

ESTRATEGIAS DE AFROTAMIENTO EN ADULTOS MAYORES

Aceiro, María Agustina; Torrecilla, Mariana; Moreno, Cecilia Beatriz

CONICET - Pontificia Universidad Católica Argentina. Buenos Aires. Argentina - Universidad Católica Argentina. Sede Mendoza. Mendoza, Argentina.

RESUMEN

La vejez es una etapa vital que viene acompañada de cambios que pueden aumentar el estrés en la persona (Clemente et al., 2009). Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales para responder a las demandas del ambiente, ya sea por aproximación o evitación, y lograr mantener una saludable adaptación psicosocial (Lazarus y Folkman, 1984; Moos, 1993; Ongarato et al., 2009). **Objetivo:** Describir las estrategias de afrontamiento de adultos mayores argentinos en la escala Coping Responses Inventory - Youth (Moos, 1993; Ongarato et al., 2009) en función del sexo, la edad, el nivel educativo y de reserva cognitiva. **Metodología:** diseño transversal y correlacional. Muestreo no probabilístico, N= 132 adultos con envejecimiento normal entre 60 y 88 años (M=72,80; DE= 7,04), con nivel educativo (M=12,34; DE= 4,75) y 73,50% fueron mujeres. **Resultados:** Las puntuaciones por cada dimensión fueron: aproximación-cognitiva M= 1,22 (DS= 0,50), aproximación-conductual M= 1,26 (DS= 0,76), evitación-cognitiva M= 0,85 (DS= 0,54) y evitación-conductual M= 1,25 (DS= 0,56). No se encuentran diferencias significativas en cuanto a la edad, el género o el nivel educativo. Se evidencia una relación significativa entre la evitación-cognitiva y el nivel de estudios; y entre la evitación-cognitiva y conductual y la práctica de juegos intelectuales.

Palabras clave

Estrategias afrontamiento - Adulto mayor - Reserva cognitiva - Envejecimiento exitoso

ABSTRACT

COPING STRATEGIES IN OLDER ADULTS

Old age is a vital stage in which many changes that can increase stress may occur (Clemente et al., 2009). Coping strategies are cognitive and behavioral efforts to respond to environmental demands, either by approach or avoidance, and to maintain a healthy psychosocial adaptation (Lazarus & Folkman, 1984; Moos and Schaefer, 1993; Ongarato et al., 2009). The present study aims to describe the performance of Argentine older adults on the Coping Responses Inventory - Youth (Moos, 1993; Ongarato et al., 2009) and to analyze whether there are differences based on sex, age and cognitive reserve level. **Methodology:** cross-sectional and correlational design. Non-probability sampling, which included 132 healthy adults between 60 and 88 years old

(M = 72.80; SD = 7.04), with educational level (M=12.34; SD= 4.75) and 73.50% were women. **Results:** The scores for each dimension were: cognitive-approach M= 1.22 (SD= 0.50), behavioral-approach M= 1.26 (SD= 0.76), cognitive-avoidance M= 0.85 (SD= 0.54) and behavioral-avoidance M= 1.25 (SD= 0.56). No significant differences were found in terms of age, gender or educational level. A significant relationship was found between cognitive avoidance and educational level; and between cognitive and behavioral avoidance and intellectual games.

Keywords

Coping strategies - Older adult - Cognitive reserve - Successful aging

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento es heterogéneo y se manifiesta de maneras diversas en cada adulto mayor debido a la interacción de factores biológicos, sociales y ambientales que llevan inevitablemente a cambios emocionales, comportamentales, físicos y cognitivos (Fernández Ballesteros et al., 2010). Durante esta etapa del desarrollo, ante los cambios normativos y no normativos, aumenta la vulnerabilidad y la demanda para afrontar situaciones que incrementan el estrés. El estrés se entiende como aquella manifestación del desequilibrio entre las demandas, tanto externas como internas, que son percibidas, con mayor o menor conciencia, por el individuo. Aquí se ponen en juego los recursos disponibles con los que cuenta para hacerles frente (Ongarato et al., 2009). Estas respuestas pueden variar según el momento del ciclo vital al cual la persona esté expuesta y la vejez es un momento de mayor fragilidad (Clemente et al., 2009; Mayordomo Rodríguez et al., 2015; Meléndez et al., 2020).

