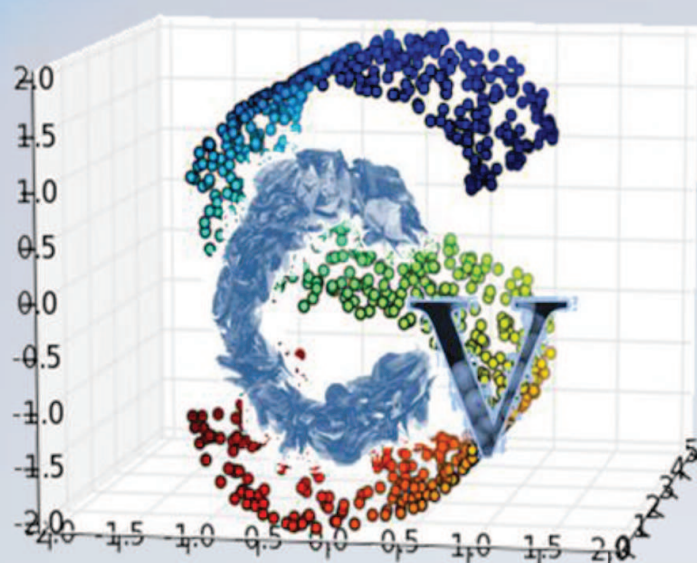


# **Calidad de vida, Cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento Volumen II**



**Comps.**

**José Jesús Gázquez Linares**  
**M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes**  
**M<sup>a</sup> del Mar Molero Jurado**  
**Isabel Mercader Rubio**  
**Francisco Soler Flores**

**Edita: Asoc. Univ. de Edu. y Psic.**

**Calidad de vida, cuidadores e intervención para  
la mejora de la salud en el envejecimiento**

**Volumen II**

**Comps.**

**José Jesús Gázquez Linares  
M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes  
M<sup>a</sup> del Mar Molero Jurado  
Isabel Mercader Rubio  
Francisco Soler Flores**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Calidad de vida, cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento. Volumen II”, son responsabilidad única y exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: Asoc. Univ. de Educación y Psicología (ASUNIVEP)

ISBN: 978-84-617-0181-0

Depósito Legal: AL 510-2014

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: Asoc. Univ. de Educación y Psicología

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

## CAPÍTULO 47

### **Programa de estimulación cognitiva e inteligencia emocional: versión beta del programa de intervención para mayores**

M<sup>a</sup> del Mar Molero Jurado, M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes, Francisco Soler Flores e Isabel Mercader Rubio  
*Universidad de Almería (España)*

En los últimos años, los programas de envejecimiento activo ocupan un lugar privilegiado entre las intervenciones, que se están llevando a cabo con el colectivo de personas mayores. De entre la gran variedad de propuestas, destacan aquellas iniciativas que tienen como objetivo la conservación de las funciones cognitivas superiores o las que abogan por la educación de las emociones en personas mayores (Iborra, 2013).

En cualquier caso, se trata de proveer de recursos personales y/o sociales suficientes, para el afrontamiento efectivo de las situaciones de cambio, que a menudo van asociadas a la vejez y que pueden suponer importantes fuentes de estrés, durante esta etapa. Reig (2000), propone al respecto, tres tipos de eventos que pueden actuar como fuentes de estrés en las personas mayores: (1) Sucesos críticos, que implican notables cambios en la vida del individuo (jubilación, fallecimiento del cónyuge, o el ingreso en residencia); (2) Estados con cierta continuidad y progresión en el tiempo, que afectan sobre todo al estilo de vida del individuo (enfermedades crónicas, pérdida de autonomía o reducción de la capacidad funcional,...); y (3) Contratiempos puntuales que tienen lugar en la vida cotidiana, que afectan al estado de ánimo o incluso a la capacidad para el desempeño de tareas.

