

CÓMO FACILITAR EL PROCESO DE MEMORIZACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES

TARDITI, L. , URBANO, C. y J. YUNI
ltarditi@arnet.com.ar - claurbano@hotmail.com - jyuni@hotmail.com

PUAM. Programa Universitario de Adultos Mayores
Centro de Investigaciones Gerontológicas.
Maestría en Gerontología. Facultad de Ciencias Médicas.
Universidad Nacional de Córdoba.

Introducción

Una definición genérica y ampliamente aceptada sobre la Memoria refiere a ésta como un conjunto de sistemas que permiten adquirir, retener –temporalmente o de manera permanente- y recuperar información y conocimientos. Se considera por tanto, que la Memoria se compone de distintos sistemas que funcionan de forma relativamente autónoma, aunque se relacionan entre sí, por lo que el recuerdo es el resultado de la actuación conjunta de todos ellos en el marco de la subjetividad, historicidad y situación de quien recuerda.

Los Adultos Mayores en general, manifiestan importantes quejas sobre sus memorias; aunque destacan asimismo que recuerdan con mayor facilidad los acontecimientos pasados que aquellos relacionados con el devenir actual o lo más reciente en el tiempo. Esta apreciación tiene sustento en los cambios vitales asociados al envejecimiento, por una parte, aquellos que muestran un mayor enlentecimiento en las funciones cognitivas pero fundamentalmente aquellos otros que refieren a las menores demandas que reciben del entorno social. La jubilación, el tiempo libre, la pérdida del cónyuge o de pares entre otros, generan sentimientos de “invisibilidad” a nivel social; cambios en el estilo de vida que suelen interpretarse como un nuevo “rol sin rol”. Se destaca así, una asignación social carente de contenido que se liga al escaso reconocimiento del entorno y más aún, a lo que se espera socialmente de estas cohortes generacionales¹. En este sentido, se observan cambios favorables en la actualidad mediante la masiva participación de los Adultos Mayores en programas educativos, en redes de voluntariado, etc. Nuevos espacios sociales que posibilitan un ejercicio regular y el reconocimiento de sus memorias, lo que favorece a la vez, el desarrollo de sus subjetividades.

De esta manera, resulta interesante reflexionar sobre el proceso de memorización en los Adultos Mayores que les permite asimilar nuevos conocimientos, nuevas experiencias y así, lograr la construcción progresiva de una mayor vigencia y protagonismo social.

A continuación, se caracterizarán los procedimientos implicados en la memorización para luego centrarnos en las dificultades que manifiestan los Adultos Mayores para registrar, almacenar y recuperar la información. Se proponen al respecto, diferentes estrategias que pueden compensar o facilitar dichos procesos de la memoria.

Resulta necesario destacar que desde nuestra perspectiva, las intervenciones que apuntan a favorecer las operatorias cognitivas en los Adultos Mayores no pueden desligarse de los contenidos simbólicos que particularmente en la memoria, le dan forma y función (al definir el

¹ Más de cinco generaciones si se considera que viven en la actualidad muchas personas de más de cien años de edad.

qué y el para qué de las memorias). Dicho de otro modo, el trabajo de la memoria debe asentarse tanto en la distinción y estimulación de los procesos neurocognitivos como en los aspectos psicodinámicos y sociales implicados en ella.

La memorización en los Adultos Mayores

La Memoria en sí misma constituye un proceso dinámico en el que pueden diferenciarse, desde un punto de vista funcional, cuatro fases en su organización estructural concebidas en un desarrollo temporal. De acuerdo a P. Casanova-Sotolongo et.al. (2004) estas fases son:

1. La memorización: es el proceso que implica “poner en la memoria” un contenido nuevo mediante el registro, el almacenamiento y la fijación de la información.
2. La conservación: refiere a la posibilidad de retener en la memoria la información.
3. La reproducción: es la recuperación de la información o lo que es lo mismo, la posibilidad de recordar.
4. El reconocimiento: es la identificación de la información previamente almacenada y fijada pero no implica la posibilidad del recuerdo o recuperación espontánea de la misma. Vincula la experiencia con la percepción actual del objeto.

Nos interesa fundamentalmente, centrarnos en la memorización como proceso funcional de la memoria que nos permite asimilar los conocimientos actuales y del entorno, de acuerdo a las inquietudes, intereses y esquemas conceptuales de los sujetos. Constituye un medio para la renovación permanente de los sentidos y la integración al entorno socio-cultural. Además, posibilita aprendizajes (nuevos saberes) que pueden ir modificando e integrando aspectos de la memoria narrativa necesarios para el crecimiento permanente que implica el envejecimiento saludable.

Cabe destacar, que el memorizar se singulariza en la acción. Por ello es necesario situar la complejidad inherente al sujeto envejeciente en su contexto. La historia, el estado de ánimo, las condiciones así como la percepción de salud, las preferencias, las experiencias previas y la familiaridad con el contenido entre otras cosas, van a configurar las posibilidades de memorizar en cada circunstancia. Asimismo, se debe considerar si el contexto resulta facilitador u obstaculizador del proceso de registro, almacenamiento y fijación de la información. Si permite por ejemplo, el acceso a la información desde diferentes ángulos o soportes; o si por el contrario, presenta mucha información simultáneamente y a un ritmo acelerado (facilita o interfiere en relación a las posibilidades o recursos cognitivos de cada sujeto)².

Para un análisis más detallado del proceso de memorización nos interesa fundamentalmente la explicitación de Bandura (1989): “se trata de un proceso en activa construcción en el cual la información es semánticamente elaborada, transformada y reorganizada en códigos de sentido que permitan su recuperación”. Esta definición de los procesos implicados en la memorización pone en evidencia la importancia atribuida a la actividad intelectual que el sujeto realiza sobre la información-objeto a memorizar. Mientras mayor sea el esfuerzo cognitivo, esto es la experimentación activa sobre el objeto, mayores pueden ser las posibilidades de lograr el

² Los mismos Adultos Mayores suelen identificar contextos obstaculizadores en su entorno cuando refieren por ejemplo, a la modalidad de presentación de algunos medios de comunicación que muestran una simultaneidad de flashes visuales, sonidos estridentes y que varían rápidamente, etc.

recuerdo esperado. Claro está, que el uso de la memoria implica necesariamente la conjunción de la idea-representación más el afecto depositado en la misma. Con lo cual, puede ocurrir que haya atribución semántica y codificación ampliatoria sobre la idea-representación (comprensión y asociación con conocimientos previos) pero que de acuerdo a la subjetividad de quien memorice, esta idea tenga asignada valencias negativas. Esto puede obstaculizar o interrumpir el proceso de memorización. Por ello, es interesante la reflexión metacognitiva que permita cuestionar el interés, la necesidad, la importancia atribuida a la información, etc. a los fines de poner de manifiesto el contenido simbólico y emocional que movilizan las memorias.

En definitiva, el proceso de memorización implica la sucesión de las siguientes fases: registro (identificación del estímulo), almacenamiento (organización de la información) y fijación (consolidación de la información). El resultado de este proceso es el recuerdo entendiendo por tal la recuperación espontánea de la información o el reconocimiento de la misma. Para que este proceso pueda darse en el Adulto Mayor, es necesaria la participación del interés, la atención y concentración, el análisis y la estructuración intelectual a través del lenguaje, el uso de los referentes temporo-espaciales, etc. Todo ello supone el uso de los recursos cognitivos, conceptuales y experienciales del sujeto.

Dificultades específicas del proceso de memorización en los Adultos Mayores (AM) y posibles estrategias compensatorias

En este apartado, se analizarán algunas de las estrategias que pueden compensar las dificultades observadas en los diferentes momentos del proceso de la memoria.

-Dificultades para registrar la información a recordar:

La recepción y discriminación sensorial se ve disminuída por el paso de los años. Ello requiere de la adaptación a diferentes prótesis y del aprendizaje de otros hábitos intelectuales como por ejemplo, la necesidad de darse más tiempo para registrar la información.

Muchas de las quejas de los AM manifiestan olvidos cotidianos referidos al uso de la memoria procedimental y ligados a actividades rutinarias. Suelen mostrar preocupación al no recordar espontáneamente “¿Qué estaba haciendo? ¿qué vine a buscar?”. Estas fallas en la memoria suelen remitir fundamentalmente a lo que Schacter (2003) denomina “amnesia para lo automático”: son lapsus de atención que causan olvidos por distracción; el hacer las actividades “automáticamente” nos permite estar atendiendo a otra cosa pero con el costo de no poder recordar lo que se está haciendo (por ej. no recordar dónde se pusieron las llaves o las gafas, estos constituyen hechos rutinarios que precisamente por desarrollarlos sin atención luego no se recuerdan).

Es preciso además, considerar la importancia de la atención en el proceso de la memoria. De toda la información disponible en el medio externo e interno, sólo puede ser procesada una pequeña fracción en un tiempo dado. Para enfocar la conciencia sobre la parte relevante se postulan mecanismos que además inhiban la intrusión de estímulos distractores. Este conjunto de procesos neurológicos es llamado atención (Mesulam, 1985 en Allegri, R.1997). En los AM esta habilidad de dirigir el foco de la vigilancia hacia los aspectos relevantes del espacio sensorial (atención selectiva) se ve alterada quizás, por una disminución de los recursos cognitivos que se traducen en patrones de ejecución similares a los producidos por la atención dividida (Craik y otros en Schacter, 2003).

A estos aspectos del perfil neurológico del AM se pueden agregar, las características personales así como las condiciones contextuales del sujeto que envejece cuyos imaginarios sociales están atravesados por la idea del deterioro asociado al paso de los años y la reducción de los espacios e intereses vitales. Todo ello, puede generar diferentes actitudes en la persona de acuerdo a sus creencias, expectativas, posibilidades y limitaciones, etc. que deben ser considerados a los fines de obtener cambios favorables en el uso de la memoria. Algunas teorías en relación al envejecimiento marcan el mayor repliegue o desapego que suele producirse en los sujetos en relación a su entorno. Sin que éste sea un patrón universal del envejecer, sostenemos que los cambios vitales por los que atraviesan los sujetos de más de 60 años pueden explicar una mayor selección o recorte de los estímulos ambientales. Con lo cual, es preciso “escuchar” la queja de los AM a fin de ampliar las posibilidades de la estimulación en función de las necesidades específicas que están manifestando a través de la queja de la memoria.

Las estrategias fundamentales para compensar estos fallos son: conocer y valorar las posibilidades de la memoria, atender a un estímulo por vez, indagar-se cuál es la información relevante que se pretende recordar, valorar y utilizar la información multisensorial, aprender a observar detenidamente, crear imágenes mentales de la información que interesa y se quiere retener, cuestionarse acerca de la importancia de dichos contenidos y su relación con los conocimientos previos, etc.

-Dificultades para almacenar o retener la información a recordar:

La atención insuficiente en el momento de codificar la información podría contribuir especialmente en los errores de distractibilidad en los AM puesto que no permite el desarrollo espontáneo de las estrategias de codificación ampliatoria (ampliación de la información que se quiere recordar con los conocimientos previos). En esta instancia es fundamental organizar la información que se pretende retener. Para ello pueden ser importantes la generación de imágenes mentales (mientras más absurdas y gráficas más “llaman la atención”), el utilizar el lenguaje para elaborar de manera significativa la información a almacenar como por ejemplo empleando los aspectos sonoros del lenguaje mediante la creación de rimas o simplemente, por el énfasis puesto en la entonación, asociar la información a retener con palabras claves (aquellas cuyo sonido o significado es similar), formar acrónimos o acrósticos, generar un contexto semántico con la información a recordar, organizar de manera lógica el material de acuerdo a la creación de diferentes categorizaciones, etc. Todo ello debe apuntar a “apropiarse” de manera significativa de la información a retener, lo que implica asimilar la información desde los esquemas conceptuales y singulares a cada uno. Todo esfuerzo puesto en esta instancia del proceso de memorización redundará en mayores posibilidades de recuperación o recuerdo de la información. Dicho de otro modo, en general la mayor codificación ampliatoria que se realice durante el registro o la codificación de la información produce recuerdos menos efímeros.

Una vez almacenada la información requiere de ser fijada, para ello, las estrategias de repetición se tornan fundamentales. Es necesario hacer un esfuerzo planificado de repetición de la información a fin de evitar el olvido por el transcurso del tiempo (en términos de Schacter, “el pecado del transcurso”). Se sugiere espaciar las repeticiones en el tiempo en lugar de concentrarlas en el momento para obtener mejores resultados a largo plazo. Cabe agregar, que la repetición como única estrategia de memorización no favorece el uso de la memoria, al menos en

este momento del curso vital³. En este sentido, existiría una reducción de la capacidad memorística para poder integrar mejor reflexivamente en estructuras superiores, los conocimientos adquiridos (Rubio Herrera, R. et.al.1991). Esto constituye un logro en relación a la pragmática de la inteligencia. Sin embargo suele interpretarse como pérdida o deterioro asociado al envejecimiento, quizás por la gran importancia asignada a la velocidad en el manejo de la información que la memoria puede reportar en las etapas evolutivas previas.

-Dificultades para recordar la información (recuperar o traer al presente la información):

El recuerdo autoiniciado se torna más difícil con el paso de los años, quizás porque requiere de amplios recursos cognitivos que menguan con la edad. Allegri (1997) señala esto como que “los AM más que otros, olvidan recordar”. En este sentido, una de las estrategias que puede favorecer la recuperación de la información almacenada es la re-creación del contexto en el que se registró y codificó. Esto suele surgir espontáneamente, ante olvidos en el uso de la memoria procedimental (aquella información que se recuerda sin el uso de la atención consciente, pues directamente se recuerda a través del acto como procedimiento). Ejemplos de ello, son el caminar dentro de la casa en busca de un objeto y al no recordar cuál era el objeto buscado, volver al lugar de partida. Lo importante es estos casos a los fines de estimular la memoria, resulta reconstruir el contexto desde la imagen mental que se tiene de ello sin que esto implique realizarlo a nivel de lo concreto o experiencial.

Como el recuerdo tiene un carácter eminentemente discursivo, resulta facilitador de la recuperación de la información el buscar deliberadamente la generación de pistas o palabras asociadas. Así, alguien que quiera recordar lo memorizado, deberá pensar en la situación, en lo que ha relacionado y le ha sugerido el contenido, en sus sensaciones de placer o displacer en relación a la información, etc.

Por esta mayor dificultad para generar espontáneamente la búsqueda o recuperación de la información a través del recuerdo, es que en tareas que implican el uso de la memoria prospectiva tienen mejores resultados cuando éstos están ligados a los sucesos en relación con aquellos vinculados solamente al tiempo (recuerdan con mayor facilidad dar un mensaje cuando tienen al destinatario frente de sí que llamar a alguien a un determinado horario). Para ello hay ayudas externas lo suficientemente informativas, que permiten vincular el paso del tiempo con sucesos determinados (por ej. las notas escritas) o bien, se debe aprender a asociar lo que se debe recordar con sucesos disponibles a la hora de ejecutar la acción como por ej. “en el desayuno debo recordar llamar a ...”, etc. De esta manera, el suceso asociado ayuda a recuperar la información a recordar en el momento oportuno.

Estas dificultades para recuperar la información se observan también en los episodios de “la palabra en la punta de la lengua” (o más conocido como TOC por su sigla en inglés) tanto para nombres propios como para sustantivos. Los AM son más propensos a estos episodios que los más jóvenes y además, durante los episodios de TOC, suelen encontrar menos información parcial sobre la palabra buscada en la memoria que los más jóvenes, lo cual dificulta el logro del recuerdo. Se ha demostrado que mientras más estrategias deliberadas de generación de pistas se puedan generar, más fácil se resuelve el episodio (por ej. sino evocamos espontáneamente

³ Hay interesantes estudios que muestran que muchos sujetos recuerdan fácilmente aquellos contenidos aprendidos como “formas fijas” (tales como canciones patrias, oraciones, etc.) en su niñez. Esto probablemente tenga que ver con la repetición de manera regular de la información y con la mayor receptividad de los niños para tomar los estímulos brindados sin demasiada participación de su juicio crítico. No obstante, resulta aún en la actualidad un tema de debate e interés en la literatura especializada.

información fonológica parcial usar el alfabeto para la búsqueda de la palabra puede ser una estrategia eficaz).

Schacter (2003) destaca la importancia de trabajar la “heurística de distintividad” en la recuperación de la información. Esta estrategia de control de recuerdos, se asienta en la confianza de recordar detalles inequívocos de una experiencia pasada, lo cual les suele costar a los AM quizás, por las dificultades asociadas al enlentecimiento de los procesos intelectuales y de la memoria y más aún, por las bajas expectativas de logro que sostienen en relación a sus posibilidades mnésicas. Sin embargo, si incorporan o asocian, de manera reflexiva, con datos contextuales, espacio-temporales, etc. pueden lograr la distintividad de sus recuerdos como los sujetos de menor edad. Ello disminuye las posibilidades de “atribución errónea” (o falsos reconocimientos) en el recuerdo.

A modo de conclusión

El proceso de memorización es fundamental en la Vejez en tanto posibilita la integración al entorno mediante la adquisición de nuevos saberes, el reposicionamiento subjetivo y la redefinición permanente del proyecto de vida. Así, el registrar, almacenar y fijar la información nueva tiene que ver no sólo con las posibilidades de las operatorias cognitivas que le subyacen, sino también con la relevancia que los contenidos reporten para el Adulto Mayor.

El análisis del proceso así como de las estrategias que pueden compensar y mejorar los logros en la memoria, debe ser el disparador de la auto-regulación de los procesos intelectuales para revertir la posición pasiva y resignada que el Adulto Mayor asocia al deterioro por el paso de los años.

En definitiva, una mirada más realista sobre las posibilidades de las memorias así como la valoración de los cambios como ganancias y pérdidas del curso vital, deben posibilitar la creación de nuevos hábitos intelectuales atravesados por el objetivo de la estimulación permanente. En este sentido, la memorización favorece una posibilidad más de expresión y enriquecimiento de la subjetividad del Adulto Mayor.

Bibliografía

- Allegri, R. 1997. Atención y negligencia: bases neurológicas, evaluación y trastornos. Presentado al Primer Congreso Virtual Iberoamericano de Neurología.
- Bandura, A. 1989. Regulation of Cognitive Processes through perceived Self- Efficacy. *Developmental Psychology*, 25 (5): 701-713.
- Casanova-Sotolongo, P., Casanova-Carrillo, P. y C. Casanova-Carillo.2004. La memoria. Introducción al estudio de los trastornos cognitivos en el envejecimiento normal y patológico. En: *Revista de Neurología*; 38 (5):469-472. España. www.neurología.com
- Schacter, D. 2003. Los siete pecados de la memoria. Edit. Ariel. Barcelona.
- Rubio Herrera, R., E. Fernández Lópiz y J. Liebana Checa.1991.El desarrollo cognitivo en la edad adulta y la senectud. Perspectivas teóricas. En: *Publicaciones*. Melilla N°19-20. Univ. de Granada:81-88.