

VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2016.

# **El entrenamiento cognitivo en adultos mayores: efectos subjetivos desde el enfoque de la psicología positiva.**

Jaskilevich, Judith, Lopes, Monica Ana y Pepa,  
Marcela Julia.

Cita:

Jaskilevich, Judith, Lopes, Monica Ana y Pepa, Marcela Julia (2016). *El entrenamiento cognitivo en adultos mayores: efectos subjetivos desde el enfoque de la psicología positiva. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-044/149>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eATh/HPB>

*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>.*

# EL ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES: EFECTOS SUBJETIVOS DESDE EL ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Jaskilevich, Judith; Lopes, Monica Ana; Pepa, Marcela Julia  
Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Argentina

---

## RESUMEN

El interés y la asistencia de las personas en dispositivos psicoeducativos llamados talleres de memoria, se relaciona con la preocupación que genera la aparición de ciertos olvidos especialmente en la población de mayores de 60 años. Nuestros talleres de Entrenamiento Cognitivo tienen la finalidad de optimizar el funcionamiento cerebral, a partir de las ejercitaciones y el aprendizaje de estrategias para mejorar el funcionamiento en su vida cotidiana. El propósito del presente trabajo es presentar el diseño de un dispositivo psicoeducativo para adultos mayores, como así también los avances y resultados preliminares de la investigación que estamos desarrollando en el marco de los talleres de Entrenamiento Cognitivo (UPAMI), que se dictan en la facultad de psicología UBA. En base a los resultados de la misma, los participantes refieren mejoras en funciones cognitivas como: atención, memoria a largo plazo, función ejecutiva; un impacto positivo en tres dimensiones del capital psíquico: en las capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento (creatividad, curiosidad y motivación para aprender), en las capacidades para establecer vínculos interpersonales (inteligencia emocional) y en las capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos (autoestima); y por último, reducción de sus miedos frente a los olvidos y ampliación de las redes sociales.

## Palabras clave

Adultos mayores, Entrenamiento cognitivo, Psicología positiva, Dispositivo psicoeducativo

## ABSTRACT

COGNITIVE TRAINING IN OLDER ADULTS: SUBJECTIVE EFFECTS FROM THE FOCUS OF POSITIVE PSYCHOLOGY

People's interest and assistance to the psych educational devices called memory workshops is related with the concern generated by the appearance of certain forgetfulness, specially between the ones who are past 60 years old. Our cognitive training workshops aim to optimize the brain function by the learning and exercise of strategies to improve its performance in the daily life. The purpose of this work is to present the design of a psych educational device for older adults and the advances and preliminary results in the research we are developing under the cognitive training workshops framework of UPAMI, which are dictated in the faculty of psychology of UBA. According to the results of the research, the participants noticed improvements in cognitive functions such as: attention, long term memory, executive function; a positive impact in the three dimensions of the psychological capital: the cognitive skills to acquire and use different forms of knowledge (creativity, curiosity and motivation to learn), the skills to create interpersonal bonds (emotional intelligence) and the emotional skills to develop projects overcoming obstacles (self-esteem); and finally, a reduction in their

fears against forgetfulness and an increase in the amplitude of their social networks

## Key words

Older adults, Cognitive training, Positive psychology, Psych educational device

## Introducción

En el presente trabajo destacaremos los beneficios que producen en la subjetividad de los adultos mayores, la participación en los Talleres de Entrenamiento Cognitivo. Estos dispositivos forman parte del convenio establecido entre la Universidad de Buenos Aires y el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados, pertenecientes al programa UPAMI (Universidad para adultos mayores integrados). Se dictan en la Facultad de Psicología de la UBA, desde el 2010 y dependen de la Secretaría de Extensión, Cultura y Bienestar Universitario; y se llevan a cabo a través de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez, a cargo del Dr. Ricardo Iacub, con profesionales del ámbito de la psicología capacitados para coordinar y diseñar estrategias de planificación para este dispositivo psicosocial.

