



Universidad Nacional de Rosario
Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Título: Reserva cognitiva y propósito de vida en cursantes de un
programa universitario para adultos mayores

Modalidad de presentación: Investigación de Campo

Autora: Bianco, Abril

Legajo: B-5790/8

DNI: 41.347.431

Docente Responsable: Martino, Pablo

Año: 2023

Agradecimientos

A mis papás, que sin su apoyo incondicional no podría haber transitado la carrera de la

manera que lo hice. Por su apoyo en todo sentido hasta el último día.

A mi familia, por acompañarme y alentarme a seguir siempre estudiando, estando conmigo en cada paso que daba.

A Agus, por acompañarme y apoyarme en la carrera a pesar de todas las dificultades que se presentaban.

A mis amigos por estar siempre apoyándome.

A mi grupo de amigas, por acompañarme en el cursado.

A los docentes que hicieron que me enamore de distintas temáticas como la psicogerontología y tantas otras.

A mi tutor, Pablo Martino, quien estuvo dispuesto a acompañarme en este proceso y ayudándome con la investigación.

A los docentes del espacio TIF, por aconsejarme en cada paso y ayudarme a encontrar una escritura académica.

Índice

Resumen:.....	2
Tema y Problema.....	3
Fundamentación de la relevancia del problema.....	3
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Marco Teórico.....	5
Técnicas, instrumentos o procedimientos de recolección de datos	13
Desarrollo.....	14
Reflexiones Finales.....	19
Referencias Bibliográficas	21

Resumen:

La reserva cognitiva es la capacidad para tolerar mejor los cambios cognitivos y funcionales del envejecimiento patológico y fisiológico a través de recursos mentales preexistentes y compensatorios. Distintos factores han sido señalados como promotores de esta reserva, por ejemplo, la educación, el logro ocupacional, el aprendizaje de idiomas y el hábito de lectura. Por otra parte, el propósito de vida es un constructo con larga tradición en psicología humanista, y se define como la capacidad para atribuir sentido a las experiencias y establecer nuevas metas y proyectos vitales. El objetivo de este Trabajo Integrador Final (TIF) es explorar el nivel de reserva cognitiva y la existencia de un propósito de vida en sujetos que asisten a un programa universitario para adultos mayores. A modo de hipótesis se plantea que estos adultos podrían ser portadores de dos grandes atributos psicológicos, más precisamente, una elevada reserva cognitiva y

un propósito de vida definido. Se efectuó una investigación empírica en base a metodología cuantitativa, aplicando dos escalas estandarizadas y analizando los datos con técnicas de estadística descriptiva. La muestra quedó conformada por 34 voluntarios adultos de un rango etario entre 50 y 83 años, los cuales cursaban el Programa Universitario para Adultos Mayores de la Universidad Nacional de Rosario (PROUAPAM UNR). El análisis de los datos arrojó un alto nivel de reserva cognitiva en los participantes de la muestra y un propósito de vida definido, en consonancia con la hipótesis. Por lo tanto, se concluye que las personas que asisten a programas universitarios para adultos mayores podrían representar un modelo de envejecimiento activo con significativos recursos neurocognitivos y motivacionales.

Palabras clave: Envejecimiento, Vejez, Propósito, Reserva, Cognitiva.

Tema y Problema

El presente Trabajo Integrador Final indaga el nivel de la reserva cognitiva y propósito de vida de adultos que a una edad avanzada participan activamente de un programa universitario. La investigación se centra en personas que cursan un programa universitario para adultos mayores. Se tiene en cuenta que cada persona es diferente y por ende cada envejecimiento dependerá de distintos factores. Se busca averiguar si las personas que acuden a dicho programa universitario tienen un envejecimiento saludable relacionándolo con la reserva cognitiva y su propósito de vida. El problema de investigación de este Trabajo se organiza en función del siguiente interrogante: ¿Qué cualidades neurocognitivas y motivacionales poseen las personas que cursan un

programa universitario para adultos mayores?

Fundamentación de la relevancia del problema

La importancia de investigar sobre el tema en cuestión radica en primer lugar en el aporte que los resultados obtenidos otorgarían para ayudar a una mejor comprensión y caracterización de modelos de envejecimiento activo y saludable. Al respecto, se espera que esta investigación provea nueva información científica sobre algunas variables motivacionales y neurocognitivas en adultos mayores que han sido capaces de apropiarse, a una edad avanzada, de espacios educativos y de socialización.

En la actualidad, la producción científica en psicogerontología, área de la psicología a la que adscribe este TIF, alcanza una relevancia primordial dado el creciente e incesante proceso de envejecimiento demográfico que experimentan nuestras sociedades. En ese contexto, se considera imperativo que la psicología no permanezca al margen y ofrezca un mayor volumen de producción sobre la materia.

En cuanto a la temática del presente TIF, la misma podría alentar a que se visibilicen y promocionen con mayor énfasis programas universitarios, públicos y gratuitos, tal como el PROUAPAM de la UNR, los cuales ponen a disposición de adultos mayores de la comunidad, recursos para potenciar su calidad de vida.

3

Objetivo General

Explorar el nivel de la reserva cognitiva y la existencia o no de un propósito de vida de los adultos mayores de 50 años que cursan un programa universitario para adultos mayores.

Objetivos Específicos

-Identificar la planificación de las metas de vida, sus proyectos y progresos en los mismos, de los adultos mayores de 50 años que cursan un programa universitario para

adultos mayores.

-Distinguir el nivel educativo de los adultos mayores de 50 años que cursan un programa universitario para adultos mayores.

-Demostrar los niveles de reserva cognitiva de los adultos mayores de 50 años que cursan un programa universitario para adultos mayores teniendo en cuenta el nivel educativo alcanzado por cada uno.

Marco Teórico

4

Envejecimiento y Vejez

El presente trabajo se enmarca en la adultez mayor, por lo tanto se cree pertinente comenzar definiendo envejecimiento y vejez, para lograr distinguir una de la otra.

En primer lugar, es importante remarcar que en general las cuestiones alrededor del envejecimiento se focalizan e identifican desde la mediana edad en adelante; aunque

esto no implica que este proceso comience en dicho momento, sino que es parte constitutiva de todo el curso vital (Iacub y Sabatini, 2012). Los resultados de este proceso pueden ser vistos mayormente en la vejez. Otros autores de interés, como Oddone y Salvarezza (2000), quienes retoman lo argumentado por Birren y Renner (1977), sostienen que el envejecimiento incluye todos los cambios que sufren regularmente los organismos y que se presentan con el avance de la edad cronológica. Sin embargo, si es consecuente indicar que los resultados de este proceso suelen ser vistos mayormente en la vejez.

Partiendo de esta base, se toma al envejecimiento desde una lectura en la cual no solo es la última etapa de la vida, sino que es un proceso que acontece y se desarrolla desde el comienzo de la vida misma hasta la muerte.

Se entiende al envejecimiento como un proceso común a todas las personas y organismos, el cual "(...) consiste en un conjunto de cambios fisiológicos y biopsicosociales (...)" (Miranda et al., 2020, p. 944). Dichos cambios se dan a lo largo de la vida y dependen de la calidad de vida de cada individuo particularmente, es decir, cada envejecimiento se caracteriza por su singularidad.

Continuando con esta línea de pensamiento, Frenquelli (2016) plantea que el proceso del envejecimiento se inicia con la concepción y finaliza con la muerte. Agrega, además, que el envejecimiento celular es el responsable de este proceso de envejecimiento en cualquier organismo. Por lo tanto, el envejecimiento es un proceso, en el desarrollo vital relacionado con la proliferación y diferenciación celular; el cual rige al organismo de manera semejante a un reloj interno que marca los tiempos y a su vez, va acompañado de las lesiones ambientales y los mecanismos que intentan contrarrestarlas (Frenquelli, 2016). Esto se condice con lo mencionado, dado que no solo depende de un mecanismo biológico interno de los organismos, sino que también se deben tener en consideración muchos otros factores personales y específicos de la vida de cada persona; como por ejemplo, la calidad de vida, la alimentación, el trabajo, el nivel de estudios alcanzado, los proyectos a futuro de cada individuo, sus ideales, etc.

Dentro de esta temática, Burgués y Martinis (2018) afirman lo siguiente:

En la actualidad la mitad de la vida se define cronológicamente entre los 46 y 66 años. La mediana edad es una etapa de la vida que viene a marcar la adultez, la finalización de la juventud y conlleva en sí una serie de duelos y reestructuraciones psíquicas, así como el adolescente debe pasar por ciertos duelos a nivel corporal, al perder su cuerpo infantil y tener que vérselas con su nuevo cuerpo sexuado, en la edad mediana se deberá pasar por un duelo del cuerpo, el cuerpo pasa a ser otro que el de la juventud, un cuerpo que muchas veces no es aceptado por su portador. Será por esto que cada sujeto tiene que vérselas con este nuevo cuerpo cargado de una mayor cantidad de tensiones debido a su envejecimiento orgánico, una mayor posibilidad de enfermar, una menor flexibilidad, una imposibilidad de realizar ciertos movimientos propios de la juventud, el cuerpo real empieza a dar sus primeras señales para que el sujeto comience a modificar aquel cuerpo imaginario, el sujeto debe realizar un duelo corporal, el cuerpo de la juventud ya no existe más, ahora tiene que vérselas con un cuerpo que debe cuidar, un cuerpo más envejecido. (Burgués y Martinis, 2018, p. 1)

Entendido de esta manera, la forma de enfrentar con mayor o menor dificultad esta etapa depende de muchos factores, entre los cuales se destaca la calidad de vida, los proyectos a futuro, y la reserva cognitiva.

Ahora bien, yendo a un análisis de lo dicho por Burgués y Martini (2018), para poder superar estos duelos se dan distintos procesos psíquicos. Entre ellos, Triadó y Villar (2006) consideran los procesos de asimilación, mediante los cuales se intenta mantener nuestro autoconcepto a pesar de los cambios. Según los autores, hay distintas

estrategias de asimilación como las actividades compensatorias en las cuales los adultos mayores se van a apoyar cuando los recursos que tienen menguan. Por ejemplo, cuando uno ya no puede caminar del todo bien y tiene dificultades, utiliza un bastón, o cuando mengua la visión o la audición, se utilizan lentes de visión o audífonos (Triadó y Villar, 2006). Otro factor que se debe tener en cuenta es el “énfasis en “ser el mismo” y de “no envejecer por dentro”, debido a que ayudaría a aceptar la pérdida pero sin afectarse a la imagen que tenemos de nosotros mismos (...)” (Triadó y Villar, 2006, p. 212). Todo esto depende de la flexibilidad que tenga cada persona para superar las distintas etapas de la vida y como su reserva cognitiva ayuda a sobrellevar estos momentos.

Por lo tanto, se puede entender que la diferencia central entre el envejecimiento y la vejez es que el envejecimiento es, tal lo planteado, un proceso universal, continuo y progresivo, que conlleva un deterioro, agotamiento y finalmente la muerte de los organismos biológicos; mientras que la vejez es un concepto social que difiere en las distintas culturas y épocas (Serrani, 2006). En consonancia, Alvarado García y Salazar Maya (2014) plantean a la vejez como la fase final del proceso de envejecimiento. Esto se puede ver ejemplificado en como la edad cronológica fue aumentando constantemente a lo largo del tiempo histórico de la humanidad, dando como consecuencia un incremento de la expectativa de vida, antes la vejez era pensada a los 60 años y en la actualidad en cambio, la vejez parece haberse pospuesto hacia los 80 o 90 años.

En resumen, los conceptos de vejez, así como el de la adultez mayor, se piensan como un momento cronológico de la vida, especificado o determinado a un rango etario; mientras que, el concepto de envejecimiento se considera un proceso continuo que se da a lo largo de la vida y finaliza en la muerte.

Envejecimiento Saludable

Un segundo concepto importante que cabe señalar es el de envejecimiento saludable, el cual es definido por la OMS (2015) como “(...) el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.” (p. 14). A partir de esto, el espectro se amplía debido a que se debe considerar la diversidad de envejecimientos posibles, tanto como personas existen, y se debe apuntar a tener un envejecimiento lo más saludable posible.

Un autor de gran importancia para la psicogerontología como lo es Salvarezza (1988) sostiene que el buen envejecer, o el envejecimiento saludable, va de la mano con la capacidad del sujeto de aceptar los cambios físicos y duelarlos sin intentar mantenerse joven a cualquier precio. Esto no implica renunciar directamente y quedarse sin hacer nada, sino que se trata de luchar activamente para poder obtener la mayor satisfacción posible en cada momento con las fuerzas que se disponen. Un ejemplo que nos da el autor es el de un tenista que en su vejez podría jugar al golf. Dicho tenista se mantendría siempre siendo deportista, pero teniendo en cuenta sus cambios físicos y la edad ya no lo sería en su área predilecta.

En otras palabras, las actividades con las que la persona se identifica y realiza durante su vida no necesariamente tienen que ser abandonadas del todo, por el contrario, se debe que tener la capacidad para adaptarlo a su estado actual.

De esta manera, se puede pensar que los métodos para promover un envejecimiento saludable deberían buscar maximizar las capacidades funcionales de los adultos en distintas esferas (Miranda et al., 2020).

En este sentido, se debe buscar en cada esfera de la vida (en las relaciones sociales, en lo deportivo considerando los cambios físicos, en los estudios contemplando lo cognitivo, en las actividades recreativas que ayuden a la memoria, e incluso en las actividades en la vida personal de cada adulto mayor), para que se pueda mejorar y

ajustar, con recursos compensatorios, las cualidades de cada individuo, para que este adulto tenga un envejecimiento saludable.

Por su parte, Iacub y Sabatini (2012), interiorizando sobre la temática de la adecuación, conceptualizan a la adaptación biológica no solo como el modo en que se representan los periodos de la vida y el tiempo a través del cuerpo, sino también las observaciones sobre cómo la edad tiene incidencia en la apariencia. Dichos autores, retoman los postulados de Bode (2003) quien concluye que los cambios físicos y la pérdida de competencias se incrementan entre los 40 y 70 años.

De esta manera se plantea que las personas tienen que ir adaptándose a su nuevo cuerpo biológico, no sólo de manera física sino también adaptar las representaciones psíquicas sobre su cuerpo y las capacidades, las cuales con el paso de los años se van modificando. Esta capacidad de adaptación viene de la mano con la capacidad que cada sujeto tiene de ser flexible y no fijo con sus representaciones.

Dos autores que realizan grandes aportes que resultan de importancia en este campo son Oddone y Salvarezza (2000). En sus premisas consideran que el curso de vida de las personas, su biografía, la cual es producto de las estrategias que tuvieron para enfrentar acontecimientos de la vida cotidiana y de la historia social, lo cual condiciona de alguna manera el envejecimiento que tiene cada persona, en consecuencia, cada quien presentará un estilo diferente de envejecimiento, el cual viene marcado por la historia de vida.

De este modo, se puede pensar que, el envejecimiento de una persona dedicada a la vida del campo, la cual mantuvo en la rutina diaria la fuerza bruta que el trabajo en el campo muchas veces implica, no es el mismo que el de una persona dedicada a la vida en la ciudad, la cual se dedicó al trabajo en una oficina. Con esto no se quiere plantear que uno va a ser mejor o peor que el otro, sino que, simplemente el proceso de envejecimiento es diferente teniendo en cuenta cada historia personal.

Estudios desarrollados por Neugarten et al., (1994), destacados por Oddone y Salvarezza (2000), sostienen que la personalidad tiene relación con las respuestas de los individuos frente al envejecimiento. Es por esto que, así como el envejecimiento biológico es distinto para cada persona, debido a que no todos tienen exactamente los mismos cambios físicos, desde el punto de vista psicológico, tampoco el envejecimiento es igual para todos, sino que es una experiencia individual y hay distintas formas de envejecer (Oddone y Salvarezza, 2000).

Dentro esta perspectiva, Serrani (2006) toma al humor como un ajuste social vital y una defensa positiva para tener un envejecimiento más saludable, además de tener en cuenta las estrategias utilizadas para manejar el estrés y resolver problemas. Así también, Serrani (2006) tiene en cuenta que el envejecimiento cognitivo, es decir, el envejecimiento de las funciones mentales superiores (la atención, el lenguaje, el aprendizaje, las gnosias visuoespaciales y visuoconstructivas, las memorias, la velocidad, las funciones ejecutivas), se modifican en diferente medida en cada adulto en particular.

La importancia muchas veces reside en realizar actividades cognitivas para evitar este envejecimiento en este ámbito. No solo teniendo en cuenta las actividades físicas para que el cuerpo contraiga en menor medida enfermedades, sino también en el ámbito social y las estrategias que cada sujeto va obteniendo para superar problemas o situaciones.

Por su parte Salvarezza (1988) expone dos teorías sobre el envejecimiento; en la primera argumenta que a medida que se envejece se reduce el interés por las actividades y objetos que lo rodean; esto sería generado por un apartamiento de las personas con la interacción social, además de sentirse menos comprometidas emocionalmente con los problemas ajenos y estar más metidos en sus propias emociones y asuntos. La segunda teoría es la de la actividad, la cual sostiene que las personas se deben mantener activas la mayor parte del tiempo que les sea posible y, cuando determinadas actividades no sean posibles de ser realizadas, deben buscarse sustitutos.

Esta segunda teoría es el posicionamiento más adecuado a la línea que se viene planteando en relación a incentivar al adulto a que busque alternativas para seguir

7

haciendo lo que le gusta pero teniendo en cuenta las capacidades tanto físicas como cognitivas que tiene en la actualidad.

Reserva cognitiva

Otro concepto que resulta fundamental definir es el de reserva cognitiva la cual es "(...) la forma eficiente y flexible en que un sujeto es capaz de optimizar su rendimiento cognitivo y responder a las demandas del entorno." (Cancino et al., 2018, p. 316). Se trataría, entonces, de la capacidad que tiene cada persona para enfrentar determinadas situaciones de manera correcta utilizando sus capacidades cognitivas.

A su vez, la reserva cognitiva es definida por Arenaza-Urquijo y Bartés-Faz (2014) como la capacidad individual para poder utilizar todo tipo de procesos cognitivos o las redes neurales preexistentes e incluso unas alternativas o compensatorias para la óptima realización de una tarea (concepto retomado por Carrasco Calzada et al., 2017).

Se debe tener en cuenta que estas capacidades cognitivas no son siempre las mismas. El envejecimiento conlleva a un declive cognitivo debido a los cambios neurobiológicos y psicológicos que se dan naturalmente en la vida (Vásquez-Amézquita, 2016).

Es necesario destacar que el cerebro tiene la plasticidad para reorganizarse y generar nuevas estrategias para enfrentar el envejecimiento durante toda la vida, por más que las situaciones ambientales de las que se proviene sean pobres, aun en la vejez se puede iniciar un entrenamiento para evitar el declive cognitivo y mejorar las habilidades (Vásquez-Amézquita, 2016).

Es por esta razón que, no es necesario dejar a la deriva lo que sucede cognitivamente, así como en la infancia y a lo largo de la vida se realizan actividades para mejorar la capacidad cognitiva, la vejez no está excluida de este proceso y también se puede entrenar. Lo ideal sería que el adulto mayor llegue a dicha etapa de su vida con una buena reserva cognitiva y que realice distintas actividades para evitar el deterioro cognitivo lo más posible.

En un estudio llevado a cabo por Carnero Pardo y del Ser (2007), se confirma que la educación o cualquier otro factor relacionado con esta, es determinante para la cantidad de pérdida cognitiva. Esto se puede entender como mayor tolerancia al declive de la reserva cognitiva si la persona tiene estudios. De allí la importancia que se le da a los niveles educativos de los adultos mayores a la hora de observar la reserva cognitiva.

En contraposición al ideal de seguir capacitando a los adultos mayores, Iacub y Sabatini (2012) plantean que internacionalmente no es común seguir capacitándolos, situación que, normalmente funciona como un mecanismo de desaliento frente a la promoción y el desarrollo personal, lo que genera repercusiones en la identidad de las personas.

Esta situación se observa socialmente en nuestra cultura, donde se figura al adulto mayor como el abuelito frágil, no se le tiene paciencia para explicar cuestiones relacionadas a las nuevas tecnologías o brindar conocimientos que no poseen.

Tal como afirman Meléndez et al. (2013), aquellos que tienen niveles educativos elevados, mantienen una mejor función cognitiva y por ende, un menor riesgo de pérdida cognitiva y de demencias. También la educación es una gran promotora de la conexión de redes neuronales.

Se llega, entonces, al papel importante, es decir central, que la educación posee a la hora de hablar de la reserva cognitiva.

Desde el punto de vista de Meléndez, et al. (2013), quienes exponen que con la edad se dan diversas pérdidas en las funciones cognitivas, que en determinados casos

se pueden llegar a convertir en patológicas, e incluso producir deterioros cognitivos de diversa índole y características. La variable con la que se determina la velocidad de la pérdida cognitiva es lo que se viene definiendo como la reserva cognitiva.

Con esto se propone que la velocidad del deterioro cognitivo depende de la reserva cognitiva que tiene cada persona.

8

Para los autores Toloza Ramírez y Martella (2019), la reserva cognitiva es un constructo centrado en "la habilidad del cerebro para tolerar cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico, de tal manera que se observa una relación inversa entre reserva y el deterioro cognitivo y funcional." (p. 1595).

Siguiendo este razonamiento, una persona que tiene una buena reserva cognitiva tiene inversamente poco deterioro cognitivo y funcional por ende tolera los cambios de una mejor manera que aquel adulto mayor que posee una escasa reserva cognitiva.

A su vez, Toloza Ramírez y Martella (2019) recuperan a Stern quien propone dos modelos, no contrarios sino complementarios, uno como reserva cerebral y el otro como reserva cognitiva. Por un lado, la reserva cerebral es un modelo pasivo relacionado con cambios físicos en el tamaño, en el número de neuronas y la cantidad de conexiones sinápticas. Por otro lado, la reserva cognitiva es un modelo activo relacionado con la habilidad para reclutar redes cerebrales alternativas y/o adicionales, en compensación de las dañadas o como alternativas eficaces a la hora de realizar de manera correcta una tarea.

Este trabajo va a estar ubicado dentro del segundo modelo propuesto, debido a que el punto de interés estará en saber cómo la reserva cognitiva ayuda a la persona a afrontar las situaciones en esta etapa de la vida y no así el primer modelo donde se ven los cambios físicos del cerebro y las neuronas.

Por su parte Rodríguez Álvarez y Sánchez Rodríguez (2004) entienden que la reserva cognitiva es un factor protector, lograda por una buena educación. Continúan afirmando que la reserva cognitiva se define como "(...) la capacidad de activación progresiva de redes neuronales en respuesta a demandas crecientes, siendo un nuevo modelo teórico para el concepto de reserva cerebral." (Rodríguez Álvarez y Sánchez Rodríguez, 2004, p. 177).

En base a todo lo anteriormente expuesto, se puede decir que la reserva cognitiva es un proceso normal, que se utiliza a lo largo de la vida por un cerebro sano, a la par de que se dan las distintas tareas intelectuales. No es algo estático sino que cambia dependiendo de la vida de la persona y de las actividades que realice.

El paso del tiempo produce consecuencias y cambios biopsicosociales que, a pesar de que una persona adulta no posea ninguna enfermedad, esto no significará que aquellos cambios biopsicosociales inevitables puedan ser evadidos. Sin embargo, pueden decrecer, por ejemplo, el rendimiento cognitivo podría declinarse más lentamente (Carrasco Calzada, et al., 2017).

Esto puede ser posible, como ya se viene mencionando, con actividades que ayuden a desacelerar o evitar el deterioro cognitivo y a mantener las funciones cerebrales activas.

Recapitulando, existen una gran diversidad de variables que contribuyen a la reserva cognitiva, siendo la educación la más mencionada o la de mayor relevancia, puesto que proporciona, según las investigaciones, una mayor tolerancia a los procesos patológicos cerebrales. También se han indicado como otros factores promotores de reserva las actividades de ocio, como por ejemplo el hábito de la lectura u otras actividades intelectuales recreativas (Carrasco Calzada, et al., 2017). Otras variables consideradas por Toloza Ramírez y Martella (2019) son: el nivel ocupacional, el estatus socioeconómico y el coeficiente intelectual. Una variable adicionada por Cancino, et al.

(2018) es el apoyo social como un factor protector del envejecimiento.

Del mismo modo, Iacub y Sabatini (2012) exponen que en los estudios de Neugarten surgieron relatos en los cuales los adultos de mediana edad tienen mayor conciencia de sí, selectividad, control del entorno, dominio, competencia y amplia gama de estrategias cognitivas gracias a los cambios y el crecimiento de los procesos ejecutivos. Lo que en definitiva, aumenta la reserva cognitiva de estos adultos.

En pocas palabras, lo que se plantea es que, si bien la educación es central a la hora de pensar actividades para evitar el deterioro cognitivo y mejorar la reserva cognitiva, hay otras cuestiones que se deben tener en consideración, ya sea la

9

ocupación, lo que se haga en el tiempo libre, las actividades sociales, el apoyo social y familiar, etc.

Propósito de vida

Otro término de suma importancia para esta investigación es el de propósito de vida, constructo psicológico que el neurólogo Viktor Frankl comenzó a investigar durante la crisis económica y social resultante de la Primera Guerra Mundial, cuestión que desató muchos suicidios. Frankl realizó estudios relacionados con la confrontación de conflictos psicológicos y prevención de suicidio. Más recientemente se ha propuesto la necesidad de incorporar estos desarrollos teóricos de Frankl en programas de promoción de la salud y envejecimiento saludable (Miranda et al., 2020).

Las investigaciones de Frankl lo llevaron a definir el significado de vida o propósito de vida, tal como Irurzun y Yaccarini retoman a Frankl y lo definen como “una fuerza interior, la responsabilidad que el hombre tiene de su existencia, el porqué de la propia existencia, el significado específico de la vida de una persona en un momento dado o lo que la vida espera de nosotros.” (Irurzun y Yaccarini, 2018, p. 60).

El ideal que se tiene a futuro, pensamientos de lo que se espera hacer, ser y cómo eso le da un sentido a nuestra vida. El propósito de vida incluye todos los significados, ideas y proyectos a futuro que están en cada etapa de la vida, desde el comienzo hasta el final.

Con respecto a ello, Del Cid Rodríguez (2017) plantea que “con cada vida inicia en sí el propósito de vivir.” (p. 53). Cada persona tiene un propósito de vida y en cada etapa también se cambia o mantiene según los ideales de la persona.

Según Miranda et al., (2020) esta situación no es exclusiva de la posmodernidad, a lo largo de la historia el ser humano ha enfrentado a preguntas existenciales acerca del significado de la vida, lo que conlleva inexorablemente a la angustia, por lo que la teoría de Frankl del significado de vida es algo esencial, apuntando a la libertad de la persona, relacionado su propia existencia con un sentido que le atraiga y motive para seguir viviendo cada día.

Los seres humanos poseen la característica de ser sujetos con pleno conocimiento de su propia finitud. A partir de esto, puede ponerse en jaque el fin de vivir. Los por qué y para qué de vivir si existe la muerte, por ende se busca un sentido a este para qué vivir, este sentido es el propósito de vida.

En otro postulado, Simkin (2016), retomado por Irurzun y Yaccarini (2018), afirma que el propósito de vida “remite a la capacidad de una persona para encontrar un sentido en sus experiencias, así como de establecer metas significativas para su vida” (p. 60).

En concreto, cada meta, cada plan a futuro, el significado del por qué por ejemplo se estudia una carrera universitaria o se trabaja o se hace lo que se hace, para poder tener una idea de un futuro, son los motivos que le dan significado a la vida para poder sobrellevarla.

Según indican Miranda et al. (2020), la concepción logoterapéutica de Viktor

Frankl, quien toma como ejemplo su propia experiencia en los campos nazis y centra su teoría en la búsqueda y encuentro del propósito o significado de la vida; se plantea así que este proceso ocurre dinámicamente a lo largo de toda la vida.

Es de importancia destacar que el propósito de vida es algo que se desarrolla a lo largo de toda la historia personal de los sujetos.

También, Miranda et al. (2020), plantean lo siguiente:

Según los presupuestos de Frankl, el camino hacia el encuentro con el significado de la vida incluye el desarrollo de los valores de la creación, la experiencia y las actitudes y, a este respecto, los valores de la creación en un envejecimiento saludable podrían contextualizarse en todas las obras que los ancianos han desarrollado durante su existencia, y cómo estas obras seguirán resonando después de su partida, como legado o una marca para las generaciones futuras.

Acerca de los valores de la experiencia, que abordan todas las experiencias en el camino de la existencia, son las marcas en la memoria que traen recuerdos significativos y

10

contribuyen a la comprensión de una vida con propósito y una tarea cumplida. (Miranda et al., 2020, pp. 947-948).

Fundamentando en esto, cada sujeto, en su particularidad, tiene un propósito de vida diferente y singular, ya que el mismo, depende de los valores que se tienen y de los conceptos y representaciones sociales que se adoptan a lo largo de la historia.

A esto dicho, Irurzun y Yaccarini (2018) agregan que los proyectos y las metas que dan sentido a la existencia de las personas otorga fortalezas a las personas, y citan a Viktor Frankl (2001) cuando afirma que “quien tiene un para qué, soporta casi cualquier cómo” (p. 60).

Por lo general, un proyecto de vida o un propósito, es central para poder sostener el transcurso de la misma a pesar de las dificultades que se puedan dar a lo largo de ella y evitar caer en la angustia y deterioro de saber el final.

Retomando a Irurzun y Yaccarini (2018), ellos afirman que este propósito de vida ayuda a sobrellevar los sentimientos de desesperanza y depresión. Por lo tanto, aquellos cuyos propósitos o expectativas sean posibles de cumplirse, contarán con más herramientas fortalecedoras para enfrentar situaciones variadas, como pueden ser el estrés, la resolución de problemas, así como también aumentar las conductas de adaptabilidad.

Propósito de vida, envejecimiento y vejez

Para introducir la cuestión sobre la relación entre el propósito de vida, el envejecimiento y la vejez, se retoma lo planteado por los autores Triadó y Villar (2006) quienes afirman que hay un reajuste evidente de las metas dado que el tiempo de vida resultante es limitado, motivado por la reducción de los años que nos quedan por vivir.

En efecto, no es razonable tener un propósito de vida a realizar dentro de los próximos 20 años para una persona de 80 años, puesto que, si bien no es imposible que dicha persona llegue a los 100 años tal propósito puede no ser racional. Además, cabe destacar que el propósito de vida tiende a estar condicionado por el momento vital, es decir, no tiene el mismo propósito de vida un joven de 20 años, que un adulto mayor.

