

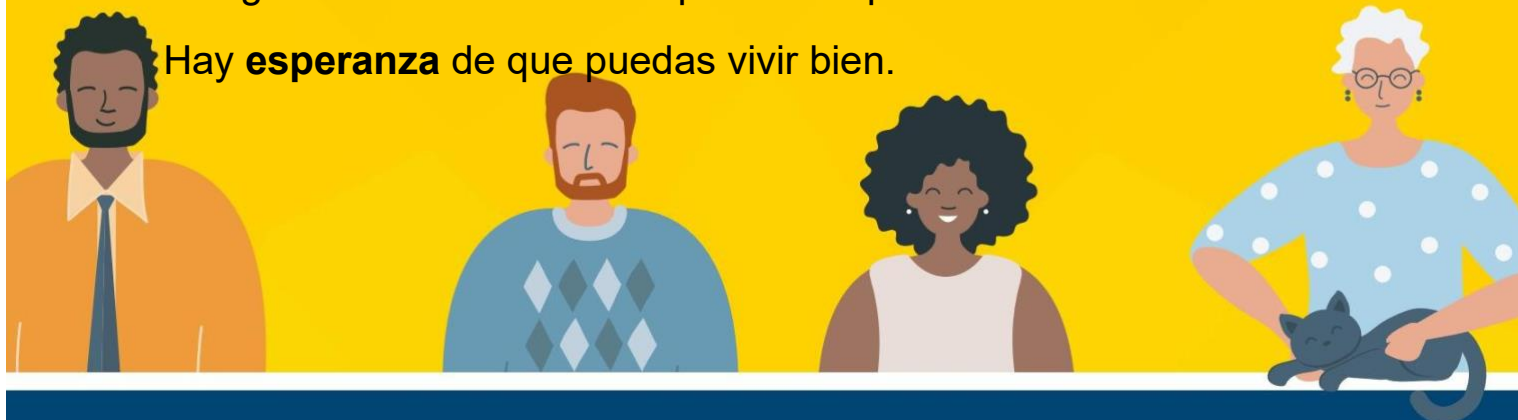
Vivir con demencia

Mi vida, Mis metas

Una guía práctica y llena de esperanza
para ayudarte a fijar y alcanzar
tus metas

Esta guía ha sido creada con personas que viven con demencia.

Hay **esperanza** de que puedas vivir bien.



Rehabilitación cognitiva: La rehabilitación cognitiva consiste en formas de ayudar con algunos de los cambios que puede traer consigo la demencia. Por ejemplo, puede ayudar a las personas a superar problemas de memoria, encontrar palabras y mantenerse concentradas. Su meta es hacer más sencilla la vida cotidiana de las personas con demencia.



Girasol: un mensaje de **esperanza** de parte de Jacqui

Puede leer más sobre la investigación en rehabilitación cognitiva en



Haga clic aquí

Acerca de esta guía

Esta guía de Mi vida, mis Metas, ha sido creada por personas con demencia, con las aportaciones de investigadores.

Queremos que esta guía te dé esperanza:

- **Esperanza** de que haya formas de manejar cualquier dificultad.
- **Esperanza** de que haya soluciones a los problemas.
- **Esperamos** que puedas vivir una buena vida con demencia.

Esta guía ha sido creada como parte de un proyecto de investigación sobre “rehabilitación cognitiva” llevado a cabo en la Universidad de Exeter.

Esta guía está llena de ideas que te ayudarán a pensar en tus metas. Una meta refleja tus deseos y anhelos. ¿Qué te alegra el corazón o te alegra la vida? ¿Qué cambios sencillos podrían hacer que tu vida sea más fácil? Esta guía te ayudará, paso a paso, a intentar alcanzar tus metas y a crear **TU propio plan**.

Los mejores deseos

Allison, Chris, Dave, Emily, Jacqui, Keith, Ken, Roy y Sue

Publicado en septiembre de 2021

Conozca al equipo...



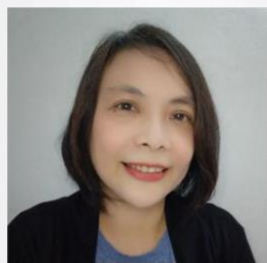
Allison



Chris



Dave



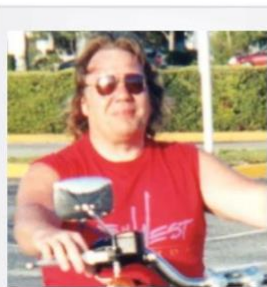
Emily



Jacqui



Keith



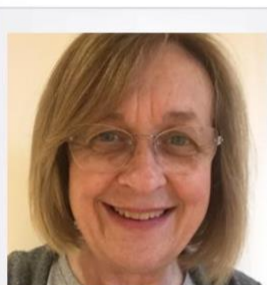
Ken



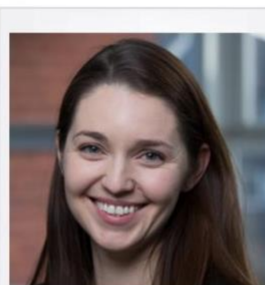
Roy



Sue



Linda



Ola



Rachael


Cómo utilizar esta guía

Esperamos que esta guía sea fácil de usar y te inspire a trabajar en tus propias metas.

No es necesario leer esta guía de principio a fin.

Algunas de las secciones pueden ser más relevantes. Cada sección está codificada por colores. Esperamos que esto le ayude a volver a la información que le resulte más útil.

También hay cortometrajes que acompañan a esta guía escrita.

– verás este símbolo  y un enlace para llevarte a la película. Las películas se abrirán en otra 'ventana'. Necesitarás volver a esta guía después de haber visto una película.

Algunas secciones tienen cuadros de tareas como éste.

Una tarea para ti:



Este es un ejemplo de cómo se verá un cuadro de "tarea para ti".

