



ORIGINAL BREVE

Relación entre los estereotipos sobre el envejecimiento y el rendimiento en un programa de estimulación cognitiva

Sara Herrera^{a,*}, Ignacio Montorio^b e Isabel Cabrera^b^a Dpto. Psiquiatría y Psicología Clínica, Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Alcalá de Henares, Madrid, España^b Psicología Biológica y Salud, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 20 de febrero de 2010

Aceptado el 26 de julio de 2010

On-line el 10 de noviembre de 2010

*Palabras clave:*Estereotipos
Edadismo
Cognición
Rehabilitación
Terapia

RESUMEN

Introducción: El objetivo principal de este trabajo fue estudiar la relación entre los estereotipos negativos sobre el envejecimiento y el rendimiento en un programa de estimulación cognitiva en un grupo de personas mayores con deterioro cognitivo leve (n=55).

Material y métodos: Se comparó el rendimiento cognitivo y el nivel de asunción de estereotipos negativos sobre la vejez de los participantes antes y después del programa de estimulación cognitiva.

Resultados: Por un lado, se observó un incremento significativo del rendimiento en las capacidades de aprendizaje asociativo y recuerdo de información verbal tras el tratamiento, así como una reducción significativa del nivel de estereotipos negativos sobre la vejez. Por otro lado, se observó que en el grupo de personas que mejoró su rendimiento en aprendizaje asociativo los estereotipos negativos eran más frecuentes e igualmente disminuían tras el tratamiento.

Conclusiones: Estos resultados reflejan que las personas que mejoran su rendimiento también reducen sus estereotipos. Esta relación resulta novedosa, ya que si bien la relación entre ausencia de estereotipos y mejor rendimiento había sido ya señalada, no se había observado una relación positiva entre el cambio de estereotipos y el rendimiento cognitivo tras una intervención psicológica.

© 2010 SEGG. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

Relationship between aging stereotypes and performance in a cognitive stimulation program

A B S T R A C T

Introduction: The main goal of the current research was to study the relationship between holding negative aging stereotypes and cognitive performance in a cognitive stimulation program in an older adult group (n=55) with Mild Cognitive Impairment.

Material and methods: Performance and stereotypes were contrasted before and after the cognitive stimulation program.

Results: Firstly, results showed a significant improvement in associative learning and verbal recall, as well as significant stereotypes score reduction after treatment. Secondly, those who improved their associative learning performance had a higher stereotypes score before the program. Even though, this group also reduced their stereotype score.

Conclusions: These findings show that people who improve their cognitive performance also reduce their stereotypes score. This relationship is very novel, because although the correlation between absence of stereotype and better cognitive performance has been found in the literature, a positive correlation between stereotype change and cognitive performance after a psychological treatment has not been observed before.

© 2010 SEGG. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

*Keywords:*Stereotyping
Ageism
Cognition
Rehabilitation
Therapy

Introducción

Los programas de psicoestimulación son un tipo de intervención psicológica para el deterioro cognitivo que engloban el entrenamiento

de diferentes áreas cognitivas¹. Estos programas son eficaces, si bien con un tamaño del efecto moderado,² favorecen las relaciones sociales, mantienen el nivel de independencia y alivian los estados de depresión y ansiedad³. Aun así, existe evidencia dispar respecto a la eficacia y su generalización a la vida cotidiana².

Por otra parte, se ha estudiado cómo durante el envejecimiento la actitud o expectativas que se tengan hacia este influyen de manera importante en la salud, el nivel de preocupaciones o el funcionamiento cognitivo⁴. La sociedad y los individuos que la

* Autor para correspondencia.

Correos electrónicos: sara.herrera@estudiante.uam.es, sara.herrera@salud.madrid.org (S. Herrera).

componen mantienen estereotipos negativos sobre las personas mayores en relación a sus características sociales, funcionamiento biológico y capacidades cognitivas. Es decir, mantienen una percepción del envejecimiento poco real y focalizada en los aspectos negativos. Puede suceder que una vez alcanzada la vejez, los estereotipos sean aceptados sin ser cuestionados, formando parte de la identidad de la persona, convirtiéndose así en autoestereotipos, lo que coloca a la persona en una situación de riesgo ante sus propios estereotipos.

