

## TERESA MARTINEZ, “ENVEJECER BIEN ENVEJECER CON CALIDAD DE VIDA”

*Todas las documentaciones que emitieron los distintos medios digitales a cerca de la conferencia que M<sup>a</sup> Teresa Martínez dio en Mieres el día 2 de Abril de 2009*



### **Descarga**

Archivo pdf sobre el “Taller de memoria para personas mayores” realizado por Teresa Martínez Rodríguez

## **Teresa Martínez: «En España aún no se reconoce el rol de las personas mayores»**

*La prestigiosa psicóloga analizó ayer en Mieres el proceso de envejecimiento*

La esperanza de vida en España ronda actualmente los 80 años. La psicóloga y gerontóloga aragonesa Teresa Martínez, autora de varias publicaciones y ganadora de premios nacionales, intentó ayer en Mieres mostrar el camino más ventajoso para llegar a esa meta en las mejores condiciones posibles. Aseguró que, según recientes estudios, un persona que llega a la edad de jubilación, 65 años, «tiene por delante una media de 12 años sin verse afectado por ningún tipo de discapacidad». Esta experta subrayó que para afrontar el envejecimiento adecuadamente es necesario enfrentarse a los miedos que



surgen cuando se empiezan a perder facultades: «Las principales preocupaciones de nuestros mayores son perder la capacidad cognitiva y, sobre todo, el temor a la soledad». No obstante, puntualizó que las estadísticas son alentadoras, matizando que más del 70 por ciento de los mayores españoles no requieren de ayuda para valerse.

Teresa Martínez reunió en la Casa de Cultura de Mieres a cerca de un centenar de personas. La charla llevaba por título «Envejecer bien, envejecer con calidad de vida», y se enmarcó dentro de la programación del Club LA NUEVA ESPAÑA en las Cuencas, con la organización «Parpayuela Espacio Cultural».

La conferenciante destacó que en una sociedad avanzada «las personas mayores deben valorarse como un capital competente». En este sentido, matizó que en países como

España los ancianos «aún no tienen suficientemente reconocido su rol social». Martínez reivindicó el papel que deben jugar las administraciones a la hora de dar cobertura a las necesidades de esta cada vez más numerosa franja de población, aunque también matizó que cada persona debe fijar sus propios objetivos. Así, defendió que las personas mayores deben luchar contra el aislamiento: «Es importante sentirse parte de la sociedad y participar en actividades», afirmó Teresa Martínez en Mieres.

**Noticia La Nueva España**

## **Teresa Martínez ayuda en Mieres a «envejecer con calidad de vida»**

La Casa de Cultura Teodoro Cuesta de Mieres acogerá esta tarde, a partir de las siete y media, una conferencia de la psicóloga y gerontóloga Teresa Martínez. El coloquio, titulado «Envejecer bien, envejecer con calidad de vida», está incluido en la programación del Club LA NUEVA ESPAÑA en las Cuencas, con la organización de «Parpayuela Espacio Cultural». Al término de la charla, la psicóloga responderá a todas las dudas de los asistentes.

Teresa Martínez es la autora de la guía didáctica «Taller de memoria para personas mayores». Esta publicación es una de las herramientas más recomendables para aquellos que se dedican al cuidado de personas mayores, tanto profesionales como familiares de ancianos con dependencia. Las páginas de la guía se dividen en dos partes. En el primer capítulo, la profesional explica qué es la memoria y qué tipos de memoria existen, además de tratar los distintos factores que hacen que la memoria se debilite con el envejecimiento de una persona. En la segunda parte, Teresa Martínez ofrece ejercicios prácticos para trabajar la mente de las personas mayores. Entre las técnicas, la psicóloga ofrece un método de memorización basado en construir palabras con las iniciales de distintos nombres con el fin de no olvidarlos, números de teléfono divididos en cifras que se puedan recordar, o técnicas de visualización de objetos para recordar, mediante asociación, actividades que las personas mayores tengan que llevar a cabo, como por ejemplo la lista de la compra. El libro se publicó en el año 2002 y se ha convertido en el documento más descargado en la página web del Imserso. Los expertos lo han descrito como una «gran ayuda» para los que se dedican al cuidado de personas mayores. El acto de esta tarde, que conducirá Dimas Martínez, también contará con la intervención de la directora del centro de día de Mieres, María González de Cima.