El funcionamiento de la memoria genera inquietud en la población adulta; las mayores preocupaciones se refieren a cambios en el rendimiento intelectual que las personas registran a partir de los 50 años. Asimismo, persiste un fuerte prejuicio social que supone al deterioro cognitivo como un destino inevitable del envejecimiento, de modo que se incrementa el temor a fallas cognitivas que son interpretadas por la población como el inicio de una etapa patológica. En los últimos años, el Taller de Entrenamiento Cognitivo ha tenido una amplia aceptación social; es un dispositivo psico-educativo que ofrece estrategias para que las personas mayores optimicen y mantengan su performance cognitiva. En primer lugar, desarrollaremos el marco teórico desde el cual pensamos nuestra práctica gerontológica, luego se realizará una descripción acerca del dispositivo del taller enfocando hacia las características de la población que asiste, los temas dictados, las dinámicas grupales, y en especial, el instrumento de evaluación cognitiva diseñado para este espacio universitario. Finalmente, desde el enfoque de la Psicología Positiva, analizaremos los resultados de éste instrumento de evaluación con la finalidad de indagar acerca del funcionamiento cognitivo, y la incidencia que tienen estos talleres en el bienestar subjetivo de los participantes.

## Fundamentación

El término Envejecimiento Activo adoptado en los años 90, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) intenta reconocer los factores que, junto a la atención sanitaria, afectan la manera de envejecer de los individuos y poblaciones. Según la OMS, el enve-

jecimiento activo “es el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”. (Giro Miranda, 2006:27) El término “Activo” hace referencia a una participación continua y sostenida en cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas. Por lo tanto, no es posible el envejecimiento activo sin indemnidad cognitiva. En efecto, no sólo se contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que se incorporan todos los factores de las áreas sociales, económicas y culturales que afectan al envejecimiento de las personas; por tal motivo es importante resaltar la multidimensionalidad del proceso de envejecimiento.

Consideramos al Empoderamiento como un concepto clave en el incremento del bienestar y la calidad de vida en la vejez. “La palabra “Empoderamiento” (...) del verbo *to empower*, significa: autorizar, habilitar, facultar (Smith, Davies & Hall, 1988), mientras que *empowerment* aparece como un neologismo utilizado para ciertos grupos sociales que buscan asumir poder y control sobre sus decisiones. Por ello, el término ha sido significado como potenciación, apoderamiento o atribución de poder. (...) Sykes (1995) destaca el objetivo positivo implicado en el término alusivo al sentido de autonomía, sensación de control y satisfacción que alberga el sentirse con poder.” (Iacub & Arias, 2010:27).

Nos remitiremos a la Psicología Positiva, fundada por Martín Seligman en el año 1998, para pensar cuales son las fortalezas que nos proponemos trabajar con las personas preocupadas en mejorar su rendimiento intelectual. Ésta disciplina es una rama teórica y de investigación de la Psicología que se propone indagar especialmente el bienestar psíquico y subjetivo como fortalezas y virtudes (Peterson & Seligman, 2004). Se define como el “conjunto de temas de estudio y de conclusiones de investigación que tienen como vínculo común el estar centrados en aspectos positivos del ser humano”. (Hervas, 2009:37)

También tomaremos el concepto de Capital Psíquico, como aquel 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); ya que también, nos permitirá comprender de qué modos el sujeto alcanza el bienestar psicológico en la vejez. Por otra parte, desde la neurociencia cognitiva se ha constituido un campo científico, a partir de la convergencia de dos disciplinas, por un lado la psicología cognitiva, que estudia las funciones mentales superiores, y la neurociencia, que estudia el sistema nervioso que las sustenta. Asimismo, la neurociencia cognitiva aborda el estudio del funcionamiento cerebral desde una perspectiva multidisciplinar. Gazzaniga (1984), define el objetivo de la neurociencia cognitiva como el estudio de las bases biológicas de la cognición humana.

Eric Kandel demostró que los cambios de la función sináptica son fundamentales para el aprendizaje y la memoria, y descubrió que el desarrollo de la memoria a largo plazo precisa de una modificación de la síntesis de proteínas que también puede ocasionar cambios en la forma y la función de la sinapsis. “A principios de la década de 1980, la neurociencia cognitiva incorporó las técnicas de la biología molecular, lo que dio origen a una nueva ciencia de la mente – la biología molecular de la cognición – que nos ha permitido estudiar a escala molecular cómo pensamos, sentimos, aprendemos y recordamos”. (Kandel, 2007:26)

El desarrollo cognitivo de una persona depende del desarrollo cerebral y particularmente del desarrollo de redes neuronales adaptadas que permitan responder ante el medio, que esto sea posible depende de la información de tipo genético que viene con cada

individuo, pero también de los mecanismos de adaptación del entorno, por lo que en estos días, esto es posible de ser investigado gracias al estudio del proceso llamado *neuroplasticidad* o *plasticidad cerebral* (Tubino, 2004 y Ginarte, 2007), que consiste en la capacidad de las células nerviosas de modificar la intensidad y el número de sinapsis.