Los resultados de algunos estudios constatan que cuando a las personas mayores se les ofrece información negativa sobre la vejez y posteriormente se les administra una tarea de memoria, obtienen un menor rendimiento que si se les ofrece información positiva⁵. Así, se ha demostrado que adultos de edad intermedia tienen una peor ejecución en tests de memoria cuando se les informa, previa valoración, de que su rendimiento será comparado con personas de edad avanzada, con respecto a cuando se les dice que será comparado con jóvenes⁶. Este resultado se explicaría por una asimilación automatizada⁷ de estereotipos implícitos que tiene lugar en la etapa de transición a la vejez, en este caso representados por las dos edades con las que se comparan: jóvenes y mayores. En otro estudio⁸, se analizó la influencia de los estereotipos negativos en la pérdida de memoria en la vejez, encontrándose, por un lado, que las personas mayores que mantenían creencias positivas obtenían un rendimiento similar al de los jóvenes y superior al de las personas mayores que tenían creencias negativas. Por otro lado, se ha encontrado que proporcionar información real acerca del envejecimiento promueve un cambio de creencias y actitudes posibilitando que el valor predictivo de esta variable sobre el rendimiento cognitivo sea incluso superior al de la propia exposición a los estereotipos⁵.

El objetivo de este estudio era conocer la relación entre el rendimiento en un programa de psicoestimulación y el nivel de estereotipos sobre el envejecimiento que mantiene un grupo de personas mayores con deterioro cognitivo leve (DCL).

Método

Participantes

La muestra se compuso de 55 personas diagnosticadas de DCL con edades entre los 54 y 89 años ($M=74,8$; $DT=7,8$), con una proporción 1,08:1 de hombres y mujeres y mayoritariamente con estudios primarios (87,5%).

Variables e instrumentos

Los estereotipos negativos hacia el envejecimiento se midieron a través de la adaptación española⁹ del test Facts on Aging Quiz¹⁰ compuesta por 9 ítems de respuesta dicotómica (p.ej., *es casi imposible que las personas mayores puedan aprender cosas nuevas*) aplicado en formato de entrevista. Como medidas de la eficacia

del programa, se emplearon las diferencias entre las puntuaciones post y pretratamiento de las pruebas administradas: a) subtest de memoria lógica de la escala de memoria Wechsler que evalúa la capacidad de recuerdo inmediato, y b) subtest de palabras asociadas de Wechsler que aporta información sobre la capacidad de aprendizaje asociativo. Además se controló el rendimiento cognitivo global medido a través del mini-examen cognoscitivo. Estas pruebas formaban parte de un protocolo asistencial y de intervención prefijado en los servicios para personas mayores donde fue reclutada la muestra.

Procedimiento

Los participantes asistieron a un programa de estimulación cognitiva de 20 sesiones bisemanales de una hora diseñado *ex profeso* para este trabajo, en el que se trabajó la orientación, memoria, lenguaje, cálculo, atención y pensamiento abstracto. Además, tal y como recomienda la literatura sobre intervención cognitiva durante el envejecimiento¹¹ se incluyó tanto psicoeducación sobre funcionamiento cognitivo en la vejez como relajación al comienzo de las sesiones mediante técnicas de respiración diafragmática y relajación progresiva de Jacobson acompañada del ejercicio de visualización placentera «El mar»¹² descrito en Izal, Montorio y Diaz Veiga (1997; pág. 50), y se optó por utilizar tareas cuyo contenido fuese ecológico de acuerdo a la vida cotidiana de los participantes. Todas las sesiones incluían también revisión de tareas, explicación del contenido de la sesión, práctica y propuesta de tareas para casa.

Resultados

En primer lugar, se analizaron las diferencias pre-post mediante la prueba *t*. Tras el programa de estimulación cognitiva se encuentra un incremento estadísticamente significativo del rendimiento tanto en aprendizaje asociativo como en recuerdo inmediato de información verbal. Respecto al nivel de estereotipos negativos se observa una reducción significativa tras el programa (tabla 1). Para estudiar la relación entre los estereotipos y el rendimiento antes de realizar el programa, se compararon las puntuaciones en estereotipos pretratamiento entre los que tenían una puntuación en las pruebas mayor o igual a la media y menor, no encontrándose diferencias significativas.

Posteriormente, se dividió a la muestra en dos grupos en función de si los participantes aumentaban o no su puntuación en las pruebas de memoria y/o aprendizaje para contrastar su nivel de estereotipos previos al tratamiento. Al comparar ambos grupos según este criterio se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estereotipos pretratamiento ($t(46) = -2,4$, $p=0,02$). Las personas que mejoraron en la prueba de aprendizaje tras la intervención tenían más estereotipos pretratamiento ($M=5,3$; $DT=1,8$) en comparación con las que no mejoraban ($M=3,9$; $DT=2,1$) tras la intervención. Previamente, se

Tabla 1
Diferencias del rendimiento antes y después del programa

| Variables | Media (DT) pretratamiento | Media (DT) postratamiento | t |
|---|---------------------------|---------------------------|-------|
| Aprendizaje asociativo (palabras asociadas) | 5,8 (2,5) | 7,9 (3,6) | -5,6* |
| Recuerdo inmediato de información verbal (memoria lógica) | 10,4 (5,5) | 14,2 (7,5) | -5,9* |
| Estereotipos | 5,2 (2) | 4,1 (1,9) | 3,1* |
| Mini-examen cognoscitivo | 28,9 (3,5) | 29,5 (3,7) | -1,2 |

DT: desviación típica. Una puntuación elevada refleja un mayor nivel de estereotipos.

