

**PERCEPCIONES DE UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES SOBRE
ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA A TRAVÉS DE
REFERENTES HISTÓRICOS**

Juan Sebastián Cortes Farfán



Licenciatura en Ciencias Sociales, Facultad Ciencias de la Educación

Universidad La Gran Colombia

Bogotá

2022

**Percepciones de un grupo de adultos mayores sobre estrategias de estimulación de la
memoria a través de referentes históricos**

Juan Sebastián Cortes Farfán

**Trabajo de grado como requisito para obtener el título de Licenciado en Ciencias
Sociales**

Lorena Andrea López Cupita, directora de trabajo de grado



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

Vigilada MINEDUCACIÓN

Licenciatura en Ciencias Sociales, Facultad Ciencias de la Educación

Universidad La Gran Colombia

Bogotá

2022

Dedicatoria

Este proyecto de investigación está dedicado a papá Dios por regalarme tantos dones, gracias y carismas para la realización de la investigación, a mi mamá y papá por tanto apoyo durante mi carrera, a mis sobrinos Santiago y Sussan, a mis tías Lili y Ester por ser parte de ese gran apoyo.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por abrirme las puertas para poder estudiar, por la inteligencia y persistencia para poder continuar en la carrera y en la realización de esta investigación, a mi papá y mamá por el apoyo económico durante la carrera, además de su apoyo emocional durante mi vida, a mis familiares por el apoyo y fortaleza, también a los participantes de este proyecto doña Mayuya, doña Altagracia y don Orlando por abrirme las puertas de sus casas para poder realizar las intervenciones, quiero mencionar a cada uno de los profesores con los que compartí durante la carrera y a la profesora Lorena por la asesoría durante todo el proyecto.

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS	4
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
JUSTIFICACIÓN	15
CAPÍTULO I. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	19
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	19
OBJETIVOS.....	20
<i>Objetivo General</i>	20
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	20
INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	23
CAPÍTULO II: CONSTRUCTOS TEÓRICOS	26
ADULTOS MAYORES.....	26
ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA	29
COGNICIÓN.....	32
METACOGNICIÓN	33
ESTUDIOS RELACIONADOS AL PROYECTO.....	36
CAPÍTULO III: DISEÑO INSTRUCCIONAL	40
¿QUÉ VAMOS A HACER?	40
<i>Sesión 1: Nuestros abuelos cuentan sobre la televisión en Colombia</i>	41
<i>Sesión 2: Los adultos mayores cuentan sobre la visita del papa Pablo VI</i>	43
<i>Sesión 3: Juan Pablo II, visita Colombia</i>	46
<i>Sesión 4: La constitución de Colombia: la joven de 30 años</i>	48
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE DATOS	50
LAS EMOCIONES QUE AYUDAN A EVOCAR MI MEMORIA.....	51

<i>Momentos significativos</i>	52
<i>Sentimientos y memoria</i>	54
<i>Asociación de actividades diarias con mi memoria</i>	55
<i>Narración</i>	56

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES..... 58

IMPLICACIÓN PARA FUTURAS INVESTIGACIONES: 59

RECOMENDACIONES..... 60

REFERENCIAS 61

Lista de tablas

Tabla 1 Sesión 1 Gobierno Rojas Pinilla	37
Tabla 2 Visita Pablo VI a Colombia	39
Tabla 3 Visita del papa Juan Pablo II	41
Tabla 4 Constitución política de Colombia	42

Lista de ilustraciones

Ilustración 1 Rojas Pinilla y el ferrocarril.	41
Ilustración 2 Asociación visita estudio	43
<i>Ilustración 3</i> Formato diario del partícipate	44
Ilustración 4 Agrupación vida diaria	46
<i>Ilustración 5</i> Acrónimo presidentes	47

Resumen

El propósito de esta investigación es analizar las percepciones del grupo de adultos mayores cuya edad oscila entre los 62 a los 70 años de la localidad 19 de Ciudad Bolívar en la ciudad de Bogotá, sobre la estimulación de la memoria a través de hechos históricos de la segunda mitad del siglo XX en Colombia. Para poder obtener las percepciones de los participantes, el investigador planteó 4 sesiones donde se trabajaron las estrategias de estimulación como asociación o agrupación con hechos históricos por ejemplo la visita del papa Juan Pablo II a Colombia. Con las herramientas de recolección de la información el investigador pudo llegar a ver que las percepciones de los participantes ligaba a las emociones, para concluir el trabajo se dan recomendaciones para continuar con esta propuesta de investigación.

Palabras clave: Adultos mayores, cognición, emociones, estrategias de estimulación de la memoria y memoria.

Abstract

The purpose of this research was to analyze the perceptions of a group of adults whose ages range from 62 to 70, about memory strategies through historical incidents of the second half of the 20th century in Colombia. The researcher carried out four sessions where the aim was to analyze the perception from the participants about some strategies to foster memory. By means of some instruments to collect data; for instance: surveys, artifacts and journals; the investigator was able to observe the perceptions of the participants in regards to memory. The results indicate that to foster memory, it is important to take into account emotions because they can enhance meaningful learning. At the end of the research project, the reader will find some suggestions to continue with this research proposal.

Keywords: Cognition, emotion, memory stimulation of strategy, senior citizens and memory.

Introducción

El presente trabajo se desarrolla a partir de la literatura sobre el deterioro de algunas funciones cognitivas entre ellas la memoria. Este proyecto se llevó a cabo con un grupo de adultos mayores de la ciudad de Bogotá en la localidad 19 Ciudad Bolívar barrio Perdomo. A estos adultos mayores se les realizó diferentes actividades como lo fue la denominada “relación fecha-evento” a los participantes se les mostró un evento como lo es la toma del palacio de justicia, ellos deben decir cuando sucedió y que recordaban sobre este, ellos llegaron a responder “no recuerdo”, así y junto a otros ejercicios se pudo llegar a ejemplificar que la población podría tener un deterioro en su memoria de acuerdo a la edad de los participantes de este estudio.

Por eso se proponen algunas sesiones de trabajo para mostrar a los adultos mayores algunas estrategias para ayudar a mejorar la memoria, la cual ha sido deteriorada con el paso de los años, además de conocer las percepciones que generaron estas estrategias en los adultos mayores. El presente proyecto se enmarca en la línea de investigación llamada “Educación y vanguardia” de la facultad Ciencias de la Educación, Universidad la Gran Colombia ya que el objetivo general de esta se presenta como “generar un espacio que articule las reflexiones teóricas y prácticas emanadas desde los saberes pedagógicos y disciplinares para contribuir al enriquecimiento de la investigación en la facultad de Ciencias de la Educación”.

El objetivo de la línea de investigación es claro cuando afirma que busca enriquecer desde los saberes pedagógicos y disciplinares en el este caso las Ciencias Sociales, a la investigación de la facultad, esto es lo pretendido desde esta investigación la cual busca aportar desde la enseñanza a los adultos mayores estrategias de estimulación de la memoria desde hechos históricos para ayudarlos en su vida diaria.

Este trabajo se divide en cinco capítulos, el primero de ellos se llama diseño de la investigación, en este se encuentra la pregunta de investigación, el objetivo general y los objetivos específicos; además en este apartado se hace la explicación del método de investigación, que para este caso es la investigación acción donde se explica que el investigador quiere tomar acciones para estimular la memoria en sus participantes para así quizás evitar deterioros debido a su edad. Así mismo, en este capítulo se habla sobre los participantes y se hace una descripción de cada uno de ellos aclarando que sus nombres se toman de una telenovela colombiana de los años 80s. Este capítulo finaliza con los instrumentos de recolección de la investigación, allí se describen los instrumentos como el diario del investigador (diario de campo), entrevistas (entrevista semiestructurada), los trabajos de los participantes (cuestionario y notas de campo).

El segundo capítulo, se llama constructos teóricos donde se presentan los conceptos claves para esta investigación, el primero de estos conceptos es adultos mayores, en donde se hace una descripción de la cognición durante esta etapa de la vida mostrando sus deterioros y fortalezas. Se continúa con el concepto de memoria, en este apartado se define este término desde diferentes autores, enseguida se hace la distinción entre memoria a largo plazo y memoria a corto plazo. Luego sigue el concepto de estrategia de estimulación de la memoria, en donde se mostrarán algunas de ellas como lo son: imagen-historia, acrónimo, asociación, agrupación, historia de vida, entre otros, estas estrategias serán tenidas en cuenta para las sesiones de intervención con la población de este proyecto para que el investigador pueda mostrar cómo incorporarlas a su vida diaria. El siguiente concepto es cognición que se define como la comprensión que se tiene del mundo, el último concepto es la metacognición, este capítulo finaliza con los estudios relacionados con el proyecto donde se presentan dos trabajos internacionales y dos nacionales, teniendo como base la estimulación de la memoria.

El capítulo tres se titula diseño instruccional, donde se presentan las actividades que se van a realizar durante la implementación. Las sesiones de implementación son cuatro, la primera de ellas se llamó “Nuestros abuelos cuentan sobre la televisión en Colombia”. Dentro de esta sesión se va a trabajar con la estrategia de imagen-historia y como instrumento de recolección de datos el investigador junto con los participantes trabajará la entrevista semiestructurada. La segunda sesión se llama “Los adultos mayores cuentan sobre la visita del papa Pablo VI “, en esta sesión se utiliza la asociación como estrategia de estimulación, el instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el diario del participante. La sesión tres se nombró “Juan Pablo II visita Colombia”, en esta sesión se utilizó la agrupación como estrategia, y el instrumento para la recolección de datos fue la entrevista semiestructurada. La cuarta sesión se tituló “la constitución política de Colombia: la joven de 30 años” (aclarando que la temática es la constitución política que el país tiene desde 1991), la estrategia de memoria que se utilizó fue el acrónimo y el instrumento de recolección de datos fue el diario del participante.

El cuarto capítulo es el de análisis de datos; lo primero que se debe señalar es que se utilizó la técnica denominada codificación por colores con el ánimo de establecer categorías y subcategorías. El nombre de la categoría que emergió es:” las emociones que ayudan a evocar mi memoria”, el anterior título es explicado desde la relación entre la emoción y la memoria. A partir de la categoría emergen las subcategorías; la primera subcategoría es “momentos significativos” en donde se hace la relación con el aprendizaje significativo y se muestran ejemplos a partir de lo dicho por los participantes. La segunda subcategoría se denominó “sentimientos y memoria” en donde se habla de igual manera de esa relación en la que los participantes destacan la expresión “me gusta”. La tercera subcategoría es llamada “asociación de actividades diarias con mi memoria”, con esta subcategoría se trabaja la definición de asociación y de actividades de la vida diaria para la estimulación de la memoria.

La última subcategoría es denominada "narración", en donde se habla de cómo la población expresa sus experiencias de vida como ejercicio para su memoria.

El último capítulo es el de conclusiones, allí el lector podrá leer la respuesta a la pregunta de investigación sobre las percepciones. Para poder responder a la pregunta se resume la categoría y las subcategorías del análisis de datos donde el investigador pudo llegar a trabajar sobre las percepciones de los participantes quienes según lo dicho por los adultos mayores se relacionan con las emociones que pueden llegar a ayudar para la estimulación de la memoria de la población adulta mayor. El capítulo continúa con las implicaciones para futuras investigaciones, el investigador hace recomendaciones para que se continúe con la población de adultos mayores; así mismo el investigador cuenta cuáles fueron algunos de los inconvenientes que surgieron durante la implementación de esta investigación.

Justificación

Las personas pueden ir perdiendo la memoria cada vez que se acercan más a ser adultos mayores como lo argumenta Plassman et al (2008) quien plantea lo siguiente “se estima que uno de cada cinco adultos mayores de 70 años presenta cierto grado de deterioro de la memoria fuera de la demencia” (como lo cita Papalia, D. et al, 2010 p. 577).

Lo dicho, anteriormente, por la autora permite aclarar que con los años el hombre y la mujer van perdiendo la memoria esto sin indicar que sea por una enfermedad degenerativa en el cerebro, además la misma autora cita en su texto el concepto de memoria episódica que es planteado por Poon, Smith y Earles (1985) en el que dicen “el sistema de memoria de largo plazo que tiene mayor probabilidad de deteriorarse con la edad. En especial la capacidad para recordar información recién encontrada parece declinar de manera gradual” (pág. 578).

Lo descrito con anterioridad sobre la memoria episódica es base argumentativa, con la que el investigador podría llegar a ejemplificar con algunas personas de la tercera edad del barrio Ismael Perdomo, ubicado en la ciudad de Bogotá, localidad 19 Ciudad Bolívar, a quienes se les hizo un juego de relación imagen fecha (ver anexo 4) para luego contar lo que recordaban de ese evento las respuestas dadas por la señora Mayuya Mejía fueron: “Trabajaba no me acuerdo” y “Trabajaba, un compañero decía algo sobre la noticia, yo sentía temor”, otras de las respuestas fueron las dichas por don Orlando Gutiérrez :“No me acuerdo” además de “No lo vi” (ver anexo 5).

Además de este ejercicio se hicieron otros, como el concéntrese sobre personajes históricos como el presidente Duque, Simón Bolívar entre otros, donde lo dicho por los autores se pone en evidencia cómo la información de las parejas se va perdiendo, esto va demorando más el juego, pero los adultos mayores pueden hacer proceso de recuperación de la memoria como lo menciona Jara, L., (2007) de la siguiente manera “Así, los adultos

mayores requieren de estimulación, la cual le permita aumentar sus potenciales y no permitir el avance de déficits (cognitivos, físicos u otros) que presenten” (p. 6-7).

La autora dice que es importante la estimulación de la memoria debido a que las personas mayores tienden a tener un déficit de esta ya que con el transcurrir de los años ellos llegaron a ir disminuyendo sus capacidades como se puede ver con el concétre (ver anexo 3) el cual fue aplicado a los participantes de este proyecto. Así mismo, sobre la estimulación de la memoria hablan Aguilar S, et al (2018) de la siguiente manera “emplear estrategias mnemotécnicas para recordar la información muy personal, permiten asociar concreto a lo que se desea recordar” (p. 22).

Este grupo de autores señalan que la estimulación de la memoria en los adultos mayores se debería dar primero en la información personal, pero estos mismos autores proponen que esa estimulación debe ser “se recomienda combinar las actividades de papel y lápiz con otras actividades más lúdicas como puede ser: juegos de mesa, crucigramas, sopas de letras y sudokus, así como actividades que requieren un esfuerzo cognitivo (tocar un instrumento, hacer manualidades)” (Aguilar S, et al, 2018, p. 24).

El apunte anterior dado por este grupo de autores deja ver que los ejercicios de estimulación para los adultos mayores necesitan ser diversos, no solo de un tipo ya que ellos requieren de diferentes para que el cerebro se ejercite, además de lo dicho por los autores anteriores, también se toma lo dicho por American Psychological Association (2017) quienes hablan de la importancia de “Socializar: la participación en actividades sociales y comunitarias mejoran el estado de ánimo y la función de memoria” (p. 4).

Lo que plantea en el fragmento de acuerdo a la Asociación Americana complementa lo dicho con anterioridad por Aguilar S., 2018 ya que se continúa mostrando la diversidad de ejercicios que se pueden realizar a la población. Continuando con las recomendaciones hechas por la Asociación Americana, se menciona la siguiente “Utilice asociaciones” (2017,

p, 5), los adultos mayores han vivido diferentes momentos en su vida por eso la asociación entre el hecho histórico y la vida de quien se interroga ayuda también a recordar el hecho que se esté trabajando.

Luego de tomar en cuenta la literatura sobre el posible deterioro de la memoria en la población adulta mayor y su estimulación se puede decir que las recomendaciones hechas por los autores para hacer estimulación de la memoria pone en claro para esta investigación que como lo va a mencionar Aguilar S, et al 2018, se pueden utilizar para el trabajo con los adultos mayores las actividades de lápiz y papel combinadas con actividades lúdicas que requieran de un esfuerzo en la memoria, lo que permite aclarar que buscar estimular la memoria en los adultos mayores en este proyecto no solo es desde actividades de papel sino desde algo más didáctico que le permita al adulto participar de forma más activa.

Otra técnica de trabajo es la expuesta por la Asociación Americana de Psicólogos (2017) que llaman la socialización porque quien no le ha preguntado a su mamá, papá o abuelos ¿dónde nació?, ¿cómo fue su niñez?, ¿con quién jugó de niño? o quien no, viajando en un bus con un familiar le contó ¿quién vivió allí? o por esta calle trabaja tal persona y como dice la cita esto genera ánimo en los adultos, no solo es hablar entre ellos además hablar con una persona que lo interroge para hacer más ejercicio de la memoria, está socialización además permite ver las percepciones de los participantes sobre las estrategias utilizadas. Este trabajo con los adultos mayores hace relevante la investigación ya que el investigador busca entregarle a la población unas estrategias que les ayuden a recordar algunas cosas de su vida como la niñez, la juventud o sus años de trabajo.

Para poder lograr mostrar esas estrategias el investigador de este proyecto programará una serie de actividades pedagógicas sobre hechos históricos de la segunda mitad del siglo XX en Colombia, con el ánimo de mostrar diferentes herramientas para la estimulación

cognitiva del desarrollo de la memoria en adultos mayores; de esta manera los participantes de este estudio podrán recibir estrategias para que puedan ayudarse con su memoria.

Luego de revisar la información sobre la estimulación de la memoria y ver que existen diferentes estrategias, se trabajara ahora la importancia de la percepción que la población de adultos mayores tiene sobre estas estrategias, la percepción es entendida por Vargas, L. (1994), de la siguiente manera “el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas” (p. 48).

De acuerdo con el fragmento anterior, se puede decir que la percepción es un proceso en donde se hace un reconocimiento e interpretación de las sensaciones obtenidas, en este caso esa interpretación será la hecha por los adultos mayores participantes en este proyecto. Escuchar las percepciones que los participantes de esta investigación tienen sobre las estrategias utilizadas para la estimulación de la memoria, es lo que podría permitir ver cómo los participantes pueden llegar a percibir la implementación realizada para este proyecto.

En las siguientes líneas el lector encontrará la pregunta de investigación, los objetivos que orientarán este trabajo, así como también la descripción de la investigación acción, los participantes y los instrumentos de recolección de la investigación.

Capítulo I. Diseño de la investigación

En este capítulo se encuentra la pregunta de investigación que se relaciona con el objetivo general y los objetivos específicos que se podrán encontrar enseguida de la pregunta, después se encuentra el método de investigación en donde se describe para este caso la investigación acción donde se toma como base los conceptos del autor Bisquerra R., (2009) en el texto de Metodologías de la Investigación Educativa, al finalizar se encuentran los instrumentos de investigación en donde se muestra cuáles son las herramientas a trabajar para obtener la percepción de los participantes que participan en esta investigación.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las percepciones de un grupo de adultos mayores del barrio Ismael Perdomo frente al uso de estrategias metacognitivas de estimulación de la memoria por medio de la narración de hechos históricos de la segunda mitad del siglo XX en Colombia?

Objetivos

Objetivo General

Analizar las percepciones de un grupo de adultos mayores del barrio Ismael Perdomo frente al uso de estrategias de estimulación de la memoria por medio de la narración de hechos históricos.

Objetivos Específicos

Seleccionar las estrategias de estimulación de la memoria con las cuales la población de adultos mayores pueda relacionar su vida diaria con los hechos históricos de Colombia en la segunda mitad del siglo XX.

Planear encuentros de trabajo con los adultos mayores en los que se usan diferentes estrategias para la estimulación de la memoria además de algunos hechos históricos de la segunda mitad del siglo XX en Colombia a través de actividades dirigidas según la herramienta que se utilizará en cada encuentro.

Implementar estrategias metacognitivas para la estimulación de la memoria en los adultos mayores de la localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá D.C. a través de eventos históricos.

Método de investigación

El tipo de estudio realizado en el presente proyecto es de tipo cualitativo que es definida por Hernández R., (2014) como “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p. 7), de acuerdo a lo dicho con anterioridad por el autor queda claro que la investigación cualitativa se basa no tanto en los números sino la interpretación de los datos para afinar otros aspectos de la investigación.

Específicamente la investigación acción que es definida por Latorre A. (2009), de la siguiente manera “Describe una familia de actividades que llevan a cabo los profesionales del ámbito social, en nuestro caso profesionales de la educación, con el propósito de mejorar la calidad de sus acciones” (p. 369)

De acuerdo con lo dicho por la autora deja en evidencia el propósito de la investigación acción relacionado al cambio que el profesional quiere hacer en la calidad de sus acciones en este caso a través de las herramientas de estimulación de la memoria con estrategias metacognitivas junto con hechos históricos de Colombia en la segunda mitad del siglo XX.

Una de las características de la investigación acción es “implica registrar, recopilar, analizar nuestros propios juicios, reacciones e impresiones en torno a lo que ocurre” (Latorre A., 2009, p. 370) . De este modo, la investigación acción implica ser disciplinado con el registro de las actividades y sobre todo de los cambios que se quieren lograr; este registro dentro de la investigación es interesante ya que para el presente proyecto permite al investigador obtener la información de la percepción de los participantes.

Además, el mismo autor habla de las metas que quieren lograr con la investigación acción de la siguiente manera “son la mejora y comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que tiene lugar la práctica” (p. 370). Queda claro con lo anteriormente dicho que la investigación acción como metodología para el presente proyecto es pertinente debido primero al registro que se puede llevar sobre las percepciones de la población tiene de las estrategias de estimulación trabajadas durante las sesiones.

Participantes

Los participantes de este proyecto son adultos mayores que viven en el barrio Ismael Perdomo en la localidad de Ciudad Bolívar en la ciudad de Bogotá Colombia, cada uno de ellos han estado relacionados a la parroquia del barrio por eso fueron escogidos para ser

parte de este proyecto. Además, el investigador tuvo como criterio para escoger a los participantes su deseo de participar en el presente proyecto de investigación.

Los nombres de los participantes que aparecen a continuación no son reales, pues se espera respetar así el derecho de los adultos mayores a la confidencialidad de sus datos personales. Los nombres de los participantes serán tomados de los personajes de San Tropel serie de televisión que se transmitió en 1987 emitida por el canal Caracol, donde se cuenta la historia de algunos pobladores de un municipio olvidado por el gobierno, quienes en cabeza de su párroco el padre Pio buscan esposo para las muchachas casamenteras, la relación con la parroquia de los habitantes de este pueblo de ficción permite establecer una relación con la descripción de los adultos mayores de esta investigación. La información que aparece a continuación está permitida por los participantes (ver anexo 6).

Altagracia Mejía: Nacida en Bogotá D.C. el 24 de septiembre de 1955, hoy tiene 66 años de edad, es pensionada, vive en el barrio Ismael Perdomo Bogotá junto a su esposo e hijo, pertenece a la comunidad CERS con quienes se reúne varias veces a la semana, en cuanto a su salud no tiene ninguna enfermedad importante, por otra parte, la memoria, hay momentos en donde se le olvida donde deja algunos objetos.

Mayuya Mejía: Nació en el municipio de Sativasur Boyacá el 10 de noviembre de 1946 hoy con 75 años de edad, es pensionada, vive en el barrio Ismael Perdomo Bogotá D.C. junto a su exesposo y dos hijos, hace algunos años perteneció a la pastoral de la salud donde se reunían para visitar a los enfermos, su salud se ha visto disminuida por sus problemas de rodilla, la presión, en cuanto a la memoria se le pueden llegar a olvidar algunas cosas como dónde están las llaves de la casa, donde guardo un ingrediente para cocinar.

Orlando Gutiérrez: Nació el 6 de julio de 1952 en la ciudad de Bogotá, hoy día tiene 69 años, es pensionado, vive en el barrio Ismael Perdomo en la ciudad de Bogotá junto a su esposa e hijo, no pertenece a ningún grupo parroquial, pero le ayuda a un vecino mayor, en

cuanto a su salud desde el 2016 fue diagnosticado con epilepsia lo que se refleja en su memoria ya que olvida algunos eventos de su pasado.

Instrumentos de investigación

Los instrumentos de recolección de datos que se emplearán en este proyecto de investigación acción serán: diario del investigador (diario de campo), entrevistas (entrevista semiestructurada), y los trabajos de los participantes (cuestionario y notas de campo).

El primer instrumento que se mencionara es el diario del investigador que dentro de las metodologías de la investigación se le llamará como Diario de campo que es definido por Valverde (s.f.), en su texto de la siguiente manera “un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas” (p. 309)

Lo expresado por el autor sobre el diario de campo es un instrumento de recolección de datos, además él mismo deja en claro sobre los diarios de campo permiten “información, cuantitativa, descriptiva y analítica, lo mismo que elementos para la formulación estadística, diagnóstico, pronóstico, estudios y evaluaciones sociales o situacionales” (p. 309)

Así mismo con el diario de campo se hace un registro de la información dada por los participantes; el investigador puede describir algún tipo de evento durante la sesión y analizar lo escrito más adelante. De este modo, esta herramienta puede ayudar a poner en evidencia algunas percepciones dadas por los participantes que no quedan plasmadas en otras herramientas. El diario de campo en esta investigación se utilizará durante todas las sesiones de trabajo con los participantes para que el investigador lleve registro de lo expresado por los adultos mayores.

El siguiente instrumento mencionado es la entrevista la cual es explicada por Díaz et al (2013) como “una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar

datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (pág. 163).

Lo descrito por el grupo de autores habla sobre la entrevista es una conversación entre dos personas con el fin de obtener una información, esta herramienta es importante durante esta investigación ya que se trata de un grupo de adultos mayores a los que les gusta conversar sobre su vida y su juventud, por eso la entrevista se hace pertinente para recolectar información.

Teniendo en cuenta que la entrevista es una conversación entre dos personas se debe aclarar que existen diferentes tipos de entrevistas, pero la que toma relevancia para esta investigación es la entrevista semiestructurada que es definida por Folgueiras P., (s.f.), de la siguiente manera:

En la entrevista semiestructurada también se decide de antemano que tipo de información se requiere y en base a ello -de igual forma- se establece un guión de preguntas. No obstante, las cuestiones se elaboran de forma abierta lo que permite recoger información más rica (p. 3).

La autora, en el fragmento anterior deja claro que la entrevista semi estructurada es una conversación donde existe un guión con preguntas predeterminadas, pero en la que el entrevistado puede contestar de forma más libre. En esta investigación se crearán las preguntas con anterioridad teniendo en cuenta el objetivo y la pregunta de investigación, con el propósito de no desvirtuar el horizonte del proyecto. Las entrevistas serán grabadas por el investigador, y se realizarán durante los últimos diez minutos de cada intervención.

El último instrumento de recolección de información es el llamado trabajo de participantes, pero en los libros de metodología de la investigación este apartado no sale textual por eso a continuación se nombrarán dos que llegan a cumplir con el objetivo del

trabajo hecho por los participantes que es el cuestionario y las notas de campo, el cuestionario es definido por García T., (2003) de la siguiente manera:

Es un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos (p. 2).

El autor habla del cuestionario como un grupo de preguntas que sirven para indagar sobre un tema de investigación y se puede aplicar de diferentes maneras, el cuestionario en el caso del trabajo hecho con los participantes es importante debido a que se tendrá en cuenta dentro del diseño y posterior aplicación de las estrategias metacognitivas que se relaciona con los hechos históricos, a través de esta herramienta se podrá mirar cómo los participantes reconocen el hecho y alguna experiencia de vida.

El otro instrumento utilizado en esta investigación es el denominado notas de campo. Hammersley y Atkinson, (1994), quienes lo definen como: “descripciones más o menos concretas de los procesos y sus contextos” (como se cita en Navarro A, 2007, p. 7). Dentro de los trabajos que realizan los participantes, el investigador invita a los adultos mayores a narrar de una forma detallada los procesos llevados por ellos en lo referente a las situaciones históricas con el ánimo de comprender los procesos metacognitivos elaborados por los participantes de esta investigación.

CAPÍTULO II: Constructos teóricos

En este capítulo se podrá encontrar los fundamentos teóricos dados por diferentes autores sobre conceptos claves de este proyecto los cuales son: adultos mayores, memoria, estrategias de estimulación de la memoria, cognición y meta cognitivas, además se presentan algunos trabajos previos al presente proyecto donde se presentan las investigaciones hechas en Colombia y a nivel internacional sobre estimulación de la memoria en adultos mayores.

Adultos Mayores

La población adulta mayor así como las otras etapas del desarrollo tienen unas características en la forma en cómo aprenden o el desarrollo cognitivo, Papalia D. et al (2017), habla sobre este desarrollo de la siguiente manera “la velocidad de los procesos mentales y conocimiento abstracto, pueden disminuir en los años finales, pero otras tienden a mejorar durante parte de la vida adulta” (p. 519).

En este fragmento la autora afirma que en esta etapa de la vida del ser humano existen elementos en el desarrollo cognitivo que van perdiendo fuerza en el aprendizaje, pero otros de estos llegan a ser potenciados, Delgado M. (2015), en su texto complementa lo dicho con anterioridad por Papalia, de la siguiente manera:

Los estudios realizados mediante distintos métodos de investigación indican que, en ausencia de patología neurodegenerativa, existen capacidades que disminuyen de forma progresiva durante la vejez (funciones ejecutivas, procesos de atención y memoria operativa relacionadas con el lóbulo frontal), otras que se mantienen hasta etapas muy avanzadas (orientación) y otras que no sólo no se deterioran, sino que incluso mejoran (p. 291).

Esta autora pone ejemplos sobre las capacidades cognitivas como lo es la memoria operativa o las funciones ejecutivas, a veces a las personas mayores se les podría llegar a

olvidar cómo lavar un plato o apuntarse los botones de la camisa en el orden correcto, pero algo que no se les olvida como dice la misma autora Delgado M., (2015), es la orientación, como llegar a un cierto lugar.

Complementando la información anterior Benavides C. (2017), menciona en su texto *Deterioro cognitivo en el adulto mayor* algunos cambios que ocurren en el cerebro de la población mayor de la siguiente manera “algunos de los cambios morfológicos que se presentan son pérdida de volumen y adelgazamiento de la corteza frontal que tiene un desempeño fundamental en la atención y funciones ejecutivas” (p. 108).

Esta autora menciona que con la edad los adultos van perdiendo volumen en la corteza frontal lo que como dice ayuda a la atención y las funciones ejecutivas del cerebro, dejando claro que buscar estimular la memoria permitirá ayudar a esta población.

A partir de lo dicho por cada uno de los autores que se expusieron en líneas atrás se puede decir que durante la vida de adulto mayor el desarrollo cognitivo presenta en algunas de sus funciones deterioro. Por ende es necesario ayudar a desarrollar la memoria, por medio de estímulos cognitivos y metacognitivos; y como futuro docente conocer sobre esta etapa de la vida permite valorar más a las personas que se encuentran en ella, ya que conociendo un poco sobre el deterioro que se tiene en esos momentos se les puede aconsejar sobre diferentes herramientas para ayudarlos a ellos y a sus familiares.

Memoria

Antes de hablar sobre estrategias de estimulación de la memoria, es preciso aclarar el concepto de memoria que es dado por Ballesteros S., (1999) quien la define como “la memoria es un proceso que sirve para almacenar información codificada” (p. 705), en este fragmento el autor deja claro que la memoria puede ayudar al ser humano a almacenar información de momentos vividos; como lo va a decir el mismo Ballesteros (1999) en otras líneas de su mismo trabajo.

Teniendo en cuenta ese almacenamiento de información la memoria del ser humano se puede dividir en dos partes que son explicadas por Papalia D. et al (2017), como la memoria a corto y largo plazo, pero además la memoria a corto plazo según lo descrito por la misma autora se divide en dos que son la memoria sensorial y la memoria de trabajo, mientras que la memoria a largo plazo se divide en tres que son la memoria episódica, semántica y procedimental. La autora Papalia et al (2017) describe dentro de la memoria a corto plazo en la subdivisión de memoria sensorial entendida como la información sensorial guarda en el cerebro, la memoria de trabajo por otra parte se explica como aquella información que se almacena pero que requiere un proceso de manera más activa (p. 521).

Con el fragmento anterior se puede llegar a entender que la memoria no es tan simple como se puede llegar a creer, sino que existe una división de memoria a largo plazo y otra a corto plazo y cada una de ellas tiene una división a su vez, con esto también se puede llegar a entender que la memoria en adultos es compleja, puesto que requiere de mayor estimulación para activar las divisiones de memoria de corto y largo plazo.

La autora Papalia (2017) describe en su texto como durante la adultez tardía como los llama ella, a los adultos mayores; en la memoria a corto plazo se tiene una división que de acuerdo con la información anterior se trata de la sensorial y de trabajo. Los ejercicios trabajados con los participantes de este proyecto, se puede ver como por ejemplo con el juego concéntrese los tiempos para encontrar las parejas por parte de los participantes eran algo largos, lo que corresponde a lo descrito por Papalia (2017) con la memoria sensorial “almacenamiento inicial, breve y temporal de la información sensorial” (p. 522)

La anterior definición permite entender que este tipo de memoria se relaciona con las sensaciones, esto ejemplificado con el concéntrese o con la relación fecha evento más que recordar una información se relaciona al sentido de la vista, lo que permitiría comprender esos datos recogidos por los sentidos. La definición anterior es complementada por lo dicho

en el texto de Jáuregui M. y Razumiejczyk E., (2011) quienes citan a Klein (1994) donde se habla de:

Los eventos externos, esto es, los inputs se almacenan en un primer momento en el registro sensorial. Este almacenaje es muy breve, siendo sólo una impresión inicial sobre el ambiente externo. Estas experiencias almacenadas en la memoria sensorial son copias exactas de los estímulos externos (p. 2)

Los autores, hablan que todo inicia con un impulso externo como lo puede ser una imagen, un aroma, un sonido, un sabor y luego se almacenan de forma breve, pero dejando un recuerdo sobre esos eventos. Cabe aclarar también que Papalia D., (2017) argumenta que la memoria sensorial no se deteriora tanto durante la edad de los adultos mayores, pero sí se puede ver que la memoria sensorial en ejercicios como los antes mencionados en los adultos mayores generan más trabajo por lo que entregarles estrategias para que su memoria recuerde algunos eventos.

Luego de la revisión de literatura sobre memoria se puede decir que la memoria es aquella función cognitiva con la que los seres humanos almacenan información codificada en el cerebro que no es tan simple sino que además esta memoria tiene una división en corto plazo y largo plazo, para el caso de este proyecto se tomará con más relevancia la memoria a corto plazo en su subdivisión de memoria sensorial que se puede entender como esa información que se obtiene a partir de las sensaciones, teniendo en cuenta esto, el presente proyecto se enfocara en la memoria sensorial para hacer la estimulación a los adultos mayores.

Estrategias de estimulación de la memoria

Los adultos mayores pueden llegar a presentar una disminución en su capacidad cognitiva incluso en la memoria como lo dice Papalia (2017) “pero en la memoria, como en

otras capacidades cognitivas, el funcionamiento de las personas mayores disminuye con lentitud varía de manera considerable” (p. 522). Esta autora aclara que la capacidad de la memoria en la población adulta mayor llega a ser lenta, para hacer de esta experiencia algo más leve. Ferrada R., et al (2020) quienes proponen que “los ejercicios de memoria para mayores están indicados para mejorar el funcionamiento cognitivo” (p. 7).

Este grupo de autores permiten comprender que la estimulación de la memoria ayuda al funcionamiento cognitivo. Este tipo de ejercicios son válidos para ayudar a los adultos mayores, claro teniendo en cuenta que la base para este trabajo serán los hechos históricos, así como también las estrategias de metacognición, la Universidad de Washington (2011) recomienda diferentes estrategias para la memorización, el primero es la repetición que es explicado como “decir la misma información una y otra vez, ya sea en silencio o en voz alta” (p. 2). Esta primera recomendación da a entender que para estimular la memoria se puede repetir una y otra vez y puede ayudar a los adultos mayores con algo que quiere recordar.

La siguiente recomendación es la aclaración que la institución académica estadounidense presenta como “pedirle a otra persona que repita o diga con otras palabras la información” (p. 2), a el fragmento anterior habla que una herramienta para poder memorizar algo es que alguien repita la información con otras palabras lo que podría dar a entender lo que no se entendió en primer momento, esta estrategia le puede ayudar a los adultos mayores también.

Otra estrategia dada por la universidad de Washington 2011 es la agrupación que se puede entender como “agrupar los elementos en conjunto para reducir el número de cosas a recordar” (p. 2), la agrupación descrita con anterioridad permite poner en evidencia que cuando existe una cantidad grande de información para memorizar se puede agrupar la información cercana, y esto también es una herramienta que le puede ayudar a los adultos mayores.

También el claustro universitario trabaja como estrategia el acrónimo que se menciona como “crear una letra para cada palabra que desea recordar” (p. 2), esta estrategia permite comprender que la persona puede hacer la asociación de una letra con la inicial de la palabra a aprender, esta herramienta le puede ayudar a los adultos mayores dentro de sus procesos de memorización.

Otra de las estrategias mencionadas por la universidad es la asociación que es entendida por la institución como “vincular información o hábitos con los nuevos” (p. 2), con esta herramienta se aclara que con información nueva la persona puede asociarla con una información antigua, esta estrategia para los adultos mayores sería muy interesante ya que podrían asociar la hora de la toma de un medicamento, dentro de la misma hora con la clase de inglés para asistir puntualmente.

La última estrategia nombrada por la universidad de Washington 2011 es el significado personal que es entendida como “hacer la información nueva de alguna manera significativa o emocionalmente importante para usted” (p. 2), este fragmento permite comprender que la información nueva se puede relacionar con aspectos importantes de la vida o con una emoción, esta herramienta podría ser útil para los adultos mayores ya que tienen varios años de experiencia.

En el portal web ESERP 2022 complementando la información dada por la universidad de Washington, se habla de la técnica de la historia-imagen que es entendida como “leer la información en alto y asocia cada dato o frase a una imagen para crear una historia” (párr.11), con esta estrategia se expresa que ponerle una imagen a una información para que sea más fácil de recordar, esto puede ser una buena herramienta para que los adultos mayores puedan recordar la información.

La otra estrategia que habla la página web ESERP 2022 es la lectura activa que es comprendida como “consiste en ir haciéndote preguntas mientras lees e ir respondiendo a ti

mismo” (párr.13), este fragmento es bastante claro y es ir leyendo y preguntarse cosas que suceden dentro del texto y esto también es bueno ya que se puede ir incentivando la lectura en los adultos mayores. Con las anteriores estrategias hay una buena base para el trabajo con la población de este proyecto.

Con la revisión hecha en los párrafos anteriores se podría decir que la población adulta mayor tiene una disminución en algunas funciones entre ellas la memoria, por eso Ferrada et al, proponen la estimulación de la memoria a través de diferentes estrategias que explican la Universidad de Washington y el página web ESERP entre ellas la historia- imagen, asociación, agrupación, acrónimo entre otras, con este insumo de estrategias este proyecto puede trabajar con la población.

Cognición

El cerebro del ser humano tiene una forma de entender el mundo que se logra desde la cognición, pero para entender mejor qué es este proceso del cerebro humano se tendrá en cuenta lo dicho por el grupo de autores Flórez R., et al, (2016) quienes citando a Crespo 2002, García- Madrugá 1998, definen la cognición como:

El conjunto de procesos mentales por medio de los cuales se organiza y se da sentido a la actividad, al pensamiento, al razonamiento, a la acción y a diferentes formas de relación de las personas en el mundo y con la información que obtiene de él (p. 36)

El fragmento anterior define la cognición como un proceso que ocurre en la mente de las personas donde se organiza la información que el ser humano recoge de la interacción con el mundo, otro autor que habla sobre la cognición es Davis P., (2014) quien dice “se refiere a la <acción y efecto de conocer>, pero también puede incluir nociones de conciencia, criterio

o producto de la conciencia, criterio o producto del conocimiento. La cognición está entrelazada con el aprendizaje de modo inextricable” (p. 1).

El autor deja claro que la cognición es un proceso donde el ser humano va a conocer y que se relaciona con el aprendizaje, permite comprender y uniendo lo dicho por el grupo de autores encabezados por Florez R., (2016) y lo dicho por Davis P., (2014), la cognición es un proceso mental donde se quiere conocer y se recibe información de la interacción con el mundo, el portal académico CCH quien al principio del texto aclara que la información está basada en los aportes de Alonso, define la cognición como “entendida como el proceso de conocer (Davidoff 1990), proceso mediante el cual adquirimos y empleamos el conocimiento (Morris 1997)” (como cita en portal académico CCH, s.f., p. 1).

Queda entendido entonces que la cognición es un proceso mental donde se va organizando la información la cual se va adquiriendo por medio de la interacción con el mundo y esto lleva al aprendizaje, Davis (2014) habla de la relación irrompible entre la cognición y el aprendizaje que ayuda en el planteamiento de este proyecto ya que a través de los hechos históricos y las estrategias de estimulación se estará buscando que la población adulta mayor tenga un proceso de aprendizaje con estos elementos para así ayudarles a ellos con su memoria.

Metacognición

La metacognición tiene su origen de acuerdo con Puente, eta al (s.f.) quienes retoman a J. Flavell (s.f.), ellos explican que “el concepto metacognición comienza a tomar cuerpo científico a partir de los desarrollos recientes acaecidos en la década de los setenta de la mano de J. Flavell s.f., quien acuñó el término “metamemoria” para referirse al conocimiento que adquirimos sobre los contenidos y procesos de memoria” (p, 7).

El grupo de autores permite comprender a través de lo descrito en líneas anteriores que el concepto de metacognición inicia con los planteamientos hechos por Flavell (s.f.) quien habla de la metamemoria que son los conocimientos que adquiere una persona, esta primera parte que habla sobre la historia del concepto permite poner en evidencia que los conocimientos y los procesos de la memoria ayudan al aprendizaje de una persona por eso este elemento es importante para este proyecto.

Para poder entender un poco mejor la metacognición, Pinzas 2006 aclara que “es el conjunto de procesos mentales que utilizamos cuando guiamos la manera como llevamos a cabo una tarea o una actividad” (p. 25). El autor Pinzas permite aclarar que dentro de la metacognición el cerebro humano activa unos procesos mentales para el desarrollo de una actividad.

Para complementar lo expuesto con anterioridad, el dúo de autores Jaramillo y Simbaña (2014) dicen que “el desarrollo de las habilidades metacognitivas desempeña un papel importante en muchos tipos de actividad cognoscitiva: persuasión oral, comprensión lectora” (p. 301). Queda claro por lo expresado por Jaramillo y Simbaña que estos procesos pueden ser sencillos para la vista de un observador en el cerebro humano trae un proceso para la realización de esa actividad.

Complementando las definiciones de metacognición Gaviria C, (2019) habla sobre los mecanismos metacognitivos de la siguiente manera “desempeñan dos funciones básicas: el monitoreo o representación del estado y avance de los procesos cognitivos del nivel objeto... y el control o capacidad de regular e intervenir en el funcionamiento de dichos procesos” (p. 150). Se llega a comprender que los mecanismos metacognitivos tienen dos funciones la primera es el monitoreo donde se mira el avance del proceso mental, la otra función es el control que sirve para poder intervenir en el proceso de las personas y que el tema quede mejor comprendido.

El mismo autor citando a Efklides, 2008, Flavell, 1979, habla que el proceso metacognitivo se clasifica en tres categorías las cuales son “conocimientos, experiencias y habilidades” (p. 150), con este fragmento expresa que la metacognición tiene una clasificación para el tipo de conocimiento que se va a adquirir, esta división que explica Gaviria sale de lo propuesto por Arango-Muñoz (2011), quienes explican que dentro de los procesos metacognitivos pueden haber unos de bajo y otros de alto nivel, aclarando que los de nivel tienen que ver con experiencias y representaciones, la primera clasificación es la de conocimiento que es definida por Gaviria C., (2019) como “el conocimiento metacognitivo es información declarativa sobre las características de las tareas” (p. 150), se comprende que el conocimiento metacognitivo saca la información de las características de una tarea.

La otra clasificación es la experiencia metacognitiva que es entendida por el autor como “las experiencias metacognitivas hacen referencia a las percepciones de los participantes sobre aspectos de su desempeño en una tarea determinada” (p. 150), las experiencias no buscan las características sino las perspectivas de las personas, la opinión sobre esa tarea, la última clasificación son las habilidades que Gaviria C., (2019) la entiende como “las habilidades metacognitivas están relacionadas con el conocimiento procedural o saber cómo planear, regular y evaluar el curso de los procesos” (p. 150). La habilidad metacognitiva por otra parte según lo dicho por el autor, es el conocimiento de planear y evaluar el proceso que la persona va llevado para la realización de cierta actividad que va a desarrollar.

Después de ser revisadas las tres categorías de metacognición se puede ver cada uno es diferente y con cada uno se desarrolla algo como en el conocimiento que se habla de las características de la tarea, con la experiencia se habla sobre las perspectivas de la persona sobre la tarea desarrollada, y la habilidad busca ese cómo hacer las cosas.

Teniendo en cuenta lo escrito por los diferentes autores expuestos en este apartado se puede llegar a hablar que la metacognición tiene sus primeras apariciones con las menciones de Flavell (s.f.), luego de esa primera aparición se entiende como ese proceso que usamos los seres humanos para realizar una tarea, además otros autores que reúne Gaviria hablan sobre unas categorías divisorias en especial la llamada experiencia en donde se habla de esas perspectivas que tienen las personas sobre esa tarea realizada, lo que es importante para esta investigación ya que escuchar a los adultos mayores sobre lo trabajado con los hechos históricos.

Estudios relacionados al proyecto

A continuación se encontrarán cuatro trabajos de investigación sobre estimulación de la memoria en adultos mayores. Para la búsqueda de información se exploraron diversas bases de datos de la Universidad la Gran Colombia, como lo es ERIC, en donde se encontró dos trabajos internacionales, para los trabajos nacionales se buscó en Google Académico. Es importante aclarar que el investigador tuvo en cuenta que las investigaciones tuvieran menos de diez años de elaboración, con el ánimo de tener información actualizada para este proyecto.

Los estudios previos hechos sobre la estimulación en la memoria de los adultos mayores, el primero hecho en la ciudad de Madrid España, es el llamado *Educación y envejecimiento: una relación dinámica y en constante transformación* en donde Sánchez C., (2015) explica que “en este trabajo pretendemos, por un lado, revisar la evolución que han experimentado las prácticas educativas con personas mayores y por otro, determinar la influencia de algunos factores en la mejora de la intervención educativa en estas edades” (p. 237).

Este artículo es más de una revisión sobre la pedagogía utilizada para la enseñanza aprendizaje de la población de adultos mayores, aunque también a miras de su mejoramiento, como dice la autora cuando afirma que “nos ocupamos de presentar dos factores que han contribuido a fortalecer la educación en la vejez y a definir lo que podemos considerar como buenas prácticas” (Sánchez, 2015, p. 237).

Los dos factores a los que hace referencia el autor, de acuerdo a su investigación hay diferentes elementos que se ayudan entre sí para la mejora de la educación de los adultos mayores una de esos factores son los aportes hechos por la psicología a la educación de la población mayor y el otro es el espacio universitario que es un lugar nuevo para el aprendizaje de multitud de personas.

Se aclara gracias a lo escrito por el autor que las tendencias que ayudan a los adultos mayores son la psicología y los espacios universitarios que han ayudado a estas personas a tener una educación mejor.

El segundo artículo en el que se hace referencia a la estimulación de la memoria en adultos mayores es el titulado como *Dimensión pedagógica de los lugares de memoria: semiosis nemotécnica, vista presencial y extensión virtual* que fue editado por la Universidad de Costa Rica. En este se plantea que los lugares de la memoria se caracteriza por una contingencia comunicativa la cual no deja que el pasado se quede en una sola versión, incluyendo también características de los lugares de la memoria junto con su relación con el patrimonio y esto para ayudar a las víctimas, al final se muestra la experiencia del museo Casa de Memoria de Medellín (Cuesta et al, 2021, parr.1).

Este grupo de autores expresa que su trabajo se relaciona con la dimensión pedagógica comunicativa para la memoria y su relación con el patrimonio esto sin duda es un trabajo relacionado con el presente proyecto debido a que se trabaja desde las Ciencias Sociales con categorías como el patrimonio y el museo, pero se diferencia en que la memoria

en el presente trabajo se estimulara desde hechos históricos de la historia de Colombia y el artículo del grupo de autores se hace desde el patrimonio.

Otro trabajo relacionado con la estimulación de la memoria es *El entrenamiento cognitivo en los ancianos y efectos en las funciones ejecutivas* esta fue realizado por la universidad Católica de Colombia, en esta se habla de “El objetivo de este estudio fue caracterizar ancianos que se inscribieron en esta intervención, para medir los efectos del entrenamiento cognitivo, con énfasis en las funciones ejecutivas, comparando un grupo experimental con un grupo control” (Fernandez R. & De Lima I., 2016, p. 177).

Se puede concluir de este fragmento que en esta investigación realizada por el grupo de autores es una intervención a un grupo adultos mayores divididos en grupo experimental y grupo de control en donde se quería ver las funciones ejecutivas con resultados como los expuestos a continuación “Los resultados de la comparación entre los grupos mostraron que hubo una diferencia significativa en cuanto al número de errores en el Paradigma de Sternberg y las categorías completas del WCST” (Fernandez R. & De Lima I., 2016, p. 177)

Se puede ver en el fragmento es que gracias a las pruebas realizadas por las autoras se puede comprender que hay algunos errores en los grupos que podrían dejar ver la disminución de las capacidades de unos más que los otros.

El último artículo a revisar es el titulado como *Efecto de la implementación de un programa de estimulación en una población de adultos mayores institucionales en la ciudad de Bogotá* en el cual su objetivo es “identificar los perfiles pre y post, de un grupo de adultos mayores a quienes se les suministro un programa de estimulación en las funciones mentales superiores” (Vega F. et al., 2016, p.12). En este se deja claro que se haría un antes y un después a las personas de la tercera edad luego de la implementación de un programa de estimulación. Esto permite obtener unos resultados mencionados a continuación “se encontraron cambios en el perfil del grupo de estudio a nivel de sus medios, con datos

estadísticamente significativos, evidenciando una mejoría tras el proceso de estimulación” (Vega F. et al., 2016, p.12).

Los resultados que muestran el grupo de autores permite ver que la estimulación de la memoria hecha a la población fue exitosa, ellos narran que luego de la intervención de la investigación se vio una mejoría en la población de adultos mayores. Los autores explican que la herramienta que utilizaron se trata de “este material fue desarrollado por los investigadores a través de la recopilación de ejercicios prácticos y ecológicos encontrados en guías básicas de estimulación para adultos mayores de acceso libre presentes en la web” (Vega F. et al., 2016, p.12).

La estimulación escogida por el grupo de autores encabezados por Vega narra que las guías para el trabajo con los adultos mayores se pueden encontrar en la web que fueron creados por el grupo de investigadores lo que permite también concluir que la virtualidad se puede incorporar dentro de la estimulación.

Después de revisar los trabajos relacionados a la presente investigación se podría llegar a plantear que la estimulación de la memoria en adultos mayores es un tema que se ha podido trabajar en varias universidades, incluso planteándose como en el trabajo desarrollado por Sánchez (2015) donde la población de adultos mayores estaba realizando estudios universitarios, el autor plantea que para la educación superior de los adultos mayores pueden haber algunos aportes como los de la psicología, lo que le permite a la población tener un reto mayor en cuanto al estímulo de funciones cognitivas.

Otro caso que se revisó es el planteado por Cuesta (2021) donde se habla de la dimensión pedagógica desde la comunicación para la memoria de los adultos mayores y también del patrimonio con el trabajo en el museo lo que deja ver como los adultos mayores guardan la experiencia de los años vividos. El tercer trabajo que es desarrollado por Fernández et al (2016), donde ese grupo de investigación se plantearon ver los efectos del

entrenamiento cognitivo en la población, resaltando como resultado que hubo diferencias entre las aplicaciones de las pruebas que realizaron entre los grupos poblacionales, lo que lleva a tener en claro para esta investigación que la aplicación de diferentes pruebas o herramientas pueden llegar a presentar diferencias entre lo que dicen los participantes entre sí, o los resultados de las pruebas realizadas como en la investigación de Fernández.

El último de los trabajos es el de Navarro, (2007) quien en la investigación aplicó en la población estimulación de las funciones mentales superiores, con resultados positivos, dejando como enseñanza para esta investigación que cualquier resultado puede ser posible sea positivo o negativo, lo realmente importante es que exista un trabajo con la población de adultos mayores para ayudarles a ellos a estimular la memoria.

Capítulo III: Diseño instruccional

En el presente capítulo se encuentran los cronogramas de las sesiones de trabajo, donde se detallan los temas, las estrategias utilizadas semana a semana para la estimulación de la memoria, así como también los instrumentos de recolección de datos para obtener las percepciones de la población de este proyecto.

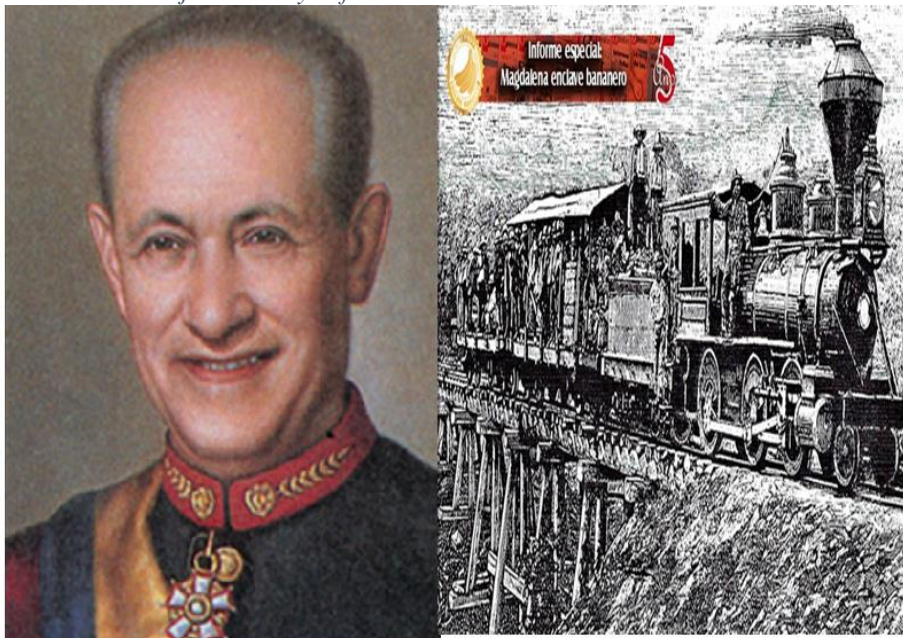
¿Qué vamos a hacer?

A continuación, se presenta el cronograma de las actividades realizadas durante la intervención a los adultos mayores del barrio Ismael Perdomo de la ciudad de Bogotá. Los temas utilizados para las sesiones fueron escogidos debido a que los participantes ya se encontraban vivos durante la segunda mitad del siglo XX por lo que ellos tendrán experiencias de vida para ese momento.

Sesión 1: Nuestros abuelos cuentan sobre la televisión en Colombia

La primera sesión se trabajará el tema de Obras de desarrollo del Gobierno Rojas Pinilla (ver ilustración 1) por ello se utilizará como estrategia de estimulación de la memoria Historia-imagen, esta estrategia se utilizará para la explicación de la temática, de lo que se trata es de utilizar fichas con imágenes de los personajes como Gustavo Rojas Pinilla, Laureano Gómez (ver anexo 7) y de las obras de desarrollo como el aeropuerto el Dorado de Bogotá, El ferrocarril de Magdalena y la Televisora Nacional (ver anexo 7.1), además se utilizarán fichas complementarias para el taller con los participantes

Ilustración 1 *Rojas Pinilla y el ferrocarril.*



Gustavo Rojas Pinilla tomado de Banco de la República y Ferrocarril de Magdalena tomado de Opinión Caribe

Para la explicación, el investigador irá narrando las obras de desarrollo durante el gobierno de Gustavo Rojas Pinilla, mientras que se va pasando imágenes de las obras como el ferrocarril, la televisora o el aeropuerto el Dorado o bien personajes como el militar, luego de terminar esta narración, el investigador va a explicar cómo usar la estrategia de Historia-imagen. A continuación, los participantes van a narrar una historia de su vida teniendo en

cuenta la siguiente pregunta: ¿cuándo apareció el televisor, en donde usted vivía?, ellos utilizarán imágenes para contar su historia utilizando la estrategia anteriormente mencionada.

Después de esto, el investigador explicará a los participantes cómo utilizar la estrategia de Historia-imagen en la vida diaria como por ejemplo usar en la nevera imágenes de un medicamento como el Losartán y un reloj indicando la hora en la que toma el medicamento. Para finalizar, el investigador realizará una entrevista semiestructurada (ver anexo 8.1) para conocer la percepción de los participantes.

Tabla 1 Sesión 1 Gobierno Rojas Pinilla

Fecha/ Tiempo	Propósito	Tema	Estrategias	Material	Instrumento
Viernes 18 de marzo de 2022 2 hrs.	Sugerir a los participantes las estrategias de memorización historia-imagen y asociación a través de las obras de desarrollo del gobierno Gustavo Rojas Pinilla. Rojas Pinilla con el fin de ver su	Obras de desarrollo del Gobierno Gustavo Rojas Pinilla.	Historia-imagen Asociación	Fichas de trabajo (imágenes para la narración de la historia). Formato entrevista semiestructurada.	Entrevista semiestructurada (basada en las percepciones de los participantes)

percepción.

Actividad de la sesión 1 Elaboración propia.

Sesión 2: Los adultos mayores cuentan sobre la visita del papa Pablo VI

En la segunda sesión se trabajará el tema de la visita del Papa Pablo VI, en donde se utilizará como estrategia de estimulación de la memoria la asociación, la explicación del tema se realizará con la estrategia de Imagen-historia, narrando lo sucedido y el personaje, se trabajará con las fechas de imagen donde estará el Papa Pablo VI, el presidente de Colombia Carlos Lleras, Camilo Torres, los obispos de América Latina entre otros (ver anexo 7.2), también habrá las fichas complementarias para el taller (ver ilustración 2).

Ilustración 2 Asociación visita estudio



Papa Pablo VI tomado de Getty Images, estudiantes con libros tomado de la página PNG THREE

Antes de iniciar con el trabajo se explicará cómo usar la estrategia de asociación la cual es vincular un aprendizaje nuevo con algo ya aprendido. La actividad consistirá en mostrarles a los participantes como asociar; por lo que se mostrará la imagen del del papa

Pablo VI relacionado con la de un trabajador, la relación se basará en la pregunta ¿Qué hacía usted durante la visita del papa Pablo VI a Colombia?, después de que los participantes hagan la relación, se mostrarán otras relaciones como la del presidente Lleras con el presidente Duque, Camilo Torres con la del sacerdote de la parroquia San Matías Apóstol, la reunión de obispos con los obispos actuales de Colombia y el documento de Medellín con una encíclica del papa Francisco.

Después de la explicación lo que se hará es realizar una actividad que consistirá en asociar la hora del día con una actividad evidenciada en una imagen como por ejemplo las 9:00 am con llenar crucigramas, después de terminar la actividad, el investigador pondrá en evidencia que de la misma forma se puede asociar con actividades de la vida diaria como por ejemplo la hora en que dan su programa favorito con una comida o con una actividad como la caminata de la tarde, así la podrá utilizar para asociar un evento con alguna actividad de su vida diaria.

Al finalizar esta actividad, se le entregará a cada participante un formato llamado Diario del participante donde ellos responderán a las preguntas basadas en ¿Cómo se sintió en la sesión de hoy? (ver anexo 8.2)

Ilustración 3 Formato diario del participante

Diario del participante

Nombre: _____ Edad: _____

Pienso que

1 ¿Cómo se sintió en la sesión de hoy?

2 ¿Qué le llamó la atención de la asociación?

3 ¿Qué conclusión puede sacar de esta sesión?

Preguntas para el diario del participante, elaboración propia

Tabla 2 Visita Pablo VI a Colombia

Fecha/ Tiempo	Propósito	Tema	Estrategias	Material	Instrumento
. Viernes 25 de marzo de 2022 2 hrs.	. Deducir como la asociación y la agrupación a través de la visita del papa Pablo VI ayudan a los adultos	. Visita del papa Pablo VI.	Asociación Agrupación	Fichas de trabajo. Diario de campo	Diario de los participantes.

mayores.

Actividad sesión 2 Elaboración propia

Sesión 3: Juan Pablo II, visita Colombia

Durante la tercera sesión se trabajará con el tema de la visita del papa Juan Pablo II a Colombia, como estrategia se utilizará la agrupación, para la explicación de la temática se utilizará la estrategia de historia-imagen donde se narra y muestra la imagen del personaje y de lo dicho por este, para esta sesión se necesitará como material de apoyo las tarjetas de agrupación donde aparecerán las categorías para agrupar como lo son ciudades, discursos, personajes importantes, además estarán las imágenes del papa Juan Pablo II, Bogotá, Cartagena, Chiquinquirá, evangelización en América, avalancha de Armero, Toma del palacio de Justicia, entre otros (ver anexo 7.3).

La actividad consiste en poner primero las categorías (personajes, ciudades, discursos) dentro de la cartelera para que luego los participantes pongan las imágenes de lo que consideran que pertenezca a esa categoría por ejemplo en discursos se podría poner la imagen de la avalancha de Armero.

Al finalizar esta agrupación el investigador explicará cómo se utiliza la estrategia de agrupación por eso se propondrá la actividad de agrupación llamada objetos interactivos donde habrá como categorías de agrupación habitación, cocina, sala y baño, separados de éstas se tendrán las imágenes de objetos cotidianos como puede ser llaves, chaqueta, dinero, botiquín, retratos, la actividad consistirá en poner la imagen en la categoría que los participantes consideren pertinentes.

Ilustración 4 *Agrupación vida diaria*

Sala
Habitación
Baño
Cocina



Categorías elaboración propia llaves tomada de Flaticon

Al terminar esta actividad el investigador hará una entrevista semiestructurada a los participantes. (ver anexo 8.1)

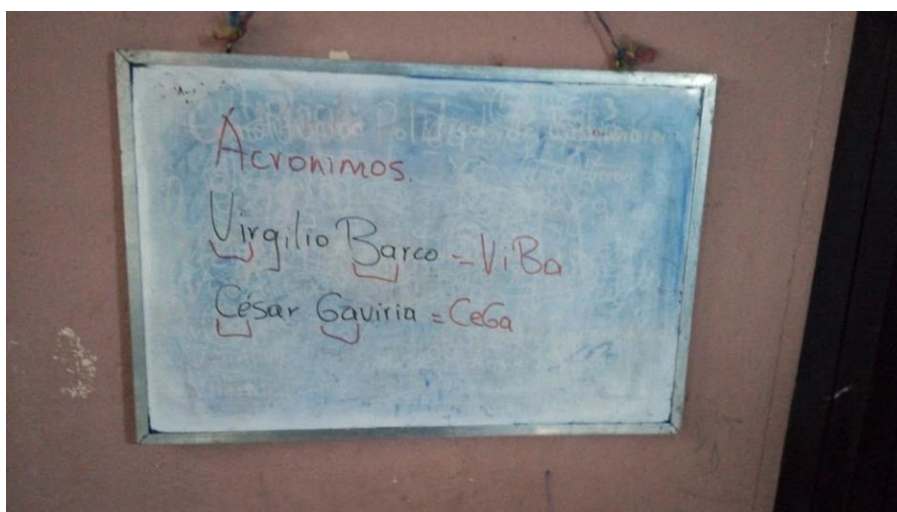
Tabla 3 *Visita del papa Juan Pablo II*

Fecha/ Tiempo	Propósito	Tema	Estrategias	Material	Instrumento
Viernes 1 de abril de 2022 2 hrs.	Mostrar como la agrupación ayuda al abordaje de la visita del papa Juan Pablo II a la población mayor.	Visita del papa Juan Pablo II.	Agrupación n Acrónimo	Guía de trabajo. Fichas de trabajo	Entrevista semiestructurada.

Actividad sesión 3 Elaboración propia

Sesión 4: La constitución de Colombia: la joven de 30 años

La última sesión se trabajará como tema la Constitución Política de Colombia de 1991, para este tema la estrategia de estimulación es el acrónimo, para la explicación de la temática el investigador utilizará un tablero donde estará escrito los nombres de los personajes más importantes y algunos aspectos importantes sobre la constitución, para esta sesión se utilizará como material el tablero y los marcadores (ver ilustración 5) (ver anexo 7.4).

Ilustración 5 Acrónimo presidentes

Ejemplo de acrónimos de presidentes, foto tomada por Juan Sebastián Cortes Farfán

Antes de iniciar se explicará cómo utilizar la estrategia de acrónimo donde se toma la letra de una palabra para formar algo una palabra más corta o sencilla. La actividad consiste en que el investigador muestre a los participantes con los nombres de los presidentes de Colombia Cesar Gaviria y Virgilio Barco como hacer acrónimos para esto pondrá en el tablero para el presidente saliente en 1990 el acrónimo VIBA y para Gaviria pondrá CEGA, luego con los presidentes de la Asamblea Nacional Constituyente les pedirá a los participantes que tomen uno y creen un acrónimo.

Luego de terminar con la explicación, se realizará una actividad para crear acrónimos con objetos que se pueden llegar a olvidar donde se dejaron, se toma el ejemplo de las llaves que casi siempre están en el cuarto en la mesa de noche y el acrónimo sería CUME.

Al terminar se les dará el formato del diario de campo de los participantes donde escribirán cómo percibieron esta última estrategia y en general todas las estrategias utilizadas durante el mes de trabajo.

Tabla 4 *Constitución política de Colombia*

Fecha/ Tiempo	Propósito	Tema	Estrategias	Material	Instrumento
Viernes 8 de abril de 2022 2 hrs.	Analizar cómo el acrónimo y la historia de vida son apoyos para los adultos mayores en la Constitución Política de Colombia	Constituc ión política de Colombia 1991.	Acrónimo. Historia de vida.	Tablero marcadore s y borrador	Diario de campo de los participantes

Actividad sesión 4 Elaboración propia

Capítulo IV: Análisis de datos

En este capítulo se presenta el análisis de datos de la implementación de las estrategias metacognitivas para la memoria, que ayudarán a responder la pregunta de investigación ¿cuáles son las percepciones de un grupo de adultos mayores del Barrio Ismael Perdomo frente el uso de estrategias metacognitivas de estimulación de la memoria por medio de la narración de hechos históricos de la segunda mitad del siglo XX en Colombia?

Durante las 4 sesiones se utilizaron como herramientas de recolección de la información diarios de campo del investigador, entrevistas semiestructuradas y diario del participante cabe aclarar que esta última herramienta se refiere a las notas de campo y al cuestionario ya que este instrumento se maneja bajo preguntas base, de estas herramientas salió la categoría que se expondrá más adelante. Para establecer la categoría y a sus veces las subcategorías que se presentarán en este capítulo se utilizó la codificación por colores, la codificación es entendida por Strauss A. y Corbin J., (2002) como “el proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones” (p. 110).

Este par de autores dejan en claro que la codificación es el procedimiento que va permitir al investigador sacar de sus instrumentos de recolección de la información las categorías y subcategorías. Los mismos autores definen categorías y subcategorías, la primera es entendida por ellos como “concepto que representan fenómenos” (Strauss & Corbin 2002, p. 110). Se aclara con esta definición que la categoría representa un fenómeno de la investigación.

La subcategoría según Strauss y Corbín 2002 es definida como “conceptos que pertenecen a una categoría, que te dan claridad adicional y especificidad” (p. 110). Según la definición dada por los autores la subcategoría pone mayor claridad sobre el fenómeno estudiado. En la presente investigación se establecerá como categoría principal las emociones

que ayudan a evocar mi memoria, las subcategorías que se desprende de la principal son momentos significativos, sentimientos y memoria, asociación de actividades diarias con mi memoria y narración.

En las siguientes líneas se explicarán los títulos de la categoría y de las subcategorías, además se ejemplifica de acuerdo con lo visto con los instrumentos de recolección de la información de este proyecto.

Las emociones que ayudan a evocar mi memoria

Después de revisar la información obtenida durante las 4 sesiones de intervención donde los participantes en este proyecto recordaban el hecho histórico relacionándolo con emociones, Barragán A y Morales C, (2014), hablan de las emociones y la memoria de la siguiente manera “las emociones positivas referentes al pasado se hallan mayormente determinadas por pensamientos relacionados con sucesos ya ocurridos, lo que permite interpretarlas” (p. 108).

Los dos autores, señalan que las emociones que se relacionan con el pasado, tales como la gratitud sobre momentos como la ayuda durante un momento delicado, por otra parte, Solís R, (2012) habla sobre la memoria y su relación con las emociones de la siguiente manera:

La investigación en neurociencias desde hace varias décadas ha confirmado que recordamos mejor aquello que se asocia en su momento con una emoción, es especial si está promovía la respuesta de lucha o huida en el individuo, es decir, si producía estrés (p. 19-20)

Habla sobre la emoción referente a la memoria está basado en estudios de neurociencia que se recuerda mejor lo asociado con una emoción, complementando así lo

dicho por Barragán A. y Morales C quienes hablan sobre las emociones positivas que podrían ayudar a activar la memoria.

Complementando la información dada por los anteriores autores, Sandi, Venero y Cordero 2001, hablan de la emoción y la memoria de la siguiente manera “existe evidencia de que, en muchos casos, la memoria de sucesos asociados a diferentes emociones se adquiere con mayor facilidad y se mantiene a lo largo del tiempo, mostrando ser más resistente a la extinción” (como se cita en Ruetti E., et al 2008, p. 462)

Se deja en claro con lo dicho por los autores que las personas recuerdan aquellos momentos donde se involucra una emoción llegando a ser más duraderos. Con estas referencias y de acuerdo con estos autores, las emociones llegan a tener un impacto en aquellos momentos donde se involucran estos y se pueden recordar, con lo anteriormente mencionado se pone en evidencia que por eso es esta categoría como se verá con las subcategorías las emociones generan una recordación.

A continuación, se mencionan, se ejemplifican las subcategorías de momentos significativos, sentimientos y memoria, asociación de actividades diarias con mi memoria y narración.

Momentos significativos

Esta primera subcategoría tiene su nombre del aprendizaje significativo propuesto por Ausubel D., (2002), quien propone, la persona que estudia no inicia de cero su aprendizaje, sino que lleva consigo sus experiencias y conocimientos adquiridos hasta ese momento, estos conocimientos van a ser base para lo que van aprender luego (como lo cita Rodríguez M., 2011, p. 32).

Queda claro con la cita del autor que el aprendizaje significativo como lo entiende Ausubel (2002), la persona en el proceso de aprendizaje trae consigo experiencias de su vida

y en este caso la población de adultos mayores con más razón, son momentos significativos ya que ellos a través de los temas iban recordando historias de su vida de acuerdo con el tema. Un ejemplo de esto es la sesión 1 cuyo tema fue las obras de desarrollo en el gobierno de Gustavo Rojas Pinilla, en este la señora Altagracia Mejía responde sobre el primer televisor el *“primer televisor que tuvimos en mi familia fue el que llevo papi para ver la visita del papa Pablo VI a Colombia”*.

El señor Orlando Gutierrez cuenta que *“mi familia y yo vivíamos en el campo, para ver televisión íbamos a donde don Justino”*, el otro ejemplo es la respuesta dada por la señora Mayuya Mejía *“mi familia y yo tuvimos el primer televisor cuando yo tenía 20 años y ya trabajaba y vivíamos aquí en Bogotá”*. Otro autor que se refiere al aprendizaje significativo es Rivera J., (2004) quien la entiende como *“sólo habrá aprendizaje significativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar de forma sustantiva y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva”* (p. 47)

En este fragmento el autor permite comprender que para ser un aprendizaje significativo cuando lo que se aprende se puede relacionar con algo ya aprendido, en este caso las personas en la sesión 2 sobre la visita del papa Pablo VI a Colombia cuando se les preguntó qué hacían durante esta importante visita Altagracia Mejía respondió *“yo estudiaba en la nocturna con mi hermana mayor”*, mientras que Orlando Gutiérrez dijo que *“yo estudiaba en el Liceo Ismael Perdomo junto a la señorita Soledad Lamprea”* y Mayuya Mejía contestó que *“no pude asistir a la misa porque tenía paperas”*.

Con estos ejemplos que se mencionan con anterioridad también se podría decir que más que un aprendizaje se trata de unos momentos ya que se habla de experiencias vividas durante quizás el gobierno de Rojas Pinilla o alguno de los otros eventos históricos vistos durante la intervención por las personas de la tercera edad, ellos mismos mencionan vivencias

de esos mismos momentos y eso es lo que hace un momento significativo que los participantes lograban contar experiencias de su vida con un tema y de esa manera se logra relacionar con lo aprendido en la sesión.

Sentimientos y memoria

Durante las sesiones de intervención se pudo evidenciar el gusto de recordar momentos de la vida de los adultos mayores participantes en este proyecto, Ballelli G., et al, (1999), hablan sobre cómo se activa la memoria a través de los sentimientos de la siguiente manera “basada en la idea de un mecanismo especial de la memoria que se activa en el caso de que un suceso implique sorpresa, emoción y relevancia personal” (p. 106).

Lo expresado por el trío de autores podría permitir saber que la memoria se puede activar por una relevancia personal o por la sorpresa que genera el hecho recordado y esto es lo que expresan los participantes de esta investigación Mayuya Mejía: “*es realmente satisfactorio conocer esto tan bonito que hizo este excelente personaje, no conocía realmente, muy agradable me pareció muy agradable conocer esa historia real*”, el señor Orlando Gutiérrez: “*esto me gusto y es muy interesante porque había cosas que trataba de escuchar a mis padres como lo del general Gustavo Rojas Pinilla y de ahí aprendí a mirar y leer las historias de él*”.

Otro ejemplo es el que da Altagracia Mejía quien dijo en general “*me gustó todo, pues tengo que repasar no tengo suficiente retentiva, en general todo me gusto*”, Bradley et al., (1992) quienes afirman que “clásicamente se considera que el contenido emocional de los eventos influye sobre el recuerdo posterior (Bradley et al., 1992) dado que estos sucesos se evocan en mayor medida y con más detalle que los neutros” (como se cita en Justel N. et al, 2013, párr. 3).

Podría quedar comprendido con el fragmento anterior que los momentos se recuerdan cuando hay una emoción o sentimiento de los que no tienen, por eso los participantes hablan sobre el gusto sobre el tema visto durante las sesiones mostraban un gusto como lo dice Orlando Gutiérrez; quien dice *“no a mi todo me gustó porque realmente yo estoy recordando lo de mis años de niñez cuando estaba estudiando en ese momento pues en compañía sobre todo de mi padre que era él quien se sentaba al pie de nosotros y nos contaba”*.

Con este ejemplo y los otros se puede ver que con el gusto sobre un tema quizás se llegaría a recordar momentos de la vida como la niñez y la juventud, esto se pone en evidencia con lo dicho por los participantes debido a que ellos expresaban en sus intervenciones “me gusto” esto de acuerdo con el tema visto y la estrategia utilizada ese gusto podría llegar a ser que los participantes se motiven para buscar sobre un tema como puede ser sobre las películas de actores como Cantinflas o imágenes sobre el papa Pablo VI, con este ejercicio de búsqueda los adultos mayores quizás lleguen a activar su memoria.

Asociación de actividades diarias con mi memoria

García J., (s.f.), explica el concepto de asociación de la siguiente manera “cuantas más conexiones se establezcan mentalmente entre conceptos nuevos y los que se poseen más fácil resultará la memorización” (p. 7). Se podría entender que la asociación como estrategia lo que se busca es crear una conexión entre lo nuevo y el concepto ya aprendido, esto da a entender que una persona puede asociar su aprendizaje ya adquirido con uno nuevo, pero en el caso de la estrategia utilizada en este proyecto se hizo con las actividades diarias.

La estrategia utilizada de asociación trabajada junto a las actividades diarias es mencionada por Lozano M., et al, 2015 quien habla sobre “le presentamos este cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva y actividades de la vida diaria. Su objetivo es que usted

mejore la memoria y se mantenga independiente en su vida diaria, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable” (Lozano M., et al, 2015, pág. 5)

Con este fragmento se podría comprender que es una posibilidad que los adultos mayores pueden ejercitar su memoria a partir de su vida diaria, durante las actividades de implementación los participantes dijeron sobre las actividades de la vida diaria, la señora Mayuya Mejía: “*me pareció interesante porque me hace recordar cosas de mi vida diaria*”, la señora Altagracia Mejía. “*Que me recuerda lo que hago en la vida diaria*”.

Narración

La última subcategoría es la narración que nace a partir de las historias que los adultos mayores cuentan sobre su vida, Mendoza J., 2004 habla sobre la narración y la memoria como “la memoria tiene una estructura narrativa. Sus contenidos, formas y maneras de expresión así lo ponen de manifiesto” (p. 1). Queda claro que la narración le permite a la persona adulta mayor contar sus experiencias e incluso a través de estas mismas historias la persona puede hablar sobre sus emociones.

Además, el Centro Nacional de la Memoria Histórica (2014) habla sobre la narración y la memoria a través de un concurso de la siguiente manera:

Los relatos que fueron premiados en la II convocatoria Nacional de propuestas artísticas y culturales del Centro Nacional de Memoria Histórica sus ejemplos de escrituras de la memoria, paradigmas, indispensables para comprender la necesidad apremiante que tiene la sociedad civil de oponerse a los hechos violentos (p. 9)

Se podría comprender entonces que el concurso organizado por el Centro de Memoria Histórica que los concursantes víctimas de la violencia cuentan lo sucedido durante ese momento por lo que junto con Mendoza (2004) hablan sobre cómo las personas pueden hablar de las historia de vida como lo hace Altagracia Mejía: “*A mí me hace recordar muchas*

cosas porque trabajé en la constituyente con Horacio Serpa, entonces me hizo recordar cosas que se me habían olvidado... como el trabajo de campo, todo lo que nos tocó trabajar allá en la constituyente porque fue un trabajo de campo ir a visitar la localidad quinta en la noche, las necesidades a mí me tocó la localidad quinta”.

Con el ejemplo que da la señora Altagracia Mejía donde cuenta una experiencia de su vida con el tema de la constitución se podría utilizar los sentimientos y emociones para que un adulto mayor narre algunas de las historias de su vida, como lo que sucedió con este proyecto. Con esto se pone en evidencia que las percepciones del grupo de adultos mayores se relacionan con las emociones y sentimientos que les generan el tema y la estrategia utilizada durante cada sesión.

En esta investigación luego se revisa los instrumentos de recolección de la información se pudo sacar una categoría que se conforma por cuatro subcategorías que como se vio en este apartado, las percepciones se relacionan con las emociones que les generan a los adultos mayores los hechos históricos de la segunda mitad del siglo XX que se trabajaron en las sesiones de intervención, lo que ellos expresaron como en la segunda subcategoría donde se hablaba de la expresión “me gusta”, o como ellos también en la asociación hablaban sobre las actividades de su vida diaria, esto llevó también a que en la última sesión se da la narración de historias relacionadas al hecho visto en esa sesión, lo que permite ver que las percepciones de la población se relacionan con las emociones que traen a ver ciertos hechos de la historia nacional.

Capítulo V: Conclusiones

Después de las sesiones de intervención en el grupo de adultos mayores, se pudo observar que las percepciones que se obtuvieron de cada una de las estrategias, se ligan a las emociones, por eso la categoría que se desarrolla se tituló *las emociones que ayudan a evocar mi memoria*.

En esta categoría se planea como las emociones, un ejemplo es la gratitud que sirve para evocar la memoria, esto es explicado por Barragán A. y Morales C., (2014), cuando plantea la idea de las emociones positivas del pasado, donde habla de las emociones generadas por hecho del pasado que ayuda a recordar más fácil, las emociones ligadas a la memoria se pueden desarrollar con las subcategorías que se desprenden de la categoría que son “momentos significativos”, “sentimientos y memoria”, “asociación de actividades diarias con mi memoria” y “narración”.

Con cada una de las subcategorías va reforzando lo planteado por la categoría de emociones que ayudan a evocar mi memoria a que por ejemplo “momentos significativos” se muestra cómo a través del tema utilizado durante la sesión los participantes por medio de las preguntas base iban contando momentos de su vida relacionados con el tema como fue el primer televisor y que hacía durante la visita del papa Pablo VI. Esta primera subcategoría se relaciona con la categoría ya que estos momentos significativos se enmarca con la memoria de quizás momentos alegres del pasado de los participantes.

La siguiente subcategoría es “sentimientos y memoria” donde se habla del gusto del participante por un tema, los participantes en los instrumentos de recolección de datos utilizan la expresión “me gusto” refiriéndose al tema y esto podría llegar a que los participantes busquen estimular su memoria. La relación de esta segunda subcategoría con las emociones es precisamente esa expresión “me gusta” que le permitiría a los participantes tomar interés por un tema para trabajar con la memoria.

La tercera subcategoría se llama “asociación de actividades diarias con mi memoria” en donde los participantes se interesan por cómo a partir de las actividades de su vida diaria podrían llegar a estimular su memoria, esto debido a que durante la tercera sesión se trabajó con actividades de la vida diaria. Se relaciona la subcategoría de asociación con la categoría debido a que los participantes comentaban cómo a través de las actividades de la vida diaria también se puede estimular la memoria y esto llega a generar en ellos alguna emoción.

La última subcategoría es la llamada “narración” que se establece debido a las historias que los participantes cuentan de su vida debido a los temas seleccionados, especialmente en la cuarta sesión cuando la señora Altagracia Mejía nos cuenta su experiencia trabajando con la constituyente, don Orlando y doña Mayuya también llegan a contar pequeñas historias sobre su vida, la relación que hay entre la narración y las emociones es que conforme se iban dando los temas los participantes van contando su experiencia llenándose de alegría o tristeza.

De este modo, con las cuatro subcategorías del análisis de datos sobre las percepciones del grupo de adultos mayores del barrio Ismael Perdomo de la localidad 19 de Ciudad Bolívar; se puede ver que los participantes pudieron aflorar sus emociones por medio de la narración de sus historias de vida y al mismo tiempo ir activando la memoria.

Implicación para futuras investigaciones:

Esta investigación sobre las percepciones de un grupo de adultos mayores sobre la estimulación de la memoria desde hechos históricos, los futuros investigadores pueden continuar desde diferentes ópticas. Por un lado, los adultos mayores, son como artistas quienes representan esa etapa de la vida llena de experiencia y muchos matices, sin embargo, en algunos casos no son valorados y no se les abre la posibilidad de escuchar sus testimonios de vida.

Por otro lado, las estrategias de estimulación es un camino que aún hace falta por implementar y analizar. Tal vez, como docente en ciencias sociales podamos seguir profundizando en este tema. Los hechos históricos, pueden no sólo estimular la memoria, también pueden estimular emociones y aclarar conceptos, como pasó en este estudio.

Los hechos históricos utilizados para esta investigación no son los únicos válidos para aplicar durante un proyecto ya que se puede utilizar temas diferentes de la misma segunda mitad del siglo XX en Colombia como lo puede ser el Frente Nacional, el nacimiento de las guerrillas colombianas entre otros, o se puede utilizar los primeros 15 o más años del siglo XXI en Colombia donde se puede hablar de temas como el proceso de paz de Santos o el gobierno de la seguridad democrática entre otros. Se podría llegar a trabajar con otros temas de las Ciencias Sociales como temas de geografía, política o economía. Es decir, se puede hacer un ejercicio interdisciplinario con otras áreas del conocimiento.

Recomendaciones

Como toda investigación este proyecto tuvo sus inconvenientes durante la implementación; uno de estos fue el espacio de tiempo en el que la población podía atender al investigador pues los adultos mayores tenían otros compromisos de vida como lo son las citas médicas u otras actividades durante el día de la implementación; de este modo los tiempos de aplicación de los talleres debían ser más cortos, en vez de ser una hora las actividades se debieron realizar en 45 minutos. De este modo, se recomienda a los futuros investigadores, crear y diseñar talleres que sean concretos o hablar con los participantes con anterioridad y planear mejor las intervenciones.

Referencias

- Aguilar, S., Gutierrez, L. & Samudio, M. (2018). *Estimulación de la atención y la memoria en adultos mayores con deterioro cognitivo* (1ª ed.), Permanyer, <https://www.incmnsz.mx/2017/Geriatria/Pautas-estimulacion-cognitiva3.pdf>
- Alonso (2004), *La cognición*, Portal académico CCH https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD3/MD3-L/LECTURA_COGNICION.pdf
- American Psychological Association, (2017), *Memoria y envejecimiento*, <https://www.apa.org/pi/aging/memory-and-aging-spanish.pdf>
- Ballelli G., Leone G., Cuirci A., (1999), *Emoción y memoria colectiva: el recuerdo de acontecimientos públicos*, *Psicología política*, (18), 101-124. <https://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N18-6.pdf>
- Ballesteros, S. (1999). *Memoria humana: investigación y teoría*, *Psicothema*, 11 (4), 705- 723. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711401.pdf>
- Banco de la república, (2022), *Gustavo Rojas Pinilla*, Colombia.com <https://www.colombia.com/colombia-info/historia-de-colombia/presidentes-de-colombia/gustavo-rojas-pinilla/>
- Barragán A., Morales C., (2014), *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*, *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 103-118 <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Benavides C.,(2017), *Deterioro cognitivo en el adulto mayor*, *Anestesiología*, 40 (2), 107-112 <https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2017/cma172f.pdf>
- Centro de Memoria Histórica, (2014), *Narrativas de vida y memoria; cuatro aproximaciones biográficas a la realidad social del país*, Centro de Memoria Histórica,

<http://www.centrodehistoriahistorica.gov.co/descargas/informes2015/narrativasDeVida/narrativas-de-vida-y-memoria.pdf>

Cuesta O., Lara L., Mora Y., Burgos F., Guerra L., Marín A., (2021), *Dimensión pedagógica de los lugares de memoria: semiosis nemotécnica, visita presencial y extensión virtual*, revista *Educación*, 46 (1), 1-13 https://go-gale-com.bibliodigital.ugc.edu.co/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&hitCount=28571&searchType=BasicSearchForm¤tPosition=3&docId=GALE%7CA681133553&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSPS&prodId=IFME&pageNum=1&contentSet=GALE%7CA681133553&searchId=R1&userGroupName=ugc&inPS=true

Davis P., (2014), *Cognición y aprendizaje: reseña de investigación realizadas entre grupos etnolingüístico minoritarios* (2_a), International https://www.sil.org/system/files/reapdata/73/80/82/73808248533484811247988343822622019784/e_Book_50_Davis_Cognicion_y_Aprendizaje.pdf

Delgado M., 2015, *Psicología del desarrollo* (1_a), Médica Panamericana, <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-senor-de-sipan/psicologia/psicologia-del-desarrollo/10547284>

Díaz L., Torruco U., Martínez M., Varela M., 2013, *La entrevista, recurso flexible y dinámico*, *Investigación en Educación médica*, 2 (7), 162-167 <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>

ESERP (2022, febrero 18), *Técnicas de memorización*, *ESERP BUSSINESS AND LAW SCHOOL*, <https://es.eserp.com/articulos/tecnicas-de-memorizacion/>

FSSPX.NEWS (2018), *Hacia la canonización de Pablo VI*, FSSPX.NEWS <https://fsspnews.es/news-events/news/hacia-la-canonizaci%C3%B3n-de-pablo-vi-36197>

- Fernández R. y De Lima I., (2016), *El entrenamiento cognitivo en los ancianos y efectos en las funciones ejecutivas*, *Acta Colombiana de Psicología*, 19 (2)
<https://www.redalyc.org/pdf/798/79847072008.pdf>
- Ferrada R., Sandoval E., Carrillo B, Aedo M., (2020), *Cuadernillo de estimulación cognitiva y física de personas mayores en momentos de crisis* (1_a), Universidad de la Frontera Chile
<https://www.med.ufro.cl/departamentoenfermeria/images/descargas/1.Cuadernillo-estimulacion-cog-fis.pdf>
- Folgueiras P., (s.f.), *La entrevista* (1_a), Universitat de Barcelona
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Flaticon, (2010), *Llaves*, Flaticon, https://www.flaticon.es/icono-gratis/llaves_2829831
- Flórez R., Castro J., Arias N., et al, (2016), *Aprendizaje, cognición y mediciones en la escuela: una mirada desde la investigación en instituciones educativas del Distrito Capital* (1_a), Taller de edición Rocca S.A.
http://www.idep.edu.co/sites/default/files/libros/Aprendizaje_y_cognicion_IDEP.pdf
- García J., (s.f.), *Tema 4: La importancia de la memoria* (1_a), Universidad de Murcia
https://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/importancia_de_la_memoria_texto.pdf
- García T., (2003), *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación* (1_a), Almendralejo
http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf
- Gaviria C., (2019), *Pensar la historia en el deseo: metacognición, motivación y comprensión histórica*, *Revista Colombiana de Psicología*, 28, 147-163,
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/70763/70206>
- Hernández R. et al, (2014), *Metodología de la investigación*, Hernández R., et al, *Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus diferencias y similitudes*, (Mc Graw Hill, pp. 2-22)
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Jauregui M., Razumiejczyk E., (2011), *Memoria y aprendizaje: una revisión de los aportes cognitivos*, *Psicología y Psicopedagogía*, 26, 20-44, <https://racimo.usal.edu.ar/4501/1/174-712-1-PB.pdf>
- Jara M., (2007), *La estimulación cognitiva en personas adultas mayores*, *Revista cúpula*, 4-14
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
- Justel N., Psyrdellis M., Ruetti E., (2013), *Modulación de la memoria emocional: una revisión de los principales factores que afectan los recursos*, *Suma Psicológica*, 20 (2),
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812013000200003
- Latorre A., (2009), *La investigación acción*, Bisquerra R., Alcaraz I., et al. (Eds.), *Metodología de la investigación educativa*, (2^a, 369-394), La Muralla
https://www.academia.edu/38170554/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N_EDUCATIVA_RAFAEL_BISQUERRA_pdf?email_work_card=view-paper
- Lozano M., et al, (2014), *Estimulación cognitiva: cuaderno de actividades de la vida diaria* (1^a), Instituto de Salud Pública. Madrid Salud.
https://www.esteveagora.com/GetFichero.do?con=26&zon=17&fichero=Ar_1_17_556_DR_1.pdf
- Mendoza J., (2004), *Las formas del recuerdo: La memoria narrativa*, *Athenea digital*, (6), 1-16
<https://www.redalyc.org/pdf/537/53700616.pdf>
- Navarro A., 2007, *Documento de cátedra 40: notas de campo; el registro y la organización de la información recogida mediante observaciones*, Universidad de Buenos Aires,
http://metodo3.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/169/2015/03/DC_40_Navarro_2007.pdf
- Opinión Caribe, (2017), *El ferrocarril, símbolo de poder económico*, Opinión Caribe
<https://www.opinioncaribe.com/2017/01/25/ferrocarril-simbolo-poder-economico/>

Papalia D et al, (2010), *Aduldez Tardía*, Papalia D et al (Eds.), *Desarrollo humano*, Mc Graw Hill, 548-615

https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf

Papalia D et al, (2017), *Aduldez Tardía*, Papalia D et al (Eds.), *Desarrollo humano*, Mc Graw Hill, 496-555

<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>

Pinzas J., (2006), *La Metacognición*, Pinzas J., (2006) (Eds.), *Guía de estrategias metacognitivas para desarrollar la comprensión lectora*, Ministerio de Educación Perú 25-30

https://www.researchgate.net/publication/320007311_GUIA_DE ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS PARA DESARROLLAR LA COMPRESION LECTORA

PNG tree (2017), *Ilustración de dibujos animados lindo viento el aprendizaje*, PNG tree

https://es.pngtree.com/freepng/cute-wind-cartoon-pupil-learning-illustration-study-hard-every-test-must-pass-reading-under-the-moon_3808334.html

Puente A., Jimenez V., Llopis C., (s.f.), *Introducción a la metacognición*, Puente A., Jimenez V., Llopis C., (s.f.) (Eds.), *Silvia explora estrategias metacognitivas. El viaje de Silvia: nuevo diario de experimentación en el aula*, Cepe 5-12 <https://editorialcepe.es/wp-content/uploads/2012/01/9788478698295.pdf>

Rivera J., (2004), *El aprendizaje significativo y la evaluación de los aprendizajes*, *Revista de investigación educativa*, (14), 47-52

http://online.aliat.edu.mx/adistancia/dinamica/lecturas/El_aprendizaje_significativo.pdf

Rodríguez M., (2011), *La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual*, *Revista electrónica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa*, 3(1), 29-

50

<https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/97912/rodriguez.pdf?sequence=1>

Ruetti E., Muscata A., Bentosela, (2008), *Memoria emocional: efectos de la corticosterona sobre los recuerdos*, *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40 (3), 461-474

<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v40n3/v40n3a05.pdf>

Sánchez C., (2015), *Educación y envejecimiento: una relación dinámica y en constante transformación*, *Educación XX1*, 18 (2), 237-255

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70638708010.pdf>

Solis R., (2012), *Modulación emocional de la memoria: aspectos neurobiológicos*, *Arch Neeurocien*, 17 (2), 119-128 <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2012/ane122g.pdf>

Strauss A., Corbin J., (2002), *Codificación Abierta*, Strauss A., Corbin J., (2002), *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada* (Eds.), Universidad de Antioquia 110-132,

<https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf>

Universidad de Washington, (2011), *Estrategias para la memoria: ayudándole a recordar*, Universidad de Washington,

https://healthonline.washington.edu/sites/default/files/record_pdfs/Memory-Strategies-SP.pdf

Valverde L., (s.f.), *El diario de Campo*, *Revista Trabajo Social*, 308-319

<https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/art1.pdf>

Vargas L., (1994), *Sobre el concepto de percepción*, *Alteridades*, 4 (8), 47-53

<https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>

Vega F., Rodriguez O., Montenegro Z., Dorado C.,(2016), *Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos institucionalizados en Bogotá*, *Revista chilena de Neurociencia* 11 (1) 12-18,

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179346558004>