#### **Entrenamiento de las funciones cognitivas en la vejez**

El envejecimiento normal se asocia con una serie de cambios neuroanatómicos y fisiológicos, que conllevan un declive de las funciones cognitivas (Rodríguez, Juncos-Rabadán y Facal, 2008). Esto, a edades avanzadas, se considera una de las consecuencias del llamado “envejecimiento normal”, siempre y cuando se descarte la existencia de patología neurológica. Por otro lado, es importante señalar que el envejecimiento biológico, no es el único responsable del detrimento cognoscitivo en la vejez; puesto que otros factores personales, sociales y/o ambientales, también influyen y, en algunos casos, determinan incluso la disminución de dichas capacidades (Ballesteros, 2007). Por ejemplo, una limitada práctica o desuso de algunas funciones cognitivas, estaría muy relacionada con su detrimento (Molina, Schettini, López-Bravo, Zamarrón y Fernández-Ballesteros, 2011).

De entre las áreas de funcionamiento cognitivo, los procesos de memoria y la intervención para su mejora, han recibido especial atención desde la investigación (Gázquez, Pérez-Fuentes y Carrión, 2010; Novoa, Juárez y Nebot, 2008; Sevilla, Fernández, Fuentes, López y Moreno, 2014). Autores como Rey, Canales y Táboas (2011), hacen referencia a la presencia de quejas de memoria entre la población mayor, como una de los factores que influyen en una percepción más negativa de su calidad de vida.

Por otro lado, los procesos de atención en las personas que envejecen, también han sido objeto de estudio de numerosas investigaciones (Lustig, Shah, Seidler y Reuter-Lorenz, 2009; Tang y Posner, 2009). Martínez, Fernández-Cueli, García, García y Pérez (2011), aplicaron un programa informático desarrollado para el entrenamiento de los procesos atencionales (Álvarez *et al.*, 2007), en una muestra de personas mayores. Estos autores encontraron un efecto positivo del programa en el desempeño de tareas de atención selectiva.

En la actualidad, los métodos multifactoriales, donde se requiere la activación simultánea de varios de procesos cognitivos, son los más empleados. En este tipo de intervenciones, la edad y el rendimiento cognitivo general, son las variables de mayor consideración. En esta línea, destaca el estudio longitudinal de Schaie y Willis (1986), donde se evaluó el desempeño en memoria y aprendizaje en un grupo de personas mayores, durante 14 años. Con ello, se pudo constatar un deterioro de las funciones cognitivas, asociado al paso del tiempo. En el mismo trabajo, al introducir un entrenamiento intensivo para estas funciones, se observó una recuperación, por parte de los participantes, del nivel cognitivo que presentaban con anterioridad.

Moreno y Lopera (2009), emplearon la estimulación cognitiva en un grupo de ocho mujeres mayores sin alteraciones cognitivas, mediante un entrenamiento en atención de 20 sesiones. Evaluaron el desempeño de los

sujetos antes y después de la práctica, observándose una mejora en el desempeño de pruebas de memoria de trabajo, así como la disminución del número de quejas subjetivas.

En otros casos, se combinan programas de entrenamiento de memoria y psicomotricidad (Valencia, *et al.*, 2008). Estos autores, observaron efectos positivos de la estimulación cognitiva sobre el desempeño en tareas de atención y memoria en una muestra de ancianos sanos.

### **Nuevas tecnologías, programas de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional**

Es una realidad que toda la sociedad está obligada a adaptarse a las nuevas tecnologías de la información. En la actualidad nos encontramos con un colectivo de personas que se encuentra en un periodo de envejecimiento, lo cual necesita adaptarse en mayor medida a estos cambios. La utilización de las nuevas tecnologías favorece en el desarrollo de capacidades intelectuales, así como en las diversas competencias. En la educación, utilizar las Tics desarrolla en el alumno actitudes positivas y favorables respecto al aprendizaje (Cabero, 2002). Además, usar programas interactivos y la utilización de internet para búsqueda de información científica, fomenta una actitud activa de los alumnos en el proceso educativo. Estas acciones, permiten intercambiar ideas, y mantener al alumno motivado y con un importante interés por aprender (Pontes, 2005). El uso de las Tic en el ámbito de la educación desarrolla la acción de aprender a aprender (Martínez, 2008), y el uso de las Tic en las Universidades para mayores también se ha convertido en algo normalizado acercando su utilización a los mayores. Todas las personas mayores muestran gran interés por las nuevas tecnologías y no se les debe alejar de este cambio, sino que deben de aprender de él y ponerlo en marcha, llevándolo a la práctica (Pavón y Moreno, 1998).