* $p < 0,01$.

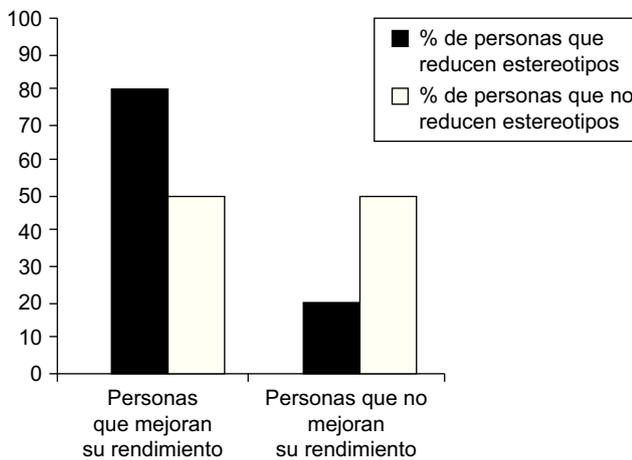


Figura 1. Relación entre la disminución de estereotipos y la mejoría en el rendimiento en aprendizaje.

constató que no existían diferencias significativas en las variables sociodemográficas y en el nivel cognitivo global entre ambos grupos. Estos mismos análisis se realizaron con la prueba de recuerdo inmediato no existiendo diferencias significativas en estereotipos pretratamiento ($t(50)=1,1, p=0,25$).

Para conocer la relación entre la disminución de estereotipos y la mejoría en el rendimiento en aprendizaje se realizó un análisis de contingencia entre las categorías de reducción-no reducción de puntuación en estereotipos vs. aumento-no aumento de puntuación en aprendizaje. Se encontró que entre las personas que reducen sus estereotipos negativos existe un mayor número de personas que mejora su rendimiento en aprendizaje tras la intervención (χ^2_1 : 3,8, $p < 0,052$). Mientras que por el contrario, en el grupo de personas cuyo rendimiento en aprendizaje no mejora, no se observa una tendencia hacia el cambio de estereotipos (fig. 1).

Discusión

En primer lugar el programa de tratamiento conlleva una mejora en el rendimiento cognitivo de los participantes, tal y como se encuentra en otros estudios². En segundo lugar, los participantes disminuyen el nivel de estereotipos hacia la vejez que tenían antes del tratamiento. Concretamente, la mayor parte de los que consiguen tener una visión más positiva del envejecimiento mejoran además su rendimiento cognitivo; por el contrario, entre las personas que no mejoran su imagen de vejez no se encuentra esta tendencia. Estudios previos^{5,8} encuentran que las personas con una actitud más positiva hacia la vejez obtienen un mayor rendimiento cognitivo. En esta misma línea, el presente trabajo encuentra una relación positiva entre el cambio de actitud y el rendimiento cognitivo. Tal vez el cambio de actitudes facilita un incremento en el rendimiento; o por el contrario, una mejora en el rendimiento, hiciera posible un cambio de actitudes. Este último caso sería viable si la persona percibiese, implícita o explícitamente un cambio en su rendimiento, lo que se relacionaría con la autoeficacia percibida. Esta idea se ajusta a los modelos ecológicos que analizan la adaptación durante el envejecimiento señalando que las creencias y expectativas negativas sobre la capacidad de las personas mayores funcionan como una barrera para la autonomía que limita su propia competencia^{13,14}.

Este trabajo debe tomarse con cautela por sus limitaciones metodológicas, una de ellas es la ausencia de un grupo control.

Ello permitiría contrastar, por una parte, si la disminución de los estereotipos es específica respecto a los programas de psicoestimulación, y por otra parte, comprobar si es una característica particular de estos programas que las personas que consiguen disminuir sus estereotipos sean las que más mejoran, o si afecta también a intervenciones no necesariamente cognitivas. En segundo lugar, la relación se encuentra únicamente con la prueba de aprendizaje asociativo y no con la de memoria lógica. Esto puede ser debido a las características de las pruebas y al tipo de población. El subtest de palabras asociadas ofrece claves verbales a la persona lo que le permite poner en marcha estrategias que compensarían otros déficits asociados a la edad¹⁵. Por el contrario, esta compensación resultaría más complicada en una tarea más difícil como es el recuerdo libre sin claves¹⁶. A pesar de que se encuentra una mejora en ambas pruebas, es posible que los participantes percibiesen una mayor sensación de control o eficacia en la prueba de aprendizaje asociativo lo que contribuye a explicar los resultados. En cualquier caso, aunque las pruebas utilizadas permitan medir los efectos del programa, no son lo suficientemente exhaustivas para evaluar su eficacia en otras áreas del funcionamiento cognitivo. Otra limitación se sitúa en que el cuestionario de estereotipos no ha sido validado en personas con deterioro cognitivo, si bien el hecho de haber sido administrado en formato de entrevista permite valorar la comprensión del cuestionario por parte de los participantes, así como el leve nivel de deterioro cognitivo de la muestra palia en alguna medida esta limitación.

En conclusión, el hallazgo de una reducción de los estereotipos resulta sugerente y lleva a plantear nuevas hipótesis sobre la relación entre las actitudes hacia la vejez y el rendimiento cognitivo de las personas mayores. Además, es posible que el efecto encontrado también afecte a otros dominios de la vida de las personas de edad avanzada además del cognitivo. Basta recordar la sugerente investigación de Levy et al⁴, en la que encuentran que las personas mayores con autopercepciones más positivas sobre el envejecimiento evaluadas 23 años antes, viven como promedio 7,5 años más que aquellos con autopercepciones menos positivas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Francés I, Barandiarán M, Marcellán T, Moreno L. Estimulación psicocognoscitiva en las demencias. *An Sis Sanit Navar.* 2004;26:405-22.
2. Sitzer DI, Twamley EE, Jeste DV. Cognitive training in Alzheimer's disease: A meta-analysis of the literature. *Acta Psychiatr Scand.* 2006;114:75-90.
3. Olazarán J, Muñiz R, Reisberg B, Peña-Casanova J, del Ser T, Cruz-Jentoft AJ, et al. Benefits of cognitive-motor intervention in MCI and mild to moderate Alzheimer disease. *Neurology.* 2004;28:2348-53.
4. Levy BR, Slade MD, Kasl SV. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *J Pers Soc Psychol.* 2002;83:261-70.
5. Hess TM, Hinson TJ. Aged-related variation in the influences of aging stereotypes on memory in adulthood. *Psychol Aging.* 2006;21:621-5.
6. O'Brien LT, Hummert ML. Memory performance of late middle-aged adults: Contrasting self-stereotyping and stereotype threat accounts of assimilation to age stereotypes. *Soc Cogn.* 2006;24:338-58.
7. Levy B. Improving memory in old age through implicit self-stereotyping. *J Pers Soc Psychol.* 1996;71:1092-107.
8. Levy BR, Langer E. Aging free from negative stereotypes: Successful memory in China and among the American deaf. *J Pers Soc Psychol.* 1994;66:989-97.
9. Izal M, Monotorio I. Gerontología Conductual. Bases para la Intervención y Ámbitos de Aplicación. 1999. Madrid: Síntesis.
10. Palmore EB. Factores on Aging: A short quiz. *Gerontologist.* 1977;17:315-20.
11. Verhaeghen P, Marcoen A, Goossens L. Improving memory performance in the aged through mnemonic training: A meta-analytic study. *Psychol Aging.* 1992;7:242-51.

12. Izal M, Montorio I, Díaz Veiga P. Cuando las personas mayores necesitan ayuda. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 1997.
13. Baltes MM, Neumann E, Zank S. Maintenance and rehabilitation of independence in old age: An intervention program for staff. *Psychol Aging*. 1994;9:179–88.
14. Izal M, Montorio I, Márquez M, Losada A. Caregivers' expectations and care receivers' competence Lawton's ecological model of adaptation and aging revisited. *Arch Gerontol Geriatr*. 2005;41:129–40.
15. Zacks R, Hasher L. Cognitive gerontology and attentional inhibition: A reply to Burke and McDowd. *J Gerontol: Psychol Sci*. 1997;52B:274–83.
16. Davis HP, Trussell LH, Klebe KJ. A Ten-Year Longitudinal examination of repetition priming, incidental recall, free recall, and recognition in young and elderly. *Brain Cogn*. 2001;46:99–104; Levy BR. Mind Matters: Cognitive and Physical Effects of Aging Self-Stereotypes. *J Gerontol*. 2003;58b:203–11.