

# EVALUACIÓN DEL CAPITAL PSÍQUICO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PLASTICIDAD COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES

Antequera, Florencia; Grasso, Lina; Caro, Liliana Inés; Torrecilla, Mariana  
CONICET - Pontificia Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina - Universidad Católica Argentina.  
Sede Mendoza. Mendoza, Argentina.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo analizar la relación entre el capital psíquico y el bienestar psicológico, entendidos como variables subjetivas que caracterizan al denominado envejecimiento exitoso. A su vez, se estudió su relación con la plasticidad cognitiva, considerada como medida objetiva del rendimiento cognitivo en dicha etapa vital. El estudio fue realizado en una muestra de 56 adultos mayores cognitivamente sanos de ambos sexos, entre 60 y 92 años, pertenecientes a CABA y GBA. Como resultados, se hallaron correlaciones positivas entre las dimensiones Cognitiva y Cívica del capital psíquico y ciertas dimensiones del bienestar psicológico; demostrando la relación existente entre ambos constructos. Respecto a la plasticidad cognitiva, se encontraron relaciones con las dimensiones del capital psíquico y del bienestar psicológico.

## Palabras clave

Desarrollo evolutivo - Capital psíquico - Bienestar psicológico - Plasticidad cognitiva

## ABSTRACT

ASSESSMENT OF PSYCHIC CAPITAL, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND COGNITIVE PLASTICITY IN OLDER ADULTS

The aim of this study was to study the relationship between psychic capital and psychological well-being, understood as subjective variables that characterize the so-called successful aging. In turn, its relationship with cognitive plasticity, considered as an objective measure of cognitive performance at this vital stage, was studied. The study was carried out on a sample of 56 cognitively healthy older adults of both sexes, between 60 and 92 years old, belonging to CABA and GBA. As results, positive correlations were found between the Cognitive and Civic dimensions of psychic capital and certain dimensions of psychological well-being; demonstrating the relationship between both constructs. Regarding cognitive plasticity, relationships were found with the dimensions of psychic capital and psychological well-being.

## Keywords

Evolutive development - Psychic capital - Psychological well-being - Cognitive plasticity

## INTRODUCCIÓN

Frente al actual y creciente aumento en la cantidad de adultos mayores, desde la psicología se presenta el desafío de abordar el envejecimiento como un proceso dinámico, enfatizando el rol proactivo de la persona en su propio desarrollo. En este sentido, el enfoque del ciclo vital caracteriza al envejecimiento por su heterogeneidad y variabilidad interindividual, siendo éste multidireccional, multidimensional y plástico (Baltes y Baltes, 1990). En consonancia, Rowe y Khan (1997), realizan una clara distinción entre las trayectorias de envejecimiento normal, patológico y exitoso. Particularmente, en el presente trabajo se aborda el estudio de esta última. Sus características incluyen el bajo riesgo de sufrir enfermedades o discapacidad asociada a la misma, un buen nivel de funcionamiento cognitivo y físico, un alto compromiso en actividades sociales y productivas, y la percepción de bienestar subjetivo en el adulto mayor (Rowe & Khan, 2015). Como se ha mencionado, uno de los componentes principales de la trayectoria de envejecimiento exitoso es la percepción del bienestar psicológico. Ryff propone estudiarlo desde una perspectiva eudaimonista, representativa de una visión más integradora del desarrollo humano y de los propios potenciales (1982, 1989, citado en Aranguren & Irrazabal, 2015).

De esta manera, es definido como un conjunto amplio de características que hacen al desarrollo y actualización de las distintas potencialidades humanas, influyendo en el funcionamiento óptimo de la persona. Por lo cual, propone estudiarlo a partir de un modelo multidimensional compuesto por seis dimensiones: Autoaceptación; Relaciones positivas con los demás; Dominio del ambiente; Autonomía; Propósito en la vida y Crecimiento personal. Para Ryff (1989 a, b), el bienestar psicológico puede ser definido como el esfuerzo por perfeccionarse y realizar el propio potencial, siendo su desarrollo, compatible con los avances de la Psicología Positiva.

En esta misma línea, se ha desarrollado el concepto de capital psíquico, el cual permite abordar el estudio de aquellos

factores salugénicos, preventivos y positivos, que permitirían comprender en cierta medida, la heterogeneidad de las trayectorias vitales. Casullo (2006), lo ha definido como “el conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, generar fortalezas personales” (p. 61). Con el objeto de lograr su evaluación y exploración, la autora ha elaborado el Cuestionario de Capital Psíquico, el cual como instrumento estandarizado explora fortalezas y virtudes a lo largo de cinco dimensiones: cognitivas, emocionales, cívicas, vinculares y de valores. Hay evidencia que muestra la relación entre el capital psíquico y el bienestar psicológico en adultos mayores (Arias & Solivez, 2009); por lo que, la presencia de ambos en niveles altos, posibilita apreciar fortalezas y recursos personales en el adulto mayor que promueven la adaptación con eficacia a las demandas del entorno.