Tendrás que trabajar un poco para sacar el máximo partido a **Mi vida, mis metas. Tómate tu tiempo, no hay prisa.**



Por qué son importantes estos recursos

<https://bit.ly/2XiQjEN>



Recuerda volver a esta guía después de ver la película...

Cómo afecta la demencia a la vida cotidiana

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 1

Sección 2

¿Qué son las metas?

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 4

Sección 3

Tu meta: ¿en qué te gustaría trabajar?

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 8

Preparándose para trabajar en tu meta: deje atrás el estrés

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 12

Sección 5

Preparándote para trabajar en tu meta: - haciendo algunos cambios simples

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 17

Sección 6

Elegir un método que funcione para tí

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 21

Sección 7

Trabajando en tu meta – “Mi Plan”

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 25

Metas y planes: algunos ejemplos

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 34

Sección 9

Estrategias y soluciones de personas con demencia

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 41

Sección 10

Nuestro mensaje para las personas que nos apoyan

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 46

Sección 11


Un último mensaje de esperanza

Haga clic aquí para ir a esta sección



Página 50

Tabla de contenidos rápida

- 1 ¿Cómo afecta la demencia a la vida cotidiana?  [haga clic aquí](#) **Página 1**
- 2 ¿Qué son los metas?  [Haga clic aquí](#) **Página 4**
- 3 Tu meta: ¿en qué te gustaría trabajar?  [Haga clic aquí](#) **Página 8**
- 4 Preparándose para trabajar en tu meta:
- deje atrás el estrés  [Haga clic aquí](#) **Página 12**
- 5 Preparándote para trabajar en tu meta:
- hacer algunos cambios simples  [Haga clic aquí](#) **Página 17**
- 6 Elegir un método que funcione para ti.  [Haga clic aquí](#) **Página 21**
- 7 Trabajando en tu meta – “Mi plan”  [Haga clic aquí](#) **Página 25**
- 8 Ejemplos de planes  [Haga clic aquí](#) **Página 34**
- 9 Estrategias y soluciones de personas con demencia  [Haga clic aquí](#) **Página 41**
- 10 Nuestro mensaje para las personas que nos apoyan  [Haga clic aquí](#) **Página 46**
- 11 Un último mensaje de esperanza  [Haga clic aquí](#) **Página 50**

Mi vida, Mis metas

Cómo afecta la demencia a
la vida cotidiana

Cómo afecta la demencia a la vida cotidiana

La demencia probablemente ha traído muchos cambios a tu vida.


Algunas de estas alteraciones pueden estar relacionadas con la demencia en sí. Por ejemplo, los cambios en las capacidades cognitivas pueden dificultar la realización de algunas de las actividades que se necesitan o que se disfrutaban (las capacidades cognitivas incluyen pensar, saber, recordar, emitir juicios y resolver problemas).


O puede que te resulte más difícil hacer las cosas porque te sientes estresado o preocupado.

Quizás incluso hayas perdido la confianza o hayas tenido una mala experiencia con alguien.

Estos cambios pueden hacer que tu vida cotidiana parezca más difícil.

Tengo problemas de percepción espacial. Me resulta difícil calcular distancias. A veces es difícil. Puedo golpearme la cabeza con las cosas. Creo que están más lejos, pero en realidad están muy cerca. Es curioso.

Dave 

Si decimos algo incorrecto, a veces la gente que no conoces bien te mira un poco raro. Hablo demasiado. El problema es que, una vez que empiezo a hablar, sigo hablando. Entonces digo cosas tontas. A veces la gente me mira y pienso: “Debo haberlos ofendido de alguna manera”. Es muy vergonzoso. Roy 

Historia:

He estado haciendo mis clases de arte - acuarela, que me encantan. Se suponía que íbamos a pintar un pequeño bulldog francés... Pero no vi un pequeño bulldog francés en mi cabeza. Mi bulldog tenía grandes bigotes. Aunque la terapeuta de arte dijo: "Esto es maravilloso e imita a un bulldog francés"... no era lo que yo podía ver. Tengo un problema con lo que veo y para sacármelo de la cabeza". **Jacqui**



Una tarea para ti:

¿Cómo te sientes respecto a tu demencia? ¿Cómo te afecta en tu día a día?



El impacto de un diagnóstico de demencia

<https://bit.ly/3CfhoHs>



Recuerda volver a esta guía después de ver la película...

Mensaje de esperanza

Vuelve a consultar este folleto cada vez descubrirás algo diferente.

Mi vida, Mis metas

¿Qué son las metas?

¿Qué son las metas?

Una meta es lo que **deseas para el futuro**, algo que te gustaría hacer. Trabajar en una meta puede tener un impacto real en tu vida. Te da un enfoque. Puede mejorar cómo te sientes contigo mismo y hacerte sentir más seguro y en control.

Es posible que hayas trabajado en metas anteriormente en tu vida. Por ejemplo, una meta para:



- **Ahorrar** dinero para una compra especial



- **Beber** cinco vasos de agua al día.

La mejor manera de lograr tu meta es hacer un plan y luego comprometerte a llevarlo a cabo.



Imagínate que estás ahorrando dinero para un viaje familiar.

El dinero no llega por arte de magia a tu billetera o cuenta bancaria: necesitas un plan. Un buen plan es **SMART**:



Específico

Sabes exactamente lo que pretendes hacer. Por ejemplo, ahorrar £50 al mes caminando en lugar de tomar el autobús.

Medible

Podrás hacer un seguimiento de tu progreso, por ejemplo, puedes calcular cuántos meses te llevará pagar tu viaje.

Alcanzable

Tu meta debe ser realista y alcanzable. Por ejemplo, mi plan es pasar un fin de semana juntos, en lugar de unas vacaciones de dos semanas.

Relevante

La meta debería ser relevante para usted.
Por ejemplo, me gustaría mucho pasar tiempo de calidad con mi familia.

Temporal

Una fecha límite puede ayudarte a planificar y te da algo por lo que trabajar.
Por ejemplo, quiero que tengamos un fin de semana libre en septiembre.

Esto se conoce como plan **SMART**. Un plan SMART es ideal para mantenerte motivado.

Establecer metas simples puede ayudar a mitigar el impacto de la demencia. Puede convertirse en un hábito útil - pensar en algunas soluciones y hacer planes.

Tus metas no tienen por qué ser enormes. Las pequeñas victorias pueden sumarse a muchas cosas buenas.

W Yo solo vivo un día a la vez.
Intento hacer las cosas poco
a poco. Así evito el estrés y
siento que tengo más control
de mi vida.
Sue

No siempre necesitarás un gran plan para cambiar algo.

A veces, tienes que encontrar una manera de resolver un problema, por ejemplo, encontrar la palabra cuando la necesitas. Otras veces, quizás quieras abordar el problema directamente, por ejemplo, aprender a usar el control remoto del televisor. En la sección 5, encontrarás muchos consejos y estrategias de otras personas con demencia que pueden ayudarte a resolver un problema.



Empezando



Recuerda volver a esta guía después de ver la película...

Mi vida, Mis metas

Tu meta: ¿en qué te gustaría trabajar?

Tu meta: ¿en qué te gustaría trabajar?

Mantén tus metas simples y específicas. Elije algo que se pueda cambiar. Evita las cosas que no se pueden cambiar.

Puede haber muchas cosas que han cambiado en tu vida desde la demencia. Aquí hay algunas cosas que hemos encontrado difíciles:

- recordar nombres
- encontrar la palabra correcta
- cocinar una comida
- usar el control remoto del televisor
- hablar por teléfono
- jugar al golf



Historia:

La música es mi primer amor, pero cada vez tengo más dificultades para componer. Lo que no quiero es que alguien me diga directamente: "Bueno, entonces no lo hagas". Siento que es así. Te arrebataron las cosas, no tuviste otra opción. A veces la vida te golpea en la cabeza y puedes terminar sintiendo que no tiene sentido intentarlo. Quieres que alguien esté pensando a lo largo del camino contigo, que te convenza, que te ayude. **Chris**





Una tarea para ti:

Piensa en las cosas que se han vuelto más difíciles para ti.

¿En qué te gustaría trabajar que te llene el corazón de alegría? ¿Qué marcaría una diferencia en tu vida?

Es útil, en este punto, pensar por qué has elegido esa meta.

Quizás se trate de:

- Necesitar poder hacer algo
- Ser independiente
- Querer hacer las cosas que disfrutas
- Ser parte de la vida familiar

Piensa también en que podría estar causando tus dificultades con esta meta hasta ahora.

Podría ser:

- Algo que ha cambiado debido a tu demencia, por ejemplo, no recordar cómo hacer parte de la tarea
- No tener suficiente información
- Sentirse ansioso
- La última vez todo salió mal, por eso has perdido la confianza.
- Sentirse, en general, desmotivado

Historia:

Cuando quemé mi comida y no pude recordar cómo planificar una comida, me enfrenté con mis limitaciones. Retrocedí en cómo me sentía. Es muy normal que tengamos obstáculos. En lugar de eso, escribiré todos mis logros. Incluso los pequeños logros, los anoto. Cuando me siento decaída, vuelvo atrás y me digo: "Sí, lo hice". Puede ser tu faro de luz. **Emily**



¿Te resulta difícil pensar en una meta? Estos consejos pueden resultarte útiles:

- ¿Qué te gustaría empezar a hacer en tu vida? ¿Hay algunas cosas que te gustaría aprender?
- ¿Hay pasatiempos e intereses que te gustaría comenzar a practicar otra vez? ¿Quizás cosas que dejaste de hacer debido a tu diagnóstico o pérdida de confianza?
- ¿Qué cosas te resultan difíciles de hacer en tu casa debido a problemas de memoria o de pensamiento? ¿Te gustaría manejar mejor estas cosas?
- ¿Hay cosas que te gustaría hacer con tu familia o amigos?
-



Decidir sobre una meta

<https://bit.ly/3ny6qc4> 

Recuerda volver a esta guía después de ver la película...

Mi vida, Mis metas

Preparándote para trabajar en
tu meta: deja el estrés atrás

Preparándote para trabajar en tu meta: deja el estrés atrás

Antes de comenzar a hacer cambios en tu vida, debes tener una actitud positiva. Ken dice que el primer desafío es dejar el estrés atrás.

● Estas son algunas de las formas en que lo hacemos:

- **Naturaleza** – Salgo a caminar, estando cerca del mar.



»» Encuentro que me ayuda a centrarme;
me aleja de mi estrés »»

- **Música**: tocar y escuchar música. Escuchar con auriculares puede ser una buena idea.



»» La música me transporta;
me relaja y me da una
sensación de logro »»

- **Meditación y yoga**
- **Caminatas**
- **Arte**



El arte me transporta al presente
- me permite ser yo mismo

- **Ver vídeos de viajes:** haz un viaje con otra persona.
- **Jardinería:** conviértelo en una rutina diaria
- **Rompecabezas:** concentrarse en las piezas es una práctica de atención plena
- **Cocinar y hornear:** encuentre forma de seguir haciéndolo



Cuando estoy horneando pan, todo mi cuerpo está involucrado. Es creativo.

Puede leer más consejos para reducir el estrés aquí
<https://dementiatip-share.org.uk/our-tips/>

Este enlace le llevará a un nuevo sitio web.
Necesitarás volver a esta guía.



Una tarea para ti:

¿Qué te ayuda a relajarte y sentirte más positivo?

