuadrantes en anverso y dieciséis en reverso.
- Serie 1.- 10 tarjetas imprimibles con números.
- Serie 2.- 4 tarjetas imprimibles con números / símbolos en anverso y números / letras en reverso. 4 tarjetas símbolos.
- Serie 3.- 6 tarjetas imprimibles con dados, 4 tarjetas blancas.
- Serie 4.- 35 tarjetas imprimibles abecedario en mayúsculas y minúsculas.
- Serie 5.- 6 imprimibles con tarjetas formas / objetos y 6 tarjetas imprimibles con colores / expresiones.
- Serie 6.- 10 tarjetas troqueladas, 100 piezas recortables (figuras geométricas).
- 4 figuras (ilustración) recortables.

INSTRUCCIONES

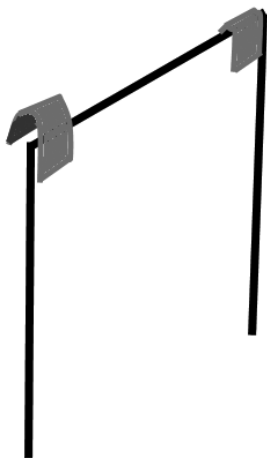
- Sobre un lado de una chapa de ocumen de 5mmts. 100 x 120 cms., se pegarán longitudinalmente 4 tiras de velcro (cara suave) a distancias regulares y comenzando a 5 cm. de los bordes exteriores.



- Sobre el otro lado, se pegará un adhesivo Velleda para rotuladores borrables.

TARJETAS

- Se recomienda que una vez impresas las tarjetas (a doble cara o con una tarjeta a cada lado), se plastifiquen.
- A cada tarjeta, junto a los dos vértices superiores se le pegarán trozos de velcro (áspero) para permitir su fijación a las tiras (suaves) del tablero.



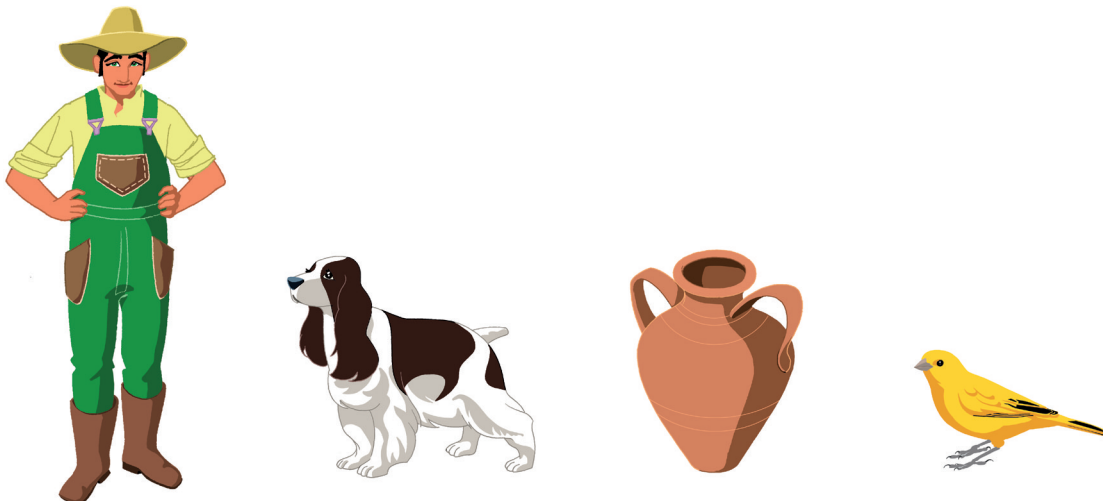
ILUSTRACION

Una vez impresa (en impresora especial o por partes) y pegada sobre un cartón, se pegarán en ella trozos de velcro áspero en los siguientes puntos (violetas):



FIGURAS

Igualmente las figuras, se recortarán y pegarán sobre cartón. En el reverso se pegará un trozo de velcro suave.



PIEZAS

Se imprimirán y pegarán sobre cartón, para ser recortadas.