

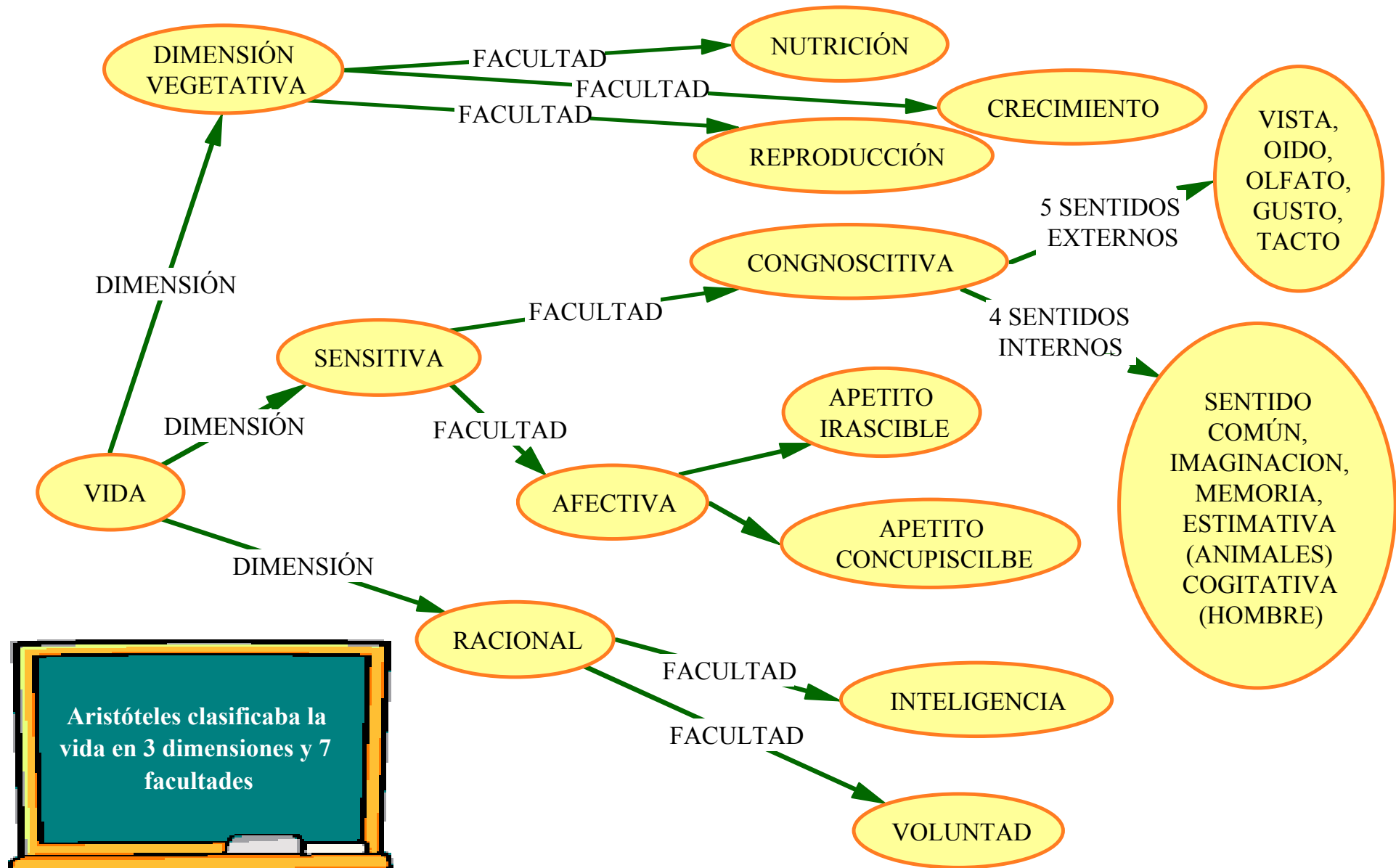


UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

PROCESOS COGNITIVOS EN LA VEJEZ

MAESTRA ANGÉLICA MARÍA RAZO GONZÁLEZ

Para los filósofos griegos LA VIDA se clasificaba en dimensiones y facultades



**Cognición: Acción y efecto de conocer
(a través de las facultades
cognoscitivas y racionales)**



Incluye todos los procesos por los cuales adquirimos y usamos la información.
El pensamiento y el lenguaje;
la memoria y la capacidad de aprendizaje.