Las estrategias de afrontamiento al estrés se refieren a los esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el individuo como una respuesta ante situaciones específicas (externas o internas), que son percibidas como un desborde ante los recursos con los que cuenta (Lazarus & Folkman, 1984). Según el tipo de estrategias de afrontamiento utilizada, pueden relacionarse, por ejemplo, con una mejor adaptación a las limitaciones que provocan las enfermedades. Teniendo en cuenta que en esta etapa del ciclo vital con frecuencia suelen darse problemas de salud que constituyen una importante fuente de estrés, malestar físico y emocional, conocer cuáles son las estrategias de

afrontamiento adquiere un rol fundamental tanto en la prevención como en la adaptación a dichos problemas (Brennan et al., 2012; Hermida et al., 2016; Moos et al., 2006). La variabilidad de respuestas depende de los sentimientos, pensamientos y acciones, que devienen en estrategias cognitivas y comportamentales para resolver problemas. Si bien las situaciones a las cuales el adulto mayor se encuentra expuesto pueden ser similares, lo que variará será la forma de hacerle frente a ese estresor. Así, el estilo de afrontamiento se puede entender como una modalidad de funcionamiento que la persona implementa en constante interacción con el medio, para lograr mantener su adaptación psicosocial (Lazarus & Folkman, 1984; Moos, 1993; Ongarato et al., 2009). Existen dos tipos de afrontamiento: uno que se centra en el problema, que busca manejarlo y resolverlo; y otro centrado en la emoción, que pretende regular la respuesta emocional ante ese problema (Mayordomo et al., 2015). A su vez, el que se centra en el problema puede entenderse como afrontamiento por aproximación y el centrado en la emoción como afrontamiento por evitación (Mikulic & Crespi, 2008).

Los diferentes acontecimientos desfavorables y estresantes de la vida son percibidos de manera distinta según la edad (Brennan et al., 2012; Meléndez et al., 2012), el género (Rubio et al., 2018; Krzemien & Urquijo, 2009), el estado civil (Chumitaz González, 2020), el nivel socioeconómico (Brennan et al., 2012; Moos et al., 2006) y la educación (Lazarus & Folkman, 1984).

En lo referido a la edad, la etapa de la vejez se caracteriza por un mayor uso de estrategias centradas en el problema (Herras Berrezueta et al., 2019) y una disminución significativa, a lo largo de los años, en el uso de estilos de afrontamiento tanto por aproximación como por evitación (Brennan et al., 2012). Esto permite hipotetizar que los adultos mayores tendrían menos energía para hacerle frente a los múltiples estresores a los cuales están expuestos, pero al mismo tiempo tendrían una actitud más proactiva para prevenir la aparición de estos estresores (Brennan et al., 2012). Otros estudios también concluyen que aquellos adultos mayores que estén expuestos a mayor cantidad de estresores estarían propensos a utilizar estrategias de estilo evitativo (Moos et al., 2006). Algunos estudios señalan diferencias en los estilos de afrontamiento según las situaciones propias de esta etapa vital como la jubilación y las diferencias que surgen a partir del género (Hermida et al., 2016) y el contexto habitacional, institucionalización y población general (Clemente et al., 2009).

Existe evidencia epidemiológica que muestra que el estilo de vida caracterizado por la participación en actividades de ocio de naturaleza intelectual y social, se asocia con una progresión más lenta de la declinación cognitiva en ancianos sanos y puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo asociado a demencia. También hay evidencia, en estudios con imágenes funcionales, sobre los sujetos que participan en tales actividades de ocio y pueden tolerar clínicamente más patología. Esta evidencia se relaciona con el concepto de Reserva Cognitiva, referido a aquellas capacidades innatas (por ej. inteligencia) y otros as-

pectos de la experiencia de la vida, como los logros educativos u ocupacionales, capaces de proporcionar una reserva que forma un conjunto de habilidades o repertorios de conductas que posibilitarían hacer frente a la declinación cognitiva de diferente manera (Scrmes & Stern, 2003). La reserva cognitiva, al igual que las estrategias de afrontamiento, es un recurso que pueden favorecer la adaptación del adulto mayor ante el aumento de las demandas propias de esta etapa del desarrollo (Rami et al., 2011; Vásquez et al., 2014).

