

Mejora de habilidades mnésicas en el envejecimiento

Improvement of mnesic skills in aging

Antonio Sánchez Cabaco

Universidad Pontificia de Salamanca

Luz María Fernández Mateos

Universidad Pontificia de Salamanca

Adriana Aurora López Bañuelos

Universidad Iberoamericana

RESUMEN

Los retos derivados del cambio demográfico en todas las sociedades desarrolladas exigen respuestas eficaces y viables para afrontar la longevidad con claros indicadores de calidad de vida y bienestar. En este campo, las actuaciones preventivas y potenciadoras de las competencias de los adultos mayores indican que es un ámbito de intervención con las denominadas terapias no farmacológicas (TNF). La presente investigación desarrolla un programa de intervención basado en la psicología positiva para mejorar las competencias mnésicas (autobiográficas) en adultos mayores del medio rural. Se exponen los resultados del grupo (n=10) y se señalan los cambios producidos como consecuencia de la aplicación. El diseño pre-post utilizado permite concluir con las mejoras obtenidas en áreas emocionales y cognitivas específicas, así como, abrir perspectivas de diseminación de la innovación.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento saludable; Adulto mayor; Terapias no farmacológicas; Estimulación cognitiva; Memoria autobiográfica.

ABSTRACT

The challenges arising from the demographic change in all developed societies require effective and viable responses to face longevity with clear indicators of quality of life and well-being. In this field, preventive interventions that enhance the skills of older adults indicate that it is a field of intervention with the so-called non-pharmacological therapies. The present research develops an intervention program based on positive psychology to improve the mnemonic (autobiographical) competences in adults who live in a rural context. The results are presented (n=10) and they show the changes produced as a result of the application. The pre-post design used allows to conclude with the improvements gotten in specific emotional and cognitive areas and to open perspectives of dissemination of the innovation.

KEY WORDS: Healthy ageing; Elderly; Non-pharmacological Therapies; Cognitive Stimulation; Autobiographical Memory.

Recibido: 19/06/2018

Revisado: 29/06/2018

Aceptado: 30/06/2018

0. INTRODUCCIÓN

Existen múltiples trabajos que evidencian la necesidad de abordar de forma preventiva la realidad del adulto mayor y poner en marcha programas que optimicen su funcionalidad para retrasar

la dependencia y favorecer el envejecimiento activo¹, además de aumentar la reserva cognitiva². Las Terapias no Farmacológicas (TNF) tienen un amplio consenso sobre la eficacia tanto por los resultados como por su reducido coste³. Además, cobra importancia lo relativo a las dimensiones emocionales de las vivencias y su rememoración, dado que constituyen una fuente importante de bienestar o, por el contrario, de vulnerabilidad a la depresión⁴.

Sobre la fundamentación epistemológica de la propuesta, es necesario señalar que se busca la confluencia de las aportaciones conceptuales de la Psicología Cognitiva y las formulaciones prácticas de la Psicología Positiva. Esta doble visión tiene una contrastada literatura de evidencias empíricas de los logros y de las posibilidades de mejora del bienestar⁵.

La intervención desarrollada se encuadra en una perspectiva potenciadora de la identidad, sesgando hacia la positividad vital y utilizando como instrumento central el sistema de memoria explícita a largo plazo de carácter autobiográfico del adulto mayor. El planteamiento aplicado ha tenido en cuenta la realidad de las residencias del medio rural en España, donde se han implementado varias experiencias⁶. Se pretende que la investigación pueda tener posibles réplicas en otros contextos geográficos siguiendo el modelo de trabajo desarrollado, insistiendo en que, además de los resultados concretos que aporta, significa un estrechamiento de los diferentes agentes implicados en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores: instituciones públicas, residencias (empresas representativas de la economía del tercer sector) y universidades (motores de la investigación).