El resultado es que la información que se procesa en el circuito cerebral cambiará para incorporar la nueva experiencia; este proceso biológico se promueve en tanto proponemos al adulto mayor desafíos cognitivos para la promoción de la neuroplasticidad cerebral. A través de los popularmente conocidos “talleres de memoria”, nos proponemos con este dispositivo psicosocial, entrenar la cognición, entendida en un sentido amplio; esto es, como “aquellos procesos involucrados en la adquisición, retención y/o manipulación de la información, es decir el procesamiento de la misma (funciones corticales superiores) y la conducta adaptativa que de tal procesamiento depende. Las esferas más importantes de la cognición incluyen: atención, memoria, lenguaje, percepción, funciones ejecutivas y praxis.” (Leiguarda & Manes, 2005:162)

Como profesionales de la salud, buscamos a través de nuestros talleres generar procesos de “envejecimiento activo” y como consecuencia de ello, “empoderar” a los adultos mayores a través de intervenciones técnicas, con el objetivo de “envejecer en casa de manera competente”.

A continuación, tomaremos como referencia los enfoques teóricos desarrollados anteriormente, focalizando nuestro análisis en las encuestas administradas a los asistentes y los beneficios subjetivos desde el enfoque de la Psicología Positiva.

#### **Acerca del dispositivo de Psicoestimulación cognitiva**

Proponemos un abordaje holístico en concordancia con nuestra formación desde la Psicogerontología, la Gerontología Comunitaria y nuestra formación específica profesional de la Psicología. El taller está dirigido a personas que presentan quejas subjetivas de memoria y cierto temor de perder su funcionamiento intelectual actual e histórica, personas que perciben un rendimiento que no está de acuerdo a su performance cognitiva, ya sea por crisis vitales, depresiones, jubilación o falta de oportunidad para poder activar sus capacidades preservadas. Sin embargo, no están dirigidos a personas que presenten deterioro cognitivo, para ello consideramos el abordaje de estimulación en otros espacios, que de ser necesarios se derivan a personal competente para una posible evaluación. El taller tiene una duración de 16 encuentros durante el cuatrimestre, está planificado en base a *una intervención estructurada: se presentan actividades organizadas y escogidas específicamente* con los objetivos de prevenir el envejecimiento cerebral y desmitificar los prejuicios acerca de los fallos de memoria en la vejez.

#### **Modo de implementación del taller**

En el presente ciclo lectivo se han dictado tres talleres de memoria, en cada uno han asistido alrededor de 25 personas, sus edades van desde los 59 años hasta los 84 años y en su mayoría son mujeres; un 97% de ellos poseen estudios secundarios y/o superiores, un 34% están activos laboralmente y un 23 % están jubilados.

Las dinámicas son grupales, respetando las singularidades de una población heterogénea. Las tareas individuales o subgrupales, no implican meramente un suministro de información sobre el funcionamiento de la memoria y su incidencia en la vida diaria, sino que cada asistente puede pensarse desde sus fortalezas y potencialidades. Los adultos mayores comparten sus experiencias y comprenden sus olvidos (principal preocupación de la mayoría de los

participantes), a través de actividades de intercambio y ejercitación. Se utilizan diversos recursos didácticos: música, pizarra, afiches, planillas, posters, fotografías, objetos.

Las actividades están diseñadas para brindar conocimientos sobre *cómo funciona la memoria en sí*, propiciando siempre *actividades de autoconocimiento, de reflexión sobre la metamemoria*; y brindando las oportunidades para *mantener y potenciar una memoria activa*. Este conocimiento baja los niveles de ansiedad y activa la implementación de técnicas y estrategias aprendidas para adquirir seguridad, control sobre sí mismo y ser competente.