Así, en una sociedad caracterizada por los avances en el desarrollo de nuevas tecnologías, se prevé una mejora de los Programas de Estimulación Cognitiva “tradicionales”, mediante la introducción de herramientas informáticas que minimicen los puntos débiles del formato “papel y lápiz”. Algunas de las mejoras que se persiguen con la inclusión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) hacen referencia a la presentación de contenidos heterogéneos y significativos para el sujeto (Farina *et al.*, 2006), donde la ejecución de las actividades sea interactiva y el sujeto obtenga un refuerzo inmediato (Pontes, 2005). Este último punto, facilita la percepción de logro por parte del sujeto dando cabida a otros aspectos íntimamente relacionados con el entrenamiento de las capacidades cognitivas, como son la motivación y la emoción (Forstmeier y Maercker, 2008).

Los Programas de Estimulación Cognitiva se encuadran dentro del conjunto de técnicas de intervención no farmacológica, que tienen como objetivo la mejora del funcionamiento de determinadas áreas cognitivas, de manera que el sujeto sea capaz de mejorar su rendimiento en tareas específicas que ponen a prueba sus capacidades tras el entrenamiento (Sitzer, Twanley y Jeste, 2006). Aunque, generalmente, se obtienen resultados positivos en cuanto a su aplicación en personas mayores (Calero, 2003), los Programas de Estimulación Cognitiva “tradicionales” (formato papel y lápiz) han recibido críticas referentes al rol pasivo del sujeto o a la presentación repetitiva y monótona de actividades, con contenidos poco familiares y, por tanto, desprovistos de significatividad para el sujeto (Martin *et al.*, 2011). Otro de los aspectos que ha sido frecuentemente cuestionado en los programas tradicionales de Entrenamiento Cognitivo ha sido su validez ecológica, lo que dificulta la generalización de resultados (Clare y Woods, 2003).

Por otro lado, en cuanto a los Programas de Educación Emocional, destacan aquellos en los que se pone a prueba la capacidad del sujeto en el reconocimiento facial de las emociones (Herba y Phillips, 2004). Este tipo de programas, se basan en la importancia que tiene un adecuado procesamiento del contenido emocional para la regulación de la conducta social en personas mayores (Ekman, 2003). Uno de los instrumentos más utilizados en la medición objetiva de la expresión facial de emociones fue ideado por Ekman y Friesen en 1978, es el *Facial Action Coding System* (FACS). Este sistema desglosa cada una de las expresiones faciales posibles en diferentes unidades localizadas anatómicamente, de manera que el procesamiento del contenido emocional de los estímulos es operativizado para su cuantificación.

Tal y como, hemos indicado y sugieren Grewall, Brackett y Salovey (2006) la inteligencia emocional es un constructo que se compone de habilidades que, al contrario de lo que ocurre con la personalidad, no se caracterizan por la rigidez y estabilidad, lo que permite su educación y entrenamiento a lo largo de todo el ciclo vital. Incluso, podríamos llegar a pensar que la educación y el entrenamiento de las emociones pueden convertirse en un objetivo en sí mismo en esta etapa de la vida.

### **Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores (PECI-versión Beta)**

El programa de entrenamiento se desarrollará en tablet, y por tanto, en dos dimensiones y mediante la manipulación directa de los sujetos a través de la pantalla táctil que la tablet tendrá. Combina técnicas de estimulación cognitiva con recursos para el entrenamiento de habilidades propias de la inteligencia emocional. Su

objetivo es trabajar, por un lado, la conservación y mejora del rendimiento en personas mayores en tareas que requieren la puesta en marcha de las funciones ejecutivas y, por el otro, la mejora y el aprovechamiento de las estrategias en el manejo de las emociones.

