

La enseñanza de estrategias metacognitivas para favorecer los procesos intelectuales y las Memorias en los Adultos Mayores (AM).

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

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

Introducción

Los procesos intelectuales en la Vejez, entre ellos la Memoria, se hallan atravesados por la historicidad que se singulariza en cada sujeto. Por una parte, el declive de los mecanismos cognitivos relacionado a la edad es compensado a través del aumento de la pragmática cognitiva, lo cual supone una mayor integración de todas las capacidades, experiencias y conocimientos del sujeto. Por otra parte, el uso que los AM hacen de sus recursos intelectuales y particularmente de la memoria, siempre está mediado por el contexto ecológico en el que se desarrolla y más aún, por la significación que el mismo envejeciente le atribuye.

De acuerdo a ello, es importante acompañar los cambios que caracterizan el momento vital del AM con espacios de estimulación que le posibiliten enriquecer la reflexión y autorregulación de sus conocimientos. Así, la metacognición como objetivo de la estimulación, favorece el uso reflexivo de las capacidades intelectuales al incorporar estrategias o procedimientos para mejorar su funcionamiento; lo cual favorece además una resignificación de los logros personales y mayores sentimientos de autoeficacia (mejora la autoestima).

Para ello es importante que la enseñanza de estrategias metacognitivas se implemente en un marco de intervención donde el eje vertebrante sea la “estimulación”. Los objetivos de la estimulación son mejorar el funcionamiento cognitivo y funcional del AM atendiendo tanto a los procesos mecánicos de la capacidad como a los contenidos simbólicos que la singularizan. En este sentido, se pone énfasis en atender a la persona que se manifiesta a través de la queja de memoria expresando tanto la problemática relacionada a los cambios cognitivos dados por la edad como el auto-etiquetamiento de “persona mayor” o las connotaciones peyorativas asignadas al envejecimiento desde el imaginario social.

En esta reflexión se propone el siguiente recorrido: en primer lugar, se caracteriza la memoria en los AM y se argumenta la necesidad de enseñar estrategias metacognitivas que favorezcan el uso de sus capacidades intelectuales. Luego se describen las estrategias contempladas en el Taller de Estimulación de la Memoria (en adelante, TEM) diferenciando entre aquellas referidas al sujeto, a la tarea y a las estrategias; y se destacan los beneficios y logros de este tipo de intervenciones.

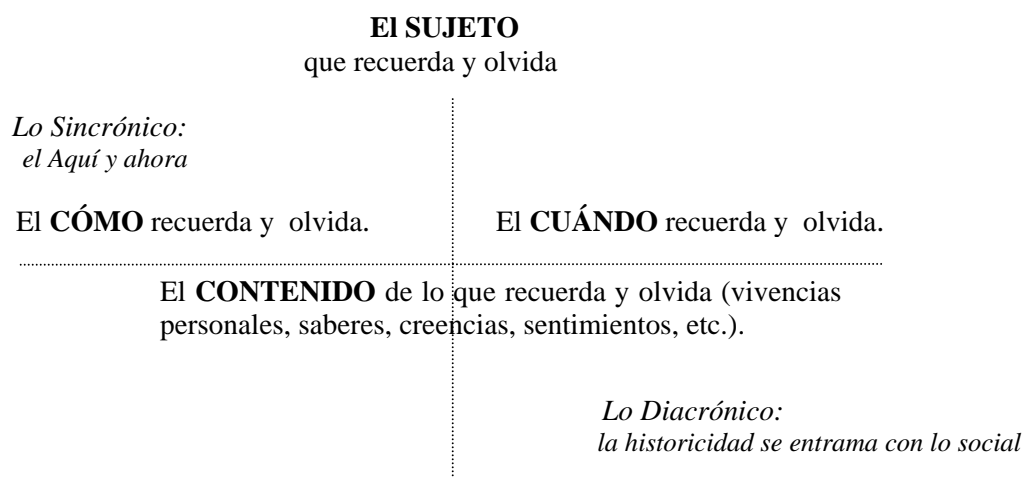
La Memoria en los Adultos Mayores

En estos últimos años, quizás por la mayor expectativa de vida alcanzada, la memoria como capacidad individual, es objeto de estudio de diferentes disciplinas. Desde las teorías que intentan explicar su funcionamiento como desde las técnicas de intervención, ya sea con metas de estimulación o de rehabilitación cognitiva, se considera generalmente la memoria como un sistema de operaciones mecánicas que le permiten al sujeto traer al presente informaciones pasadas e incorporar y retener la información nueva proveniente del entorno. En este marco, se entiende que la

memoria en los sujetos de edad avanzada se deteriora puesto que se ralentizan progresivamente los recursos cognitivos debido a una disminución de la velocidad de transmisión neural (Schacter, D.2003).