El programa se centra en un sistema de memoria a largo plazo de carácter explícito denominada memoria autobiográfica (MA), ya que se trabaja el recuerdo de sucesos personales, contextualizados espacial y temporalmente⁷. Uno de los retos es el acceso a esa rica información acumulada por los adultos mayores a lo largo de la vida, tema de interés metodológico permanente en los investigadores del fenómeno mnésico⁸. Curiosamente, la técnica utilizada (Test de Memoria Autobiográfica) se basa en la propuesta clásica de Galton de finales del siglo XIX, que presentaba a los sujetos una palabra estímulo y les pedía que recordaran algún suceso personal asociado con ella. Después, solicitaba la descripción del suceso y la localización temporal, considerando otras

¹ ORTEGA, Ana Raquel; RAMÍREZ, Encarnación; CHAMORRO, Alberto. Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2015, 5(1), p. 23-33.

² CABACO, Antonio; FERNÁNDEZ, Luz María; VILLASAN, Alba; CARRASCO, Alba. "Envejecimiento activo y reserva cognitiva: Guía para la evaluación y la estimulación", *Studia Zamorensia*, 2017, 16, p. 193-202.

³ CABACO, Antonio. *Prismas intergeneracionales sobre la memoria autobiográfica: investigación y propuestas*. Salamanca: UPSA, 2014.

⁴ BOHLMMEIJER, Ernst; ROEMER, Marte; CUIPPERS, Pim; SMIT, Filip. "The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis". *Aging Mental Health*, 2007, 1, p. 291-300; RASMUSSEN, Anne S.; BERNTSEN, Dorthe. "Emotional valence and the functions of autobiographical memories: Positive and negative memories serve different functions", *Memory and Cognition*, 2009, 37(4), p. 477-492; RASMUSSEN, Anne S.; HABERMAS, Tilmann. "Factor structure of overall autobiographical memory usage: The directive, self and social functions revisited", *Memory*, 2011, 19(6), p. 597-605.

⁵ BADDELEY, Alan. "Working memory: theories, models, and controversies", *Annual Review of Psychology*, 2012, 63, p. 1-29; D'ARGEMBEAU, Arnaud; LARDI, Claudia; VAN DER LINDEN, Martial. "Self-defining future projections: Exploring the identity function of thinking about the future", *Memory*, 2012, 20(2), p. 110-120; DEMIRAY, Burcu; BLUCK, Susan. "The relation of the conceptual self to recent and distant autobiographical memories", *Memory*, 2011, 19(8), p. 975-992; LALAND, Kevin N.; ODLING-SMEE, John; MYLES, Sean. "How culture shaped the human genome. Bringing genetics and the human sciences together", *Nature Reviews Genetics*, 2010, 11(2), p. 137-148; MARKOWITZ, Hans J.; STANILOIU, Angelica. "Memory, autoethic consciousness, and the self", *Consciousness and Cognition*, 2011, 20(1), p. 16-39; OLIVARES, Orlando J. "Meaning making, uncertainty reduction, and the functions of autobiographical memory: A relational framework", *Review of General Psychology*, 2010, 14(3), p. 204-211; PIOLINO, Pascale; DESGRANGES, Béatrice; EUSTACHE, Francis. "Episodic autobiographical memories over the course of time: cognitive, neuropsychological and neuroimaging findings", *Neuropsychologia*, 2009, 47(11), p. 2314-2329.

⁶ WOBBEKING, Marina; SÁNCHEZ CABACO, Antonio; URCHAGA, José D.; SÁNCHEZ, Ana I.; GARCÍA, Cristina. "Intervención optimizadora del bienestar cognitivo y emocional en ancianos institucionalizados", *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2015, 1 (2), p. 195-205.

⁷ CONWAY, Martin A. "Episodic memories", *Neuropsychologia*, 2009, 47(11), p. 2305-2313.

⁸ AMES, Daniel L.; FISKE, Susan T. "Cultural neuroscience", *Asian Journal of Social Psychology*, 2010, 13(2), p. 72-82.

características (grado de detalle del recuerdo). También, existen otros procedimientos como los diarios y las técnicas de recuperación dirigida, pero son menos utilizados en el campo del envejecimiento y de difícil aplicación en entornos institucionalizados como el desarrollado⁹.

