

Laura Benadiba

# MEMORIAS COMPARTIDAS

RECURSOS METODOLÓGICOS PARA TRABAJAR  
EN TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA  
PARA PERSONAS MAYORES



Muestra distribuida por la editorial

# Índice

<b>Prólogo .....</b>	7
<b>Introducción. Entre el prejuicio y la oportunidad .....</b>	11
El concepto de “adulto mayor” y la adultez como proceso continuo .....	16
Las distintas miradas sobre la vejez .....	19
Regresar al punto de partida.....	19
Entre la realidad y el prejuicio: declaraciones sobre la longevidad y sus implicaciones para el capitalismo .....	21
El privilegio de envejecer... pero no demasiado .....	24
Huir de la edad .....	25
<b>Capítulo 1. Darle una vuelta a lo conocido .....</b>	29
Memoria e historia: herramientas para la estimulación cognitiva.....	32
¿Cómo empezar?.....	34
La resistencia como desafío .....	38
<b>Capítulo 2. Memoria colectiva y sabiduría popular.....</b>	40
Los refranes .....	42
Frases famosas del cine .....	43
Cartas de amor escritas por distintos referentes culturales.....	47
Aromas y sabores de la memoria.....	56
Hablar con el cuerpo .....	57
La música como activadora de la memoria .....	59
Historias cortas .....	62
<b>Capítulo 3. Explorando el mundo digital: inteligencia artificial, mapas y turismo virtual.....</b>	64
Edificios emblemáticos.....	65
Historias geolocalizadas .....	69
La inteligencia artificial y las personas mayores .....	74

<b>Capítulo 4. Pensar en grande: silogismos y dilemas éticos para desafiar la mente .....</b>	79
Dilemas éticos .....	79
Silogismos.....	83
<b>Capítulo 5. Voces del humor: entre la payada y el chiste .....</b>	85
Payadas .....	85
Los chistes.....	87
<b>Capítulo 6. La Historia Oral como recurso para la estimulación cognitiva.....</b>	92
Historias que nos conectan.....	93
Usos de la Historia Oral.....	93
<b>Capítulo 7. Hacia un nuevo entendimiento de la vejez.....</b>	97
<b>Bibliografía.....</b>	101



**Conseguí este  
título en formato  
digital.**

## Prólogo

Actualmente, nuestra sociedad enfrenta un desafío en materia poblacional. Algunos estudios muestran un aumento en la cantidad de personas mayores de 65 años en comparación con los últimos 30 años, y se prevé que, para el año 2040, por primera vez haya más personas mayores que niños (CEPAL, 2021). Entonces, podemos afirmar que la pirámide poblacional se encuentra en proceso de inversión, incluso en Latinoamérica. Es hora de que también invirtamos nuestra mirada sobre la vejez, ya que las personas mayores ocupan un lugar central en nuestra sociedad. Por ejemplo, en el libro *La vejez no existe*, Eva Puente (2016) menciona “El hombre habita mitos, la vejez es un mito más”.

Muchas veces se ha pensado en la vejez como una enfermedad, incluso otorgándole un lugar en la sociedad, pero sin sentido de utilidad. En contraposición, los pueblos originarios han demostrado, a través de su conocimiento ancestral, que es posible considerar la vejez como espacio de respeto y sabiduría. El paso del tiempo, por sí solo, no nos vuelve sabios, pero constituye una condición *sine qua non* para alcanzar cierta sabiduría.

La autora, Laura Benadiba, nos invita a reflexionar sobre el concepto de “personas mayores”, para salir del paradigma de “vejez” o de “adultos mayores”, categorías muchas veces plagadas de edadismo y de prejuicios. Las clasificaciones no suelen definir con precisión la capacidad ni la calidad humana; por eso, es importante trascender dichas categorías para poder pensar en la individualidad y en las dimensiones que caracterizan a los seres humanos. El concepto de personas mayores resalta la singularidad, pero también pone en valor la diversidad.

En sus palabras, Laura Benadiba menciona: “Los mayores tienen la llave que abre baúles cargados de historias, de resiliencia, de caminos recorridos y aprendizajes acumulados. Detrás de cada arruga hay un testimonio; detrás de cada recuerdo, una lección valiosa no para el ayer, sino para el presente.” Así, brinda a las personas mayores un lugar en este presente vivo y dinámico.