En cuanto a las técnicas para evaluar las estrategias de afrontamiento, en su mayoría, los instrumentos se fundamentan en la teoría de Lazarus y Folkman, como la técnica Ways of Coping Instrument - WCI (Lazarus & Folkman, 1984), The Coping Strategy Indicator - CSI (Amirkhan, 1994), el COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), la Escala de Afrontamiento para Adolescentes -ACS- (Frydenberg & Lewis, 1997), la Escala de Estrategias de Coping - ECC- R- (Chorot & Sandín, 1993) y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento en Jóvenes - CRI-Y - (Moos, 1993, 1995). En Argentina, Richaud de Minzi (2003) adaptó la versión española de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes -ACS- (Frydenberg & Lewis, 1997); mientras que Casullo y Fernández Liporace (2001) implementaron otra versión de esa escala con estudiantes de nivel medio. Por otra parte, Mikulic y Crespi (2008) llevaron a cabo una adaptación del Coping Response Inventory- Adults (Moos, 1993) en población adulta (entre 20 y 50 años de edad). Finalmente, Ongarato y otros (2009) realizaron una adaptación de la escala Coping Responses Inventory - Youth (Moos, 1993), con reducción de ítems, para población de jóvenes (entre 14 y 30 años). Hasta donde tenemos conocimiento, en nuestro país, no se han realizado investigaciones que indaguen sobre los estilos de afrontamiento en adultos mayores utilizando el inventario CRI-Y.

Objetivo

En el presente trabajo se propone conocer y describir cuáles son las estrategias de afrontamiento más frecuentes de adultos mayores y evaluar las diferencias en función de la edad, el género y el nivel educativo. Además, se explora la relación entre las estrategias de afrontamiento con otras variables de la reserva cognitiva.

Diseño

Se realizó un estudio descriptivo y correlacional, no experimental, de diseño transversal.

Instrumentos

- Entrevista Semidirigida - Recolección Datos Sociodemográficos: nombre, edad, sexo, años de educación, antecedentes psiquiátricos y neurológicos.
- CRI - Y - Coping Responses Inventory - Youth (Moos, 1993, versión traducida y abreviada de Ongarato et al., 2009). En el presente estudio se analiza la estrategia de afrontamiento según

aproximación cognitiva o conductual; y evitación cognitiva o conductual. El instrumento consta de una versión reducida con 22 ítems. La consigna consiste en pedirle al encuestado que piense y describa una situación difícil o estresante que hayan vivido en los últimos 12 meses, respondiendo a los ítems del cuestionario en una escala tipo Likert (“nunca”, “pocas veces”, “muchas veces” y “siempre”) con puntuaciones de 0-3, teniendo presente el problema seleccionado. El alpha obtenido para la escala total fue de $\alpha = 0,71$.

- CRC - Cuestionario de Reserva Cognitiva (Rami et al., 2011; Aceiro et al., 2018). Consta de 8 ítems que se puntúan tipo Likert. Se valora el máximo nivel educativo alcanzado, la realización de cursos de formación, la escolaridad de los padres, la ocupación laboral, la formación musical, el dominio de idiomas, la frecuencia de lectura y la práctica de juegos intelectuales. El alpha obtenido para la escala total fue de $\alpha = 0,72$.

