



LOS NIVELES DE COGNICIÓN  
INSTRUCCIONAL POSITIVA

**PROGRAMA DE  
REMINISCENCIA  
CIP-CETYS PARA  
OPTIMIZAR EL  
BIENESTAR EN  
ADULTOS MAYORES**

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Antonio Sanchez Cabaco (coord.)



UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
DE SALAMANCA



# LOS NIVELES DE COGNICIÓN INSTRUCCIONAL POSITIVA

Programa de reminiscencia CIP-CETYS para optimizar el bienestar en adultos mayores

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Antonio Sánchez Cabaco  
(Coordinador)



**Dr. Fernando León García**  
RECTOR DEL SISTEMA CETYS UNIVERSIDAD

**Dr. Alberto Gárate Rivera**  
VICERRECTOR ACADÉMICO

**Dr. Jorge Rocha Yáñez**  
VICERRECTOR DE OPERACIÓN

**C.P. Arturo Álvarez Soto**  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

**Dr. Jorge Ortega Acevedo**  
COORDINADOR DEL PROGRAMA EDITORIAL

**Dra. Dña. Mirian de las Mercedes Cortés Diéguez**  
RECTORA MAGNÍFICA DE LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
DE SALAMANCA

**Dr. D. Jacinto Núñez Regodón**  
VICERRECTOR DE RELACIONES INSTITUCIONALES Y  
COMUNIDAD UNIVERSITARIA

**Dr. D. Pedro Sangro Colón**  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y TÍTULOS

**Dra. Dña. Ana María Andaluz Romanillos**  
VICERRECTORA DE ORDENACIÓN ACADÉMICA Y  
PROFESORADO

**Dr. D. Alberto Pedrero Esteban**  
Director del Servicio de Publicaciones

Los niveles de cognición instruccional positiva. Programa de reminiscencia CIP-CETYS para optimizar el bienestar en adultos mayores

D. R. © Programa Editorial del CETYS Universidad,  
Instituto Educativo del Noroeste, A. C.,  
Calzada CETYS, colonia Rivera s/n, Mexicali, Baja California,  
C.P. 22159. Tel. (686) 557-3700.  
[www.cetys.mx](http://www.cetys.mx)

D. R. © Publicaciones de la UPSA  
Universidad Pontificia de Salamanca  
Calle de la Compañía, 5, 37002 Salamanca, España  
Tel.: +34 923 27 71 00  
[www.upsa.es](http://www.upsa.es)

PRIMERA EDICIÓN, Mexicali, Baja California, 2019.

Edición: Néstor de J. Robles Gutiérrez.  
Diseño de interiores: Rosa María Espinoza.  
Diseño de cubiertas: Alba Villasan Rueda

La presente es una edición de circulación cerrada y exclusiva del CETYS Universidad. Queda prohibida, sin la autorización expresa del editor, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos reprográfico y tratamiento informático.

Dedicado a la memoria de la Dra. Adoración Holgado Sánchez,  
pionera en el impulso de los programas de envejecimiento activo  
en el contexto universitario, y a quien debemos un apoyo incansable  
a nuestros proyectos en este campo.

# | ÍNDICE |

6 | Prólogo

9 | Introducción: Claves del abordaje multicontextual con las terapias no farmacológicas en la realidad del adulto mayor

ANTONIO SÁNCHEZ CABACO

19| Fundamentación: Reminiscencia en el envejecimiento normal y en personas con deterioro cognitivo leve

ROSA MARINA AFONSO, BELÉN BUENO, JUAN PEDRO SERRANO

## **PARTE I. COGNICIÓN INSTRUCCIONAL POSITIVA (CIP). CINCO NIVELES PARA UNA INTERVENCIÓN**

36 | CIP-1: Formulando retos y modificando creencias para una vejez saludable

ANTONIO SÁNCHEZ CABACO, MARINA WOBBEKING,  
LUZ M<sup>a</sup> FERNÁNDEZ MATEOS

46| CIP-2: El universo emocional del mayor

M<sup>a</sup> NIEVES BARAHONA ESTEBAN, ANA RISCO LÁZARO

55 | CIP-3: Desarrollo del autoconocimiento a lo largo del ciclo vital

JOSÉ DAVID URCHAGA LITAGO, MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ

65 | CIP-4: Reescribiendo las experiencias personales

LUZ M<sup>a</sup> FERNÁNDEZ MATEOS, M<sup>a</sup> ARANZAZU GARZÓN AZAÑÓN,  
ANTONIO SÁNCHEZ CABACO

76 | CIP-5: Bienestar y sentido vital

ANA RISCO LÁZARO, M<sup>a</sup> NIEVES BARAHONA ESTEBAN

## **PARTE II. GUÍA DE ENTRENAMIENTO CON REMINISCENCIA POSITIVA (REMPOS)**

85 | Reminiscencia en positivo (Rempos)

ALBA VILLASÁN RUEDA

90 | SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA DE REMINISCENCIA

93 | SESIÓN 2: ASPECTOS COTIDIANOS

96 | SESIÓN 3: YO PRESENTE-PASADO-FUTURO

99 | SESIÓN 4: RELACIONES PERSONALES E INTERPERSONALES

101 | SESIÓN 5: FECHAS RELEVANTES

103 | SESIÓN 6: FELICES FIESTAS

105 | SESIÓN 7: TRABAJO Y OCUPACIONES

107 | SESIÓN 8: JUEGOS

109 | SESIÓN 9: RECORDANDO A SERES QUERIDOS

111 | SESIÓN 10: MÚSICA Y RECUERDOS

# Prólogo

Marina Alvelais Alarcón  
Manuel Alejandro Mejía<sup>1</sup>

En el año 2015 se inicia, a través de la Escuela de Psicología de CETYS Universidad, una colaboración entre la Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA) y CETYS Universidad. Desde entonces se ha establecido un vínculo de colaboración del que se desprenden estancias de los estudiantes de CETYS en Salamanca, seminarios de intensificación, proyectos de investigación y programas de posgrado que se benefician de esta relación transatlántica.

El modelo español de inclusión a las necesidades de los mayores nos presenta un escenario potentemente innovador y de crecimiento humano: El Programa de la Experiencia de la Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA). Desde hace ya más de dos décadas, los mayores de Salamanca son universitarios que participan de la vida escolar en una de las ciudades universitarias más icónicas de Europa. El programa de la Universidad de la Experiencia tiene logros académicos y científicos que permean a toda la sociedad Salmantina y otras ciudades en Europa y en el mundo que han seguido este ejemplo. Entre los logros científicos en el campo de la psicología destacan los trabajos sobre estimulación de la memoria (Cabaco, 2002), los programas que promueven la convivencia intergeneracional (Cabaco, 2006; Cabaco, 2014; Holgado y Cabaco, 2012) y la difusión de las actividades del envejecimiento activo (Cabaco, 2016b). Todos estos con efectos sobre la salud mental y la cohesión social.

Esta experiencia incluso la vemos proyectada en la Declaración sobre Envejecimiento Activo proclamada por el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León (COPCYL, 2014), un decálogo para lograr una sociedad que fomente una mayor calidad de vida en todas las edades. En él se especifica la importancia de la promoción del aprendizaje a lo largo de toda la vida, y la potenciación de los estilos de vida saludable, temas en los cuales el Dr. Antonio Sánchez Cabaco, coordinador de este libro, ha sido un promotor activo. Siendo profesor investigador interesado en los procesos cognitivos y la psicología científica, ha sido un gestor incansable a favor del envejecimiento activo y un experto en trazar caminos para alcanzar destinos luminosos.

<sup>1</sup> CETYS Universidad, Baja California, México.



La reconocida psicogerontóloga y pionera de muchas experiencias desarrolladas en España, la profesora Fernández-Ballesteros (2009), señala que el envejecimiento activo no sólo requiere una disposición personal sino que también es imprescindible que las políticas socioeconómicas sean congruentes. El reto del envejecimiento poblacional implica dar respuesta tanto a las situaciones de los mayores en la vida autónoma como a las que se suscitan dentro de instituciones. ¿Nos encontramos preparados para dar respuesta? En CETYS, Universidad el programa de Gerontología Social representa uno de los esfuerzos conjuntos mediante los que se pretende dar respuesta a este reto desde el enfoque social; mientras que a través del campo de la psicología cognitiva y la neuropsicología se atienden el funcionamiento de los procesos cognitivos.

Es a partir de esta visión que el Dr. Sánchez Cabaco y sus colaboradores presentan esta propuesta de un Programa de Reminiscencia (CIP-CETYS) para optimizar el bienestar en adultos mayores. Un programa dentro de las terapias no farmacológicas (TNF), con evidencia científica y perspectiva psicosocial.

La Cognición Instruccional Positiva (CIP) es el marco teórico metodológico sobre el cual se integran las concepciones de la psicología cognitiva y la psicología positiva (Barahona, Cabaco y Urchaga, 2014) que dan fundamento al programa presentado en este libro. La CIP pretende ser una guía aplicada para el desarrollo de las competencias vitales y la mejora de la felicidad y del bienestar de la persona. En la primera parte de la obra se desarrollan conceptos en cada uno de los niveles de la CIP para que los profesionales puedan sustentar o adecuar teóricamente la propuesta del programa de reminiscencia positiva, objetivo final de este libro.

El programa de Reminiscencia Positiva (Rempos), expuesto en la segunda parte, es una guía de intervención grupal para la estimulación cognitiva de adultos mayores. Este programa podrá ser aplicado por profesionales de manera dirigida y estructurada, en 10 sesiones (dos por semana), trabajando con reminiscencias (que son la evocación de recuerdos autobiográficos) de afecto positivo. Esta propuesta añade una herramienta no farmacológica para el trabajo con adultos mayores, ya sea con diagnóstico de deterioro cognitivo leve, de Alzheimer leve, o como técnica para crear reserva cognitiva.

Rempos tiene como objetivo la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, a través del trabajo en la evocación de recuerdos sobre vivencias pasadas en las personas que lo tomen. Al centrarse en la evocación de recuerdos con emociones positivas, permite el trabajo de estimulación de memoria al mismo tiempo que desarrolla un trabajo personal fortaleciendo el nivel social, la identidad y la satisfacción por la vida de los adultos mayores.

Es una guía pertinente para los profesionales que nos dedicamos en el campo de la psicología, particularmente para quienes comprenden del marco referencial de la psicología cognitiva, la psicología positiva, y quienes trabajan con población de adulto mayor y deterioro cognitivo. Con esta guía publicada en conjunto, CETYS y UPSA comparten una visión que, a partir de las adecuaciones transcultu-



rales pertinentes, se promueva el borrar fronteras, estrechar lazos, no sólo entre propuestas epistemológicas como la psicología cognitiva y la psicología positiva, sino entre países, entre nuestro presente y nuestras memorias.



Compra esta edición  
de venta exclusiva en la tienda Kindle  
de Amazon