En cuanto a la percepción del tiempo, autores como Iacub y Sabatini (2012) destacan los cambios en la percepción del mismo según el rango etario. Una persona joven piensa el tiempo como todo lo que queda por vivir, sin embargo cuando se envejece, la existencia adquiere un sentido más trágico debido a que implica la cercanía de la muerte y el conocimiento de saber cómo todo termina.

Por este motivo, es necesario reajustar el propósito de vida. Además de ser consciente del paso del tiempo y no planear a un futuro tan lejano para que, de esta

manera, el propósito y el sentido de la vida sean proyectos actuales y con metas de un alcance posible y realizable.

Otro punto a considerar es el papel de los adultos mayores como actores sociales que, a pesar de tener determinadas limitaciones, son capaces de reconstruir y resignificar su propósito de vida y así crear una nueva mirada posible a su futuro (Miranda et al., 2020).

Por lo tanto, no son sujetos pasivos a los cuales se les dice constantemente que hacer y que no; por el contrario, son sujetos que tienen las capacidades y se les debe ofrecer el espacio para que se desarrollen como actores sociales y realicen actividades de su vida en sociedad. No hay que olvidar que la subjetividad de las personas está afectada social y culturalmente.

A causa de estos motivos es que se debe tener en consideración cuestiones como la jubilación, por ejemplo, que si bien no se da en todos los países, en aquellos países que sí se da, como en Argentina, la misma provoca dificultades personales, afectando en la sexualidad y los roles y expectativas que tienen las personas de mayor edad. Debido a ello, es necesario reconstruir la identidad de ellas con una nueva perspectiva sobre la vida y sus propósitos teniendo en cuenta sus capacidades y objetivos personales (Iacub y Sabatini, 2012).

11

Sin duda, lo ideal en estos casos es no dejar al adulto a la deriva, sin contención y acompañamiento, sin poder realizar ninguna actividad por ser adulto mayor o jubilado. Por el contrario, se le debe otorgar espacios y posibilidades para que sea activo dentro de sus capacidades.

En consonancia con este punto, Morales-Pachay y Alcívar-Molina (2021) exponen que “Una de las mejores actividades que un adulto mayor puede adoptar en estas situaciones, es procurar mantenerse activo, crear rutinas e implantarlas en su hogar o en algún parque cerca, el sedentarismo también influye de manera radical dentro de la depresión, es necesario mantener una vida lo más saludable que se pueda, evitando fármacos en exceso.” (p. 512-513).

De esta manera, con los conceptos con los que se va a trabajar en esta investigación ya definidos, se dará paso a la siguiente etapa, en la cual se pone el énfasis en la indagación sobre si las personas que acuden a un Programa Universitario Para Adultos Mayores (PROUAPAM UNR), tienen un propósito de vida definido o no, y si la reserva cognitiva alcanza niveles considerables.

A modo de hipótesis se espera que los cursantes del PROUAPAM UNR presenten elevada reserva cognitiva y un propósito de vida claramente definido.

Técnicas, instrumentos o procedimientos de recolección de datos

Para la presente investigación se utilizó una metodología cuantitativa con dos cuestionarios estandarizados con preguntas cerradas y un análisis de datos con técnicas de estadística descriptiva.

El tipo de estudio que se realizó es observacional debido a que no hubo manipulación de variables, solamente un registro realizado con los cuestionarios teniendo en cuenta las variables de propósito de vida y reserva cognitiva. Se trató además de un estudio transversal, porque se realizó una observación en un único momento.

Como instrumento se utilizó el Test PIL, más específicamente una versión abreviada de 4 ítems. El PIL-4 permite obtener información sobre el propósito de vida y se encuentra validado en diversos países de Latinoamérica, incluyendo la Argentina (Caycho-Rodríguez et al., 2022). También se administró el Cuestionario de Reserva Cognitiva (CRC), el cual ha sido validado recientemente en Argentina por Martino et al., 2021.

La muestra quedó conformada por 34 adultos mayores de entre 58 y 83 años que

cursaban el programa universitario para adultos mayores de la UNR (PROUAPAM). Se trató de un muestreo no probabilístico, de tipo bola de nieve y por conveniencia. Se contactó vía WhatsApp y correo electrónico a alumnos del PROUAPAM UNR, invitándolos a responder un breve formulario electrónico compuesto por el Test PIL y el CRC por única vez. Además se les solicitó, en la medida de lo posible, que reenvíen la información a otros contactos también cursantes del PROUAPAM.

13

Desarrollo

Exposición de los datos obtenidos

Tal como se indica en la Tabla 1, la muestra del estudio integró participantes de nacionalidad argentina, adultos mayores, y mayoritariamente mujeres retiradas de su actividad laboral y que conviven con otras personas.

Tabla 1. Características generales de la muestra (N= 34)

M DT Min-Max

Edad 69 5,8 58-83

Género

Mujeres 94,1%

Varones 5,9%

Otro 0%

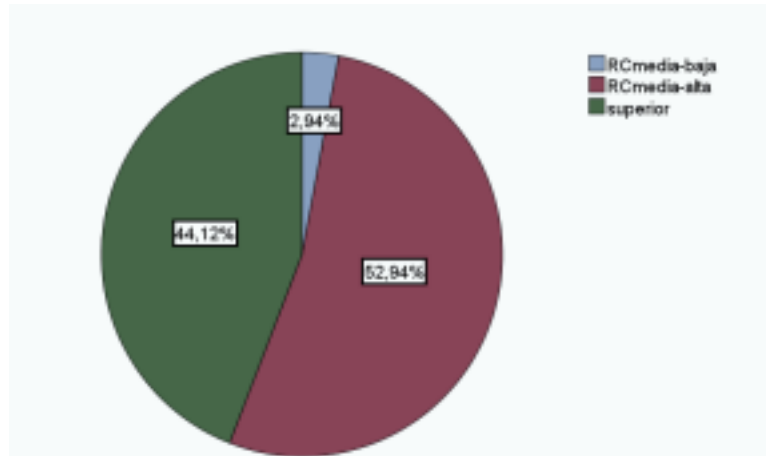
Nacionalidad
 Argentina 100%
 Otra 0%
 Convivencia
 Con otra/s persona/s
 (cónyuge, hijos, etc.) 64,7%
 Vive solo/a 35,3%
 ¿Jubilación?
 Si 94,1%
No 5,9%

En la Tabla 2 se puede visualizar las frecuencias relativas para cada factor de reserva cognitiva. La media del score total CRC fue 14.1 (DT 2.5), indicativo de una muestra con reserva entre media-alta y superior. En la Figura 1 se exponen los niveles de reserva cognitiva en base a los criterios de Rami et al. (2011), según los cuales una reserva inferior equivale a ≤ 6 puntos; media-baja, entre 7 y 9 puntos; media-alta, entre 10 y 14 puntos; y superior, ≥ 15 puntos. Partiendo de esos criterios de interpretación, el 52.9% de nuestra muestra reflejó RC media-alta, y el 44.1%, superior.

Tabla 2. Factores de Reserva Cognitiva en un grupo de cursantes de un Programa Universitario para Adultos Mayores

	%
Escolaridad	
Secundaria 20.6 Terciaria o Universitaria 79.4	
Escolaridad de los padres	
No escolarizados 2.9 Primaria 70.6 Secundario o mayor 26.5	
Idiomas	
Solo idioma materno 64.7 Dos idiomas 32.4 Tres idiomas 2.9	
Interés por la música	
No toca ningún instrumento ni escucha música 29.4	
frecuentemente	
Toca poco o escucha música frecuentemente 70.6	
Realización de cursos o capacitaciones (extraescolar)	
Ninguno 2,9 Uno o dos 20.6 Entre tres y cinco 32.4 Más de cinco 44.1	
Nivel de ocupación laboral (actual o antes de jubilarse)	
No cualificado 2.9 Cualificado manual 5..9 Cualificado no manual 73.5	
Profesional 17.6	
Lectura	
Nunca 8.8 Un libro al año 35.3 Entre 2 y 5 al año 35.3 De 5 a 10 al año 17.6	
Más de 10 al año 2.9	
Juegos de ingenio	
Nunca o rara vez 32.4 Ocasionalmente (entre 1 y 5 al mes) 29.4	
Frecuentemente (más de 5 al mes) 38.2	

Figura 1. Niveles de reserva cognitiva de cursantes de un Programa Universitario para Adultos Mayores



En las figuras 2, 3, 4 y 5 se presentan las tendencias de las respuestas a los cuatro ítems que conforman la versión abreviada del Test de Propósito de Vida. La media del score total del Test PIL fue 24 puntos (DT 2.9, mín. 19, máx. 28). Se debe tener en cuenta que el rango de puntuación de esta versión abreviada del PIL oscila entre 4 y 28,

15

por lo tanto que la media de la muestra se ubicó muy por encima de la mediana teórica que prevé el instrumento.

Figura 2. Ítem 1 - Test de Propósito de Vida (“Para mi vida...”)

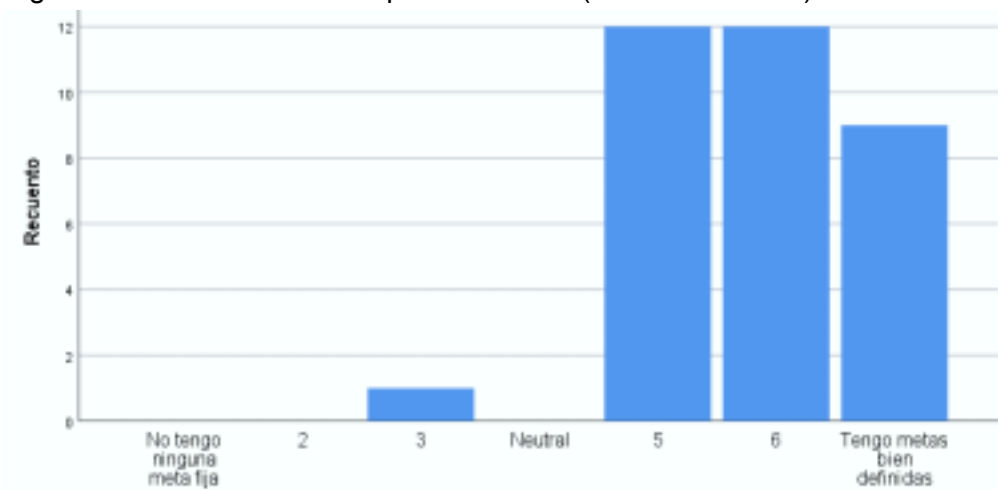


Figura 3. Ítem 2 - Test de Propósito de Vida (“Mi existencia personal...”)

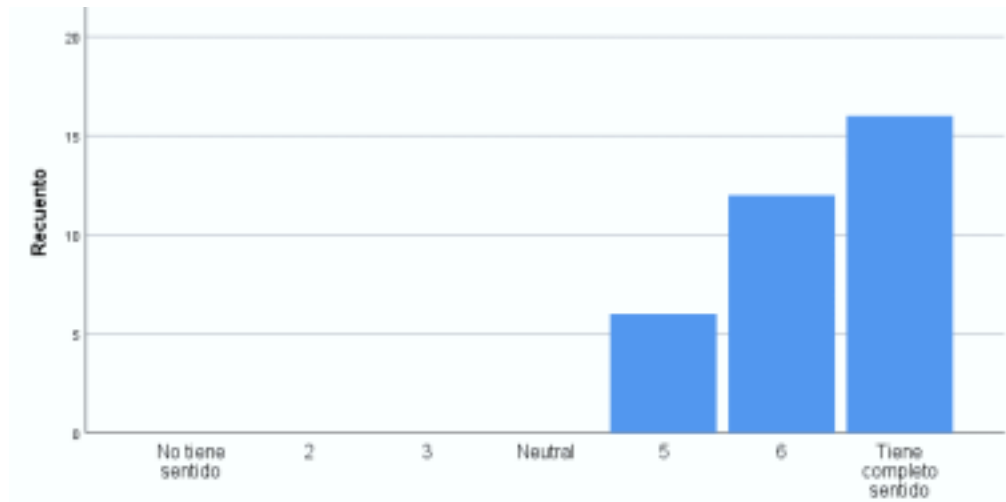
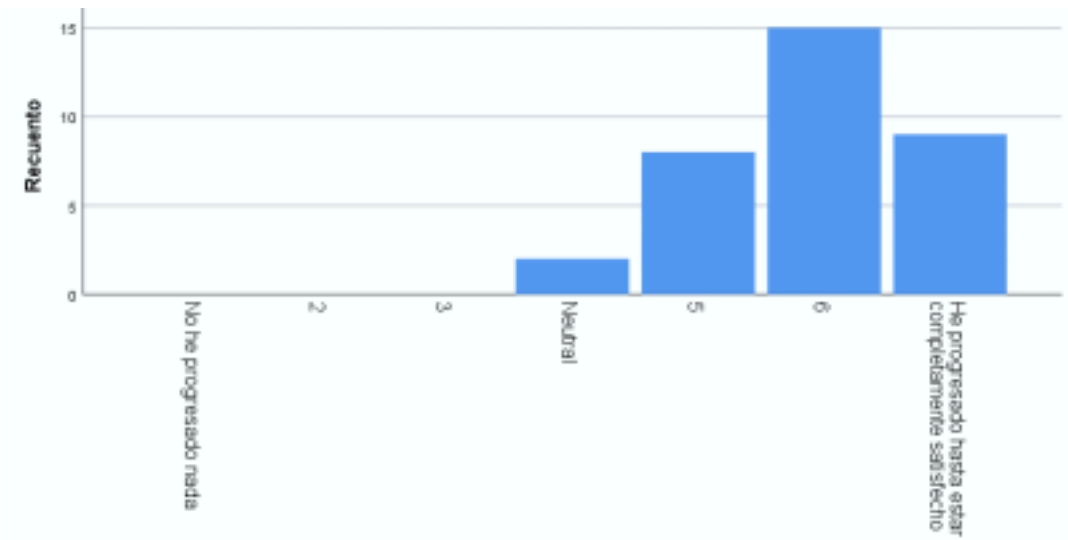
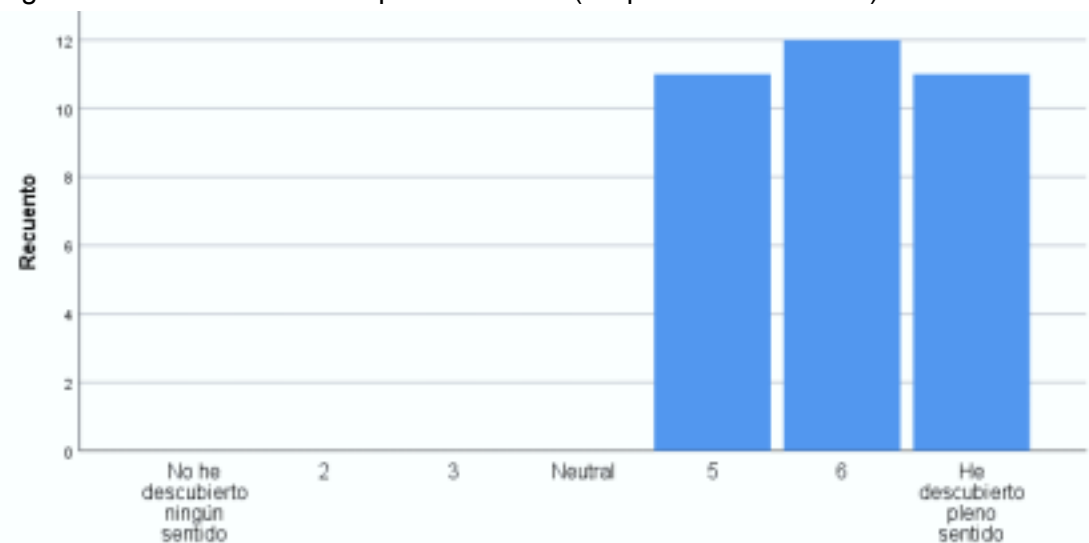


Figura 4. Ítem 3 - Test de Propósito de Vida (“En alcanzar las metas de mi vida...”)