Figura 1. Interfaz y programación de sesiones

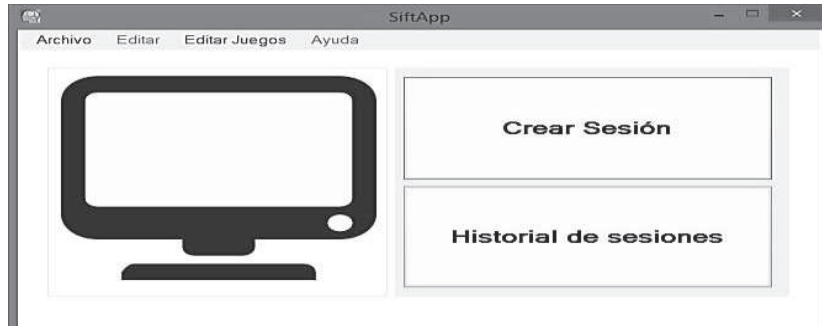


Figura 2. Interfaz y variables para programar sesiones

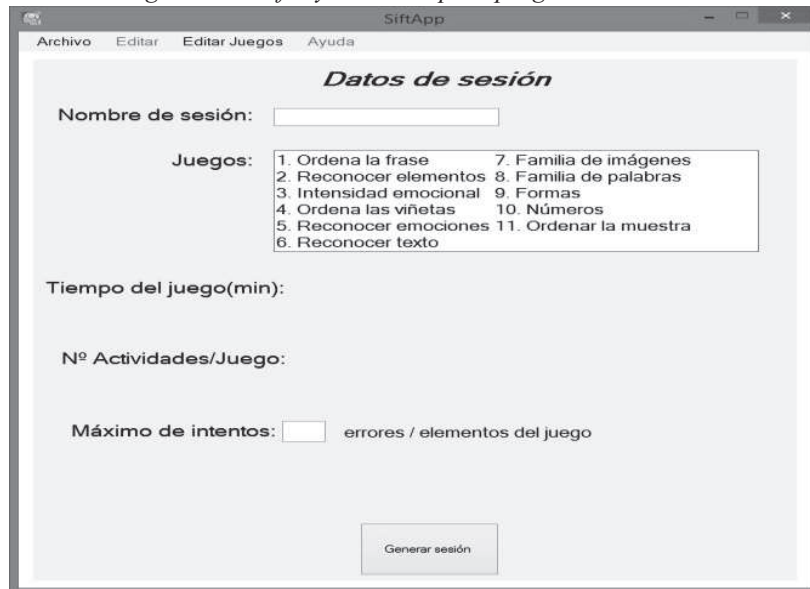
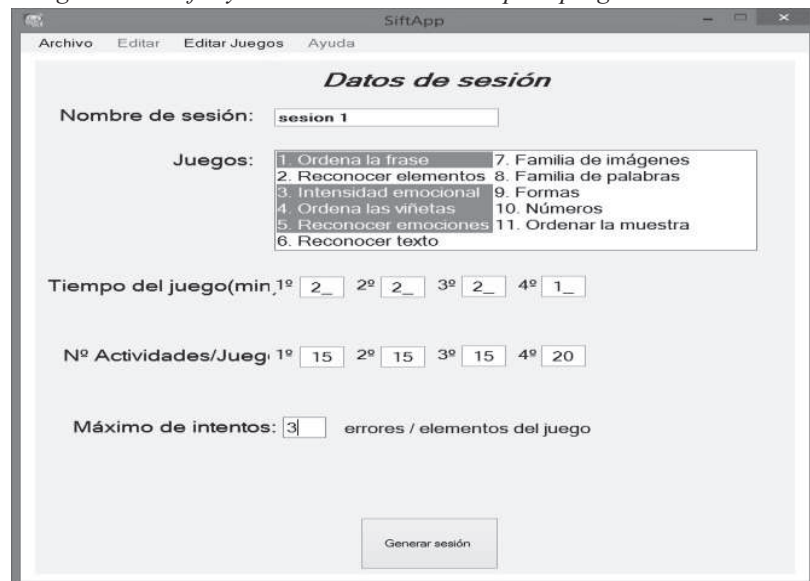


Figura 3. Interfaz y variables seleccionadas para programar una sesión





Tal y como vemos en la figura 2 y 3, la interfaz del programa permite:

- a) Crear sesiones específicas donde: se trabaje uno o varios juegos seleccionados, durante un determinado tiempo máximo para la realización de la sesión, incluyendo un número previo de actividades de cada uno de ellos, y estableciendo también un número máximo de errores posibles para cada una de las actividades dentro de los juegos (por ejemplo, dos o tres intentos, pasando a la siguiente actividad si en esos intentos no se consigue resolver y contabilizando como error, en ese caso).
- b) Incorporar imágenes y frases para cada uno de los juegos, de este modo, el programa de estimulación puede hacerse personalizado incluyendo imágenes propias o familiares. Esto va a permitir en un futuro cercano la aplicación de este programa a enfermos de Alzheimer, utilizando fotos de la familia, etc.