Historia:

Para mí, lo mejor sería salir a la naturaleza, si es posible. Ya sabes, salir a caminar por un bonito parque. Simplemente salir a caminar y mirar los campos. Me da estabilidad y elimina algo de estrés que siento si me quedo en casa, esa sensación de que todo se empeora. Así que, para mí, sea cual sea el clima, me pongo un abrigo grueso, me pongo la capucha y salgo. **Allison**



Historia:

Me gusta salir y tengo un banco en la parte delantera de la casa. Los camiones pasan y tocan la bocina y me saludan. Eso me gusta. Me quita el estrés. Se trata de la gente. **Roy**



Historia:

Ya tengo mi nuevo invernadero instalado. Planto mis semillas y reviso el invernadero todos los días. ¡Les pregunto a todos si están bien en el invernadero! **Jacqui**



Historia:

Saco a pasear a mi perro por el bosque. Incluso en invierno se oye el canto de los pájaros. Incluso cuando está cubierto de nieve. Sois los primeros en llegar: colores preciosos, es sensacional. Y sin duda ayuda a desestresarte.

Ken



Dejando el estrés atrás

<https://bit.ly/3k9J2iT>



Recuerda volver a esta guía después de ver la película...

Mi vida, Mis metas

Preparándote para
trabajar en tu meta:
hacer algunos cambios
simples

Preparándote para trabajar en tu meta: hacer algunos cambios simples

Hemos descubierto que es útil hacer algunos ajustes en nuestra forma de vivir, pero tenga cuidado: lo que funciona para uno de nosotros puede resultar más difícil para otro. A menudo, encontrar las soluciones adecuadas es cuestión de ensayo y error, y cada persona es diferente.

- **Simplificar las cosas**

Haga los ajustes en las tareas o quehaceres para hacerlas más sencillas.

Ejemplo

En lugar de cocinar una comida elaborada que consta de tres o cuatro platos, cocine uno o dos platos.



- **Vaya más despacio.**

Tómese más tiempo.

Ejemplo

Hablar más lentamente para tener algo de espacio para pensar.



- **Adaptar**

Si no puedes hacer las cosas como antes, prueba una forma diferente.

Ejemplo

En lugar de confiar en la memoria para preparar pasteles deliciosos, vuelve a seguir una receta: el pastel seguirá estando delicioso.



- **Mantente concentrado.**

No te dejes llevar por el modo “automático”, sino intenta mantener tu mente en lo que estás haciendo.

Ejemplo

Al realizar una actividad rutinaria como lavarse los dientes, deténgase y verifique que lo está haciendo bien; de esa manera, notará si ha puesto jabón en el cepillo en lugar de pasta de dientes.



- **Hacer las cosas más difíciles.**

Puede sonar extraño, pero a veces hacer las cosas más difíciles hace que pienses en lo que estás haciendo, en lugar de hacerlo automáticamente.

Ejemplo

Las dificultades con la percepción visoespacial pueden dificultar el uso seguro de un cuchillo mientras se cocina. Si se coloca el cuchillo en el lado de la mano no dominante, hay que extender el brazo por encima del cuerpo para cogerlo y volver a dejarlo. Si se es diestro, se puede intentar colocar el cuchillo en el lado izquierdo. Esto es más seguro y permite calcular mejor las distancias.



- **Preparar**

Planifique con anticipación para evitar cometer errores o quedar en desorden.

Ejemplo

Al cocinar, comience colocando todos los ingredientes en la encimera en el orden en que los necesitará.



- **Incluya suficiente “tiempo de descanso”**

Date suficiente tiempo para que las cosas no salgan mal.

- **Hacer uso de ayudas**

Podría ser cualquier cosa que ayude: un reloj que indique el día y la fecha, además de la hora, un conjunto de instrucciones escritas de un electrodoméstico que le indique cómo utilizarlo o un asistente virtual como Alexa.

- **Utilice el humor**

El humor puede ayudar a calmar situaciones difíciles y controlar el estrés.

- **Conéctate con otros**

Comparta ideas con otras personas que experimentan desafíos similares y entienden cómo es.

- **Crea una red de seguridad para tus áreas problemáticas.**

Ten preparadas algunas soluciones, incluso si aún no las necesitas usar. Pueden convertirse en un hábito.

**Mensaje
de esperanza**

¡Intenta mantener la esperanza y el positivismo!; ¡de lo contrario, te hundirás y terminarás en un lugar donde no quieres estar!

Mi vida, Mis metas

Elegir un método que
funcione para ti.

Elegir un método que funcione para ti.

Para lograr tu meta, es posible que necesites aprender algunas técnicas nuevas. Cada persona aprende de forma diferente.

Piensa en las mejores formas de aprender algo nuevo.

Si eliges el método que mejor se adapte a ti, tendrás más posibilidades de éxito.



No se trata de todo o nada, sino de encontrar ese recurso y esa pequeña ayuda cuando la necesitas. No tener miedo de pedir la ayuda también. A veces pensamos: "He estado haciendo esto toda mi vida, ¿por qué ya no puedo hacerlo?". Porque la demencia ha traído consigo un desafío y es por eso que no puedes hacerlo. Es esa aceptación.

Sue

Tú podrías:

- 1 Divide tu meta en diferentes pasos. Comienza con los más fáciles y ve avanzando hasta los más difíciles.**

Ejemplo

Anota todas las instrucciones para preparar espaguetis a la boloñesa. Comienza haciendo uno o dos pasos con los que te sientas cómodo (por ejemplo, pelar las zanahorias o dorar la carne picada), antes de entregárselo a tu chef de apoyo. Con el tiempo, ve si puedes encargarte de algunos de los otros pasos.

- 2. Observa cómo otra persona completa la tarea y luego copia lo que hizo.**

Ejemplo

Reprogramación de la calefacción para el invierno. Observa cómo lo hace otra persona y luego pruébalo tú mismo. Es posible que quieras copiar esta tarea paso a paso, en lugar de hacerlo todo de una vez.

- 3 Hazlo a medida que aprendes. Inténtalo.**

Ejemplo

Aprende a utilizar el control remoto de un televisor utilizándolo con regularidad. Puede resultar útil dividir las acciones en pasos sencillos. Por ejemplo, comience simplemente encendiéndolo y apagándolo. Trabaja hasta encontrar la guía de televisión. Sigue practicando. ¡Ofrécete a ser la persona que se encarga del control remoto!

