

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

Qué características tiene la mente envejecida. Aspectos positivos y cognición en la vejez.

Lombardo, Enrique.

Cita:

Lombardo, Enrique (2011). *Qué características tiene la mente envejecida. Aspectos positivos y cognición en la vejez. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/370>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/ZtQ>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE LA MENTE ENVEJECIDA. ASPECTOS POSITIVOS Y COGNICIÓN EN LA VEJEZ

Lombardo, Enrique

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

RESUMEN

El presente trabajo plantea la vinculación entre cognición y envejecimiento desde una perspectiva positiva. Las disciplinas que se ocupaban del envejecimiento no nos permitían ser optimistas respecto a la conservación de las capacidades cognitivas. Surge una corriente teórica y una tradición en investigación desde distintas disciplinas como las neurociencias y la psicología. En las neurociencias se produce una revisión de los factores que determinan el envejecimiento y una relativización de aquellas evidencias que llevaban a una visión de declive inexorable y universal de las capacidades a partir de un gradual muerte neuronal en la vejez. Desde la Psicología nuevos constructos intentan dar cuenta de la capacidad de adaptación y reserva dentro del marco más general de la Psicología Positiva. El capital psíquico constituye un concepto definido como el conjunto de potencialidades -capacidades cognitivas, emocionales, vinculares, habilidades cívicas y sistema de valores- que permiten generar fortalezas personales así como aprender a protegerse y sobrevivir. En cuanto a los estudios específicos sobre la cognición en la vejez se expone una revisión de los estudios sobre cognición en la vejez que apunta a destacar aspectos tales como inteligencia cristalizada o la sabiduría que se desarrollarían en esta etapa de la vida.

Palabras clave

Envejecimiento Cognición Psicología Positiva

ABSTRACT

WHAT FEATURES HAVE AGING MIND?
POSITIVES ASPECT AND COGNITION IN AGING

Key words

Aging Cognition Positive Psychology

Introducción

Tradicionalmente pensar positivamente acerca de las capacidades durante el envejecimiento parecía una contradicción. Las disciplinas que se ocupaban del envejecimiento no nos permitía ser optimistas respecto de la conservación de las capacidades cognitivas en la vejez. A partir de los años 70 se producen cambios en la perspectiva teórica fundados en la investigación científica.

En contraposición al modelo médico (Geriatría), desde la Gerontología surge una visión que concibe al envejecimiento como un proceso normal en el devenir del ciclo evolutivo; esta perspectiva incluye el estudio de la vejez competente, el buen envejecer y la vejez exitosa (Baltes & Baltes, 1990; Fernández Ballesteros, 2000).

Entre la Psicología y las neurociencias hay una mutua relación sobre las teorías del envejecimiento y la investigación acerca de las capacidades cognitivas a lo largo del curso de vida. Se puede sostener una postura cada vez más optimista sobre estas bases científicas sólidas. Partimos del siguiente interrogante: ¿qué características tiene la mente envejecida?:

El término mente envejecida se refiere a los cambios en los procesos cognitivos, estructuras y contenidos mentales en la vejez incluyendo los aspectos de la personalidad y de la interacción con los otros. Baltes y Staudinger (1996), denominan a estos cambios: cognición situada y mente interactiva, mostrando cómo la mente se adapta y armoniza con un determinado ambiente. Están involucrados en este proceso componentes tales como el funcionamiento cerebral, las aptitudes y conductas y el ambiente socio cultural y afectivo.

El problema debe pensarse a partir de las interacciones mutuas entre los componentes ya mencionados.

Por el lado de las neurociencias, se están haciendo grandes progresos en la comprensión de los cambios durante el proceso de envejecimiento.

Los descubrimientos sobre la plasticidad neuronal han puesto fin a la noción de funciones del cerebro solo como una variable independiente en relación a la conducta. La experiencia moldea el cerebro y así influye sobre el funcionamiento cognitivo a través del curso de la vida, y aunque este efecto pueda ser particularmente fuerte en la infancia, está presente también en la adultez y en la vejez.

Procesos somáticos tales como enfermedad cardiovascular y cambios sensorio motrices pueden afectar las funciones cognitivas indirectamente a través de sus efectos directos en el funcionamiento del cerebro. Las diferentes experiencias de vida en distintos grupos culturales o incluso profesionales, pueden también afectar

cognitiva y emocionalmente a la vejez por alteración del cerebro. Así, las investigaciones sobre el envejecimiento mental apuntan tanto a la salud de las neuronas como a la forma en la cual las variables sociales, conductuales y cognitivas se interrelacionan y moldean los procesos neuronales.