La aplicación del programa consta de dos fases fundamentalmente. Una primera fase en la que el sujeto recibe formación específica y las instrucciones básicas sobre el manejo y funcionamiento del dispositivo. En esta fase inicial se resolverán posibles dudas, pudiendo llevarse a cabo de manera grupal o individual, según las necesidades y características de los usuarios. Entre los objetivos de esta fase se incluye dotar de una mayor sensación de seguridad y control en la persona mayor, especialmente relevante en los casos en los que el sujeto no ha tenido contacto previo con las nuevas tecnologías. La segunda fase consta de varias sesiones de juego en las que se presentan diferentes actividades o juegos, adaptando el nivel de dificultad a las características y necesidades de los jugadores. En cada una de las actividades, el sujeto ha de responder a la tarea que se le presenta, manipulando los cubos en la forma que corresponda según el caso. A través de este recurso se trabajarán: por un lado las funciones cognitivas (memoria, atención,...) y, por el otro, la inteligencia emocional (reconocimiento de emociones, auto-concepto, autoestima, manejo y control de emociones, empatía, etc.).

El programa consta de las siguientes actividades:

*“Reunir pictogramas con su palabra”*: Tres cubos contienen un pictograma que representa una emoción y otros tres contienen una palabra. Al sujeto se le presentan los cubos de forma desordenada. La actividad consiste en manipular los cubos y reunir cada pictograma con la palabra que exprese la emoción del pictograma.

*“Memorizar el orden de pictogramas”*: Cada cubo contiene un pictograma y se le proporcionan al sujeto los cubos de uno en uno. La tarea consiste en que el sujeto tiene que memorizar el orden en que se le han proporcionado.

*“Secuenciar pictogramas”*: Cada cubo contiene un pictograma con acciones o esquemas temporales relacionados con la vida cotidiana. Al sujeto se le presentan desordenados y el ejercicio consiste en manipularlos hasta establecer una secuencia de acciones.

*“Crear una historia con dibujos”*: En este ejercicio cada cubo contiene un dibujo y todos los cubos conforman una historia. Al sujeto se le presentan los cubos desordenados consistiendo la actividad en manipularlos hasta formar una historia.

*“Reunir imágenes con su palabra”*: Tres cubos contienen tres imágenes con situaciones y los otros tres contienen palabras que expresan una emoción. Al sujeto se le presentan los cubos desordenados y la tarea consiste en reunir cada imagen con la palabra que exprese la emoción.

*“Detectar la palabra discordante”*: Cinco cubos contienen palabras que guardan relación entre sí y un cubo contiene una palabra que es discordante. Al sujeto se le presentan los cubos consistiendo la tarea en eliminar el cubo que contiene la palabra que no está asociada a las demás.

*“Memorizar palabras y frases”*: Cada cubo contiene una palabra. Al sujeto se le facilitan los cubos para que los manipule y después se le retiran. La tarea consiste en memorizar las palabras que aparece en cada cubo. Después, cada cubo contiene una palabra y los seis cubos juntos forman una frase. Al sujeto se le facilitan los cubos durante un tiempo y después las palabras se le retiran. La tarea consiste en que el sujeto tiene que memorizar la frase.

*“Completar la frase”*: Cada cubo contiene una palabra que forma una frase. Al sujeto se le presentan cuatro cubos. La tarea es completar la frase con un cubo de los dos restantes.

*“Elige las palabras que empiecen por m”*: Cinco cubos contienen una palabra y un cubo contiene “empiece por m”. Al sujeto se le presentan los cubos consistiendo la tarea en elegir los cubos que contengan las palabras que empiecen por “m”.

*“Discriminar figuras iguales”*: Tres cubos contienen tres figuras iguales y los otros tres contienen figuras distintas entre sí. Al sujeto se le presentan los cubos y la tarea consiste en elegir los cubos que contengan las figuras iguales.