- 4. 4 Utilice indicaciones en el momento adecuado para ayudarte a aprender gradualmente. Con el tiempo podría convertirse en un hábito.**

Ejemplo

Aprender a usar un calendario para recordar la fecha. Al principio, los miembros de la familia pueden recordarle que consulte el calendario.

Después de un tiempo, es posible que simplemente señalen el calendario como recordatorio. Con el tiempo, desarrollarás tu propio hábito de consultar el calendario. Es posible que debas pedirles a tus familiares que dejen de recordártelo a medida que desarrolles el hábito.

- 5 Sigue repitiendo los diferentes pasos antes de olvidarlos. Luego, deja más tiempo entre cada paso. Piensa en ello como si estuvieras "ensayando" un guion.**

Ejemplo

Tu amiga tiene una nueva nieta. Quieres recordar su nombre, que es Megan. Anota el nombre en caso de que necesites comprobarlo. Repite el nombre después de un breve período de tiempo (15 segundos). Si has acertado, date 30 segundos antes de poner a prueba tu memoria de nuevo. Cada vez que lo recuerdes, duplica la cantidad de tiempo antes de ponerte a prueba de nuevo. Si no lo recuerdas, vuelve a un intervalo de tiempo más corto y ve aumentando a partir de ahí.

- 6 Crea una historia y utiliza tus diferentes sentidos para ayudarte a recordar. Podrías cantar, usar una rima, escribir la historia.**

Ejemplo

Intenta crear una historia sobre un hecho. Si estás intentando recordar el nombre de alguien, la historia podría ser "Tiene el mismo nombre que mi tía". Luego, puedes imaginar los sonidos y los olores que te hacen pensar en tu tía. O tal vez visualizar los colores de su ropa o de sus habitaciones.

Mi vida, Mis metas

Trabajando en tu meta -
“Mi Plan”

Trabajando en tu meta - “Mi Plan”

¡Es hora de hacer tu plan!

Elija una meta que sea importante y significativa para ti. Deberías querer trabajar en esta meta.

Escribir tu plan puede ayudarte a pensar en los pasos necesarios para alcanzar tu meta. Puede resultar abrumador apuntar a tu meta final sin pensar en los muchos pasos necesarios para llegar allí. Esto no es como hacer tus propósitos de Año Nuevo: quieres tu meta sea **SMART**. La sección 2 te habla sobre las metas **SMART**.

Antes de empezar, vuelve a ver tu meta.
Pregúntate:

- ¿Es esta la meta en la que quiero trabajar?
- ¿Es importante para mí esta meta? ¿Has elegido esta meta para complacer a otra persona? No significa que no deba ser tu meta, pero podría afectar tu motivación.
- ¿Me siento motivado a trabajar en esta meta?
Si no te sientes particularmente motivado, elige otra meta, ¡una que quizás haga que tu corazón lata con más energía!
- ¿Necesitaré ayuda? ¿A quién puedo pedirle ayuda?
- ¿Mi meta es **SMART**?

Palabras de aliento



Una de las cosas más difíciles es saber cómo empezar. Supongo que es un poco como un autor que se sienta frente a una página en blanco. Eso es lo más difícil: romper esa inercia. Una vez que te pones en marcha y empiezas a poder pensar en torno al problema, entonces te pones en marcha. **Chris**



Tienes que fijarte una meta que te resulte fácil de alcanzar en muy poco tiempo. Ese es el punto de partida. Una vez que hayas experimentado ese pequeño éxito, la motivación volverá. **Ken**



Si lo hago yo mismo, es mi independencia. Lo hago yo, nadie más. Puedo mirar algo e intentar planificarlo. Si me quedo atascado, puedo preguntarle a la gente. Pero al final del día puedo decir que lo he hecho y que lo he hecho yo mismo. Es genial. Tengo el control. **Keith**



No es una carrera.
Es un viaje, no un destino. **Sue**

Si he hecho algo, tengo dos opciones: ¡funciona o no funciona! **Dave**

Mi vida, mi plan

Haga clic aquí para ver ejemplos de planes de otras personas **Página 34**

Fecha:

Mi meta:

Este meta es importante para mí: Sí No

Me siento motivado a trabajar en este meta: Sí No

¿Quién me apoyará a trabajar en este meta?

¿Qué necesito hacer antes de empezar a trabajar en mi meta?
¿Que ayudará?

1

2

3

¿Qué podría hacerlo difícil para mí?

1

2

3

¿Qué puedo hacer para superar cualquier dificultad?

1

2

3

4



Mi compromiso – esto es lo que haré

Resulta útil realizar la tarea paso a paso. Puede que no requiera muchos pasos, o puede que requiera muchos.

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

Paso 5

Mi compromiso: esto es lo que haré. continuación

Resulta útil realizar la tarea paso a paso. Puede que no requiera muchos pasos, o puede que requiera muchos.

Paso 6

Paso 7

Paso 8

Paso 9

Paso 10

¿Qué pasa si mi plan no sale según lo previsto?

A menudo las cosas no salen como esperamos. La mejor estrategia es hacer algunos ajustes y volver a intentarlo.

¿Necesitas cambiar algunos de los pasos que habías planificado? ¿Algunos pasos funcionaron mejor que otros?

Tal vez el método que elegiste no te funcione. Por ejemplo, ¿quizás aprendes mejor "haciendo" en lugar de tratar de recordar?

¿Necesitas que alguien (o alguien más) te apoye? Puede ser alguien que te brinde comentarios motivadores.

A continuación, te damos algunos consejos para que puedas **"sacudirte el polvo"** y volver a intentarlo.