El objetivo general se ha centrado en evidenciar la utilidad de un programa de intervención (basado en la línea de actuación POMADA (*Programa para Optimizar la Memoria Autobiográfica*) que permita desarrollar competencias de sesgos positivos en el recuerdo autobiográfico, combinando estrategias cognitivas con otras centradas en el bienestar (cognición y emoción).

Los objetivos específicos perseguidos han sido dos: a) Mejorar la calidad de vida y la autonomía de la persona mayor, intensificando las vivencias agradables y la felicidad; b) Aumentar la identidad positiva en la revisión de vida y generar sentimientos de bienestar (emociones positivas) asociados a la reminiscencia.

1. MÉTODO

1.1. Participantes

La muestra fue elegida por conveniencia al seleccionar una residencia de mayores localizada en la provincia de Zamora. Debido a la mortalidad experimental el grupo fue conformado por 10 adultos mayores, predominando las mujeres (7) y el resto varones (3), con una media de 71 años de edad de los participantes. El criterio de inclusión, según la información aportada por el centro es que los participantes tuvieran un estado cognitivo no patológico (GDS 2-3). Se excluyeron todos los residentes que no cumplieron este criterio o los que no participaron en un 80% de las sesiones del programa.

1.2. Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos de evaluación y el programa de intervención POMADA. El primero es la *Escala VAS* para la Medición Subjetiva del Estado Emocional¹⁰ en su versión de diez emociones: alegría, tristeza, enfado, sorpresa, ansiedad, tranquilidad, agobio, aburrimiento, soledad y vigor. Y el segundo es la *Escala de Felicidad Fordyce* (adaptada de Seligman¹¹) considerando los diferentes niveles de felicidad y los porcentajes temporales vitales en los que el sujeto se siente feliz, infeliz o neutral. Cabe señalar que el programa de intervención se trata de una adaptación en la línea de trabajos de estimulación cognitivo-emocional con adultos mayores denominada MEMO (Método de Estimulación de la Memoria) que en sus diferentes fases de construcción, y con los distintos objetivos de estimulación, comprensión o investigación del fenómeno mnésico en el proceso de envejecimiento¹², también ha estado vinculado al Programa Interuniversitario de la Experiencia, y por tanto con mayores autónomos fuera del marco de las residencias (adultos mayores no institucionalizados).

⁹ BERNTSEN, Dorthe; BOHN, Annette. "Remembering and forecasting: The relation between autobiographical memory and episodic future thinking", *Memory and Cognition*, 2010, 38(3), p. 265–278; y D'ARGEMBEAU; LARDI; VAN DER LINDEN, "Self-defining future projections", *op. cit.*, p. 110–120.

¹⁰ FARFALLINI, Luis. *Validación de una intervención positiva autoaplicada orientada al bienestar: Earth of Wellbeing*. [Tesis doctoral inédita] Universitat Jaume I, 2014.

¹¹ SELIGMAN, Martin E. P. *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B, 2011.

¹² SÁNCHEZ CABACO, Antonio. *La memoria y el olvido: un matrimonio de conveniencia en perspectiva intergeneracional*. Salamanca: UPSA, 2006; SÁNCHEZ CABACO, Antonio. *Prismas intergeneracionales sobre la memoria autobiográfica: investigación y propuestas*. Salamanca: UPSA, 2014; y SÁNCHEZ CABACO, Antonio. *Estimulación Cognitiva del Envejecimiento Saludable*. Salamanca: UPSA, 2016.

El contenido completo utilizado en la implementación puede consultarse en las monografías de proyectos anteriores que recogen los materiales diseñados para la estimulación autobiográfica¹³. Para maximizar la eficacia, aunque el intervalo temporal haya sido breve, por ser experiencias piloto las desarrolladas en estos centros con características diferentes, se mantiene una estructura similar incluso en los símbolos visuales que acompañan la descripción de tareas y conceptos clave en el cambio de los moldes cognitivos.

