

HACIENDO MEMORIA

El refrán como vehículo del recuerdo

**Repertorio de ejercicios mentales
dirigido a enfermos de Alzheimer**

**ESTAS PÁGINAS SON UNA
MUESTRA DEL TOTAL DE LA
OBRA, QUE CONTIENE 200
REFRANES EN CADA UNA DE LAS
DOS PRUEBAS DEL LIBRO.**



Juan Siso Martín

PSYLICOM Ediciones

El mundo de la salud mental
es una desolada intemperie,
en la que, a menudo, desarrollamos
complejos estudios y técnicas
buscando las respuestas, cuando,
paradójicamente, solemos dudar
acerca de las preguntas a formular.

ÍNDICE

Prólogo.....	Página 5
Nota del autor	10
Semblanza del autor	12
Presentación de la obra	13
¿Qué es un refrán?	14
¿Para qué sirve un refrán?14
Vamos a jugar con los refranes	15
BLOQUE PRIMERO. Completando textos	18
BLOQUE SEGUNDO. Deduciendo significados	53
SOLUCIONARIOS a los BLOQUES PRIMERO Y SEGUNDO.....	88

HACIENDO MEMORIA

El refrán como vehículo del recuerdo



Juan Siso Martín

NOTA DEL AUTOR

Soy un jurista que viene dedicando sus inquietudes intelectuales a las conexiones del Derecho con la Ciencia en general, la Medicina en particular y la Bioética. He dedicado en este sentido muchos años de mi vida profesional, trabajando en el medio sanitario, al mundo de los pacientes y su inquietante problemática, no sólo clínica.

Las conexiones de la temática anterior con el mundo sociosanitario son más que evidentes y me han permitido estudiar, investigar, escribir y comunicar, en los últimos años, sobre la problemática de los mayores y de su complejo mundo social. Una conexión clínica particular con este colectivo y este mundo es el mal de Alzheimer, ese universo clínico cuyo conocimiento, desde mis puntos de vista, y sus repercusiones relacionales me impresionaron desde el principio. Personas braceando en ese inmenso mar de desolación, sin orillas. Seres humanos asomados al abismo de su propia destrucción, indefensos ante la vida y con la única ayuda de sus cuidadores. Solos ante su lenta, inexorable y progresiva autólisis. Enfermos a los que vemos en nuestra presencia, pero que, mirando sus ojos, sabemos que ya no están con nosotros.

Vivimos actualmente fascinados por los avances de la ciencia y confiados a su enorme potencialidad tecnológica, capaz de logros hasta hace poco inconcebibles. Sin embargo existen aún terrenos estériles a estos fecundos campos del conocimiento. Enfermedades que cuando atrapan a un ser humano apenas nada se puede hacer por él, con finalidad curativa, quiero decir. Recordamos aquella frase terrible escrita en el dintel de la puerta del infierno en la Divina Comedia: ¡Oh vosotros los que aquí entráis, abandonad toda esperanza!¹

¹ "Lasciate ogni speranza voi che entrate". Canto Tercero. Bajada a los infiernos. Dante Alighieri.

He querido salirme de mi línea habitual de publicaciones, en la materia jurídica y ética, y poner un minúsculo grano de arena a favor de estas personas, dramáticamente enfermas, poniendo en sus manos (en la medida de sus capacidades) y las de sus cuidadores este modesto trabajo, a modo de “gimnasia de las neuronas” para ayudarles, o cuando menos distraerles, en ese complicado tránsito vital que les queda, a ellos y a sus familias.

Mi agradecimiento a los cuidadores, profesionales y no profesionales. No entiendo por qué a estos últimos, debo decir, les llaman “informales”, cuando ni tienen vacaciones, ni horario, ni separación alguna de su dedicación y es indiscutible su compromiso con el enfermo. ¿Puede haber alguien más “formal” en su entrega?

Con mis mejores deseos, cómo no, para este colectivo de enfermos en el que, tal vez yo mismo me integre más adelante... quien sabe.

Se terminó de escribir este libro en la Sierra de Guadarrama, una tarde del mes de noviembre de 2018.

SEMBLANZA DEL AUTOR

JUAN SISO MARTÍN



- Doctor en Derecho público.
- Profesor universitario honorífico.
- Acreditado como investigador por la Universidad Complutense.
- Director académico del ISDE (Instituto Superior de Derecho y Economía) en el Área Big Data de Derecho Sanitario.
- Colaborador y asesor de Alzheimer España.
- Vocal del Comité Nacional de Ética Asistencial del IMSERSO.
- Formador de postgrado en centros sanitarios y sociosanitarios.
- Profesor colaborador de la Organización Médica Colegial, del Consejo General de la Abogacía, de la Escuela Nacional de Sanidad y muchas otras instituciones nacionales e internacionales.
- Autor, hasta ahora, de 18 libros sobre cuestiones éticas y jurídicas en los espacios mencionados. Algunos de autoría exclusiva y otros compartida.
- Autor de cientos de artículos y presentaciones (cursos, comunicaciones, ponencias) en medios especializados.
- Conferenciante y ponente en foros nacionales e internacionales.
- Consultor internacional en aspectos sanitarios y sociosanitarios.