No te castigues por ello. Es algo que pasó, lo intentaste, no funcionó. Volvamos a la mesa de dibujo, comencemos de nuevo. Encontramos algo diferente esta vez que realmente funcione. No te rindas. **Sue**



A veces, algo puede frustrarte mucho y tendrás que alejarte por un tiempo. Siempre vale la pena volver y volver a intentarlo, mirarlo desde un ángulo diferente. **Chris**



No se trata de todo o nada, se trata de encontrar ese recurso y ese poquito de ayuda cuando lo necesitas, y no tener miedo de pedir esa ayuda también. **Ken**



Aprende a reírte de ti mismo. Pon la tetera en el frigorífico y la leche en el soporte. En un momento dado, lloraba porque pensaba que cada vez estaba peor. Pero si lo hiciera ahora, me reiría. **Sue**



Se amable contigo mismo. Solo porque se presenta un contratiempo no significa que sea el fin del mundo. Hay que ponerlo en perspectiva: es simplemente un contratiempo. **Allison**



Si no puedes, sigue adelante y di: “ESTÁ BIEN, lo intenté, pero no tuve éxito. Hay cientos de otras cosas que realmente puedo cambiar y lograr”. Y eso es lo que tienes que hacer: seguir adelante, estar preparado para seguir adelante y no quedarte estancado en el barro. **Chris**



Quando las cosas no salen según lo planeado

<https://bit.ly/3hu2c1p> 

Recuerda volver a esta guía después de ver la película...

Mi vida, Mis metas

Ejemplos de planes

Ejemplo de plan: Uno

Antecedentes: solía hornear mis propios bollitos, pero ahora me resulta demasiado complicado. Me gustaría servir algo que haya horneado yo misma cuando mi familia venga de visita.

Fecha: 28 de junio de 2021

Mi meta: Hornearé un pastel, galletas o bollos una vez a la semana, usando una receta de mi libro de cocina.

Este meta es importante para mí: Sí No

Me siento motivada a trabajar en este meta: Sí No

¿Quién me apoyará a trabajar en este meta?

Podría pedirle ayuda a mi esposo John.

¿Qué necesito hacer antes de empezar a trabajar en mi meta?

¿Que ayudará?

1 Decidir qué hornear

2 Tener todos los ingredientes

3 Decidir cuándo hornear

Haga clic aquí para volver a completar tu plan [Página 28](#)

¿Qué podría hacerlo difícil para mí?

1 Ya no recuerdo todos los pasos ni los ingredientes

2 Sacar todos los ingredientes y medir las cantidades adecuadas es difícil

5 Me frustró rápidamente y me doy por vencido cuando algo va mal

¿Qué puedo hacer para evitar cualquier dificultad?

1 ¿Tener una receta escrita sencilla a mano y quizás reescribirla en viñetas más cortas?

2 Sacar todos los ingredientes antes de empezar a mezclar

3 Empezar por la mañana cuando me siento mejor y dejar suficiente tiempo

Haga clic aquí para volver a completar tu plan

Página 28

Mi compromiso – esto es lo que haré

Resulta útil realizar la tarea paso a paso. Puede que no requiera muchos pasos, o puede que requiera muchos.

Paso 1 **Prepara la receta. Anota cada paso en la pizarra.**

Paso 2 **Prepara todos los elementos para hornear (balanza, tazón, cucharas, platos)**

Paso 3 **Saca todos los ingredientes**

Paso 4 **Mide las cantidades (¿quizás John podría hacer eso conmigo?)**

Paso 5 **Sigue la receta y tacha cada paso cuando hayas terminado.**

Paso 6 **Configura el temporizador audible para que te avise cuando el pastel esté listo.**

Ejemplo de plan: Dos

Antecedentes: Me gustaría salir más y conocer a otras personas que viven con demencia. Me gustaría aprender cómo otras personas afrontan la mala memoria y, con suerte, pasar un buen rato charlando y riéndonos de nuestra falta de memoria.

Fecha: 28 de junio de 2021

Mi meta: Asistir a las reuniones de mi grupo local de apoyo para la demencia

Este meta es importante para mí:

Sí



No

Me siento motivado a trabajar en este meta:

Sí



No

¿Quién me apoyará a trabajar en esta meta?

Mi vecino podría ayudar a veces.

¿Qué necesito hacer antes de empezar a trabajar en mi meta?

¿Que ayudará?

1 Necesito saber el lugar y la fecha

2 Necesito comprobar cómo puedo llegar

3 Necesito recordar sobre la reunión del día.

4

Haga clic aquí para volver a completar tu plan

Página 28

¿Qué podría hacerlo difícil para mí?

- 1 Puede que me sienta demasiado ansiosa o triste para salir de casa.**
- 2 Podría olvidarme de la reunión o confundir la fecha.**
- 3 Podría perderme en el camino de ida o de vuelta.**

¿Qué puedo hacer para evitar cualquier dificultad?

- 1 Asegúrate de antemano de que sé cómo llegar al lugar de la reunión. Tal vez a mi vecino no le importe caminar conmigo una o dos veces hasta que me sienta más segura.**
- 2 Tengo un plan B para asegurarme de que conozco el camino. Hago mis compras en una tienda local, así que conozco la zona y puedo orientarme, pero necesito algo por si acaso. Ideas: dibujar un mapa, anotar los puntos de referencia para el camino de ida y vuelta, practicar la ruta unas cuantas veces con mi vecino.**
- 3 Asegurarme de que la reunión esté en mi calendario para saber cuándo ir.**

[Haga clic aquí para volver a completar tu plan](#) **Página 28**

Mi compromiso – esto es lo que haré

Resulta útil realizar la tarea paso a paso. Puede que no requiera muchos pasos, o puede que requiera muchos.

Paso 1 Encuentra la fecha y el lugar del evento (llame al número de teléfono proporcionado por su médico general)

Paso 2 Anota la reunión en el calendario: me comprometo a ir al menos cuatro veces para darme la oportunidad de aprender la ruta y ver si realmente me gustan las reuniones.

Paso 3 Planifica la ruta utilizando un mapa

Paso 4 Practica un paseo con mi vecino para comprobar que la ruta sea correcta y observar los puntos de referencia.

Paso 5 Escribe una instrucción paso a paso sobre cómo llegar y regresar utilizando los puntos de referencia indicados.

Paso 6 Sal temprano para evitar sentirse apurado y ansioso.