1.3. *Diseño y procedimiento*

Se utilizó un diseño cuasi-experimental, un grupo experimental sin grupo control, con medidas pre y post intervención. Las variables dependientes fueron las medidas obtenidas en estado emocional percibido y felicidad. El programa de intervención se desarrolló en 7 sesiones grupales de 30 minutos, más dos de evaluación (pre y post), en una sala habilitada para la realización de actividades habituales de la residencia (entorno habitual de desempeño que evitara efectos distractores). Las sesiones tenían una periodicidad semanal y antes de la aplicación del programa los asistentes participaban en una sesión de talleres de pintura u otras actividades lúdicas.

Dada la finalidad y contexto de la intervención, cada una de las actividades del programa está guiada de forma escrita, verbal o visual, para que explique al mayor qué debe hacer en cada paso de la sesión. El objetivo prioritario desde el punto de vista instruccional es facilitar la comprensión y la ejercitación para que pueda utilizarse de manera autónoma tras la sesión guiada.

La temporalización desarrollada ha sido llevada a cabo entre los meses de enero-marzo de 2017. En la ejecución de la fase previa a la implementación, se realizó el contacto con la residencia, la programación de actividades, la selección de adultos mayores voluntarios que cumplieran los criterios de inclusión y la realización del consentimiento informado. Se utilizó el mismo programa que en experiencias anteriores para optimizar la implementación del mismo y que pudiera ser la base formativa especializada para diseminar la innovación en el futuro.

2. RESULTADOS

Se presentan en primer lugar los resultados de la Escala VAS donde se identifica un efecto medio por el doble de puntos en la respuesta emocional positivo y negativo. En la primera se muestra un aumento de siete puntos y en la segunda, una disminución de cinco puntos. Para la escala de Felicidad se muestra un efecto importante por el aumento de 25 puntos en la variable de Total Felicidad (TF) como una disminución de 16 puntos en Total Infelicidad (TI). La tabla 1 engloba los resultados descriptivos para el conjunto de la muestra en cada una de las variables en el pre y post test.

¹³ *Ibidem*; y SÁNCHEZ CABACO, Antonio; CRESPO, Antonio. *Estudio de optimización de la identidad positiva (memoria autobiográfica) en mayores del medio rural de la provincia de Zamora*. Madrid: UNED, 2015.

TABLA 1. ESTADÍSTICAS POR INSTRUMENTO Y VARIABLE DE ACUERDO AL PRE Y POST TEST

	VARIABLE	MEDIA		DESV. TÍP.	
		PRE	POST	PRE	POST
VAS General	Positivo (3-21)	5,04	12,46	2,89	,79
	Negativo (6-42)	13,24	8,31	6,07	1,37
	Neutro (1-7)	7,22	9,34	2,08	1,86
Escala de Felicidad	Felicidad (0-10)	7,34	9,40	1,33	,76
	TF (0-100)	47,21	72,89	21,34	14,17
	TI (0-100)	49,52	33,12	21,07	13,52

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Lo evidenciado en los resultados hacía la dirección del cambio (mayor orientación al placer con estados anímicos positivos) es el núcleo fundamental de la Psicología Positiva. Así lo afirman diversos trabajos¹⁴. El conjunto de núcleos del programa POMADA ha abordado algunos de los pilares que constituyen el fundamento de la propia Psicología Positiva como la gratitud y su papel en el bienestar diario ya evidenciado por Emmons y McCullough¹⁵ como pioneros de estas aportaciones. En relación directa está el papel del perdón en situaciones críticas como los problemas de infidelidad de pareja¹⁶, o combinaciones de técnicas, siempre con resultados eficaces en la línea que han propuesto los máximos representantes de la corriente positiva de la ciencia psicológica¹⁷, que además está llevando estos planteamientos a otros ámbitos de la salud¹⁸. Una amplia revisión en diferentes campos, incluido el de las intervenciones en la vejez, puede verse en Vázquez y Hervás¹⁹.