Desde nuestra perspectiva, sin desconocer los interesantes aportes que estas perspectivas biologicistas brindan para el trabajo de la memoria con los AM, entendemos que es un reduccionismo desprender la capacidad de la memoria de su carácter intersubjetivo y contextual así como del eje estructurante que constituye lo subjetivo.

La memoria antes que capacidad individual es una construcción de carácter social. Félix Vásquez (2001:79) señala que “lo que se recoge en las memorias individuales son episodios sociales que se desarrollan en escenarios también sociales y que poseen un carácter comunicativo en que la presencia de otras personas, real o virtual, es lo que la caracteriza”. En efecto, la memoria como capacidad individual surge evolutivamente cuando comienza el lenguaje, dicho de otro modo, existe la posibilidad de “hacer memoria” o de recordar a través de un código de sentidos compartidos socialmente que permiten la supervivencia y se constituye en un nexo relacional. Por todo ello, y siguiendo a Jelin (2001) el trabajo de la memoria implica la reflexión sistemática de cuatro ejes fundamentales en un marco social y dinámico:



EL CONTEXTO ECOLÓGICO

El trabajo de la memoria adquiere ciertas particularidades cuando nos referimos a la memoria de los AM. En primer lugar porque son los mismos AM quienes señalan que su memoria “no es más la de antes”, lo cual nos pone en evidencia la significación que los propios sujetos le dan al cambio. Ello puede referir a las modificaciones objetivas que se generan en la esfera cognitiva vinculadas al envejecimiento como por ejemplo la mayor fragilidad en el registro contextual por el deterioro de las vías sensoriales, la disminución en la velocidad de procesamiento y en la codificación de la información, dificultades en el recuerdo libre, etc. Estos cambios en el uso de la memoria no siempre están ligados a las pérdidas sino que pueden ser compensados por la inteligencia cristalizada de los envejecientes (experiencias previas), pero en muchos casos, tiene una incidencia negativa en las expectativas de logro de los AM.

De todas maneras, en la queja subjetiva de los AM pueden evidenciarse también, cuestiones relacionadas a las transiciones vitales como la jubilación y el mayor tiempo libre, la abuelidad, la viudez y otros eventos expectables del envejecer por los que atraviesan los sujetos mayores. Estos

contenidos de la memoria pueden interferir con el uso de sus capacidades en tanto requieren de un re-posicionamiento constante del sujeto en el aquí y ahora a los fines de construir su proyecto identitario. “La memoria es una función de la persona pero también para la persona” –decía Jean Stoetzel. Ello remarca la importancia de esta capacidad intelectual en la subjetividad como eje de la continuidad histórica y social del sujeto envejeciente y a la vez, como capacidad de adaptación y cambio.

En el trabajo de la memoria con los AM estos aspectos no deben descuidarse a los fines de poder construir, desde un abordaje integral de la capacidad, una escucha abierta a sus necesidades.

¿Porqué es necesario enseñar estrategias metacognitivas que favorezcan el uso de la memoria en los Adultos Mayores?

Allegri, R. et al. (1997) señala que “los ancianos olvidan recordar” para referir a las mayores dificultades que encuentran en la autoiniciación de las operaciones óptimas de codificación y de recuperación de la información. “La presencia o ausencia de diferencias en el rendimiento mnésico ligado a la edad varía en función de la exigencia para iniciar el sujeto por sí mismo una búsqueda activa de información en la memoria.” (Allegri, R. et al. 1997:355). Esto podría estar dado, no sólo por los cambios en el perfil neurológico asociado a la edad sino también, por las bajas expectativas de logro que en general los AM mantienen sobre su memoria. Ello genera una espiral viciosa en la que el sujeto obtiene bajos resultados en relación a lo que espera de su memoria, realiza menos esfuerzo y simultáneamente incrementa las quejas acerca de sus posibilidades. Todo ello puede corroborar y a la vez reforzar la creencia transmitida socialmente sobre el deterioro cognitivo y fundamentalmente, la pérdida de la memoria asociada a los años.