Para criterios de inclusión en la muestra se utilizaron los siguientes instrumentos:

Evaluación Neurocognitiva compuesta por:

- MMSE - Mini Mental State Examination (versión argentina de Butman et al., 2001). Puntaje de corte: 24.
- TRO - Test del Reloj (López et al., 2014) para evaluar las funciones visuoperceptivas y motoras. Puntaje de corte: entre 6-8 dependiendo el nivel educativo.
- Test de Fluidez Verbal Semántica de Animales - FV-A (versión argentina de Butman et al., 2000). Baremos de Butman et al. (2000) para cada edad y nivel educativo.
- FAB - Frontal Assessment Battery (Dubois et al., 2000 ; Aschiero et al., 2019). Evaluación de las funciones ejecutivas.
- GDS - Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (Tartaglino et al., 2017). Se incluyeron personas con un puntaje < 8 .

Procedimiento

Se realizó una prueba piloto para la aplicabilidad de la escala CRI-Y en población de adultos mayores. Se le explicó a cada participante cuáles eran los objetivos de la investigación y se les solicitó la firma del consentimiento informado. Las evaluaciones fueron administradas individualmente por un psicólogo capacitado en la administración de las escalas y de las pruebas neurocognitivas. Se detectó que el ítem 2 “¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares sobre eso?” y el ítem 12 “¿Buscaste la ayuda de otros chicos o grupos con el mismo tipo de problemas?” requerían observación. Por lo tanto, en el ítem 2 se dejó solamente la referencia a los familiares “¿Hablaste con alguno de tus familiares sobre eso?” y en el ítem 12 se dejó referencia solo a los grupos “¿Buscaste la ayuda de otros grupos con el mismo tipo de problemas?”.

Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico en CABA y se evaluaron 132 adultos mayores con edades entre 60 y 88 años. La media para la edad fue de 72,80 (DE= 7,04) y el 73,50% fueron mujeres. El nivel educativo osciló entre 4-21 años, con una media de 12,34 (DE= 4,75). Considerando los criterios de inclusión (adultos mayores de 60 años, sin deterioro cognitivo, sin alteraciones neurológicas severas y sin indicadores de depresión severa), se realizó un screening neurocognitivo de las funciones básicas y se evaluaron indicadores de depresión obteniendo valores dentro de los parámetros esperados para la edad y nivel educativo. En lo que refiere a la reserva cognitiva, la media que se obtuvo para esta muestra fue de 13,24 (DE= 4,75). Al codificarla según los criterios de Rami et al. (2011), el 45,21% presentó una reserva cognitiva superior, el 31,70% una reserva cognitiva media alta, el 14,30% media baja y el 8,71% restante presentó una reserva cognitiva inferior (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas y de rendimiento cognitivo de la muestra

<i>Características sociodemográficas</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Edad	72,80	7,04
Nivel Educativo	12,34	4,75
RC	13,24	4,75
<i>Rendimiento cognitivo</i>		
	<i>M</i>	<i>DE</i>
MMSE	27,77	2,10
FAB	16,65	1,71
Fluencia Verbal Semántica	16,04	5,27
TRO	8,71	1,58
GDS	3,72	2,93

Nota: Se calcularon los puntajes Z para la Fluencia Verbal Semántica, y los puntajes de corte para el MMSE, TRO, FAB y GDS. Cualquier participante con puntajes menores a -1,5 o no alcanzó los puntajes de corte previamente mencionados, fue eliminado del estudio.

Análisis de datos

Se realizó un análisis de datos utilizando estadística descriptiva y de relación entre variables, mediante el análisis de correlación o diferencia de medias. Se utilizó el software SPSS versión 25.

RESULTADOS

La evaluación de las estrategias de afrontamiento de adultos mayores mediante la escala CRI-Y presenta una media para el puntaje total de la escala de 1,24 (DS= 0,39) con puntajes entre 0 (cero) y 3 (tres). Las puntuaciones por cada dimensión son similares: aproximación cognitiva $M = 1,22$ (DS= 0,50), aproximación conductual $M = 1,26$ (DS= 0,76), evitación cognitiva $M = 0,85$ (DS= 0,54) y evitación conductual $M = 1,25$ (DS= 0,56) (ver Tabla 2). No se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre las dimensiones del afrontamiento según el género, la edad y el nivel educativo.

