

# Entrenamiento mental con el ábaco

► La Universitat constata las mejoras cognitivas que este antiguo instrumento de cálculo puede provocar en las personas mayores

MÓNICA GONZÁLEZ

Cerca de un centenar de personas mayores de 50 años han participado en Mallorca en el programa 'Entrena tu mente', el primer taller de entrenamiento intelectual para adultos mediante el uso del ábaco realizado en España.

El programa fue diseñado por UCMAS (Concepto Universal del Sistema de Aritmética Mental) y evaluado por el equipo de Investigación, Evolución i Cognició Humana de la Universitat de les Illes Balears (UIB), quien constató las sensibles mejoras cognitivas que el uso del ábaco ocasionó en personas con moderada actividad intelectual. En el caso de los mayores que se encuentran en la antesala de afecciones propias del envejecimiento (alzheimer y otras relacionadas con el deterioro intelectual), «se puede lograr no empeorar o empeorar menos de lo previsto», explicó, Lluís Segura, responsable de UCMAS para la organización de este taller.

Las funciones ejecutivas del sistema cognitivo comienzan a perder eficacia a partir de los 55 años, algunas incluso a los 45. Pero el análisis preliminar sobre el impacto del ábaco mental en un grupo de personas mayores de entre 55 y 83 años, realizado por la UIB, en el marco



Una de las participanten en el taller, en pleno proceos de cálculo con el ábaco.

## ► MAYORES DE 50

El programa UCMAS se aplicó entre alumnos de la Universitat Oberta per a Majors y usuarios del centro de día Reina Sofía

de un convenio con Cort, concluyó mejoras en todos los dominios evaluados, como la aten-

ción, la flexibilidad cognitiva o la memoria a corto plazo, entre otros.

Así, por ejemplo en relación a la atención, el tiempo necesitado para completar una tarea dada se redujo de 39,33 a 32,93 segundos tras los tres meses de taller.

Igualmente mejoraron los resultados en el Test Stroop, referido al número de palabras leí-



## El apunte

das correctamente en 45 segundos, pasando de 92,4 a 96,4, y a los colores mencionados correctamente en 45 segundos, que pasó de 56,2 a 68,8.

### Niveles

El programa inicia su andadura con un taller (nivel 1), que se imparte en dos sesiones semanales de una hora de duración durante 3 meses (24 sesiones en total). Los participantes que finalizan el taller y desean continuar trabajando en estas habilidades pueden pasar al nivel 2 y sucesivamente hasta completar los 6 niveles que prevé el programa completo.

UCMAS puso en marcha estos talleres entre los alumnos de la Universitat Oberta per a Majors, de la UIB, y usuarios del centro de día Reina Sofía, del Consell de Mallorca. A partir de septiembre se retomarán los cursos.

Una de las alumnas de la UOM, Isabel López Barceló, se apuntó al taller porque «había oído hablar algo del ábaco, leí que era la primera calculadora que había existido y, además soy muy aficionada a las matemáticas». Reconoció que «he notado un breve proceso de mejora para recordar y memorizar frases cortas, nombres, números, que antes me costaban».



## El programa UCMAS nace en Malasia en 1993

El programa UCMAS nace en Malasia en el año 1993, fundado por el doctor Dino Wong (foto) y su adaptación da lugar a un programa único que ayuda a estimular la actividad intelectual de los niños. Actualmente se imparte en más de 5.000 centros educativos de 49 países distribuidos por Europa, Norteamérica, África y Asia. UCMAS se establece en España en el año 2008 y, desde entonces, más de 200 colegios, tanto públicos como privados, confían en este programa.



ROGAD A DIOS EN CARIDAD POR EL ALMA DE

**Don JOSE ROIG SERRA**

PEP DE ES PUIG

Que falleció el pasado día 12 a los 63 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos

E.P.D.

**Sus Afligidos:** Hijos: Eva y Jose, Hijo Político: Nico, Nieto: Teo, Hermanos: Catalina, Juan y Margarita, Hermanos Políticos: Antonia y Bartolo, ahijados, sobrinos, madrina, tíos, primos y demás familia.

Ruegan le tengan presente en sus oraciones y agradecerán la asistencia al funeral de cuerpo presente hoy **miércoles día 15 a las 17.00 horas en la Iglesia Parroquial de Santa Gertrudis y posterior entierro en el cementerio nuevo de Santa Eulalia.**

**Casa mortuoria:** velatorio de Pompas Fúnebres Ibiza. **A partir de las 14:00 horas.**



LA FAMILIA DE

**Doña ROSARIO PORTILLO CARDENAS**

Ante la imposibilidad de hacerlo personalmente, quiere agradecer profundamente todas las muestras de cariño, apoyo y solidaridad recibidas en estos duros momentos, gesto que permanecerá siempre en nuestra memoria.



LA FAMILIA DE

**Don JOSÉ TORRES COLOMAR**

Ante la imposibilidad de hacerlo personalmente, quiere agradecer profundamente todas las muestras de cariño, apoyo y solidaridad recibidas en estos duros momentos, gesto que permanecerá siempre en nuestra memoria.



LA FAMILIA DE

**Don JORGE GÁRRIZ MARÍ**

Ante la imposibilidad de hacerlo personalmente, quiere agradecer profundamente todas las muestras de cariño, apoyo y solidaridad recibidas en estos duros momentos, gesto que permanecerá siempre en nuestra memoria.