Por otra parte, la enseñanza de estrategias resulta fundamental en tanto se ha demostrado que los AM no utilizan estrategias para codificar, almacenar y recuperar la información (Craik y Salthouse, 1992; Light, 1992; Hupper, 1993, 1994; Benedet, 1996, 1997). Sin embargo, si se les enseña o se les da la posibilidad de emplear dichas estrategias (por ej., cómo organizar el material), su rendimiento mejora de forma significativa.

Benedet et al. (1998) obtiene resultados semejantes evaluando la evolución del uso de estrategias desde los 35 hasta los 75 años de edad. Esta autora señala que habitualmente se explica la disminución progresiva del uso de estrategias con el avance de la edad y más precisamente, el escaso uso de estrategias que realizan los ancianos, destacando la disminución de la reserva de recursos de procesamiento que se generan durante el proceso de envejecimiento. Otras investigaciones por su parte, muestran que los ancianos tienen los recursos necesarios para el procesamiento de la información, pero los asignan de modo menos eficiente y, en todo caso, no los asignan por su propia iniciativa. Ello se ha comprobado ya que, cuando se les sugiere, asignan al uso de estrategias los recursos requeridos.

Además, deben considerarse los efectos de la educación sistemática en las distintas cohortes generacionales que se comparan. Los modelos y las prácticas educativas se han ido modificando en los últimos años acompañando la aceleración de los conocimientos y la vertiginosidad de los cambios. En la enseñanza actual se acentúa la necesidad de la metacognición y el uso de estrategias para aprender y retener la información ya que ésta resulta variable en el tiempo además de cuantiosa. Mientras que quienes hoy son mayores de 60 años han asistido al sistema educativo, en un contexto más estable de conocimientos y consecuentemente, han recibido una educación verbalista en la que el modo de adquisición de la información se basaba fundamentalmente en la repetición como estrategia de memorización. Por consiguiente, estos AM podrían ser menos reflexivos y disponer de

menos información que los adultos jóvenes de los beneficios de usar estrategias (Rabinowitz *et al.*, 1982 en Benedet *et al.* 1998).

Las estrategias metacognitivas en el Taller de Estimulación de la Memoria (TEM).

Hasta aquí, los cambios resaltados en la memoria de los AM se vincularon fundamentalmente a las diferencias observadas en el uso de la capacidad (mayor enlentecimiento en general) y las menores expectativas de autoeficacia que manifiestan los AM en relación a sus creencias sobre el deterioro asociado al paso de los años. Ambos aspectos refieren a componentes metacognitivos que deben ser retomados en el trabajo de la memoria con los sujetos envejecientes.

Flavell (1977) acuñó el concepto de metacognición para referirse al conocimiento sobre el propio pensamiento. Ello implica el tomar conciencia sobre el proceso de aprendizaje y por tanto, posibilita el aprender a aprender (aprender a regular el proceso de aprendizaje). En el proceso metacognitivo se pueden diferenciar las siguientes variables:

- a) Variables personales: cada uno de los sujetos se acerca al conocimiento y lo estructura de una determinada manera.
- b) Variables relacionadas con la tarea: cada tarea implica unas formas de hacer, unos procedimientos diferentes y posee diversos grados de dificultad.
- c) Variables relacionadas con las estrategias: las estrategias de solución de problemas de aprendizaje y memorización son diferentes y exigen por ello distintos procedimientos en cada individuo.

En el TEM, estos tres tipos de variables metacognitivas resultan ejes permanentes de reflexión.