Pensamiento

Término genérico que indica un **conjunto de actividades mentales** tales como el razonamiento, la abstracción, la generalización, etc. cuyas finalidades son, entre otras, la resolución de problemas, la adopción de decisiones y la representación de la realidad externa.

Actividad mental no rutinaria que requiere esfuerzo.

La capacidad de anticipar las consecuencias de la conducta sin realizarla.

ELEMENTOS DEL PENSAMIENTO		
IMÁGENES	CONCEPTOS	LENGUAJE
⊗ Representación o recuerdo mental de una experiencia sensorial. ⊗ El uso y manipulación de las imágenes nos sirve para pensar en los problemas y resolverlos. ⊗ Nos da el poder de la visualización.	⊗ Categoría mental con que se clasifican los objetos, personas y experiencias a partir de sus características comunes. ⊗ Algunos conceptos son difusos, ya que carecen de límites bien definidos. ⊗ Para clasificar objetos nuevos usamos PROTOTIPOS, modelos mentales de los ejemplos más representativos de un concepto.	⊗ Sistema de símbolos. ⊗ Se basa en FONEMAS: unidades básicas del sonido, estos se combinan para crear MORFEMAS: unidades mínimas de significado de palabras dentro del habla. ⊗ GRAMÁTICA: reglas que rigen el significado y forma de las palabras y oraciones. Sus componentes son: SEMÁNTICA, indica la manera en que asignamos significado a los morfemas usados; SINTAXIS, sistema de reglas que rige la estructura de las formas de palabras y oraciones.

Tipos de pensamiento

- ✓ **Pensamiento divergente:** pensamiento que satisface los criterios de originalidad, inventiva flexibilidad.
- ✓ **Pensamiento convergente:** pensamiento dirigido hacia la solución correcta de un problema.

Tipos de pensamiento

- ✓ **Pensamiento inductivo** *es aquel proceso en el que se razona partiendo de lo particular para llegar a lo general.* La base de la inducción es la suposición de que si algo es cierto en algunas ocasiones, también lo será en situaciones similares aunque no se hayan observado.
- ✓ **Pensamiento deductivo** *parte de categorías generales para hacer afirmaciones sobre casos particulares. Va de lo general a lo particular.* Es una forma de razonamiento donde se infiere una conclusión a partir de una o varias premisas.

✓ Atención

- ✓ De la información recibida seleccionamos algunos elementos para su procesamiento posterior. En este proceso también le damos significado a la información.
- ✓ Es un complejo mecanismo de selección de señales que acompaña a todos los procesos cognitivos

FASES:

- ✓ Selección de la Atención
- ✓ Mantenimiento de la Atención
- ✓ Cambio de objeto o actividad

DURACIÓN Y CALIDAD DE LA ATENCIÓN DEPENDEN DE:

- ✓ Cultura
- ✓ Sexo
- ✓ Edad
- ✓ Personalidad
- ✓ Estilos cognitivos
- ✓ Los intereses personales
- ✓ El ruido (interno o externo)
- ✓ La incomodidad física

Tipos de Atención

Voluntaria

Las causas que originan y mantienen el estado de atención se encuentran en la propia persona.

Involuntaria

Se producen estímulos tan fuertes en el medio externo que el organismo responde sin que intervenga la voluntad.

Habitual

Responde a un contexto o situación, y utiliza el material informativo previo que forma parte de sus estructuras de pensamiento. Creencia, actitudes, conceptos.

MEMORIA Facultad del cerebro para almacenar y recuperar información.

Capacidad mental de conservar y evocar cuanto se ha vivido.

Fenómeno psíquico complejo en el que entran en juego el psiquismo elemental (rastros que las sensaciones dejan en el tejido nervioso), la actividad nerviosa superior (creación de nuevas conexiones nerviosas por repetición, es decir, reflejos condicionados) y el sistema conceptual.

Capacidad específicamente humana en cuanto comporta el reconocimiento de la imagen pasada como pasada.

Memoria sensorial

memoria automática del cerebro donde la información reunida por los sentidos se detiene por un instante (un segundo o menos).

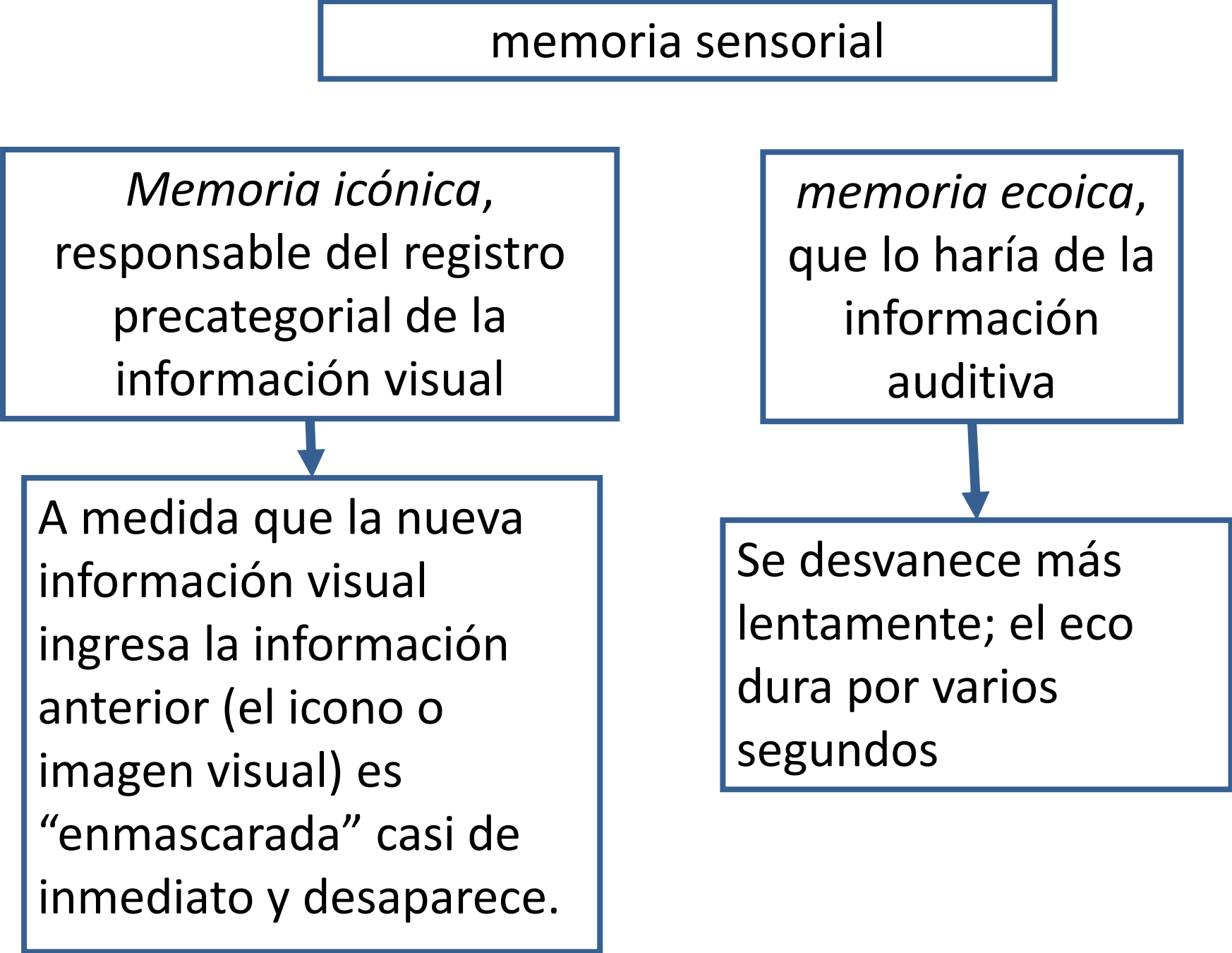
Memoria de corto plazo (MCP)

Memoria de trabajo; almacena brevemente y procesa la información seleccionada de los registros sensoriales.

Memoria de largo plazo (MLP)

La parte de la memoria que es más o menos permanente, correspondiente a todo lo que “sabemos”.

memoria sensorial



```
graph TD; A[memoria sensorial] --> B[Memoria icónica, responsable del registro precategorial de la información visual]; A --> C[memoria ecoica, que lo haría de la información auditiva]; B --> D[A medida que la nueva información visual ingresa la información anterior (el icono o imagen visual) es "enmascarada" casi de inmediato y desaparece.]; C --> E[Se desvanece más lentamente; el eco dura por varios segundos];
```

Memoria icónica,
responsable del registro
precategorial de la
información visual

A medida que la nueva
información visual
ingresa la información
anterior (el icono o
imagen visual) es
“enmascarada” casi de
inmediato y desaparece.

memoria ecoica,
que lo haría de la
información
auditiva

Se desvanece más
lentamente; el eco
dura por varios
segundos

Capacidad de la MCP
Información que pueda
repetirse o repasarse
entre 1.5 y 2 segundos

Codificación en la
MCP

- Fonológica
- Forma visual
- Significado

Mantenimiento
en la MCP

Repaso
mecánico o
repaso de
mantenimiento

Capacidad de la MLP

Puede almacenar durante muchos años una gran cantidad de información.

Mantenimiento en la MLP

- Repaso elaborativo
- Repaso mecánico

Codificación en la MLP

La mayor parte de la información parece codificarse en términos de significado

Tipos:

Procedimental: pasos para hacer, procedimientos.

Declarativa: hechos, nombres, datos específicos

Semántica-significados y conceptos

Episódica-autobiográfica

Interferencia

Interferencia **retroactiva**

La nueva
información
interfiere con la
información
antigua

Interferencia **proactiva**

La información que ya se
encuentra en la MLP
interfiere con la nueva
información

Aspectos que influyen en la memorización de los adultos mayores

- El entrenamiento intelectual.
- La inteligencia o capacidad de juicio.
- El interés en la disciplina, el conocimiento del tema.
- Una buena oxigenación .
- El estado de salud física y psíquica.
- Las circunstancias y condiciones ambientales.
- La depresión, el stress, la inseguridad o ansiedad, el miedo, la irritabilidad,
- La medicamentación, el alcohol y el cigarrillo.
- Las pérdidas y cambios repentinos.
- La vida cotidiana (stress intenso).

Cómo reducir el olvido

1. Motivar.
2. Practicar habilidades de retención.
3. Confiar en la capacidad para recordar.
4. Reducir al mínimo las distracciones.
5. Mantener la concentración.
6. Hacer conexiones entre el nuevo material y la información que ya está almacenada en la memoria de largo plazo.
7. Usar imágenes mentales.
8. Usar señales de recuperación.
9. No se basarse únicamente en la memoria.

APRENDIZAJE

Es cualquier **cambio relativamente permanente** en la conducta o potencial de conducta, que resulta de la experiencia a través del estudio, instrucción, observación, exploración, experimentación o práctica, y que culmina con la formación de nuevas relaciones con el mundo, o el fortalecimiento de otras.

- **Proceso por el cual la experiencia o la práctica producen un cambio relativamente permanente en la conducta o el potencial conductual.**

Elementos del aprendizaje

- **Atención Voluntaria:** Es activa y consiente. El esfuerzo que realizamos por mantener el foco en un determinado estímulo.
- **Memoria a Corto y Largo Plazo:** Forma en que almacenamos y recuperamos la información.
- **Creatividad:** Pensamiento original. Capacidad para imaginar y construir pensamientos divergentes, generar nuevas ideas.

Elementos del aprendizaje

- **Comprensión:** Facultad de entender, analizar y asimilar información.
- **Repetición:** Manejar varias veces la información que no se ha comprendido.
- **Motivación:** Estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.
- **Transferencia:** Capacidad para transferir o extrapolar el aprendizaje adquirido.

TEORÍAS DE APRENDIZAJE

Aprendizaje Asociativo

- Los seres humanos también aprenden a asociar ciertas imágenes o sonidos con otros estímulos

Aprendizaje cognoscitivo

- Un aprendizaje que no está ligado a la experiencia inmediata por estímulos y reforzadores. Depende de procesos mentales que no son directamente observables.

Teoría del aprendizaje social

- Visión del aprendizaje que enfatiza la capacidad para aprender al observar a un modelo o recibir instrucciones, sin experiencia directa del aprendiz.

Aprendizaje por observación (o vicario)

TIPOS DE APRENDIZAJE

- ✓ **Receptivo:** El sujeto recibe los conocimientos de forma pasiva, sólo necesita comprender sin descubrir en conocimiento.
- ✓ **Por descubrimiento:** Descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para integrarlos a sus esquemas cognitivos.
- ✓ **Repetitivo:** La memorización de contenidos sin comprenderlos.
- ✓ **Significativo:** Relaciona sus conocimientos previos con los nuevos, dotándolos de coherencia, les da un sentido.
- ✓ **Observacional:** Observa el comportamiento de otros que le sirven de modelo.
- ✓ **Latente:** Se adquiere y permanece en las estructuras cognitivas hasta que se da la oportunidad de aplicarlo.

❖ La capacidad de aprendizaje de los adultos y en especial también de las personas de edad parece depender en mayor medida del entrenamiento, de la motivación y de una situación de aprendizaje favorable, que de la edad del individuo.

Para que el adulto mayor pueda mejorar la velocidad en el desempeño en el aprendizaje se sugiere:

- Identificar si existe disminución sensorial que puede afectar su respuesta, por ejemplo visual y auditiva.
- Estar atento al ambiente de aprendizaje.
- Brindar apoyo afectivo y valoración de las capacidades de los adultos mayores.
- Valorar las respuestas de los adultos mayores otorgando seguridad.
- No apresurar respuestas, respetar tiempos.
- Fomentar el gusto por el riesgo “atreverse”.

INTELIGENCIA

Capacidad mental para entender, recordar y emplear de un modo práctico y constructivo, los conocimientos en situaciones nuevas.

Conjunto de aptitudes (aprendizajes, memoria, razonamiento, lenguaje, etc.) que permiten al ser humano adaptarse al mundo que le rodea y solucionar sus problemas con eficacia.

➤ Se refiere a la habilidad o habilidades implicadas en el aprendizaje y la conducta adaptativa

¿Qué determina la inteligencia?

```
graph TD; A[¿Qué determina la inteligencia?] --> B[Herencia]; A --> C[Ambiente];
```

Herencia

Históricamente, la investigación sobre los determinantes de la inteligencia se han centrado en los gemelos idénticos, algunos criados juntos, otros criados aparte en casas separadas.

Ambiente

Existe considerable evidencia que sugiere que el ambiente es un factor en el desarrollo de la capacidad intelectual superior.

Aunque algunas capacidades mentales son heredadas, sin la estimulación necesaria no se desarrollará la inteligencia de un niño.

Teoría triárquica de Sternberg

Inteligencia analítica

La habilidad para adquirir nuevo conocimiento y resolver los problemas de manera efectiva.

Inteligencia creativa

Habilidad de adaptarse creativamente a las nuevas situaciones y de usar el *insight*.

Inteligencia práctica

Habilidad para seleccionar contextos en los que podemos sobresalir y para moldear el ambiente a fin de adecuarlo a nuestras cualidades y resolver problemas prácticos.

INTELIGENCIA FLUIDA Y CRISTALIZADA

Habilidades mentales/inteligencia “total”

Thurstone

- Comprensión verbal
- Comprensión espacial
- Raciocinio
- Manipulación de números
- Fluidez verbal

Wechsler

- × Escala Verbal:
conocimiento;
comprensión; aritmética,
semejanzas; retención
de dígitos y vocabulario
- × Escala de Ejecución:
dígitos y símbolos;
dibujos incompletos;
diseño con cubos;
ordenamiento de dibujos
y composición de
objetos

Teorías contemporáneas

Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

La inteligencia no es un “todo”. Está compuesta por ocho habilidades distintas:

- Lógico-matemática
 - Lingüística
 - Espacial
 - Musical
 - Cinestésico-corporal
 - Interpersonal
 - Intrapersonal
 - Naturalista
- } (Inteligencia emocional)

Teorías contemporáneas

Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman

Se refiere a la efectividad con que la gente percibe y entiende sus emociones y las ajenas y con la que maneja su conducta emocional.

MITOS SOBRE LAS FUNCIONES CONGNITIVAS EN LA VEJEZ

- Cuando se es viejo... ya para qué
- En la vejez se tienen problemas de memoria
- A la vejez la persigue “el alemán”
- Vejez es sinónimo de senilidad
- A los viejos no les interesa lo nuevo, piensan que el tiempo pasado fue mejor
- Los viejos son improductivos
- Los viejos no quieren cambiar
- Las personas mayores son incapaces de aprender nuevas cosas
- Las personas mayores no necesitan educación o capacitación

REALIDADES

- ✓ Durante el proceso de envejecimiento normal (en ausencia de enfermedad) se produce un enlentecimiento y una menor eficiencia del funcionamiento cognitivo.
- ✓ Tardamos algunos segundos en
- ✓ Responder a los estímulos
- ✓ Realizar ejecuciones motoras
- ✓ Las tareas que se refieren al aprendizaje (memoria de trabajo y atención) se “enlentecen”
- ✓ Algunos aspectos como la memoria a largo plazo y la inteligencia cristalizada mejoran
- ✓ El envejecimiento es un proceso diferencial

REALIDADES

- ✓ En la actualidad muchas personas mayores participan en programas educativos formales o informales.
- ✓ Si se deja fuera el factor tiempo un adulto mayor puede tener el mismo rendimiento que una persona joven.
- ✓ En el adulto mayor podría verse afectada la agilidad (destreza y velocidad) pero la habilidad se conserva.