Web: juansiso.es

PRESENTACIÓN DE LA OBRA

El propósito de esta publicación no es estrictamente cultural, sino de herramienta para ejercicio mental de personas con deterioro cognitivo. Esta presentación ha de ser, por ello, necesariamente, breve al no tener vocación gramatical o lingüística, ciñéndose a su papel expositivo previo.

El deterioro cognitivo, como es sabido, supone la pérdida de funciones intelectivas, específicamente en memoria, atención y velocidad de procesamiento de la información, que se produce con el envejecimiento normal. Este deterioro de nuestro cerebro depende tanto de factores fisiológicos como ambientales y está sujeto a una gran variabilidad interindividual. Aterra pensar, sin embargo, que, según un estudio de la Universidad Simon Fraser (Canadá), una persona alcanza su punto máximo en términos de desarrollo motor y cognitivo a los 24 años de edad (Revista Plos Onem). A partir de esa edad comienza el declive.

La mente, en realidad, como decía Burnett, es una estructura sumamente complicada que desarrolla un trabajo tan complejo que no podemos entender y lo expresa con su paradoja: *si la mente fuera tan sencilla como para que la pudiéramos entender, entonces no podríamos ser tan listos como para comprenderla.*

Pero ¡vamos al contenido del libro!

EL AUTOR

QUÉ ES UN REFRÁN

Es un dicho popular, expuesto de forma sentenciosa, que enseña o aconseja algo. Su fundamento se encuentra en la experiencia y la observación de las personas, de las cosas y de la vida en general. Son de origen y autor desconocidos, transmitiéndose de forma oral entre generaciones, con uso muy arraigado en el medio rural. El refranero viene a ser “una especie de radiografía de la sociedad, del espíritu popular, de lo que lleva por dentro” en palabras de Amando de Miguel²

Se presentan, frecuentemente, en verso (consonante o asonante) y con cierto ritmo y coherencia expositiva que hacen, de ese modo, fácil memorizar su texto. Se dice: *En abril, aguas mil*, aunque a veces la evidencia del aserto hace innecesaria esa técnica expositiva: *El tiempo es oro*.

El refrán tiene un sentido similar al proverbio, si bien se diferencia de éste por su procedencia, ya que el proverbio trae origen exterior a nuestra cultura hispana. Así se habla, por ejemplo, de proverbios chinos, árabes...

PARA QUÉ SIRVE UN REFRÁN

Suelen ser empleados para categorizar alguna afirmación o mostrar como indiscutible algún aserto. Para reforzar la posición expositiva de alguien, puede utilizarse un refrán como colofón de la misma.

² *El espíritu de Sancho Panza. El carácter español a través de los refranes.*

Es preciso decir que, acerca de su utilidad, hay expresiones contradictorias en el acervo cultural. Se dice que: *Cuando no sepas qué hacer, un refrán te lo puede resolver*. Pero se recoge, también, que: *El que de refranes se fía, no llega bien al mediodía*.

El propio texto de la sentencia refranera es, a veces contradictorio en su enseñanza. Se afirma con rotundidad que: *Al que madruga, Dios le ayuda*. Pero el refranero expresa, también, la inutilidad del acto madrugador cuando expone que: *No por mucho madrugar, amanece más temprano*. En idéntico sentido contradictorio se dice: *Más vale pájaro en mano que ciento volando*, enfatizando la relevancia de aquello que se posee con seguridad, sobre lo que se puede obtener, pero no es seguro. En sentido contrario, se arguye que: *Quien no se arriesga no cruza la mar*, poniendo en valor la conducta valiente, sobre aquella otra temerosa, ya que sólo la primera obtiene el resultado deseado. Tal vez encontremos una explicación coherente en este planteamiento: “La experiencia de la vida no es uniforme ni coherente; a veces sus conclusiones son contradictorias y los resúmenes en que se expresan, los refranes llevan el mismo color, a veces blanco, a veces negro, de tal manera que para la misma situación o el mismo suceso podemos encontrar el sí o el no, según convenga”³

VAMOS A JUGAR CON LOS REFRANES

Un refrán puede servir como vehículo para muy diversos ejercicios de naturaleza cultural en escenarios docentes, siendo sus destinatarios menores o adultos. En el presente trabajo la orientación no se encuentra en ese terreno, sino en el de utilizar el refranero como vehículo de evocación para personas con deterioro cognitivo, como ejercicio mental de efecto positivo o al menos lúdico.

