



METACOGNICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Lina Marcela Arango

Laura Corrales Escobar

Estudiantes del Programa de Psicología
Funlam

El lóbulo frontal (LF) es una característica común en los vertebrados, como los primates y animales semejantes como la rata. Sin embargo, el LF puede variar en sus funciones, determinado directamente por el tamaño de éste. El humano, a comparación del macaco, por ejemplo, ha aumentado el LF 10 veces su tamaño y en comparación con una rata, mil veces. Otras teorías dicen que no depende del tamaño, sino del incremento de las neuronas en ésta zona, pues sus funciones son más complejas. El humano, entonces, tendría más neuronas en ésta zona que cualquier otro primate.

El LF actúa como el director de la orquesta, es él quién controla todas las funciones ejecutivas del cerebro, integra información para guardarla y evocarla, y es quién tiene las funciones más complejas de todo el cerebro, con la única intención de que se trabaje en conjunto y de forma organizada. Pero el LF no solo se encarga de eso, también tiene funciones de planeación y ejecución de movimientos. Sin embargo, es la corteza prefrontal la encargada de programar, regular y controlar el comportamiento desde diversos aspectos. Su función básicamente está dirigida a controlar toda la actividad consciente e involuntaria del ser humano.

Ahora bien, entonces, ¿cómo hace la corteza prefrontal para tener tantas funciones a su dominio y poder estar coordinada? Según Flores & Ostrosky (2008), la corteza prefrontal se divide en cuatro cortezas altamente especializadas. La corteza prefrontal Medial (CPM), encargada de la atención, vigilia y de la percepción. La corteza Orbitofrontal (COF), está encargada de la regulación y control emocional y afectivo. La corteza prefrontal Dorsolateral (CPDL), encargada de aquellos procesos cognitivos a nivel complejo, y en sí, de las funciones ejecutivas. La corteza frontopolar (CFP), es en cambio, la encargada de integrar a las tres anteriores, este proceso es llamado metafunción, encargado de supervisar todas las funciones psicológicas complejas como la metacognición, que es nuestro tópico de interés en este escrito.

¿Qué es, entonces, la metacognición? Definido por Flavell [citado por (Thierry, 2009)] como ‘Cognición de la cognición’, es decir, el conocimiento que la persona tiene acerca de los propios procesos y productos cognitivos o cualquier otro asunto relacionado con ello. O la ‘Capacidad para conocer y evaluar’ (Flores & Ostrosky, 2008), por ejemplo, las propiedades de la información relevantes para el aprendizaje y, por otro lado, la supervisión de la organización de los procesos, que tienen relación con objetos y datos cognitivos, para llegar a un fin o meta (Osses & Jaramillo, 2008), teniendo en cuenta que la experiencia metacognitiva está atravesada directamente por lo afectivo (García, 1996). Según Glaser [citado por (Osses & Jaramillo, 2008)], la metacognición es una de las áreas que más ha fundamentado en los campos investigativos del aprendizaje.

Aunque ‘cognición de la cognición’ es un concepto un poco inespecífico, se puede dar cuenta de que existe una entrada de información, una asimilación y un conocimiento. Para todos los aspectos del conocimiento se requiere de atención, memoria, lenguaje, comprensión y éstos juegan papeles importantes en éste proceso, es decir, se habla de la cognición como tal porque ésta ha sido influenciada directamente por la Psicología Cognitiva (García, 1996)

El conocimiento se adquiere principalmente por la experiencia de los sentidos como cuando se escucha o lee algo en particular, acto seguido se procesa y memoriza la información, pero a medida que se van adquiriendo

nuevos conocimientos, se integran entre sí y ese conjunto de aprendizajes es lo que forma un aprendizaje total.

Fue tan llamativo el concepto y su función, que pronto educadores, psicolingüistas y personas relacionadas con el tema, empezaron a distorsionar el término como tal, y fue necesario ir dividiendo una cosa de la otra para que no se incrustara la confusión, así, por ejemplo, fueron dividiendo la Teoría de la mente y la metacognición, reservando este último término para el conocimiento de sus propios procesos y contenidos mentales. (García, 1996)

Tiempo después, Flavell (Thierry, 2009) expone el grado de conciencia para el aprendizaje entre conocimiento declarativo (saber qué) que es mucho más conciente del proceso, y conocimiento procedural (saber hacer) que es más automatizado.

Sin embargo, hay muchos procesos que no tienen que ver con la metacognición directamente, sino que hacen parte del proceso, pero no son el mismo, por lo tanto, se ha categorizado conceptos como la ‘metatención’, ‘metacompreensión’, ‘metalinguística’, etc.

Habiendo echo una claridad acerca del concepto, nos adentraremos en un breve análisis acerca de cómo la metacognición se ve ligeramente o muy afectada con el paso de los años, es decir, en el adulto mayor. Todos los seres humanos tenemos una especie de línea de vida, en ésta línea se ha de presentar un desarrollo no solo física sino también mental, así vemos cómo los niños en ciertas edades van desarrollando más fácilmente algunas funciones, pero también observamos cómo las personas mayores a nuestro alrededor van perdiendo algunas capacidades. Podemos ver, por ejemplo, cómo nuestros abuelos tienen una dificultad para escucharnos y entender lo que les decimos o enseñamos, para recordar ciertas cosas, entre otros.

Estas situaciones se deben principalmente a un deterioro neuronal, y es que no sólo están cansados físicamente, su cerebro y su “mente” también se han agotado, y han decidido entrar en una especie de “recesión” para poder realizar las actividades de la vida diaria de la mejor manera para su edad, así esto represente ir un poco más lento. Los adultos mayores se dan cuenta de esa

dificultad o cambio en su propia cognición, por ejemplo con la memoria, crean una serie de creencias acerca de ella y allí es donde el adulto realmente siente que no puede aprender más, que no tiene nada para aprender o que simplemente no quiere hacerlo. Sus actividades se vuelven más sedentarias y de poca ejercitación cerebral.

Recordemos que no solo es el hecho de tener una actividad mental activa, sino que los hábitos de sueño, ejercicio físico, alimentación y vida social y familiar activa ayuda en la autoestima en el aspecto cognitivo, sentir que son capaces de aprender y hacer, ser productivos y sentirse bien con lo que hacen.

En conclusión, las áreas prefrontales trabajan en pro de las funciones básicas para la adquisición del aprendizaje y conocimiento, pero estos procesos cambian radicalmente en comparación de cuando se es niño y se es adulto mayor. Por otro lado, para aplacar de algún modo el declive de las funciones cognitivas, la consigna es; fortalecer el lóbulo frontal por medio de ejercicios para el trabajo cerebral, complementar con ejercicio físico, un acompañamiento constante, una alimentación balanceada y un buen hábito de sueño, así el adulto mayor podrá tener un mejor estilo de vida.

Bibliografía

- Flores, J. C., & Ostrosky, F. (2008). Neuropsicología de Lóbulos Frontales, Funciones Ejecutivas y Conducta Humana. *Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 47-58.
- García, E. G. (1996). Síndrome frontal: metacognición y Lenguaje. *Psicología del lenguaje*, 239-273.
- Osses, S., & Jaramillo, S. (2008). METACOGNICION: UN CAMINO PARA APRENDER A APRENDER. *Estudios Pedagógicos XXXIV*, 187-197.
- Thierry, M. P. (2009). metacognición: mente y cerebro. *BOLETÍN DE FILOLOGÍA TOMO XLIV*, 263-275.