Paso 7 Respira profundamente unas cuantas veces y cuenta hasta 10 si te sientes ansioso.

Haga clic aquí para volver a completar tu plan

Página 28

Mi vida, Mis metas

Estrategias y
soluciones de personas con
demencia

Estrategias y soluciones de personas con demencia

● Disminuye la velocidad y evite el estrés innecesario

A veces puedo oír las palabras con bastante claridad en mi cabeza, pero intentar pronunciarlas puede ser un poco complicado. Mi estrategia para afrontarlo sería intentar bajar el ritmo. Debido a este problema, no uso el teléfono a menos que sea con mi familia o con muy buenos amigos. Me resulta difícil mantener el hilo de mis pensamientos por teléfono.



● Usa el ensayo y error para encontrar la mejor solución



La palabra simplemente desaparece, se borra. Intenté una técnica de asociación de palabras para ayudarme a volver a la palabra. Me enseñaron una técnica en la que tienes una serie de letras que te ayudan a volver a la palabra. Como cuando estabas en la escuela, para ayudarte a recordar a las esposas de Enrique VIII. Pero luego pasé todo mi tiempo tratando de recordar cuál era el vínculo para ayudarme. ¡Intenté recordar la palabra! Así que la brecha se hizo aún más grande. Ahora simplemente digo cualquier palabra que me salga

● Consigue la ayuda de expertos

Estaba teniendo problemas con el teléfono. No podía pronunciar las palabras. Las personas que me hablaban por teléfono se dieron cuenta de que hablaba demasiado rápido. Empecé a decir tonterías. Después dejé de responder al teléfono. Tuve cuatro sesiones con una terapeuta del habla y del lenguaje. Me ayudó a explicar a otras personas cómo podían ayudarme. Las estrategias incluyen: reducir el ruido de fondo, hablar a un ritmo constante, hablar de una idea a la vez y dar tiempo para las pausas.



Jacqui

● La tecnología puede ayudar (si la haces trabajar para ti)



Dave

Me resulta difícil calcular distancias. Tengo un problema con mi percepción espacial. Solía jugar mucho al golf. Había un problema: no sabía a qué distancia estaba del hoyo. Hacía el golpe de salida y no sabía dónde estaba. Tuve la suerte de poder comprar un reloj que me dice cuán lejos estoy del hoyo. Golpeas, vas hacia la bola, miras tu reloj... y dice "100 yardas". Luego tengo un libro con todos los palos... así que he superado ese problema.

● Aprendiendo haciendo

Cuando mi amiga se va, necesito poder encender la calefacción. Tenemos un pequeño trozo de cartón junto a la caldera. Hemos escrito qué botones presiono y todo eso. Pero cuando está en casa, me sigue pidiendo que lo haga, para que cuando no esté no se convierta en un pánico. Eso significa que siempre lo hago. Es algo rutinario.



Jacqui

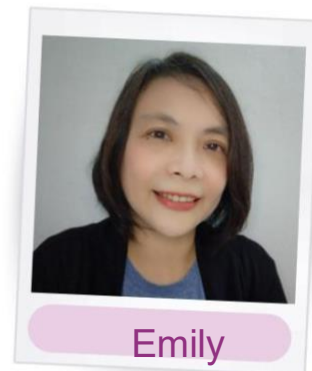
● Evite pensar en “todo o nada”: simplifique las tareas



Solía cocinar mucho y comencé a cometer muchos errores. Pensé: "Bueno, ya no puedo cocinar más". Pero me di cuenta de que estaba haciendo más de una cosa a la vez. Comencé a reducirlo, a hacer solo una cosa a la vez, no solo en la cocina, sino en la vida en general. Cuando siento que las cosas se están volviendo un poco agitadas, me di cuenta de que es cuando estoy haciendo varias cosas a la vez. Se trata de ser consciente de ese tipo de cosas y calmarse.

● Divida las tareas en pasos más pequeños

Hasta ahora sigo cocinando, solo que el número de platos se ha reducido. Antes cocinaba tres platos más una sopa, pero me di cuenta de que eso era demasiado para mí. Ahora cocino solo dos platos. Dedico mucho tiempo a la preparación. No puedo recordar el orden en el que tengo que poner los alimentos, así que tengo que ponerlos en la encimera en el orden en el que los voy a utilizar. De esta manera, todavía puedo disfrutar cocinando. Todavía cometo errores, pero los minimizo, así que no me siento menospreciada.



● La práctica ayuda



Al principio quería tirar los controles remotos al otro lado de la habitación y decir: "No puedo usarlos, no puedo hacerlo, no puedo hacerlo, hazlo tú".

Ahora me he dado cuenta de que con mucho cuidado coloco los dos mandos a distancia del televisor en el brazo de mi sillón. Así que eso se ha convertido en algo que hago. Cuanto más lo hago, mejor me siento. A veces, cuando estoy cansada, ¡se los devuelvo!

● Sal del piloto automático

Me corté la mano varias veces mientras preparaba la comida, así que se me ocurrió una estrategia. Como soy diestra, coloco una cesta en mi lado izquierdo. Así, cada vez que uso el cuchillo, que está en mi lado derecho, cruzo la línea media de mi cuerpo para decirme, conscientemente, que estoy manipulando un cuchillo. Ese cuchillo va al lado izquierdo, donde está la cesta. Me doy cuenta de que si coloco la cesta en mi lado derecho (que es mi mano dominante), no me acuerdo de poner el cuchillo en la cesta. Lo dejo sobre la tabla de cortar. Cojo la tabla de cortar sin saber que el cuchillo sigue ahí. Así es como me hago daño o dejo caer el cuchillo al suelo.



● Sigue las instrucciones escritas



Me encanta cocinar y hornear, pero se me estaba volviendo muy confuso. Si me concentro en una tarea, normalmente puedo lograrlo. Cosas que habría estado haciendo durante años y años, ahora vuelvo a necesitar las instrucciones a mi lado. Pero eso está bien, significa que todavía puedo hacerlas. Uso mucho Alexa como temporizador. Seré específica. Diré temporizador de horno y temporizador de lavadora. Entonces, cuando el temporizador suena, me dice lo que tengo que hacer.