- *Entre las variables personales*, resulta fundamental trabajar aquellas que tienen relación con las creencias del sujeto a fin de brindar información esclarecedora sobre los procesos de memoria que permitan contra argumentar los mitos asociados a la misma. De acuerdo a nuestra experiencia en el trabajo aúlico del TEM, los AM tienen una concepción generalmente deficitaria de su memoria asociada al deterioro biológico y al concepto mecanicista de la capacidad. Algunos estudios muestran que el conocimiento que tienen acerca de sus habilidades de memoria no se adapta a los cambios de esas habilidades con la edad (Bruce, Coyne y Botwinick, 1982) con lo cual, no sólo que predicen resultados más desalentadores en relación a la posibilidad de recordar sino que no evalúan adecuadamente la cantidad de recursos cognitivos requeridos por cada tipo de procesamiento de información o tarea. Así, Benedet *et al.* (1998) cita estudios realizados por Murphy, Sanders, Gabriesheski y Schmitt (1981) en los que encuentran que los ancianos dedican menos tiempo para memorizar que los adultos jóvenes y que aumentan menos ese tiempo en respuesta al aumento de la dificultad de la tarea o de la complejidad del contenido, por lo que recuerdan menos. Si se les pide que dediquen más tiempo, su recuerdo mejora, lo cual demuestra que tienen control sobre sus habilidades pero que hay un desconocimiento originario sobre las mismas.

En el marco del TEM, los objetivos que se proponen en este aspecto son orientar e informar para que cada adulto logre hacer una autoevaluación más adecuada de sus habilidades de memoria y de los recursos requeridos por cada tarea; y que, conociendo la dinámica y el funcionamiento de la memoria, puedan comprender y controlar sus recuerdos y olvidos.

- *Las variables referidas a la tarea* deben ser evaluadas permanentemente por cada sujeto a fin de adecuar los recursos cognitivos necesarios para su resolución. Mientras más compleja resulte la tarea de memorización, mayor es el tiempo y el procesamiento de la información que deberá realizarse a los fines de lograr el recuerdo. En el TEM hay una sistematización previa en relación a las diferentes temáticas a desarrollar pero la tarea se construye en la dinámica grupal; el coordinador sólo brinda disparadores para la misma. En cada caso, se acuerda grupalmente el objetivo de la tarea y luego del desarrollo de la misma, se analizan las diferentes maneras de resolución. Asimismo, debe atenderse a la naturaleza del material (estructura organizacional, dificultad, potencial relevancia para los participantes, familiaridad con el contenido, etc.) y a la tarea-criterio en función de distintos aspectos funcionales del proceso de memoria (reconocimiento, recuerdo, solución de problemas, etc.). Todo ello debe orientar la reflexión final que los participantes y el coordinador realicen sobre lo trabajado.

-*Las variables referidas a las estrategias* que favorezcan la memoria deben evaluarse en función de las particularidades de las variables ya mencionadas. Es decir, de acuerdo a los intereses, los estilos cognitivos y conocimientos de cada sujeto como de la complejidad y naturaleza de la tarea. Se pueden diferenciar además, las estrategias que favorecen el hacer memoria de acontecimientos pasados (recordar) y aquellas que posibilitan la memorización de nueva información. Entre las primeras, la re-construcción de los referentes temporo-espaciales como configurantes de la experiencia es fundamental como también, el apelar a las sensaciones asociadas a dicho recuerdo, etc. Mientras que para favorecer el proceso de memorizar se deben implementar estrategias de centralización (selección de la información relevante), organización (dar un orden con significado personal), elaboración (relacionar con conocimientos previos) y repetición de la información que se quiere recordar.

En el TEM se busca en un primer momento del proceso, conocer y socializar las diferentes estrategias que espontáneamente los participantes implementan para recordar o memorizar nueva información. En esta etapa, son pocos los AM que pueden reconocer los procesos intelectuales que desarrollan y favorecen la posibilidad de recuerdo pero progresivamente, van tomando conciencia de los mismos e intentan algunas de las alternativas dadas por el grupo o sugeridas por el coordinador. De esta manera, se llega a un segundo momento del proceso de aprendizaje en el que se trabajan las diferentes estrategias de memorización, dando lugar a la reflexión y al análisis grupal e individual, sobre las ventajas y limitaciones que las mismas reportan en cada situación personal y contextual. Generalmente se presenta una situación para resolver o elaborar, se realiza la puesta en común de las producciones de los distintos grupos y luego recién, se reflexiona sobre la actividad y se brindan orientaciones específicas sobre el uso de las estrategias. Por ejemplo: se distribuyen grupalmente cinco personajes. Se pide que les pongan nombres y apellidos a los mismos y generen una historia que los relacione. Luego se hace la puesta en común de las diferentes producciones grupales y se pide que memoricen los nombres de los personajes presentados (habitualmente suman un total de 20-25). Los participantes recurren a la identificación del relato o la historia para recordar los nombres de los personajes y así, muchos se sorprenden de sus propios logros. Recién en esta instancia, se brinda la información específica sobre la estrategia de elaboración de la información a recordar y se analizan sus posibles usos en la vida cotidiana.

Es importante poner énfasis en la individualidad de “cada memoria”, esto significa considerar que no hay estrategias válidas para todos ni para todas las situaciones, sino que éstas deben ser organizadas e implementadas de acuerdo a la singularidad de cada AM. Esta metodología de trabajo rescata el potencial creador y social de la memoria al poner de manifiesto los escenarios sociocomunicativos en los que se desarrolla: la necesidad de “los otros” como contenidos en la

memoria y simultáneamente como destinatarios de la memoria. Al respecto, Halbwachs (1950) afirmó que “la memoria no es un conjunto de operaciones mecánicas sino de funciones simbólicas que utiliza símbolos”. La Estimulación de la Memoria debe incorporar así, esta visión holística de la capacidad para desarrollar su verdadera potencialidad como función de adaptación y cambio y a la vez, como soporte de la identidad al proveer de sentido al pasado y proyectarse hacia un futuro. En definitiva, se trata de lograr un contexto de aprendizaje donde se genere la posibilidad de pensar (-nos) como sujetos y objetos de memoria.

A modo de conclusión

Las investigaciones actuales sugieren que puede darse un crecimiento selectivo en el funcionamiento intelectual de los AM siempre que el contexto favorezca ese desarrollo (Rubio Herrera, R. et. al.,1996).

La enseñanza de estrategias metacognitivas favorece los procesos intelectuales y particularmente, el uso de la memoria de los AM, puesto que:

-les posibilita valorar de manera realista las propias capacidades a partir de un mayor conocimiento sobre los procesos biológicos y neurológicos que sostienen la capacidad así como de la dinámica subjetiva que la pone en juego en un contexto social determinado. Ello les permite desligarse críticamente de los mitos y prejuicios que se sostienen en el imaginario social en relación al deterioro asignado a la Vejez y a la vez, re-significar sus capacidades y su protagonismo a través de la regulación de las mismas.

-constituyen una manera de generar nuevos hábitos intelectuales ya que a medida que se practican resultan cada vez más necesarias, se realizan con menos esfuerzos y con mejores resultados, lo cual refuerza los sentimientos de autoeficacia y las expectativas de logro del AM con respecto a su memoria.

-les facilita dar un sentido personal a la información de manera reflexiva, relacionar sus conocimientos previos con la información nueva y organizar, asociar o crear imágenes mentales que favorezcan la retención y recuperación de la información.

Bibliografía

- Allegri, R. 1997. Atención y negligencia: bases neurológicas, evaluación y trastornos. Presentado al Primer Congreso Virtual Iberoamericano de Neurología.
- Benedet. M.J., R. Martínez Arias y M. A. Alejandre. 1998.Diferencias con la edad en el uso de estrategias, en el aprendizaje y en la retención. Anales de Psicología. Vol.14, N°2: 139-156. Servicio de publicaciones de la Universidad de Murcia. España.
- Delgado Losada, M.L. 2001. Programa de entrenamiento en estrategias para mejorar la memoria. (Congreso Virtual de Neuropsicología, Simposio: Rehabilitación Cognitiva). En: Revista de Neurología N° 33 (4): 369-372.
- Vásquez, F. 2001. La memoria como acción social. Temas de Psicología. Paidós. Bs.As.
- Jelin, E. 2001. Los trabajos de la memoria. Siglo Veintiuno editores, España.
- Rubio Herrera, R. y A. Dosil. 1996. Desarrollo de la inteligencia en la Vejez. En: Rubio Herrera, R. (comp.). Temas de Gerontología. Master de Gerontología. Granada: 463-477.
- Schacter, D. 2003. Los siete pecados de la memoria. Edit. Ariel. Barcelona.