La efectividad de la investigación realizada, sumando eficacia y eficiencia, nos permite ser optimistas en cuanto a la valoración del conjunto. Pero siguiendo el prócer de la metodología

¹⁴ RAES, Filip; HERMANS, Dirk; WILLIAMS, J. Mark G.; BEYERS, Wim; BRUNFAUT, Els; EELEN, Pau. "Reduced autobiographical memory specificity and rumination in predicting the course of depression", *Journal of Abnormal Psychology*, 2006, 115(4), p. 699-704; RAES, Filip; SCHOOF, Hanne; GRIFFITH, James W.; HERMANS, Dirk. "Rumination relates to reduced autobiographical memory specificity in formerly depressed patients following a self-discrepancy challenge: The case of autobiographical memory specificity reactivity", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2012, 43, p. 1002-1007; RAES, Filip; WILLIAMS, J. Mark G.; HERMANS, Dirk. "Reducing cognitive vulnerability to depression: A preliminary investigation of memory specificity training (MEST) in inpatients with depressive symptomatology", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2009, 40, p. 24-38; RAMÍREZ, Encarnación; ORTEGA, Ana Raquel; CHAMORRO, Alberto; COLMENERO, José María. "A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness", *Aging Mental Health*, 2014, 18(4), p. 463-470; SILTON, Nava R.; FLANNELLY, Kevin J.; LUTJEN, Laura J. "It Pays to Forgive! Aging, Forgiveness, Hostility, and Health", *Journal of Adult Development*, 2013, 20, p. 222-231; STEINER, Marianne; ALLEMAND, Mathias; MCCULLOUGH, Michael E. "Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity", *Journal of Research in Personality*, 2011, 45, p. 670-678; WOODYATT, Lydia; WENZEL, Michael. "A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration", *Journal of Experimental Social Psychology*, 2014, 50, p. 125-135.

¹⁵ EMMONS, Robert A.; MCCULLOUGH, Michael E. "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84, p. 377-389.

¹⁶ FIFE, Stephen T.; WEEKS, Gerald R.; STELLBERG-FILBERT, Jesica. "Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model", *Journal of Family Therapy*, 2013, 35, p. 343-367.

¹⁷ SELIGMAN, Martin E. P.; STEEN, Tracy A.; PARK, Nansook; PETERSON, Christopher. "Positive Psychology Progress: Empirical validation of interventions", *American Psychologist*, 2005, 60, p. 410-421.

¹⁸ MORA RIPOLL, Ramón; QUINTANA CASADO, Isabel. "Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina", *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 2010, 3, p. 27-34.

¹⁹ VÁZQUEZ VALVERDE, Carmelo; HERVÁS TORRES, Gonzalo (coords.). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Deesclée de Brouwer, 2008.

de investigación en las conclusiones que se pueden extraer en función de los objetivos operativos planteados y los resultados obtenidos son las siguientes:

Primera, que la intervención con el Paquete de Optimización de la Memoria Autobiográfica en mayores residentes en hogares rurales ha conseguido mejorar el estado emocional, ya que se evidencia un efecto cualitativo de sesgo hacia la vivencia de más intensidad en las emociones positivas (alegría, tranquilidad, vigor o energía) y menos en las negativas (tristeza, enfado, ansiedad, agobio, opresión, aburrimiento y soledad).

Segunda, que el POMADA provoca un aumento del nivel global de la felicidad percibida en los mayores usuarios del programa. Esta variable es la más nuclear del programa por lo que el cambio que conlleva en el bienestar percibido de la persona mayor tiene sus correlatos en otras áreas de la conducta y la cognición. Además, no sólo varía el nivel de felicidad global, sino la percepción de la distribución de los porcentajes medios de tiempo en que se categoriza el polo felicidad-infelicidad, aumentando significativamente el primero.

Por tanto, se pone en evidencia la utilidad de este tipo de programas para orientar y focalizar los pensamientos y los recuerdos hacia aquellas vivencias que son proveedoras de placer, y por tanto reforzantes de estados de ánimo más optimistas y positivos. Esta cadena de cogniciones y recuerdos, junto con las claves anteriores, hace menos vulnerable al mayor frente a situaciones de depresión.