³ Torrente Ballester G. (1995, 9)

El refranero español es amplísimo, pudiendo contarse por miles los dichos sentenciosos que recoge. Para este juego se han escogido doscientos de ellos, que pueden considerarse de los más conocidos, ya que se trata, precisamente, de que posean capacidad evocadora.

El ejercicio consiste en dos acciones diferenciadas sobre cada refrán que se propone como objeto del juego.

A. La primera acción propuesta consiste en completar el texto del refrán o sentencia que se propone.

Si decimos: *El que mucho abarca, poco* Debemos añadir la palabra aprieta para completar el texto del refrán: *El que mucho abarca, poco aprieta.*

Consiste el juego, pues, en provocar una evocación de memoria acerca de un enunciado conocido e incompleto.

B. La segunda acción, más compleja, supone el descubrir el significado de la sentencia, el mensaje que ésta quiere transmitir, para lo cual se ofrecen varias opciones, debiendo elegir aquella que se estime más acorde al propósito del refrán.

Si al refrán expuesto: *El que mal anda mal acaba*, le proponemos los siguientes sentidos:

- Un cojo acaba cayéndose.
- Quien mantiene conductas equivocadas, acaba en desgracia.
- Alguien que camina desorientado, terminará pedido.

La opción correcta es la segunda de las propuestas, debiendo ser esa la elegida por la persona a quien se propone.

El repertorio, objeto de estos juegos se ha colocado numerado secuencialmente y ordenado alfabéticamente. Se permite, de este modo una localización rápida y segura en los solucionarios finales.

Hay refranes y acciones más fáciles y más difíciles, aunque se ha procurado elegir un repertorio asequible entre aquellos refranes más divulgados y conocidos. Pueden no acertarse algunas o muchas de las propuestas que se hacen, pero siempre se obtendrá un beneficio de ejercicio mental, o cuando menos, como ha quedado expresado con anterioridad, un entretenimiento.

EL AUTOR

BLOQUE PRIMERO
COMPLETANDO TEXTOS



Falta la última palabra en cada uno de los refranes que se proponen. Encontrar esa palabra es el nivel de dificultad que puede considerarse como básico. Es posible añadir complejidad, dejando en blanco más de una palabra en el final del texto.

En la propuesta la palabra omitida se ha sustituido por un punteado, en cuyo lugar ha de situarse el término que se estime correcto.

1. ¿A DÓNDE VA VICENTE? A DONDE VA LA

2. A BUEN HAMBRE NO HAY PAN

3. A CADA CERDO LE LLEGA SU SAN

4. A DIOS ROGANDO Y CON EL MAZO

5. A DONDE FUERES, HAZ LO QUE

6. A ENEMIGO QUE HUYE, PUENTE DE

7. A FALTA DE PAN BUENAS SON 

8. A GRANDES MALES GRANDES 

9. A LA CAMA NO TE IRÁS SIN SABER UNA COSA 

10. A LO HECHO 

11. A NADIE LE AMARGA UN 

12. A PALABRAS NECIAS, OÍDOS 

BLOQUE SEGUNDO
DEDUCIENDO SIGNIFICADOS



Debe señalarse, de entre las opciones propuestas, aquella frase que se estime que expresa mejor el sentido del refrán, el mensaje que nos quiere transmitir la sentencia objeto de comentario

1. **¿A DÓNDE VA VICENTE? A DONDE VA LA GENTE**
 - A. Siguen a Vicente, que es el más listo
 - B. No se sabe nadie a dónde va Vicente
 - C. Solemos seguir la opinión de la mayoría

2. **A BUEN HAMBRE NO HAY PAN DURO**
 - A. Puede la necesidad sobre el buen paladar
 - B. Con hambre aparece el pan enseguida
 - C. Se ablanda el pan con el hambre

3. **A CADA CERDO LE LLEGA SU SAN MARTÍN**
 - A. A todos nos llega el momento de rendir cuentas
 - B. Los cerdos hacen buena matanza
 - C. San Martín es el patrono de los cerdos

4. **A DIOS ROGANDO Y CON EL MAZO DANDO**
 - A. Dios tiene un mazo con el que da
 - B. Muchos frailes rezan con un mazo
 - C. Hay quien peca y reza a la vez

5. **A DONDE FUERES, HAZ LO QUE VIERES**
 - A. Es conveniente ajustar la conducta al entorno
 - B. Vieres es quien marca la conducta del que va
 - C. A fuerza de ver es como hay que actuar

6. **A ENEMIGO QUE HUYE, PUENTE DE PLATA**
 - A. Dejar huir al enemigo es una buena opción
 - B. Quien hace puentes de plata se llama enemigo
 - C. El puente de plata del enemigo se llama huye