Durante el primer cuatrimestre del ciclo 2015 se administró a los participantes al inicio y al final del curso, un instrumento de autoevaluación con la finalidad de indagar acerca de su funcionamiento cognitivo, focalizadas en la atención, la memoria a largo plazo, funciones ejecutivas y estrategias utilizadas. Asimismo, se ha indagado acerca de estrategias que se han apropiado, expectativas con respecto al taller y situaciones que habían atravesado durante el último año. Actualmente contamos con un total de 86 encuestados iniciales: 56 mujeres de 59 a 84 años), 12 varones (de 66 a 84 años). Finalmente, con las siguientes encuestas de cierre: 30 mujeres (de 59 a 82 años; y 5 varones (66 a 79 años). Nuestros objetivos son aplicar los conocimientos producto de las investigaciones, de la psicología y de la gerontología, con el objetivo de promover el bienestar de las personas mayores.

### **Promoción de aspectos positivos: descubriendo fortalezas y recursos cognitivos.**

Según los datos recogidos de nuestras encuestas finales, en las que utilizamos la escala Likert, un 74,29 % refiere mucha *mejoría en su atención*; un 42,85% refiere *mucha mejoría en su memoria a largo plazo*; un 74,28% refieren *mucha mejoría en funciones ejecutivas* y un 74,29% han *aprendido muy frecuentemente estrategias para su vida cotidiana*.

En cuanto a logros durante el taller, un 74,29 % ha logrado disminuir el miedo de perder su funcionamiento actual, un 65 % dicen haber entendido y mejorado su funcionamiento actual, y el 75 % ha generado vínculos sociales durante el transcurso del taller. En lo referido a expectativas cumplidas, un 82,85 % ha ejercitado su memoria, un 77,14% aprendió técnicas para mejorar su rendimiento intelectual, un 71,42% ha podido participar en grupo y un 37,14% vio cumplido su deseo de asistir a un ámbito universitario.

En el relevamiento de situaciones que han atravesado durante el último año, un 28,57% han tenido alguna enfermedad, el 5,71 % se ha jubilado, un 4,46 % ha perdido vínculos cercanos (padre, madre o hermano), otro 5,71% refieren viajes por motivos familiares, la vida en común con un familiar discapacitado, divorcios, migraciones, enfermedades propias o de familiares.

Algunos participantes nos cuentan:

*“Vine al taller preocupada por la enfermedad de mi madre y este grupo me ha ayudado mucho” (Empleada, organiza milongas, docente de tango y jubilada, 66 años)*

*“Me ayudó a organizar mi vida”;* *“Sufro de hipotiroidismo que me produce mucha ansiedad y no me permite concentrarme” (Jubilada, con actividades solidarias, 74 años)*

*“Entender y mantener mi función natural”, “mejorar mi rendimiento intelectual, luego ejercitar mi memoria por razones químicas”, “Problemas de tiroides y quiste mamario” (Docente UBA, Forense - Jubilada- 75 años)*

Teniendo en cuenta que el capital psíquico está conformado por cinco categorías de factores personales que refieren capacidades, habilidades, actitudes y valores, consideramos que el entrenamien-

to cognitivo desarrollado en el formato de taller de memoria grupal, tiene un impacto positivo en tres dimensiones del capital psíquico:

1. En las capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento,
2. En las capacidades para establecer vínculos interpersonales,
3. En las capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos.

Respecto de las primeras consideramos que la intervención cognitiva impacta en “la creatividad” definida como la “capacidad para generar comportamientos novedosos, sorprendidos, poco comunes, que a su vez faciliten la adaptación al contexto y el momento histórico que se vive” (Casullo, 2006:62) y en “la curiosidad” que “supone interés por las novedades, por lo que es diferente, apertura hacia experiencias poco comunes” (Casullo, 2006:62) y en “la motivación para aprender” relacionada con “poder experimentar sentimientos positivos y gratificantes en el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes” (Casullo,2006:62). La posibilidad de asistir a un espacio universitario los confronta a tener que resolver situaciones novedosas: la inscripción vía mail, la búsqueda de aulas en un listado, conocer gente nueva, trabajar en grupos, resolver tareas que implican un desafío. Estas experiencias significan, para muchos de ellos, recuperar aprendizajes o incorporar nuevos aprendizajes que los gratifican.