Aquí también un modelo prevalente ha sido el de un casi inexorable declive cognitivo. El envejecimiento normal estaba asociado a la pérdida de las capacidades neuronales, con el consecuente deterioro de alguna función.

La muerte de células cerebrales ha sido un supuesto básico del deterioro de las capacidades cognitivas propio de la neurodegeneración y la pérdida de neuronas y sinapsis. Esta hipótesis está sostenida por el estudio de pacientes con enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas, las cuales revelan que el nivel de declive cognitivo y las demencias están vinculadas al número de células neurales perdidas y sinapsis degradadas. Más aún la neurodegeneración ocurre selectivamente en regiones del cerebro asociadas a la pérdida de funciones en la demencia (Price et al., 1998).

Sin embargo, recientes investigaciones, dan cuenta de la posibilidad de una regeneración neuronal en el cerebro del adulto (e.g., Gould et al., 1999). Esto llevó a la necesidad de redirigir las miradas acerca de los determinantes de los cambios neuronales durante el proceso de envejecimiento. La idea subyacente es que las causas del declive cognitivo particularmente en individuos que no han sufrido demencias puede encontrarse en procesos dinámicos que dañan a las células sanas. Aunque estos mecanismos pueden eventualmente matar neuronas, ellos pueden tener deterioro cognitivo aun sin pérdidas de las mismas y el proceso puede comenzar antes de la vejez. De todas maneras se conoce poco aún acerca de los procesos que mantienen o dañan las neuronas saludables, o que reparan o restauran las neuronas enfermas.

Una importante línea de reciente desarrollo sugiere que el declive moderado que ocurre en individuos no dementizados es diferente del que ocurre en enfermos de Alzheimer, y puede no deberse enteramente o primariamente a la pérdida neuronal. La progresiva muerte de células nerviosas propias del Alzheimer no es la característica del comienzo del deterioro de la memoria en la senescencia y vejez que frecuentemente ocurren con el incremento de la edad. (Morrison and Hof, 1997; Rapp and Gallagher, 1996)

En cuanto a los estudios de capacidades cognitivas, la evidencia indica que distintas funciones cognitivas siguen diferente curso, (Schaie, 1994, 1996; Baltes, 1997; Baltes et al., 1999). Por lo tanto muchas personas podrían retener dichas capacidades a muy avanzada edad, señalando que existe una importante variación individual conforme varía la edad de los sujetos (Hultsch et al., 1998; Schaie, 1994, 1996), aunque la importancia de esta variación es aún materia de controversia.

Tres explicaciones pueden ser consideradas: Cambios neuronales en el envejecimiento pueden no ser uniformes

o tan profundos como se creyó hasta ahora; diversos procesos adaptativos a nivel neuronal, conductual, y social pueden mitigar los efectos de los cambios en el sistema neuronal y finalmente el ambiente cultural y social puede ofrecer oportunidades de adaptación y nuevos desarrollos.

Los procesos adaptativos son centrales para entender el envejecimiento cerebral.

Las personas mayores se adaptan a cambios a nivel del sistema nervioso y su ambiente y, al mismo tiempo, ambos tipos de cambios afectan su habilidad para resolver problemas cognitivos.

Para diferenciar la variedad de causas de cambio cognitivo y para identificar sus patrones, es necesario examinar las diferencias inter e intra - individuales en la función cognitiva tanto transversal como longitudinalmente. Tales estudios podrían echar luz sobre los roles de procesos de adaptación dinámica, incluyendo cambios en estructuras neuronales y en factores conductuales y sociales (por ej estructura social adecuada, la rutina y ambiente físico, objetivos individuales, y el uso de apoyo social y tecnológico) que codeterminan una habilidad individual para funcionar con efectividad.

Desde la Psicología nuevos constructos intentan dar cuenta de esta capacidad de adaptación y reserva. El capital psíquico constituye un concepto de reciente creación y operativización, que se define como el conjunto de potencialidades -capacidades cognitivas, emocionales, vinculares, habilidades cívicas y sistema de valores- que permiten generar fortalezas personales así como aprender a protegerse y sobrevivir (Casullo, 2006).