Tabla 2
Rendimiento en CRI-Y según dimensiones

	M	DE
Aproximación cognitiva	1,22	0,50
Aproximación conductual	1,26	0,76
Evitación cognitiva	0,85	0,54
Evitación conductual	1,25	0,56
CRI – Y Total	1,24	0,39

En lo referente a la relación entre las estrategias de afrontamiento y la reserva cognitiva, se observa una correlación negativa y débil entre las estrategias de afrontamiento evitativas y el nivel educativo ($r = -0,19$; $p = 0,03$; $N = 124$). Esto señala la tendencia de las personas mayores con menor nivel educativo a utilizar más estrategias de afrontamiento de evitación cognitiva. Asimismo, los adultos mayores que utilizan más estrategias de evitación cognitiva ($r = 0,19$; $p = 0,03$; $N = 124$) y conductual ($r = 0,23$; $p = 0,01$; $N = 124$) son los que realizan más práctica de juegos intelectuales (ver Tabla 3).

Tabla 3
Estilos de afrontamiento del CRI-Y según ítems de la Reserva Cognitiva.

	Aproximación Cognitiva		Aproximación Conductual		Evitación Cognitiva		Evitación Conductual	
	r	p	r	p	r	p	r	p
RC Estudios	0,11	0,22	-0,15	0,10	-0,19*	0,03	-0,17	0,06
RC Idiomas	-0,01	0,94	-0,08	0,34	-0,04	0,64	-0,01	0,95
RC Escolaridad padres	0,08	0,34	0,01	0,95	-0,82	0,37	0,01	0,91
RC Ocupación Laboral	-0,01	0,94	-0,13	0,14	-0,14	0,09	-0,11	0,20
RC Cursos Formación	0,03	0,73	-0,05	0,61	-0,07	0,41	-0,01	0,91
RC Formación Musical	-0,01	0,88	-0,02	0,80	0,01	0,95	0,12	0,16
RC Actividad Lectora	0,01	0,95	0,06	0,44	-0,07	0,44	0,14	0,11
RC Actividad Lúdica	-0,01	0,95	0,03	0,74	0,19*	0,03	0,23**	0,01

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; $N = 124$.

CONCLUSIONES

El estudio de las estrategias de afrontamiento en la vejez es importante ya que las mismas son necesarias para la adaptación satisfactoria a los cambios que son propios de esta etapa del desarrollo (Clemente et al., 2009; Mayordomo et al., 2015; Krzemien & Urquijo, 2009). En el presente trabajo, se analizan las estrategias de afrontamiento de adultos mayores mediante la escala CRI-Y. Nuestros resultados, al igual que otras investigaciones previas, no evidencian diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento según la edad y el género (Brennan et al., 2012; Meléndez et al., 2012; Rubio et al., 2018.) Se podría inferir, a partir de los resultados aquí encontrados, que la población de adultos mayores utilizaría con menos frecuencia estrategias de afrontamiento de estilo evitativo cognitivo.

En cuanto a la relación de las estrategias de afrontamiento con los años de educación, se evidencia una relación inversa (aunque débil) entre el estilo evitativo cognitivo y el nivel educativo de los participantes. Los años de educación son un aspecto muy

importante de la reserva cognitiva (Rami et al., 2011). Sin embargo, este concepto hace referencia a un aspecto más amplio que incorpora otras dimensiones del desarrollo de la persona que pueden constituir un recurso cognitivo-conductual de la misma al momento de hacer frente a las pérdidas que se dan en la vejez. En esta investigación, se observa que las estrategias de afrontamiento evitativo, cognitivo y conductual, se relacionan positivamente con la realización de actividades lúdicas.

En el campo de la salud mental, debido a la relación entre las estrategias de afrontamiento con las emociones y la resolución de problemas, es importante conocer cómo se implementan estos recursos adaptativos en los adultos mayores. Los resultados obtenidos en este trabajo permiten describir las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan adultos mayores sanos con buen rendimiento cognitivo. Además, se pueden observar otros factores que podrían estar vinculados a las estrategias de afrontamiento distintos a la edad, el rendimiento cognitivo, el género y los años de educación. En efecto, el presente estudio, muestra una correlación positiva entre el estilo de afrontamiento evitativo y la mayor frecuencia de actividades de ocio del cuestionario de Reserva Cognitiva. Dado que la muestra se compone de personas mayores cognitivamente sanas, es posible que este resultado refleje algunos aspectos de la experiencia de la vida y del estilo de vida, como la participación en actividades lúdicas, que puedan dar como resultado redes cognitivas funcionalmente más eficientes y, por lo tanto, proporcionar una buena Reserva Cognitiva. Futuras investigaciones podrían indagar en muestras clínicas de pacientes con deterioro cognitivo, y evaluar en qué medida esta relación retrasa la aparición de las manifestaciones clínicas.

BIBLIOGRAFÍA

- Aceiro, M., Aschiero, M., & Grasso, L. (2018). Indicadores de Reserva Cognitiva en Adultos Mayores no institucionalizados de CABA. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Buenos Aires. Obtenido de <http://jmemorias.psi.uba.ar/index.aspx?anio=2018>
- Amirkhan, J. (1994). Criterion validity of a coping measure. *Journal of Personality Assessment*, 62(2), 242-261. doi:https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6202_6
- Aschiero, M., González Aguilar, M., & Grasso, L. (2019). Influencia de variables sociodemográficas en el rendimiento de la Frontal Assessment Battery en adultos mayores Argentinos. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 12(2), 115-124. doi:<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12211>
- Brennan, P., Holland, J., Schutte, K., & Moos, R. (2012). Coping Trajectories in Later Life: A 20-Year Predictive Study. *Aging Ment Health*, 16(3), 305-316. doi:doi: 10.1080/13607863.2011.628975
- Butman, J., Allegri, R., Harris, P., & Drake, M. (2000). Fluencia verbal en español. Datos normativos en Argentina. *Medicina Buenos Aires*, 561-564.

- Butman, J., Arizaga, R. L., Harris, P., Drake, M., Baumann, D., de Pascale, A., . . . Ollari, J. (2001). El "Mini - Mental State Examination"- Normas para Buenos Aires. *Revista Neurología Argentina*, 26(1), 11-15.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 267-283. doi:DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267
- Casullo, M., & Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investigaciones en Psicología*, 6(1), 25-49.
- Chorot, P., & Sandín, B. (1993). Escala de Estrategias de Coping Revisada (EEC-R). Madrid: UNED.
- Chumitaz González, M. (2020). El Apoyo Social percibido en el Adulto Mayor y su influencia en la Calidad de Vida. Universidad Autónoma de Chile. Chile.
- Clemente, A., Tartaglino, M., & Stefani, D. (2009). Estrés psicosocial y estilos de afrontamiento del adulto mayor en distintos contextos habitacionales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(1), 69-75.
- Dubois, B., Slachevsky, A., Litvan, I., & Pillon, B. (2000). The FAB: A frontal assessment battery at bedside. *Neurology*, 55, 1621-1626.
- Encinas, M. (2019). Afrontamiento al estrés, una revisión teórica. Pimentel: Universidad Señor de Sipán. Obtenido de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández Ballesteros, R., Zamarrón Casinello, M., López Bravo, M., Molina Martínez, M., Díez Nicolás, J., Montero López, P., & Schettini del Moral, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647. Obtenido de <https://digital.csic.es/handle/10261/83676>
- Frydenberg, E. (1997). Adolescent coping. Theoretical and research perspectives. Londres: Routledge.
- Heras Berrezueta, D., Tamayo Campoverde, T., & Bueno, A. (2019). Rasgos de Personalidad y Estilos de Afrontamiento en Adultos Mayores: un estudio correlacional. Ecuador: Universidad del Azuay. Obtenido de <http://201.159.222.99/bitstream/datos/8971/1/14616.pdf>
- Hermida, P., & Tartaglino, M. y. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: Un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *Liberabit*, 22(1), 57-66.
- Krzemien, D., & Urquijo, S. (2009). Estilos y estrategias de afrontamiento a eventos de vida críticos y estilos de personalidad en mujeres adultas mayores. *Investigación en Ciencias del Comportamiento. Avances Iberoamericanos*. Obtenido de <https://www.academica.org/sebastian.urquijo/96.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, I. (1984). Stress, appraisal and coping.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behaviour medicine*, 282-325.
- López, N., Allegri, R., & Soto-Añari, M. (2014). Capacidad Diagnóstica y Validación Preliminar del Test del Reloj, Versión de Cacho a la Orden, para Enfermedad de Alzheimer de Grado Leve en Población Chilena. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 23.
- Mayordomo Rodríguez, T., Sales Galán, A., Satorres Pons, E., & Blasco Igual, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3). doi:<http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>
- Meléndez, J., Delhom, I., & Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y ladesesperación en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 26, 14-19. doi:<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>
- Meléndez, J., Mayordomo, T., Sales, A., Cantero, M., & Viquer, P. (2013). How we compensate for memory loss in old age: Adapting and validating the Memory Compensation Questionnaire (MCQ) for Spanish populations. *Archives of gerontology and geriatrics*, 5(1), 32-37.
- Meléndez, J., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. (2012). Coping Strategies: Gender Differences and Development throughout Life Span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(13), 1089-1098. doi:https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39399
- Mikulic, I., & Crespi, M. (2008). Adaptación y validación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de investigaciones*, 305-312.
- Moos, R. (1993). Coping Responses Inventory. Florida: Psychological Assessment Resources.
- Moos, R. (1995). Development and application of new measures of life stressors, social resources and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13. doi:<https://doi.org/10.1027/1015-5759.11.1.1>
- Moos, R., Brennan, P., Schutte, K., & Moos, B. (2006). Older adults' coping with negative life events: common processes of managing health, interpersonal, and financial/work stressors. *Int J Aging Hum Dev*, 62(1), 39-59. doi:doi: 10.2190/ENLH-WAA2-AX8J-WRT1
- Ongarato, P., de la Iglesia, G., Stover, J., & Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes y Adultos. *Anuario de Investigaciones - Facultad de Psicología UBA*, XVI, 383-391.
- Rami, L., Valls-Pedret, C., Bartrés-Faz, D., Caprile, C., Solé-Padullés, C., Castellví, M., . . . Molinuevo, J. (2011). Cuestionario de reserva cognitiva. Valores obtenidos en población anciana sana y con enfermedad de Alzheimer. *Revista de Neurología*, 52, 195-201.
- Richaud de Minzi, M. (2003). Coping assessment in adolescents. *Adolescence*, 321-330. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/9049326_Coping_assessment_in_adolescents
- Rubio, L., Dumitrache, C., García, A., & Cerdón Pozo, E. (2018). Coping strategies in Spanish older adults: a MIMIC model of socio-demographic characteristics and activity level. *Aging & Mental Health*, 22(2), 226-232. doi:<https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1247416>
- Scarmeas, N., & Stern, Y. (2003). Cognitive Reserve and Lifestyle. *J Clin Exp Neuropsychol*, 25(5), 625-633. doi:doi: 10.1076/jcen.25.5.625.14576
- Tartaglino, M., Dillon, C., Hermida, P., Feldberg, C., Somale, V., & Stefani, D. (2017). Prevalencia de Depresión Geriátrica y Alexitimia. Su asociación con características sociodemográficas, en una muestra de adultos mayores residentes en Buenos Aires, Argentina. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(4), 516-524.
- Vasquez, M., Rodríguez, A., Villareal, J. S., & Campos, J. A. (2014). Relación entre la Reserva Cognitiva y el Enriquecimiento Ambiental: una revisión del Aporte de las Neurociencias a la comprensión del Envejecimiento Saludable. *Cuadernos de Neuropsicología. Panamerican Journal of Neuropsychology*, 8(2), 171-201.