

[Centro de Información de COVID \(CIC\): Charlas científicas de relámpago](#)

Transcripción de una presentación de Rachel Wu (Universidad de California-Riverside), 16 de octubre de 2020



Título: [El aprendizaje y la adaptación de los adultos mayores como procesos de resiliencia para contrarrestar el aislamiento social durante la pandemia COVID-19](#)

[Perfil de Rachel Wu en la base de datos del CIC](#)

Subvención de La Fundación Nacional de Ciencias (NSF, por sus siglas en inglés): [2029575](#)

[Grabación de YouTube con diapositivas](#)

[Información del seminario web del CIC de Octubre 2020](#)

Editora de la Transcripción: Macy Moujabber

Editora de la Traducción: Isabella Graham Martínez

Transcripción

Rachel Wu:

Diapositiva 1

De acuerdo, muchas gracias. Así que mi laboratorio está interesado en aprender a través de la vida útil, y desarrollamos un modelo que se parece algo a esto- un modelo teórico donde pensamos que las tres cosas aquí en el medio son realmente importantes para la independencia funcional y conoces el desarrollo cognitivo y cosas por el estilo de vida, así que desde la infancia hasta la edad adulta. Así que lo que creemos que necesitamos es aprender qué aprender y cómo aprender y la motivación para aprender y también cogn- como, ya sabes, las habilidades básicas para hacer cosas como la planificación o usted sabe recordar cosas y cosas por el estilo. Así que la idea es que al participar en el aprendizaje de habilidades en el mundo real, vas a tener acceso para mejorar todas estas cosas, lo que luego conducirá a la independencia funcional a largo plazo en un entorno que está cambiando. Y esto es como el santo grial para mantener la independencia funcional en la edad adulta, donde no confías en alguien más día a día.

Diapositiva 2

Y así, en el modelo que tipo de conceptualizar como un coche. Así que, ya sabes, si tienes muchas habilidades cognitivas sabes si tu memoria de trabajo es genial por ejemplo o tus habilidades de cambio de atención son geniales, entonces tienes que saber lo que llamamos un motor realmente robusto,

¿verdad? Y si tienes motivación para aprender y adaptarte, tienes el combustible, pero el problema es que muchos programas de entrenamiento cognitivo solo se enfocan en el motor o solo se enfocan en el combustible o algo así, pero en realidad no les dan a los estudiantes una idea de dónde ir bien. Por lo tanto, para el GPS, necesitaría aprender qué aprender y cómo aprender y las tres cosas a continuación, le proporcionará la capacidad de aprender cosas nuevas para adaptarse en un entorno cambiante.

Diapositiva 3

Y esto es todo- todo esto fue una especie de alimentado en este gran estudio que hicimos que terminó en un premio de carrera de la NSF donde conseguimos adultos mayores para tomar un montón de nuevas clases con nosotros y, ya sabes, y aprender un montón de cosas nuevas. No querían aprender- en la anticipación de que podría haber una situación en el futuro en la que tendrían que aprender a sí mismos de un atasco, ya sabes, si no querían ser dependientes de alguien más. Y estaban tomando clases de pintura o, ya sabes, clases de tecnología o español o fotografía, música, composición en un iPad, cosas así. Clases muy difíciles. Lo hicieron durante tres meses.

Diapositiva 4

Y esta es una diapositiva relativamente compleja, pero quería mostrarles muy rápido. Corrimos dos versiones de esto y estábamos en la mitad de la tercera antes de que COVID golpeará, pero si ven esta línea punteada púrpura aquí es donde los adultos mayores normalmente estarían en términos de puntajes cognitivos compuestos en esta evaluación particular que hicimos del NIH [inaudible]. Y aquí es donde un grupo de control descansó todo el tiempo desde el pre-test hasta el post-test en la intervención. Y luego este grupo verde es la primera vez que llevamos a cabo la intervención. Este grupo rojo es la segunda vez y también hicimos una versión de referencia antes de que comenzara la intervención. Y aquí es donde los estudiantes también aterrizarían. Así que aquí es donde aterrizaron los adultos de mediana edad. Así que esta brecha aquí es una brecha de 30 años, por lo que tratamos de cerrar esa brecha incluso en solo seis semanas. Así que esto nos dice que hay mucha promesa y esto es probablemente la razón por la que obtuvimos el premio a la carrera porque hay mucha promesa en cerrar este desarrollo cognitivo o deterioro cognitivo, por así decirlo, incluso en solo seis semanas. Así que estábamos en el medio- este es el grupo de edad media lo siento. Así que, estamos en medio de esto y luego COVID golpeó bam todo tenía que cambiar y estábamos como- tuvimos que cerrar la intervención y todo.

Diapositiva 5

Y así convertimos limones en limonada y así pedimos dinero para ver cómo los adultos mayores en nuestras intervenciones han estado haciendo en comparación con los adultos mayores que no son porque todo el tiempo en la intervención que estábamos como las cosas van a cambiar, nunca sabes cómo van a cambiar las cosas, vas a tener que aprender cosas nuevas y luego bam todo cambia. Tienen que aprender a hacer sus propias uñas porque no pueden ir al salón de uñas. Tienen que aprender a arreglar sus propios inodoros. Tienen que aprender a pedir comida por Internet o lo que sea. Y así

estábamos recibiendo muchos correos electrónicos, ya sabes, de los participantes diciendo que saben ver todas las cosas que he aprendido. Esto es genial. Y mientras tanto todos los otros adultos mayores con los que estábamos hablando que no estaban en la intervención nos estaban contando cómo estaban perdiendo conexiones sociales y todas estas cosas. Así que queríamos estudiar esto y ver cómo sus comportamientos de aprendizaje y adaptación han estado cambiando con el tiempo y sus creencias personales sobre lo que son capaces de hacer a diferentes edades y luego la conectividad social y luego el bienestar en aislamiento. En realidad tenemos un grupo de jóvenes de mediana edad y adultos mayores, así como mayores- que no están en la intervención, así como los adultos mayores que están en la intervención para que podamos ver como tal vez los adultos mayores en nuestra intervención eran más similares a los adultos jóvenes en términos de cómo se están adaptando, y por lo que sería interesante ver eso. Y también podemos ver las disparidades porque nuestra muestra es de aproximadamente 30 por ciento de minorías étnicas raciales, así como un bajo SES [estatus socioeconómico] participantes de bajos ingresos. Y también podemos ver las trayectorias de resiliencia porque, tal vez si has lidiado con mucho estrés toda tu vida, esto no es mucho más estresante. Así que sería interesante separar esas cosas. Así que es un gran equipo de colaboradores, y estamos muy emocionados de ver lo que sale de ello. Gracias.