Respecto de las segundas, las capacidades para establecer vínculos interpersonales, consideramos que hay un impacto en el desarrollo de “la inteligencia emocional” definida como “la capacidad para percibir, evaluar, expresar, comprender y autorregular nuestras emociones de forma adaptativa a fin de que faciliten los procesos cognitivos y el crecimiento personal. (Salovey y Mayer, 1990)” (Casullo, 2006: 65). En los últimos años, hemos ampliado nuestra idea de cognición, hoy sabemos que estimular las funciones intelectuales superiores es insuficiente, debemos trabajar sobre la comunicación y la cognición social para mejorar las interacciones sociales con los pares y la familia, promoviendo la integración del adulto mayor a su comunidad, a fin de evitar el aislamiento social. El 75 % de nuestros participantes entrevistados, han generado vínculos sociales, y nos relatan que luego de finalizada la actividad, comparten charlas de café, salidas al teatro, cine o museos.

Finalmente, respecto de las capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos, consideramos que las intervenciones cognitivas tienen un impacto en la autoestima de los participantes, si la consideramos como “la dimensión valorativa del auto concepto (Baumeister, 1998)” (Casullo, 2006:63). El aprendizaje acerca del propio funcionamiento cognitivo, la disminución de la ansiedad producto de la comprensión y el control de los fallos cotidianos, sumado al aprendizaje de estrategias para mejorar la performance cognitiva, colaboran para mejorar el “autoconcepto” o “autoimagen positiva”.

### **Conclusiones**

En este artículo, se han expuesto los efectos subjetivos positivos que aportan las actividades del “Taller de Entrenamiento Cognitivo” desarrollado en el marco del Programa Universitario UPAMI, en la Facultad de Psicología de la UBA.

Los adultos mayores han experimentado nuevas situaciones de aprendizaje, han practicado la metamemoria, han ejercitado la autorregulación, se han apropiado y, en consecuencia, se potenciaron recursos y fortalezas cognitivas. La exposición a estos nuevos desafíos posibilita la “neuroplasticidad cerebral”.

En base a los resultados de las encuestas finales administradas, los participantes refieren mejorías en la atención, la memoria a largo plazo, la función ejecutiva y los aprendizajes de estrategias.

También refieren haber disminuido el miedo que tenían frente a un temido deterioro, del mismo modo han valorado positivamente la participación en un grupo y haber ampliado su red social, con lo cual se han logrado mejorías en su calidad de vida.

Consideramos que el entrenamiento cognitivo tuvo un impacto positivo en tres dimensiones del capital psíquico: en las capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento (creatividad, curiosidad y motivación para aprender), en las capacidades para establecer vínculos interpersonales (inteligencia emocional) y en las capacidades emocionales para desarrollar proyectos y superando obstáculos (autoestima).

Nuestra tarea como psicogerontólogas, es continuar y difundir estos dispositivos grupales, reafirmando que estas intervenciones inciden positivamente en el bienestar subjetivo de los adultos mayores.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Casullo, M.M. (2006). "El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva." *Revista Universidad Palermo: Psicodebate* 6. Psicología, Cultura y Sociedad. Buenos Aires.
- Gazzaniga, M.S. (1984) "Handbook of cognitive neuroscience." Editorial Plenum Press. New York
- Giró Miranda, J. (2006). "Envejecimiento Activo, Envejecimiento en positivo" (Coord.). Servicio de publicaciones. Logroño: Universidad de la Rioja. España.
- Hervás, G. (2009). "Psicología positiva: una introducción." ISSN 0213-8646. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. (pp 23-41). Facultad de Psicología, Universidad Complutense, Campo de Somosaguas. Madrid. España.
- Hyman SE, Coyle JT. Neurociencia y psiquiatría. En: Hales RE, Yudofsky SC, Talbott JA. *Tratado de psiquiatría*. Barcelona: Ancora; 1996. p. 3-36.
- Kandel, E.R (2007). "En busca de la memoria. El nacimiento de una nueva ciencia de la mente." Editorial Katz. Buenos Aires.
- Iacub, R. & Arias, C. (2010). "El empoderamiento en la vejez" *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. Noviembre-Abril. Vol2. Nro.2. (pp25-32)
- Leiguarda, R & Manes, F. (2005) "Neurología Cognitiva, Neuropsicología y Neuropsiquiatría." Editorial el Ateneo, Buenos Aires.
- Peña Casanova, J. (1999). "Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer. (Fundamentos y Principios Generales)". Editorial Fundación La Caixa. España.
- Smith, C., Davies, G., & Hall, H. (Eds.) (1989). *Langenscheidt Diccionario Internacional Español Inglés, Inglés-Español*. New York-Berlin-Munich: