



Actividades para estrategias internas



Actividades para estrategias internas

En este recurso estudiaremos las estrategias internas, las cuales son actividades que facilitan el recordar información y por ende estimular la función cognitiva memoria, en las personas adultas mayores (en adelante PAM).



Estrategias internas

Las estrategias internas son recursos que las personas utilizamos para manipular información que debemos recordar, en otras palabras, incluye el proceso de memoria: registrar, retener y recordar información. No obstante, para su funcionamiento este debe ser un proceso consciente y promovido por la PAM para que suceda.

Por ejemplo: si a una persona se le pide ir a comprar: arroz, tomate y jabón, posiblemente lo anote en un papel, lo repita camino al supermercado o se imagine las cosas que debe comprar, cualquiera de esas acciones promueven que se recuerde la información, de forma contraria no sería posible recordar los productos a comprar. Estas son estrategias internas.



A continuación, se presentan cada una de las estrategias internas:

1) Organización: como lo indica la palabra consiste en ordenar la información a recordar, existen dos formas de organización:

a) Agrupación: hay información que se facilita recordar cuando se agrupa, por ejemplo un número de teléfono. Difícilmente, alguien va a decir que su número de teléfono es veintinueve millones setecientos setenta y nueve, quinientos setenta y ocho (29779578). Es más sencillo de decir y recordar: “veintinueve, setenta y siete, noventa y cinco, setenta y ocho” (29 77 - 95 78).

b) Categorización: de forma similar sucede con una lista compras en el supermercado, si la lista está en desorden, será muy difícil recordar todo lo que se debe comprar.

¡Importante!

La intención de que la persona asistente enseñe y promueva el uso de estrategias internas a la PAM, consiste en que tenga claridad, de cuál estrategia le resulta más eficiente y que la utilice cuando deba recordar información.

Ejemplo:

Si los productos se clasifican en categorías iguales, será más fácil recordar todas las compras: jabón y detergente; arroz y frijoles, sal y consomé, pollo y pescado. Además, los supermercados suelen tener una categorización donde se diferencian los productos: refrigerados, enlatados, de aseo personal, de limpieza, licores, galletas, entre otros.



- 2) **Asociación:** como lo indica el nombre, consiste en encontrar relaciones entre lo que se debe recordar y ésta relación puede ser por su semejanza o diferencia.

Ejemplo:

Cuando se dificulta recordar el nombre de personas nuevas, una persona que se llama Mario, la PAM puede pensar “se llama igual que mi nieto mayor”; este es un ejemplo de semejanza, es el mismo nombre que una persona conocida y de la cual, no olvidará el nombre.

Para la misma situación se pueden utilizar las diferencias para recordar, por ejemplo: “se llama igual que mi tía María, pero en inglés: Mary”.

- 3) **Visualización:** esta estrategia consiste en crear imágenes en la mente para recordar. Volviendo a la lista de compras, la PAM puede imaginar los productos en su mente, para no olvidar lo que debe comprar, ejemplo: atún, manzanas, café (imagine cada producto).

- 4) **Repetición:** como lo indica el nombre consiste en repetir, repetir, repetir y repetir. La PAM puede repetir en su mente la lista de productos que debe comprar o la información que desea recordar.

Cuando se le presenta una persona nueva a la PAM esta puede repetir inmediatamente, el nombre de la persona que acaba de conocer, ejemplo: “mucho gusto Ana”.



- 5) **Significado:** la persona asistente debe tomar en cuenta que la PAM debe encontrar sentido a la información por recordar, es decir, debe tener una utilidad o importancia para esta. Ninguna persona recuerda por recordar, la memoria es selectiva, lo que sirve se guarda y lo que no se desecha.
- 6) **Elaboración semántica:** Consiste en crear una historia con las cosas que se deben recordar. Por ejemplo, para estimular la memoria la persona asistente puede mostrar una lista de palabras a la PAM sin aparente relación unas de otras. La PAM puede hacer una historia con ellas y así recordar las palabras.

Ejemplo:

Palabras a recordar: GATO - SOMBRERO - AGUA - SOL - DORMIR

Historia: “Después de tomar agua, el gato se puso el sombrero para evitar el sol y así poder dormir”.

Como se muestra en el ejemplo, se hace uso de todas las palabras a memorizar, independientemente del orden. La PAM puede combinar la visualización, e imaginar la historia, para facilitar el recuerdo de la misma.

- 7) **Método loci o técnica de los lugares:** esta estrategia es similar a la visualización, pero en este caso la PAM imagina el lugar. Por ejemplo: para la lista de compras, en vez de imaginar los productos, la persona puede imaginar el pasillo dónde se encuentra el producto que necesita (leche).



Es similar a cuando se recibe una dirección, mentalmente se va haciendo un mapa del lugar, según los conocimientos, para poder dar con la dirección exacta.

En este recurso estudiamos que:



Las estrategias internas son recursos que podemos utilizar para recordar información. Asimismo, se abordaron algunas estrategias internas que la persona asistente puede enseñar a la PAM, con el fin de facilitar el proceso de recordar información.

De igual manera, estas estrategias pueden ser utilizadas por la persona asistente para este mismo propósito y con ello estimular la memoria.

Fuentes de información:



Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estás serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.