1
6

Figura 5. Ítem 4 - Test de Propósito de Vida (“Al pensar en mi vida”)



Análisis de los datos obtenidos

En primer lugar, es de destacar que en esta muestra se observó, teniendo en

cuenta los criterios de Rami et al. (2011), un nivel de reserva cognitiva que va de media alta a superior mayormente, dejando solo un 3% de la muestra con una reserva cognitiva por debajo de esos valores.

Dado que la reserva cognitiva es la capacidad para tolerar mejor los cambios cognitivos y funcionales del envejecimiento patológico o fisiológico a través de recursos mentales preexistentes y compensatorios (Cancino et al., 2018). Según los datos obtenidos, se puede deducir que la muestra evaluada contó con importantes recursos para mantener a raya el declive cognitivo que impone el envejecimiento. Como se puede ver en la Tabla 2, todas las personas obtuvieron escolaridad secundaria, y casi un 80% estudios universitarios o terciarios. Es necesario recordar que la educación es uno de los promotores centrales de la reserva cognitiva (Meléndez et al., 2013; Rodríguez Álvarez y Sánchez Rodríguez, 2004). Cabe destacar que muchos participantes de la muestra realizaron diversos cursos de capacitación, realizaron lecturas frecuentes, y con regularidad participaron en actividades lúdicas de ingenio. Todos estos hábitos hicieron que tengan gran reserva cognitiva y posiblemente en forma inversa, un rendimiento cognitivo conservado (Tolosa Ramírez y Martella, 2019).

En este punto, no debemos perder de vista que, estos sujetos fueron cursantes del PROUAPAM-UNR y como tales, continuaron profundizando y complejizando sus trayectos educativos. Por lo que el declive cognitivo que se da en la vejez es disminuido por su continua capacitación y ejercitación cognitiva (Vásquez-Amézquita, 2016).

En relación al propósito de vida, la segunda variable de interés del estudio, se puede observar en la figura 2 que la mayoría de los participantes reconoció que tiene metas bien definidas, sólo un 3% de los adultos mayores sintió que no tiene metas muy definidas o fijas. Es necesario señalar el aporte de Simkin (2016), en Irurzun y Yaccarini (2018), para quien la capacidad de establecer nuevas metas vitales es un mecanismo psicológico indispensable para atribuir sentido a la vida. De esta manera, continuando con la figura 3, todos sintieron que su vida tiene sentido e incluso un gran porcentaje afirmó que tiene completo sentido su existencia.

Otro punto a tener en cuenta es si estos adultos mayores alcanzaron las metas que se propusieron a lo largo de su vida, motivo por el cual se debe centrar en la figura 4, la cual otorga los resultados de que gran parte de los sujetos de investigación se sentía satisfecho e incluso completamente satisfecho con su progreso para alcanzar sus metas, siendo una minoría la que se sentía neutral al respecto. Por el contrario, nadie expresó no haber progresado o haberlo hecho en muy baja medida. Así como Miranda et al. (2020)

17

afirman que el propósito de vida se va acomodando y consta en ir alcanzando las metas que se fueron proponiendo a lo largo de la existencia.

El cuarto ítem del test de Propósito de Vida, figura 5, se evaluó si las personas descubrieron algún sentido en su vida. Nuevamente, todos los participantes reconocieron que algún propósito le encontraron a su vida, e incluso un 32% le encontró pleno sentido a la misma. Retomando a Del Cid Rodríguez (2017), le pudieron encontrar a su vida el propósito de vivir.

Por tanto, se observa que estos adultos mayores que cursaron un programa universitario poseen una elevada reserva cognitiva además de un propósito de vida bien definido con metas claras, confirmando la hipótesis propuesta al comienzo de la investigación.

Reflexiones Finales

En el presente trabajo se ha investigado la reserva cognitiva y el propósito de vida de los adultos mayores asistentes al PROUAPAM, es decir, que aún a una avanzada edad, decidieron seguir formándose y estudiando. Dicha investigación se realizó con el objetivo de demostrar si aquellos que participan en dicho programa universitario tienen mayor reserva cognitiva y un propósito de vida definido. Para ello se emplearon dos cuestionarios estandarizados con preguntas cerradas y luego se realizó un análisis estadístico descriptivo. Uno de los cuestionarios fue el PIL-4 que permitió obtener los datos sobre el propósito de vida, y el otro cuestionario fue el Cuestionario de Reserva Cognitiva (CRC).

De estos datos investigados se obtuvo como conclusión que el nivel de reserva cognitiva en base a los criterios de Rami et al. (2011), de estos adultos mayores de una tasa alta de respuesta favorable, en la cual la mayoría tuvo una reserva cognitiva que va de media a alta y un gran porcentaje tuvo una reserva cognitiva superior. Estos datos se obtuvieron tomando en consideración la escolaridad de los participantes y de sus padres, los idiomas que conocen, sus intereses lúdicos como la música, cursos, lectura, juegos de ingenio, y además que ocupación laboral tenían previo a la jubilación.

Si a estos datos le sumamos que siguieron siendo personas activas, es decir, que leían libros esporádicamente, la mayoría jugaban juegos de ingenio, y además asistían al PROUAPAM, es perfectamente comprensible que la reserva cognitiva se mantenga y el deterioro cognitivo característico del envejecimiento se de más lentamente.

Otro punto muy importante que se tuvo en cuenta en esta investigación era el propósito de vida de estas personas. Para poder observar esto, se tomó la versión abreviada del Test de Propósito de Vida, PIL-4. Dicho test arrojó como resultados que la mayoría sintió que tenían metas de vida definidas o incluso bien definidas, lo mismo sucede en cuanto al sentido que le encuentran a la vida y al hecho de alcanzar las metas. Además, un gran porcentaje se sintió satisfecho con el hecho de progresar en su vida personal.

De esta manera, se pudo afirmar la hipótesis previa a la investigación, debido a que estos adultos mayores asistentes al programa universitario presentaron una elevada reserva cognitiva, más que la media del cuestionario y además se indicó que consideraron tener un propósito de vida definido.

Como se ha señalado por Salvarezza (1988) sobre el envejecimiento saludable, aquel en el cual se aceptan los cambios físicos y el duelo de la pérdida del cuerpo joven se da de manera progresiva y natural sin intentar mantenerse joven a cualquier precio, se considera que el propósito de vida puede pensarse de la mano del dicho concepto. Se debe tener una idea clara y una visión coherente del futuro propio, como también las capacidades de cada uno a determinada edad. De esta manera se puede ser más razonable a la hora de realizar actividades y planes, y, por consecuencia el envejecimiento se dará de forma saludable. Caso contrario sería el de una persona que no tiene un propósito de vida, y podría decaer su funcionamiento y su energía.

Paralelamente, se dejó en claro que la reserva cognitiva no depende sólo de la educación y de la actividad que se realizó durante toda la vida, sino también de mantenerse activos en la vejez, como por ejemplo asistir al PROUAPAM.

Se considera que este trabajo tuvo a favor la facilidad de acceso al cuestionario para los encuestados, así como el gran aporte de información que dichos cuestionarios ofrecieron. Contrariamente, una de las limitaciones que se tuvo en esta investigación es la falta de comparación con otros adultos que no asisten a un programa universitario. Es así que se proponen futuras investigaciones comparativas con otras muestras, para delinear mejor las actividades que aumentan la reserva cognitiva y el propósito de vida, tomando los resultados de esta como de aquellas futuras investigaciones como un punto de partida y no un punto de llegada, para así poder trabajar con los adultos mayores de una manera más eficaz y lo más preventiva posible.

Este trabajo aportó datos necesarios en relación a la psicología y más específicamente para el estudio de la psicogerontología, ya que nutrió de información

para poder prevenir un deterioro cognitivo con el paso de los años. Además de incentivar a que se realicen más actividades como el PROUAPAM, la lectura o actividades lúdicas. De esta manera se le da a los psicólogos más herramientas para poder acompañar a los adultos mayores en un envejecimiento lo más saludable posible. El hecho de poder obtener conocimiento adaptado a nuestra localización sobre estas problemáticas ayudará a tomar un posicionamiento como psicólogos que se adapten a los diferentes adultos

mayores, para que el acompañamiento tenga en cuenta estos ejes considerados centrales, tanto el propósito de vida como la reserva cognitiva.

A través de esta investigación, queda claro, tal como Miranda et al. (2020) proponen, que existe la necesidad de incorporar los desarrollos sobre el propósito de vida y el envejecimiento saludable en los programas de promoción de la salud de adultos mayores. Una temática que podría retomarse en otros estudios es esta relación entre la reserva cognitiva, y los estímulos para obtener un envejecimiento saludable evitando el déficit cognitivo y articulándolo con el propósito de vida que tiene la persona, y sus metas a corto y largo plazo

A modo de cierre, se puede concluir que tener conocimiento del propósito de vida de los adultos mayores es un punto importante a la hora de trabajar con ellos y acompañarlos en el transcurso de su envejecimiento y de su vejez. Es necesario indicar la importancia de saber también si tienen o no un propósito de vida y por qué, así como inferir si es razonable o no con la edad cronológica y las capacidades corporales de los adultos mayores.

Referencias Bibliográficas

Alvarado García, A. M. y Salazar Maya, A. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. En:
<https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

- Burgués, C. y Martinis, V. (2018). *Climaterio: Acontecimiento de la edad media de la mujer*. Facultad de Psicología UNR. Ficha de cátedra de Neuropsicología y psicología del desarrollo, Facultad de Psicología UNR.
- Caycho-Rodríguez, T., Vilca, L. W., Cervigni, M., Gallegos, M., Martino, P., Calandra, M., Anacona, C., López-Calle, C., Moreta-Herrera, R., Chacón-Andrade, E. R., Lobos Rivera, M. E., Del Carpio, P., Quintero, Y., Robles, E., Lombardo, M. P., Recalde, O. G., Figares, A. B., White, M., Videla, C. B., & Carbajal-León, C. (2022). Cross cultural measurement invariance of the purpose in life test - Short form (PIL-SF) in seven Latin American countries. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–16. Advance online publication. En: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03465-5>
- Cancino, M., Rehbein, F. y Ortiz, M. S. (2018). Funcionamiento cognitivo en adultos mayores: rol de la reserva cognitiva, apoyo social y depresión. *Revista Médica Chile*. 146 (3), 315-322. En: <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000300315>
- Carnero Pardo, C. y del Ser, T. (2007). La educación proporciona reserva cognitiva en el deterioro cognitivo y la demencia. *Revista Neurología*. 22 (2), 78-85. En: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/midias/ibc-054231>
- Carrasco Calzada, A., Barahona Esteban, N., Sánchez Cabaco, A., y Fernández Mateos, L. M. (2017). El papel de la reserva cognitiva en el proceso de envejecimiento. *Revista De Psicología (Trujillo)*. 19 (1), 159–192. En: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/361>
- Del Cid Rodríguez, S. A. (2017). Salud mental y propósito de vida. *Revista Enfoque*. 20 (16), 53-59. En: <https://search.bvsalud.org/gim/resource/en/biblio-1028650>
- Frenquelli, R. (2006). *El sentido de la bio lógica*. Rosario. Ficha de cátedra de Neuropsicología y psicología del desarrollo, Facultad de Psicología UNR. En: www.psicofisiologia.com.ar
- Iacob, R. y Sabatini, B. (2012). *Psicología de la Mediana Edad y Vejez*. 3ra edición. Facultad de Psicología. U.N.M.D.P. En: <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog--a-Comunitaria-Modulo-31.pdf>
- Irurzun, J. I. y Yaccarini, C. (2018). Resiliencia, Espiritualidad y Propósito de Vida. Una revisión del estado del arte. *Psocial*. 4 (2), 58-66. En: https://www.researchgate.net/profile/Juan-Ignacio-Irurzun/publication/330076139_Resiliencia_Espiritualidad_y_Proposito_de_Vida_Una_revision_del_estado_del_arte/links/5c2bd33492851c22a3542ec8/Resiliencia_Espiritualidad-y-Proposito-de-Vida-Una-revision-del-estado-del-arte.pdf
- Martino, P., Cervigni, M., Caycho-Rodríguez, T., Valencia, P., y Politis, D. (2021). Cuestionario de reserva cognitiva: propiedades psicométricas en población argentina. *Revista de neurología*, 73(6), 194–200. <https://doi.org/10.33588/rn.7306.2021200>
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T. y Sales, A. (2013). Comparación entre ancianos sanos con alta y baja reserva cognitiva y ancianos con deterioro cognitivo. *Universitas Psychologica*. 12 (1), 73-80. En: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672013000100008&lng=en&tlng=es.
- Miranda, R. C. N. A., Pereira, E. R., Silvia, R. M. C. R. A., Madeiros, A. Y. B. B. V., y Dias, F. A. (2020). Significado de la vida en el envejecimiento saludable: contribuciones de la teoría de Viktor Frankl. *REFACS*. 8 (4), 943-951. En: https://www.redalyc.org/journal/4979/497966365015/497966365015_1.pdf
- Morales-Pachay, C. G. y Alcívar-Molina, S. A. (2021). Depresión en adultos mayores de la Fundación una Vida con Propósito. *Polo del Conocimiento*. 6 (12), 509-520. En: <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i12.3382>

- Oddone, M. J. y Salvarezza, L. (2000). *Caracterización psicosocial de la vejez*. Informe sobre la Tercera Edad en la Argentina. Secretaría de Tercera Edad y Acción Social. Buenos Aires.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
- Rami, L., Valls-Pedret, C., Bartrés-Faz, D., Caprile, C., Solé-Padullés, C., Castellvi, M., Olives, J., Bosch, B., y Molinuevo, J. L. (2011). Cuestionario de reserva cognitiva. Valores obtenidos en población anciana sana y con enfermedad de Alzheimer. *Revista de neurología*, 52 (4), 195–201.
- Rodríguez Álvarez, M. y Sánchez Rodríguez, J. L. (2004). Reserva cognitiva y demencia. *Anales de Psicología*. 20 (2), 175–186. En: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27301>
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. Paidós.
- Serrani D. et al. (2006). *Distinción entre envejecimiento y vejez*. Ficha de cátedra de Neuropsicología y psicología del desarrollo, Facultad de Psicología UNR. En: www.psicofisiología.com.ar
- Tolosa Ramírez, D. y Martella D. (2019). Reserva cognitiva y demencias: Limitaciones del efecto protector en el envejecimiento y el deterioro cognitivo. *Revista Médica Chile*. 147 (12), 1594-1612. En: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019001201594>
- Triadó, C., Villar, F. et al. (2006). *Psicología de la vejez*. Alianza Editorial.
- Vásquez-Amézquita, M. (2016). Factores predictores de la reserva cognitiva en un grupo de adultos mayores. *Revista chilena de Neuropsicología*. 11 (1), 5-11. En: www.redalyc.org/articulo.oa?id=179346558005

