

**ESTIMULACIÓN INTEGRAL DEL  
ENVEJECIMIENTO CON SENTIDO:  
COMBINANDO PROCESOS  
COGNITIVOS Y EMOCIONALES**

ANTONIO SÁNCHEZ CABACO  
M<sup>a</sup> NIEVES BARAHONA ESTEBAN  
(Dirs.)



Editorial Sínderesis

1ª edición, 2019

© Antonio Sánchez Cabaco y M<sup>a</sup> Nieves Barahona Esteban (Dirs.)

© 2019, editorial Sínderesis

Calle Venancio Martín, 45 – 28038 Madrid, España

Rua Diogo Botelho, 1327 – 4169-004 Porto, Portugal

[info@editorialsinderesis.com](mailto:info@editorialsinderesis.com)

[www.editorialsinderesis.com](http://www.editorialsinderesis.com)

ISBN: 978-84-16262-97-7

Depósito legal: M-35425-2019

Produce: Óscar Alba Ramos

Impreso en España / Printed in Spain

Reservado todos los derechos. De acuerdo con lo dispuesto en el código Penal, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes, sin la preceptiva autorización, reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, fijada en cualquier tipo de soporte.

## INDICE GENERAL

### **PRESENTACIÓN**

M<sup>a</sup> Teresa Ramos Bernal ..... 5-6

### **PRÓLOGO**

Esther Sitges Maciá ..... 7-8

### **INTRODUCCIÓN. AMPLIANDO HORIZONTES EN LA ESTIMULACIÓN INTEGRAL DEL ENVEJECIMIENTO CON SENTIDO**

Antonio Sánchez Cabaco y M<sup>a</sup> Nieves Barahona Esteban ..... 9-16

### **BLOQUE 1: MEMORIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

Antonio Sánchez Cabaco y M<sup>a</sup> Cruz Pérez Lancho..... 17-23

### **BLOQUE 2: CLAVES EMOCIONALES EN EL BUEN ENVEJECER**

Miguel Guerra Rodríguez, M<sup>a</sup> Eugenia Polo González, Luz M<sup>a</sup> Fernández Mateos y M<sup>a</sup> Nieves Barahona Esteban ..... 25-51

### **BLOQUE 3: MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA Y SENTIDO VITAL**

Ana Risco Lázaro, M<sup>a</sup> Victoria Moreno García, José David Urchaga Litago y M<sup>a</sup> Nieves Barahona Esteban..... 53-83

### **BLOQUE 4: POTENCIANDO LA RESERVA COGNITIVA**

Marina Wöbbeking Sánchez, Beatriz Bonete López y Antonio Sánchez Cabaco..... 85-96

### **BLOQUE 5: COMUNICANDO GENERACIONES: JUEGO “ESCAPE CLOISTER” (PIEC)**

Ángel Álvarez, Ascensión Salvador, Basilio Carabias, Natalia Alfonso, Sheila Emperador, Noelia Jiménez, Ainhoa Leranoz, Antonio S. Cabaco y Paz Franco..... 97-106

### **BLOQUE 6: MATERIALES PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y EMOCIONAL**

Susana Henriques ..... 107-113



## PRESENTACIÓN

En el curso 2016-2017 iniciamos una propuesta innovadora que nos facilita la modificación de la estructura del Plan de Estudios del Programa Interuniversitario de la Experiencia que se implantará en las 8 Universidades de la Comunidad de Castilla y León. El nuevo Plan quiere dar respuesta a dos tipos de demanda:

a) La petición de los alumnos que deseaban una mayor duración de las materias impartidas ya que en los últimos años, debido a la “crisis” se habían reducido de 20 a 10 horas de duración.

b) La diversidad de las veintisiete Sedes, urbanas y rurales, en las que se imparte el Programa de las que se encargan las diferentes universidades.

Desde el curso 2012-2013 al 2015-2016, el plan de estudios incluía 3 materias obligatorias y se ofertaban entre 3/10 optativas (el alumno cursaba 3 materias de cada tipo, de 10 horas de duración cada una); en total realizaban un total 60 horas por curso.

La nueva estructura del Plan de estudios, de tres años de duración, incluye materias obligatorias e itinerarios. Cada alumno cursa 75 horas por curso académico, como mínimo:

- Las materias obligatorias, pasan de tres a dos materias obligatorias por curso de 20 horas de duración cada una.

- Los itinerarios, de 35 horas de duración, como mínimo, sustituyen a las materias optativas. Cada alumno realiza un itinerario por curso.

Se han diseñado 9 itinerarios muy amplios y cada universidad concretará el tema a tratar en función de las demandas de los alumnos y/o la disponibilidad del profesorado. Para los alumnos graduados que en gran número se siguen matriculando, podrán elegir un itinerario de al menos 35 horas de entre los varios que ofertará cada Universidad, en función del número de matrículas.

Con esta propuesta se mantiene la unidad del Programa en toda la Comunidad, se da respuesta a la demanda de los alumnos sobre la duración de las temáticas y se respeta la autonomía de las universidades en el diseño de los itinerarios.

A lo largo de los veinticinco años que lleva funcionando este Programa de Mayores en la Universidad Pontificia hemos realizado variadas experien-

cias sobre este tema, tanto en materias obligatorias como en Cursos Monográficos o en trabajos intergeneracionales, siempre con muy buena valoración.

En el curso 2016-2017 ofertamos un itinerario y publicamos en la sede de Salamanca, la *Guía práctica de memoria. Estimulación cognitiva del envejecimiento saludable*. En el curso 2017-2018 se impartió en la sede de Valladolid-UPSA y en el 18-19 en la sede de Burgos, en ambos casos con versiones más reducidas.

En el curso 2019-2020 uno de los itinerarios, de 46 horas de duración como mínimo, que ofertará la Universidad Pontificia de Salamanca para los alumnos del Programa oficial es el que presentamos en esta publicación. La “*Estimulación integral del envejecimiento con sentido: combinando procesos cognitivos y emocionales*” es importante en cualquier edad y en los adultos mayores es fundamental para mejorar la calidad de vida. Participarán en este curso un grupo de seis profesores coordinados por el Catedrático Antonio Sánchez Cabaco. Los resultados que se recojan servirán para mantener, modificar o ampliar la experiencia a nuevos grupos con la posibilidad de aumentar la duración de las horas de cada itinerario en los cursos lectivos siguientes de manera progresiva.

Nuestro agradecimiento una vez más, al equipo de profesores por su dedicación y entusiasmo que contagian a los que organizamos el programa y a los alumnos que son los protagonistas de todo el trabajo.

**M<sup>a</sup> Teresa Ramos Bernal**  
Directora del Programa Interuniversitario  
de la Experiencia de Castilla y León

## PRÓLOGO

En el momento actual sabemos que el envejecimiento de la población es una tendencia global innegable; ello queda patente en el “Informe Perspectivas de la Población Mundial” de Naciones Unidas (2017) en el que se afirma que el envejecimiento poblacional será una de las transformaciones sociales más significativas del S. XXI con consecuencias en los servicios, la sanidad, la educación, la estructura familiar, las formas de convivencia o los lazos intergeneracionales, entre otros.

La universidad española, consciente de esta realidad, ha hecho suyas las propuestas políticas de la OMS que consideran que, desde la educación superior, se han de “proporcionar oportunidades de participación social y de desempeño de funciones sociales significativas y combatiendo así los procesos que marginan y aíslan a las personas mayores” (OMS, 2015, p.23).

Y así, desde que en 1993 se crease en la Universidad Pontificia de Salamanca el primer Programa Universitario para Mayores (PUM) éstos están ya plenamente instaurados en la oferta académica de la gran mayoría de las universidades españolas teniendo este curso académico 2018/2019 un total de 63.173 estudiantes matriculados (AEPUM, 2019). Estos estudios asumen la filosofía de educación permanente, basados en el modelo de aprendizaje a lo largo de toda la vida, en los que, además de adquirir conocimientos, los alumnos se benefician creando nuevas redes sociales y participando de relaciones intergeneracionales.

Es innegable que los PUM han contribuido a lo largo de estos casi 30 años al empoderamiento de los mayores, ayudando a cumplir los deseos de formación universitaria de personas que, en los años de juventud no pudieron satisfacer por motivos sociales, culturales o económicos. Los estudiantes de los PUM hoy ganan en conocimiento, pero (y, sobre todo) ganan en sabiduría y bienestar. Pero, no sólo los estudiantes ganan. También la universidad ha “ganado” incorporando a estudiantes con verdadero amor por el saber, apasionados con esta institución centenaria capaces de contagiar a los profesores no sólo entusiasmo en nuestro quehacer diario, sino que nos han transmitido su alegría al enseñarnos a disfrutar de cada momento que estamos juntos.

Y es aquí donde he de felicitar al profesor Sánchez Cabaco por lo acertado del título de este libro. Su mención a la gerotranscendencia, término acuñado por el doctor Tornstam en 2005 para referirse a la nueva visión del

mundo que se tiene en la vejez, menos materialista y que contribuye al disfrute de lo que tenemos. El término se refiere a la forma de alcanzar sabiduría en la vejez, y esto lo observamos día a día con nuestros alumnos, pero los profesores, participando en estos programas también nos hemos “contagiado” y aprendido esta gerotranscendencia.

Fruto de ello es este libro, resultado exitoso de los diferentes proyectos llevados a cabo por parte de los profesores e investigadores que han participado en este curso en la Universidad Pontificia de Salamanca en el marco del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León.

Mi felicitación a todos ellos, y a todos los alumnos que han hecho posible que trascienda una obra que contribuye al saber en el área de la formación de los adultos mayores.

Para acabar, permítanme que agradezca muy sinceramente al Dr. D. Antonio Sánchez Cabaco el cariño, la humanidad y la sensibilidad con la que impregna su trabajo, sus relaciones, y que además, me haya permitido disfrutar participando en este libro con unas palabras introductorias. GRACIAS.

En Elche a 20 de junio de 2019

**Dra. Esther Sitges Maciá**  
Directora de SABIEX  
Programa Integral para Mayores  
Universidad Miguel Hernández de Elche