### **Noticia La Nueva España**

**La conferencia organizada por Parpayuela Espacio Cultural lleva el título "Envejecer bien, envejecer con calidad de vida" que será impartido por Teresa Martínez el jueves 2 de abril a las 19.30 horas en el salón de actos de la Casa de Cultura de Mieres.**

Psicóloga y gerontóloga, la oscense Teresa Martínez trabaja desde hace veintiún años en los Servicios Sociales del Principado de Asturias, centrada en la atención a las personas mayores.

Su guía "Taller de memoria para personas mayores" es desde hace seis años el documento más descargado en la página web de Portal Mayores, especializada en geriatría y gerontología . En ella, Martínez "aplica los conocimientos científicos ya existentes a la práctica".

El documento, considera que "lo más importante" de la guía, editada en 2002 por la Consejería de Servicios Sociales del Principado de Asturias, es "su utilidad". "Los profesionales deben adaptarla a los mayores con los que trabajan", apunta la psicóloga y gerontóloga nacida en Huesca en 1964. Esta adaptación de los ejercicios incluidos se puede hacer "tanto a nivel grupal como individual".

"Taller de memoria para personas mayores" se subdivide, explica su autora en conversación telefónica, en dos partes. La primera sección recoge algunos de los "conceptos básicos" en torno a la memoria, tales como qué tipos de memoria hay, la repercusión del envejecimiento en esta facultad y cuáles son los fallos de memoria asociados a la memoria.

La segunda parte profundiza y "desarrolla" esos mismos conceptos, a los que añade ejercicios prácticos, como "la estimulación de la memoria o prácticas nemotécnicas", que se pueden realizar para mejorar la memoria de las personas mayores.

Martínez conoce centros en Asturias que usan esta guía y los profesionales que la utilizan le dicen que se trata de un documento "muy útil". La altoaragonesa también recibe llamadas de España y Latinoamérica, "interesándose por si tengo más textos publicados". Cabe recordar que la web del Imsero, donde está colgada la guía, recibe más de 10.000 visitas diarias, principalmente de países de lengua española.

### **"Avance muy importante en el cuidado de ancianos"**

La especialista es de la opinión de que el éxito de la guía está en la línea del desarrollo en los cuidados y atención a ancianos experimentado en los últimos años. "Hace unos años, éste consistía en que hicieran ejercicio y estuvieran bien; ahora también nos preocupamos por temas como el de la memoria", explica. En definitiva, en la actualidad se busca también "mejorar su calidad de vida".

Martínez confiesa que para ella ha sido "una grata sorpresa" la "buena acogida" de su guía "Taller de memoria para personas mayores". Una buena recepción de la que diferentes medios de comunicación, tanto aragoneses como asturianos, se han hecho eco.

La altoaragonesa residente en Oviedo cree que si los profesionales dedicados al cuidado de los ancianos han sido tan receptivos a la guía es, ante todo y fundamentalmente, "por su utilidad y aplicación práctica".

"Taller de memoria para personas mayores" fue editada en 2002 por la Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias y estaba incluida en "Estimulación cognitiva: guía y material para la intervención". Este documento se encuentra disponible en la web del Principado ([www.princast.es](http://www.princast.es)) y su descarga es gratuita.

**Noticia Parpayuela**

Recorte de prensa del anuncio de la conferencia en el periódico La Nueva España

Jueves 2 de Abril

19.30 horas

**MIERES**

**CASA DE LA CULTURA TEODOEO**

**CUESTA**

CONFERENCIA

**ENVEJECER BIEN ENVEJECER  
CON CALIDAD DE VIDA**

**A cargo de** M<sup>a</sup> Teresa Martínez,  
psicóloga y gerontóloga.

**Presenta** Dimas Martínez de Parpayuela  
Espacio Cultural.

Intervienen María González de Cima  
directora del centro de día de Mieres.

En colaboración con Espacio Cultural  
Radio Parpayuela