En relación a los antecedentes de investigación, los estudios acerca del capital psíquico están en una etapa incipiente y los hallazgos alcanzados se centran específicamente en la población adolescente y adulta joven (Posada, Castañeiras & Arias, 2008a, 2008b; Casullo and cols, 2002). En lo referido a los adultos mayores, los estudios se han focalizado en algunas dimensiones como la sabiduría, la espiritualidad (Rivera Ledesma & Montero López, 2007;), la capacidad de desarrollar proyectos nuevos (Lawton, Powell, Moss, Winter & Hoffman, 2002), el sentido del humor (Ryff, 1989), entre otras.

La exploración del capital psíquico de manera más global y en este grupo etéreo ha comenzado a investigarse muy recientemente (Arias, Posada, Castañeiras, 2008; Posada, Castañeiras, Arias, 2008b). Los primeros resultados están evidenciando la importancia de su estudio en la vejez, tanto para profundizar su conocimiento y comprensión como para el diseño de intervenciones que incluyan el trabajo con los aspectos positivos incluidos en el capital psíquico.

Un marco para estos constructos es la llamada Psicología Positiva. En sus postulados básicos busca ampliar el foco desde una preocupación casi exclusiva en la psicología por curar la enfermedad, hacia el estudio de los recursos, habilidades, capacidades y competencias; fortaleciendo las cualidades positivas y el desarrollo de las potencialidades humanas. Asimismo se está avanzando en la comprensión de las condiciones, procesos

y mecanismos que llevan a estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida y favorecen el bienestar (Seligman, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Carr, 2007; Gancedo, 2008). La importancia que reviste esta investigación para los estudios psicológicos y sociales del envejecimiento y la vejez se basa de manera fundamental en apuntar hacia la potencialidad del proceso de envejecer, este proyecto pretende profundizar el conocimiento acerca de aspectos positivos como el capital psíquico y el bienestar psicológico en esta etapa vital. Una línea de reciente aparición que aporta a esta visión es la Psicología Positiva. En sus postulados básicos busca ampliar el foco desde una preocupación casi exclusiva en la psicología por curar la enfermedad, hacia el estudio de los recursos, habilidades, capacidades y competencias; fortaleciendo las cualidades positivas y el desarrollo de las potencialidades humanas. Asimismo se está avanzando en la comprensión de las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida y favorecen el bienestar (Seligman, 1998, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Carr, 2007; Gancedo, 2008). La importancia que reviste esta investigación para los estudios psicológicos y sociales del envejecimiento y la vejez se basa de manera fundamental en apuntar hacia la potencialidad del proceso de envejecer.

En cuanto a los estudios específicos sobre la cognición en la vejez ya constituye lo que se conoce como tradición en investigación, aquí presentamos una síntesis de los mismos:

Cattell (1963) plantea un modelo general de inteligencia que supone dos formas bien diferenciadas: una "fluida" y otra "cristalizada". La inteligencia fluida se vincula con la posibilidad de adaptarse a situaciones nuevas y está constituida por los procesos mentales básicos: memoria, atención, etc. Esta capacidad estaría influenciada negativamente por el paso del tiempo ya que depende más de factores biológicos, por lo tanto disminuiría con la edad. En cambio la inteligencia cristalizada se relaciona con la acumulación de experiencias, depende más de la experiencia cultural y por lo tanto aumenta con los años y alcanzaría su mayor desarrollo en la adultez tardía y la vejez.

Sobre esta base, Schaie y Baltes (1974) han intentado avanzar acerca del tipo de cambios de la inteligencia durante el envejecimiento y sobre las distintas maneras de evaluar las diferencias relativas a su desarrollo. Según Baltes, (1997) es posible que el rendimiento cognitivo se mantenga estable o incluso aumente con la edad en aquellas áreas vinculadas más estrechamente a la experiencia vital de la persona que habíamos mencionado como inteligencia cristalizada.

Schaie, a partir de estudios longitudinales por su parte analiza más en detalle algunos aspectos de la inteligencia a lo largo del curso de la vida: el razonamiento verbal, la rapidez de la respuesta y las aptitudes para la instrucción. Para esto emplea el test Primary Mental Abilities esta prueba abarca diversos aspectos de la in-

teligencia relativamente independientes uno de otros. Schaie concluyó que los resultados muestran que no existe un retroceso intelectual en general con los años. Incluso aunque el tiempo de respuesta pueda ser mayor, esta lentitud es compensada por el aumento de las capacidades verbales. También afirma que la capacidad de aprender se mantiene hasta edad avanzada. Propone que el desarrollo cognitivo abarca distintas etapas, a la última que corresponde a la adultez tardía la denomina reintegración. Durante la misma el individuo dirige las actividades cognoscitivas hacia una nueva evaluación y examen de vida y las metas personales. Afirma que el desarrollo intelectual se relaciona con la capacidad de reconocer lo que es significativo para la vida de cada sujeto, y que los adultos ancianos seleccionan en función de una mejor adaptación, desechando lo que no tiene mayor significado para ellos.

Se advierte un cambio de perspectiva en muchas investigaciones sobre el desempeño intelectual, que consiste por un lado en relativizar el deterioro universal en la vejez y por otro en restarle importancia a la edad como variable explicativa, introduciendo otras variables biográficas y medio ambientales en la determinación de las capacidades.

Por ejemplo, una serie de investigaciones demuestran que el tipo de actividad profesional puede influir decisivamente en las modificaciones intelectuales motivadas por la edad. Cattell, (1963) halló que aquellos profesionales a los que se exigía menor esfuerzo intelectual, que realizaban actividades mecánicas, poco estimulantes y que apenas requieren capacidad de adaptación al cambio, solían manifestar un mayor número de fenómenos de deterioro; por el contrario, se evidenciaba incluso un aumento de la capacidad de rendimiento intelectual cuando la actividad profesional favorecía un cierto ejercicio de funciones cognitivas. Así, la diferencia en el rendimiento intelectual relativa a la edad se puede considerar también asociada a la experiencia y formación profesional.

En otro trabajo (Monchietti, Lombardo, 2006) hemos intentado a partir de los aportes de la life span theory y los de la Psicología Genética de Piaget, dar cuenta de la complejidad del pensamiento en la vejez en la confluencia de los decalages y la experiencia e influencias contextuales de cada sujeto.

Algunos autores asumen la existencia de un nivel de razonamiento más avanzado que el de las operaciones formales postuladas por Piaget, que se describe como una etapa creativa que implica la habilidad para formular nuevas preguntas y descubrir nuevas ideas y métodos para responderlas. Implica también razonar de un modo meta-sistemático, es decir, integrar y coordinar sistemas o marcos de referencia dentro del espacio-tiempo del problema, desplegar operaciones dialécticas, lo que supone crear y hacer coexistir de modo tolerante contradicciones en lugar de eliminarlas, y desplazar conceptos y utilizar la metáfora como un proceso cognoscitivo importante.

Algunos investigadores consideran en este punto la

participación de las dimensiones afectivas en la solución de problemas. Labouvie-Vief (1985, 2000) en torno a la idea central de que el pensamiento abstracto involucra distintos dominios, algunos relativos a las relaciones sociales valores, emociones, y aún a los niveles de integración del yo, desarrolla un cuerpo de investigaciones para examinar los cambios intelectuales a lo largo del curso de vida, postulando también niveles de complejidad afectivo-cognitiva creciente.

Otra línea teórica de carácter integrador es la que aborda este tema desde la perspectiva del "wisdom" (sabiduría). A partir de la creencia en torno al valor de la experiencia que otorgan los años vividos, los investigadores de este tema aportan conceptos teóricos y evidencia empírica acerca de un conjunto de características positivas tales como niveles altos de funcionamiento cognitivo, integridad y madurez del yo, habilidad interpersonal y un excepcional entendimiento de la vida, en la vejez. (Baltes, Smith, & Staudinger, 1992; Staudinger, 1999) acuerdan en que el término designa niveles altos de funcionamiento cognitivo. Más allá de esto se refieren además a la lucidez acerca de aspectos esenciales de la condición humana y que implican la aplicación de saberes concernientes al comportamiento, interpretación y significación de la vida. Sería en resumen "un conocimiento experto acerca de la pragmática fundamental de la vida" (Ardelt, 2005, p. 8). Se procura así ingresar al campo científico una serie de ideas que se han originado en el saber vulgar o cotidiano como producto de una observación no sistemática pero de indudable valor y elocuencia que viene dándose a lo largo de los tiempos.

Vemos así que existen diferentes aproximaciones a la cognición en la adultez y vejez que otorgan pesos distintos a los diferentes componentes y que las limitaciones de las concepciones decrementales derivan, en gran parte, de la consideración central de la variable edad asociada a la de deterioro cerebral, junto con la imposibilidad de tener en cuenta los restantes factores, sociales y ambientales.

Si bien la mente envejecida resulta todavía en buena medida un enigma, las nuevas investigaciones y propuestas teóricas echan luz a un potencial oculto que puede desarrollarse en función de las posibilidades que ofrezca un medio social propicio.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, C. J. (2008). El Apoyo Social en la Vejez: Alternativas de Acción frente a los Desafíos del Envejecimiento Poblacional. *Revista Perspectivas en Psicología* (aceptado/ agosto de 2008)
- Arias, C.; Castañeiras, C. & Posada, M.C.(2008). ¿Las Fortalezas Personales se Incrementan en la Vejez? (2008). Reflexiones acerca del Capital Psíquico. En R. Iacub (Comp). *Desafíos y Logros Frente al Bien-estar en el Envejecimiento*. Buenos Aires: Eudeba (en prensa)
- Baltes PB. (1990) Life-span developmental-psychology-basic theoretical principles. *Psychologische Rundschau*.
- Baltes, P.B.& Lindenberger U (1997) Emergence of a powerful connection between sensory and cognitive functioning across the adult life span: A new window to the study of cognitive aging? *Psychology and Aging* 12:12-21.
- Baltes, P.B., and K.U. Mayer, eds. (1999) *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B., Smith, J., & Staudinger, U.M. (1992). *Wisdom and successful aging*.
- Baltes, P.B.,& Staudinger U.M., eds. (1996) *Interactive Minds*. New York: Cambridge University Press.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico, En M. Casullo; M.E. Brenlla; A. Castro Solano ; M.S. Cruz; R. Gonzalez; C. Maganto ; M. Martín; P. Martinez; R. Montoya & R. Morote (2002). *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2006). El Capital Psíquico. *Aportes de la Psicología Positiva. Psicodebate*, 6, 59-72.
- Cattell citado en Fernández-Ballesteros, R. y cols. (1992), *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.
- Fernandez Ballesteros, R. (dir.) (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- Gancedo, M. (2008) Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, Aportes y Proyecciones. En M.M. Casullo (comp). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar.
- Gould, E., A.J. Reeves, M.S.A. Graziano, and C.G. Gross (1999) Neurogenesis in the neocortex of adult primates. *Science* 286:548-552.
- Hultsch, D.F., C. Hertzog, R.A. Dixon, Small B.J. (1998) *Memory Change in the Aged*. New York: Cambridge University Press.
- Labouvie-Vief G. (1985). Intelligence and cognition. en: Birren JE, Schaie KW eds. *H Psychol Aging*. NY: Van Nostrand Reinhold,
- Labouvie-Vief, G. & Diehl, M. (2000) Self and personality development. En J. C. Cavanaugh & S. K. Whitbourne (Eds.) *Gerontology: An interdisciplinary perspective*. (pp. 238-268). New York: Oxford University Press.
- Lawton, M; Moss, M.; Winter, L & Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. *Psychology and Aging*, 17 (4), 539-547
- Monchietti, A Lombardo, E.; (2007) Búsqueda de especificidad del pensamiento en la vejez: Piaget y su legado. *Investigaciones en Psicología*. Año 11 2: 79, 89.
- Morrison, J.H., and P.R. Hof (1997) Life and death of neurons in the aging brain. *Science* 278:412-419.
- Posada, M. C.; Castañeiras, C. E. & Arias, C.J. (2008a): Capital psíquico en población general: Diferencias entre varones y mujeres. En *Actas del II Congreso de Psicología*. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Córdoba, 30 de octubre de 2008.

Posada, M. C.; Castañeiras, C. E. & Arias, C.J. (2008b). Relación entre Autoconcepto y Capital Psíquico en Adultos de la ciudad de Mar del Plata. En Actas de las XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Price, D.L., et al. (1998) Alzheimer's disease: Genetic studies and transgenic models. *Annual Review of Genetics*. 32:461-493.

Rapp, P.R., and M. Gallagher (1996) Preserved neuron number in the hippocampus of aged rats with spatial learning deficits. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 93:9926-9930

Rivera Ledesma, A & Montero López L., M. (2007). Medidas de Afrontamiento y Espiritualidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental*, 30 (1), 39-47.

Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.

Schaie, K. W., & Baltes, P. B. On sequential strategies in developmental research: Description or explanation? *Human Development*, 1974, 18, 384- 390.

Schaie, K.W. (1994) The course of adult intellectual development. *American Psychologist* 49:304-313.

(1996) *Intellectual Development in Adulthood: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Cambridge University Press.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14

Seligman, M. (2003). "Positive psychology: Fundamental assumptions". *American Psychologist*, 126-127.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Staudinger, U.M. (1999). Older and Wiser? Integrating Results on the Relationship between Age and Wisdom-related Performance. *International Journal of Behavioral Development*, 23(3), 641-664.