A pesar de estas conclusiones favorables, es necesario reconocer algunas limitaciones que deberán considerarse de cara a la continuación futura de esta línea de investigación y desarrollo en torno a la optimización del envejecimiento saludable. Una de estas limitaciones, debido a las condiciones temporales en las que se ejecutó el proyecto, ha sido la extensión del programa en cuanto a la duración del mismo. Aunque se trataba de una experiencia piloto con el objetivo de adaptar los materiales del POMADA a las características de los residentes del medio rural, se considera que si se hubieran invertido más sesiones en cada uno de los tres bloques del programa (bienestar, reminiscencia positiva y reescritura integradora) los resultados hubieran sido con toda probabilidad mucho más significativos.

Además, en este trabajo no utilizamos el Test de Memoria Autobiográfica (TMA) que en la adaptación de Ricarte, Latorre y Ros²⁰ permite caracterizar diferentes tipos de recuerdo: *Globales*, que incluyen recuerdos autobiográficos extendidos y categóricos (periodos de tiempo extensos o eventos almacenados en forma de categorías como personas, lugares o hechos repetitivos); y *Específicos* (recuerdos concretos que pueden ser medidos en segundos, minutos u horas porque sucedieron una sola vez). Esta diferenciación es una clave importantísima para comprobar la reducción en los adultos mayores del efecto de la sobregeneralización, que impide la reexperimentación de experiencias positivas. Aunque este test tiene el inconveniente de la necesidad de entrenamiento especializado para su análisis y categorización, cosa que no ocurre en los instrumentos utilizados.

Por último, reseñar que, aunque el diseño utilizado ha sido de carácter cuasi-experimental sin grupo de control, en el futuro debería incluirse un grupo control para demostrar la eficacia específica de este tipo de programas frente a otras intervenciones. Esto permitiría determinar con mayor precisión las fortalezas y debilidades, así como las adecuaciones a las realidades del adulto mayor (institucionalización, antecedentes o predicción de evolución, entre otros factores) o las diferencias transculturales. La línea de investigación expuesta es la que se sigue en trabajos tanto en población de adultos mayores autónomos²¹, como institucionalizados²² con resultados

²⁰ RICARTE, Jorge J.; LATORRE, José Miguel; ROS, Laura. "Diseño y análisis del funcionamiento del Test de Memoria Autobiográfica en población española", *Apuntes de Psicología*, 2013, 31 (1), p. 3-10.

²¹ SÁNCHEZ CABACO, *Estimulación Cognitiva del Envejecimiento Saludable*, op. cit.; y WOBBEKING, Marina; MUÑOZ, Melda R.; TORRES, Iago; SÁNCHEZ CABACO, Antonio; GALINDO, Fernando. *MAP@SMA. Programa de optimización de la memoria autobiográfica en mayores*. Proyecto registrado del Club Universitario de Innovación de la UPSA, 2015.

²² BLÁZQUEZ, Ana; SÁNCHEZ CABACO, Antonio; WOBBEKING, Marina; LÓPEZ-CASTEDO, Antonio; URCHAGA, José D. "Estudio piloto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores institucionalizados", *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2018, 23(1), p. 58-66; y PÉREZ LANCHO, M.ª C.; BARAHONA, Nieves; FERNÁNDEZ, Luz Mª;

muy esperanzadores. Aunque el interés de este tipo de trabajos es generalizado en España por la urgencia demográfica (y en México en proceso de cambio de las curvas poblacionales), cobra particular interés en la provincia de Zamora donde los indicadores son más apremiantes. Esta es la justificación última de seguir realizando estas adaptaciones de los programas en entornos rurales y con población institucionalizada, que tiene características específicas y rasgos diferenciales a las de entornos urbanos y con adultos mayores autónomos.

SÁNCHEZ CABACO, Antonio; SÁNCHEZ ZABALLOS, Elena; URCHAGA, José D. "Memory training in older people with type 2 diabetes mellitus", *Psychology, Society and Education*, 2017, 9(3), p. 381-391.