● Haz una cosa a la vez

Solo debo concentrarme en una cosa en particular a la vez. Si mi mente comienza a pensar en cualquier otra cosa, entonces las cosas salen mal. Por ejemplo, quise poner la pasta de dientes en mi cepillo de dientes. Tengo uno de esos dispositivos con jabón en forma de chorro. Estaba en modo automático y, en lugar de poner la pasta de dientes allí, puse un chorro de este jabón allí. No estaba pensando solo en cepillo de dientes, pasta de dientes, lávate los dientes. Estaba pensando un poco en una conversación que había tenido antes. Descubrí que, siempre que no me permita entrar en modo automático, no hay problema. Pero entro en modo automático y entonces comienzan a suceder todo tipo de cosas.



Mi vida, Mis metas

Nuestro mensaje
para las personas
que nos apoyan

UNIVERSITY OF
EXETER

iD Innovations
in Dementia

Nuestro mensaje para las personas que nos apoyan

Otras personas pueden levantarte el ánimo, pero también pueden abatirte, normalmente sin quererlo. Tenemos algunos consejos para aquellas personas que nos apoyan:



Mi familia es genial, me apoya mucho y todo eso, pero si los dejo, simplemente tomarán el control porque es más fácil para ellos hacerlo que verme luchar con eso.

Keith



A veces la gente espera que no puedas lograr cosas. He descubierto que ser positivo y optimista sobre el tema de la demencia todo el tiempo a veces hace que otras personas se enojen. Dicen que no entiendo completamente de qué se trata. Lo entiendo porque vivo con eso todo el tiempo. **Chris**



Es importante que la gente pueda apoyarte de forma positiva. La demencia puede parecer una espiral descendente. Ayúdanos a seguir luchando.

Dave



Queremos intentar mantener el control. Necesitamos poder decir: “Realmente quiero poder seguir intentándolo, ¿Cómo puedes ayudarme a hacerlo?”

Emily



El mejor apoyo es el que se da con amabilidad, de una manera que puedas aceptar fácilmente, sin abrumarte ni hacerte sentir inferior. Esa es una habilidad que la otra persona también debe aprender. **Allison**



Estaba en un lugar muy oscuro. No veía una salida. Me dieron permiso para tener esperanza y pensar que podía lograrlo. Nunca jamás me habría convertido en quien soy sin las palabras que me dijeron. **Ken**

Estar con otras personas que tienen demencia.

Otras personas con demencia pueden brindarle mucho apoyo. Ellos comprenden tu situación y pueden aliviar la presión. Ese es el valor del apoyo entre pares y de este recurso.

Mensaje de esperanza

Inténtalo. Puede que tengas algunas dudas, pero una vez que empiezas, cobra impulso.

Mensajes clave:

- Comprendan que sí podemos lograr cosas - no tengan expectativas demasiado bajas
- Permítannos hacer las cosas por nosotros mismos y dennos tiempo - no se apresuren a intervenir
- Apóyanos a probar cosas y descubre cómo puedes ayudar
- Aprendan a apoyarnos con suavidad y sin invadirnos – sin hacernos sentir menos
- Permítannos tener esperanza - levántennos, no nos hagan caer



El tipo de apoyo adecuado

<https://bit.ly/3tF8ika>



Recuerda volver a esta guía después de ver la película...



La importancia de conocer a otras personas con demencia

<https://bit.ly/3tF8ika>



Recuerda volver a esta guía después de ver la película...

Mi vida, Mis metas

Un mensaje final de
esperanza

Un mensaje final de esperanza

Escribimos este folleto porque queríamos que tuvieras esperanza. Esta es tu vida. Estas son tus metas. Esperamos que este folleto te brinde algunas ideas y te ayude a elaborar un plan. Ojalá hubiera existido algo así cuando nos diagnosticaron.

Los metas son importantes para todos. Estamos diseñados para esforzarnos y superar desafíos. Es por eso que hemos tenido éxito como especie. Si te quitan eso, puedes pensar "¿qué sentido tiene?". Establecer metas es la forma en que podemos mantenernos al día con algunos de los desafíos que trae consigo la demencia.

Saber que otras personas con demencia están encontrando soluciones nos ha resultado muy útil. A muchos de nosotros nos ha tentado a volver a la vida normal.



Metes el dedo pequeño del pie en el agua y, antes de que te des cuenta, ya estás de vuelta, nadando con los mejores en este grupo de personas con demencia.

Chris

Mensaje de Esperanza

Piense en las cosas buenas de la vida. No puedo hacer mucho por la demencia. Todo lo que puedo hacer es lograr que valga la pena vivir.

Reconocimiento por la financiación

Este recurso se creó durante 2021 como parte del proyecto GREAT into Practice (GREAT-iP). GREAT-iP fue financiado por la Sociedad del Alzheimer a través de la subvención AS-IGF-16-002., para Clare, L., Kudlicka, A., Woods, B., Oyebode, J., McCormack, B., Knapp, M., Pool, J., Evans, S., Litherland, R., Bryant, J., Townson, J., Owens, C., Henderson, C., Ukoumunne, O., Morgan, V., Lawrence S. y Norris, C. Mantener la independencia a través de la rehabilitación cognitiva orientada a metas: **GREAT into Practice (GREAT-iP)**.

Declaración de derechos de autor

Mi Vida, Mis Metas. © 2025 Universidad de Exeter. Los derechos de autor y de propiedad intelectual de Mi Vida, Mis Metas pertenecen a la Universidad de Exeter, Reino Unido. Todos los derechos reservados y no se permite la reproducción ni alteración sin consentimiento.

Copyright Statement

My Life, My Goals. © 2025 University of Exeter. The copyright and intellectual property rights in My Life, My Goals are owned by the University of Exeter, UK. All rights reserved and no reproduction or alteration permitted without consent.