*“Ordenar números”*: Cada cubo contiene un número. Al sujeto se le presentan los cubos desordenados para que los manipule. El juego consiste en ordenar los números que se le presentan en los cubos.

“Elegir según un criterio”: Un cubo contiene un criterio y en los demás cubos aparecen imágenes. Al sujeto se le presentan los cubos consistiendo la tarea en elegir la imagen que se corresponda al criterio.

“Agrupar palabras según un criterio”: Un cubo contiene una palabra que será el criterio para elegir entre las demás palabras, tres cubos contienen palabras que no siguen el criterio y dos cubos si siguen el criterio. Al sujeto se le presentan los cubos dejando el cubo criterio como guía y la tarea consiste en elegir los cubos que sigan el criterio.

“Crear una palabra con letras”: Cada cubo contiene una letra. Al sujeto se le presentan los cubos para que los manipule. La tarea consiste en que el sujeto los manipule hasta formar una palabra con las letras que se le proporcionan en cada cubo.

“Realizar operaciones con números”: Cuatro cubos contienen números, un cubo el signo de multiplicación y otro cubo el signo igual. Se le presentan un primer cubo con un número, un segundo cubo con el signo de multiplicación, un tercer cubo con el signo igual y se le proporcionan dos cubos siendo uno de ellos el resultado. La tarea consiste en que el sujeto tiene que manipular los dos cubos eligiendo el cubo que contiene el resultado correcto.

“Ordenar fechas”: Dos cubos contienen dos números que corresponden a un día del mes, dos cubos contienen dos meses y otros dos cubos la celebración. Al sujeto se le presentan los cubos y la actividad consiste en manipularlos y reunir las fechas con la celebración correspondiente.

“Memorizar elementos de una imagen”: Un cubo contiene una imagen, tres cubos contienen una palabra sobre elementos que hay en esa imagen y dos cubos contienen palabras de elementos que no había en la imagen. Al sujeto se le presenta el cubo con la imagen para que la memorice y la tarea consiste en elegir los cubos que contengan los elementos que aparecen en la imagen.

## Conclusión

El hecho de trabajar de forma conjunta ambos aspectos, cognición y emoción, supone un avance con respecto a los métodos tradicionales utilizados en la intervención en capacidades cognitivas en personas mayores. Esto, unido al uso de las nuevas tecnologías, hace del Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional una herramienta efectiva e innovadora para la intervención con el colectivo de mayores, ya presenten deterioro cognitivo o no. Por otro lado, la respuesta basada en la manipulación directa de los cubos supone una evolución con respecto a los métodos tradicionales en los que el sujeto se presenta como un mero receptor de contenidos y donde su respuesta se reduce a la única acción de presionar una tecla. Así este nuevo formato de interacción proporciona al jugador una sensación de mayor control sobre la tarea, lo que se traduce en mayor seguridad y confianza en sí mismo, una mejora de la autoestima, incremento de la motivación, etc. Finalmente, hacer referencia sobre los beneficios de este tipo de programas sobre la inclusión de las personas mayores en el mundo de las nuevas tecnologías como una de las líneas de actuación en las políticas actuales de envejecimiento activo.

*Agradecimientos:* Este trabajo cuenta con la colaboración del Proyecto Almería Urban, cofinanciado por fondos FEDER y el Excmo. Ayuntamiento de Almería.

## Referencias

- Álvarez, L., González-Castro, P., Núñez, J.C., González-Pienda, J.A., Álvarez, D. y Bernardo, A. (2007). Desarrollo de los procesos atencionales mediante “actividades adaptadas”. *Papeles del Psicólogo*, 3(28), 211-217.
- Ballesteros, S. (2007). *Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Madrid: Universitas.
- Cabero, J. (2000). *Nuevas tecnologías aplicadas a la educación*. Madrid: Síntesis.
- Calero, M.D. (2003). La utilidad de los programas de intervención cognitiva en personas mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 28(6), 305-307.
- Clare, L. y Woods, B (2003). *Cognitive rehabilitation and cognitive training for early-stage Alzheimer's disease and vascular dementia*. Chichester, UK: John Wiley and Sons Ltd.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Time Books.
- Ekman, P. y Friesen, W.V. (1978). *The Facial Action Coding System*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.
- Farina, E., Mantovani, F., Fioravanti, R., Rotella, G., Villanelli, F., Imbornone, E., Olivotto, F., Tincani, M., Alberoni, M., Petrone, E., Nemni, R. y Postiglione, A (2006). Efficacy of recreational and occupational activities associated to psychologic support in mild to moderate Alzheimer disease: A multicenter controlled study. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 20, 275-282.



- Forstmeier, S. y Maercker, A. (2008). Motivational reserve: Lifetime motivational abilities contribute to cognitive and emotional health in old age. *Psychology and Aging*, 23, 886-899.
- Gázquez, J.J., Pérez-Fuentes, M.C. y Carrión, J.J. (2010). Análisis de la Memoria Cotidiana en alumnos del Programa Universitario para Mayores en Almería. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 155-165.
- Grewal, D.D., Brackett, M. y Salovey, P. (2006). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. En D.K. Snyder, J.A. Simpson y J.N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families* (pp.37-55). Washington, DC: American Psychological Association.
- Herba, C. y Phillips, M. (2004). Annotation: development of facial expression recognition from childhood to adolescence: behavioural and neurological perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1185-1198.
- Iborra, R.R. (2013). La estimulación mental como factor potenciador de la reserva cognitiva y del envejecimiento activo. *Informacio Psicologica*, 104, 72-83.
- Lustig, C., Shah, P., Seidler, R. y Reuter-Lorenz, P.A. (2009). Aging, training, and the brain: a review and future directions. *Neuropsychology review*, 19(4), 504-522.
- Martin, M., Clare, L., Altgassen, A., Cameron, M., Zehnder, F., Martin, M. y Zehnder, F. (2011). *Intervenciones basadas en la cognición para personas mayores sanas y pacientes con deterioro cognitivo leve*. Oxford: The Cochrane Library.
- Martínez, J.P. (2008). *Las TICs y las nuevas competencias en la orientación académica y profesional*. En Seminario sobre Programación de Unidades Didácticas y de Trabajo. Murcia.
- Martínez, N.S., Fernández-Cueli, M., García, T., García, P. y Pérez, C.R. (2011). Análisis de un programa informático para estimular la atención en personas mayores. *Aula abierta*, 39(2), 69-80.
- Molina, M.A., Schettini, R., López-Bravo, M.D., Zamarrón, M.D. y Fernández-Ballesteros, R. (2011). Actividades cognitivas y funcionamiento cognitivo en personas muy mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(6), 297-302.
- Novoa, A.M., Juárez, O. y Nebot, M. (2008). Efectividad de las intervenciones cognitivas en la prevención del deterioro de la memoria en las personas mayores sanas. *Gaceta Sanitaria*, 22(5), 474-482.
- Pavón, F. y Moreno, J.A. (1998). Educación de los mayores y Nuevas Tecnologías. Un proyecto de historia viva. En G. Mínguez, *Jornadas sobre Personas Mayores y educadores Sociales*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Pontes, A. (2005). Aplicaciones de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en la Educación Científica. Primera parte: funciones y recursos. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 2(1), 2-18.
- Reig, A. (2000). Psicología de la vejez. Comportamiento y adaptación. En R. Fernández-Ballesteros, R. (Dir.), *Gerontología Social*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Rey, A., Canales, I. y Táboas, M.I. (2011). Calidad de vida percibida por las personas mayores. Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad «Memoria en movimiento». *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(2), 74-80.
- Rodríguez, N., Juncos-Rabadán, O. y Facal, D. (2008). Discriminación mediante marcadores cognitivos del deterioro cognitivo leve frente a envejecimiento normal. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 43(5), 291-298.
- Sevilla, J.G., Fernández, P.J., Fuentes, L.J., López, J.J. y Moreno, M.J. (2014). Estudio comparativo de dos programas de entrenamiento de la memoria en personas mayores con quejas subjetivas de memoria: un análisis preliminar. *Anales de Psicología*, 30(1), 337-345.
- Sitzer, D.I., Twamley, E.W. y Jeste, D.V. (2006). Cognitive training in Alzheimer's disease: A meta-analysis of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 114, 75-80.
- Tang, Y.Y. y Posner, M.I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in cognitive sciences*, 13(5), 222-227.