- 7. A FALTA DE PAN BUENAS SON TORTAS**
- A. Cuando faltan tortas, aparece el pan
 - B. Faltando el pan son buenas las tortas
 - C. El pan y las tortas aparecen en abundancia
- 8. A GRANDES MALES GRANDES REMEDIOS**
- A. Los remedios deben ser adecuados a los males
 - B. Remedios es la que produce grandes males
 - C. Muchos males no tienen remedio
- 9. A LA CAMA NO TE IRÁS SIN SABER UNA COSA MÁS**
- A. No debe uno irse a la cama para aprender
 - B. El saber no ocupa lugar en la cama
 - C. Todos los días se aprende algo nuevo
- 10. A LO HECHO PECHO**
- A. Hay que asumir las consecuencias de las propias acciones
 - B. Tener pecho es un hecho
 - C. Cualquiera debe hacer su pecho
- 11. A NADIE LE AMARGA UN DULCE**
- A. No es posible amargar los dulces
 - B. Una cosa satisfactoria siempre agrada
 - C. Los dulces pueden llegar a amargar
- 12. A PALABRAS NECIAS, OÍDOS SORDOS**
- A. Los oídos son necios cuando son sordos
 - B. Palabras sordas acaban siendo necias
 - C. No hay que prestar atención a personas necias

SOLUCIONARIOS



**Se resalta la solución correcta a cada
cuestión planteada, iluminada**

en amarillo

BLOQUE PRIMERO

1. ¿A DÓNDE VA VICENTE? A DONDE VA LA **GENTE**
2. A BUEN HAMBRE NO HAY PAN **DURO**
3. A CADA CERDO LE LLEGA SU SAN **MARTÍN**
4. A DIOS ROGANDO Y CON EL MAZO **DANDO**
5. A DONDE FUERES, HAZ LO QUE **VIERES**
6. A ENEMIGO QUE HUYE, PUENTE DE **PLATA**

7. A FALTA DE PAN BUENAS SON **TORTAS**

8. A GRANDES MALES GRANDES **REMEDIOS**

9. A LA CAMA NO TE IRÁS SIN SABER UNA COSA **MÁS**

10. A LO HECHO **PECHO**

11. A NADIE LE AMARGA UN **DULCE**

12. A PALABRAS NECIAS, OÍDOS **SORDOS**

BLOQUE SEGUNDO

1. ¿A DÓNDE VA VICENTE? A DONDE VA LA GENTE

- A. Siguen a Vicente, que es el más listo
- B. No se sabe nadie a dónde va Vicente
- C. Solemos seguir la opinión de la mayoría

2. A BUEN HAMBRE NO HAY PAN DURO

- A. Puede la necesidad sobre el buen paladar
- B. Con hambre aparece el pan enseguida
- C. Se ablanda el pan con el hambre

3. A CADA CERDO LE LLEGA SU SAN MARTÍN

- A. A todos nos llega el momento de rendir cuentas
- B. Los cerdos hacen buena matanza
- C. San Martín es el patrono de los cerdos

4. A DIOS ROGANDO Y CON EL MAZO DANDO

- A. Dios tiene un mazo con el que da
- B. Muchos frailes rezan con un mazo
- C. Hay quien peca y reza a la vez

5. A DONDE FUERES, HAZ LO QUE VIERES

- A. Es conveniente ajustar la conducta al entorno
- B. Vieres es quien marca la conducta del que va
- C. A fuerza de ver es como hay que actuar

6. A ENEMIGO QUE HUYE, PUENTE DE PLATA

- A. Dejar huir al enemigo es una buena opción
- B. Quien hace puentes de plata se llama enemigo
- C. El puente de plata del enemigo se llama huye

7. A FALTA DE PAN BUENAS SON TORTAS

- A. Cuando faltan tortas, aparece el pan
- B. Faltando el pan son buenas las tortas
- C. El pan y las tortas aparecen en abundancia

8. A GRANDES MALES GRANDES REMEDIOS

- A. Los remedios deben ser adecuados a los males
- B. Remedios es la que produce grandes males
- C. Muchos males no tienen remedio

9. A LA CAMA NO TE IRÁS SIN SABER UNA COSA MÁS

- A. No debe uno irse a la cama para aprender
- B. El saber no ocupa lugar en la cama
- C. Todos los días se aprende algo nuevo

10. A LO HECHO PECHO

- A. Hay que asumir las consecuencias de las propias acciones
- B. Tener pecho es un hecho
- C. Cualquiera debe hacer su pecho

11. A NADIE LE AMARGA UN DULCE

- A. No es posible amargar los dulces
- B. Una cosa satisfactoria siempre agrada
- C. Los dulces pueden llegar a amargar

12. A PALABRAS NECIAS, OÍDOS SORDOS

- A. Los oídos son necios cuando son sordos
- B. Palabras sordas acaban siendo necias
- C. No hay que prestar atención a personas necias