En la canción “El Rey” de Vicente Fernández (1974), se resalta la importancia de la experiencia en el camino de la vida. Como ejemplo, podemos citar el verso que dice: “Que no hay que llegar primero, pero hay que saber llegar”. En un momento de la vida en el que ciertos procesos pueden acompañar su velocidad, pero no su asertividad, la experiencia abre las puertas al encuentro. Vale mencionar el ejemplo de Diana Nyad, quien logró su mayor proeza como nadadora a los 64 años y que, según *National Geographic* (2023), intentó cinco veces nadar los 177 kilómetros que separan Cuba de Florida (Estados Unidos). Si bien lo intentó por primera vez en otra etapa de su vida (a los 28 años), pudo proponérselo –y lograrlo– con otro nivel de madurez mental, alcanzado seguramente tras enfrentar múltiples fracasos hasta conseguir el éxito.

La autora afirma: “El tiempo no se mide solo en años, sino en historias, en conexiones y en la capacidad de seguir aprendiendo, creando y compartiendo, siempre”. Con estas palabras, nos invita a concebir el aula en el trabajo con personas mayores como un espacio de aprendizaje y juego, independientemente de la edad, utilizando las mismas estrategias, adaptadas a los intereses singulares de cada asistente. Gracias a su formación como docente e historiadora, la autora hace uso de recursos de aprendizaje completamente por fuera de la variable edad, lo cual resulta novedoso y revolucionario.

Es muy interesante la exploración que realiza de las profesiones de base de cada participante para conectar con su historia personal y favorecer una mejoría en su sociabilidad actual. Asimismo, destaca el uso de la tecnología, que les permite mantenerse actualizados y relacionarla con su propia experiencia de vida. En su escritura, cada apartado dentro de los capítulos nos lleva a comprender la lógica de cada actividad a realizar, junto con la metodología específica. De este modo, presenta un tema a trabajar, explica su importancia para las personas mayores, desarrolla la actividad minuciosamente y detalla su aplicación concreta. La autora demuestra que este enfoque proporciona beneficios adicionales frente a la somera repetición de ejercicios clásicos de estimulación cognitiva, como crucigramas, sopas de letras o actividades manuales. Por ejemplo, utiliza refranes, frases famosas del cine o cartas de amor, brindando una justificación del área cognitiva que se estimula en cada caso. De manera generosa, ofrece una descripción paso a paso para que las actividades puedan ser replicadas y empleadas en diferentes talleres alrededor del mundo.

A su vez, muchos autores hablan del “cerebro social” (Ferreres, 2024), en tanto nos construimos y conformamos neurobiológicamente junto a otros. Necesitamos del otro en cualquier etapa de nuestra vida. En la propuesta desarrollada en este libro, se resalta la importancia de la construcción colectiva del conocimiento, favoreciendo la sociabilidad y generando así, un mecanismo neuroprotector.

Toda su práctica tiene un eje transversal que la atraviesa: la identidad. A través de la puesta en valor de la identidad e individualidad de cada persona mayor, busca estimular el presente para enfrentar un mejor futuro. Se propone lograr una sinergia entre la identidad y el uso de las nuevas tecnologías, para mantener la integración en esta sociedad actual. Asimismo, utiliza recursos como la ética, los silogismos y el humor. La obra nos muestra una infinidad de estrategias aplicadas de manera armoniosa.

Un apartado especial está dedicado a la Historia Oral, donde se realiza un recorrido por las principales funciones cognitivas que se logran estimular –atención, memoria, lenguaje y planificación–, las cuales, por otro lado, deberían ser trabajadas en todas las etapas de la vida.

En palabras de la autora de *Memorias compartidas*, se trata de “construir un espacio que celebre la diversidad, el potencial y el valor de la estimulación cognitiva”.

Se encontrarán con un libro bello en toda su extensión, entendiendo la belleza, según la Real Academia Española, como “la perfección de su forma que complace a la vista y al espíritu”.

Invito a los lectores a recorrer las páginas de *Memorias Compartidas* como un viaje de experiencias, anécdotas y búsquedas, donde lo importante no es el destino, sino disfrutar y saborear cada minuto compartido.

Lic. Nicolás Vinitzca

Psicólogo clínico argentino especializado en tratamiento  
de personas con esquizofrenia y sus familias

Doctorando en psicología

Docente e investigador de la Universidad CAECE

Miembro del comité directivo de Fundación CEP  
(Centro de Estudios Psicoanalíticos)