Caracterizando el perfil de envejecimiento exitoso también fue mencionado el óptimo rendimiento físico y cognitivo (Rowe & Kahn, 1997). Es decir, que no solamente resulta importante contar con fortalezas y recursos personales adquiridos a lo largo de la experiencia, sino también un rendimiento cognitivo óptimo que favorezca su adaptación, más allá de los déficits asociados a la edad. En este sentido, Baltes y Baltes (1990), proponen el modelo de Optimización Selectiva por Compensación (SOC), que permitiría explicar la heterogeneidad en el rendimiento cognitivo en la vejez. Desde esta perspectiva, se plantea que los adultos mayores compensan las habilidades perdidas o debilitadas, a la vez que optimizan sus recursos para adaptarse eficazmente a los requerimientos del entorno.

Por lo tanto, en la adultez mayor es posible compensar un declive cognitivo, y mantener la capacidad de cambio y adaptación a lo largo de la vida (Triadó & Villar, 2006). Este fenómeno puede ser comprendido a partir de la neuroplasticidad o plasticidad cognitiva, definida como “la capacidad de una persona para aprender, mejorar su ejecución, cuando se introduce en una situación de estimulación e intervención cognitiva” (Calero, 2006, p. 44).

Representaría la capacidad de una persona para aprender y mejorar su ejecución cuando se introduce en una situación de estimulación e intervención cognitiva óptima. Según Calero (2001), la evaluación del potencial de aprendizaje nos permite valorar clínicamente la existencia de plasticidad cognitiva. La neuroplasticidad fue estudiada en las diversas trayectorias de envejecimiento, demostrando ser una medida objetiva del rendimiento cognitivo en la adultez mayor (González Aguilar & Grasso, 2018). En este mismo sentido, Calero García et al. (2008) señalan la importancia de considerar la relación de la plasticidad cognitiva con otras variables psicológicas que pueden influir en la ejecución de tareas de memoria y en la percepción de la declinación de la memoria.

Cabe destacar que en la actualidad no se han reportado investigaciones que hayan abordado su relación con variables subjetivas y personales como capital psíquico y bienestar psicológico-

que permitiera describir dicha trayectoria de envejecimiento. Por tanto, en el presente trabajo se proponen los siguientes objetivos. En primer lugar, comparar las dimensiones del capital psíquico según la edad, el sexo y los años de escolaridad. En segundo lugar, analizar la relación entre el capital psíquico y el bienestar psicológico, por dimensiones. Y como tercer objetivo, estudiar la relación entre la plasticidad cognitiva y las dimensiones del capital psíquico.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estuvo compuesta por 56 adultos mayores, cognitivamente sanos, con edades comprendidas entre 60 y 92 años ( $M=72,41$ ;  $DE=8,153$ ) de ambos sexos, pertenecientes a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y GBA. El 73,2% de la muestra eran mujeres. El 42,9% contaba con nivel educativo secundario; con una media de 12,18 ( $DE=5,053$ ) años de educación formal. Del total de la muestra, un 89,9% expresó encontrarse jubilado. Se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: ausencia de antecedentes de enfermedades neurológicas y psiquiátricas, una puntuación de 24 puntos o más en el test de rastreo cognitivo -Mini Mental State Examination- (MMSE), y una puntuación menor a cinco puntos en la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS).

### Diseño

La presente investigación consistió en un estudio empírico cuantitativo de diseño transversal, descriptivo-correlacional.

### Instrumentos

Cuestionario de capital psíquico -CAPPSI (Casullo, 2006; aplicado por Kasanew et al., 2010): evalúa el capital psíquico a partir de cinco dimensiones: cognitiva, emocional, cívica, vincular y de valores. Ha demostrado una alta confiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach=0,9103).

Escala de bienestar psicológico de Ryff (Brenlla & Aranguren, 2010): Evalúa el bienestar psicológico a partir de seis dimensiones: Autoaceptación, Dominio del entorno, Relaciones positivas, Autonomía, Propósito de vida y Crecimiento personal.

RAVLT-PA: Test de Aprendizaje Auditivo Verbal de Rey (Calero & Navarro-González, 2006): versión modificada de la *Rey Auditory Verbal Learning Test* para evaluar potencial de aprendizaje. El evaluador presenta una lista de 15 palabras que el sujeto debe memorizar a lo largo de 6 ensayos (A1-A6). Para evaluar el potencial de aprendizaje, el evaluador introduce una mediación en los ítems intermedios de la lista (A3 y A4), Luego se obtiene un puntaje de ganancia (plasticidad cognitiva) calculando la diferencia entre el promedio de los últimos (A5 y A6) y los primeros intentos (A1 y A2).

## Procedimiento y análisis de datos

Los instrumentos se administraron de forma presencial e individual con cada uno de los participantes; solicitando un consentimiento informado previo a la administración del protocolo. Se realizó un análisis utilizando estadística descriptiva y de relación entre variables (comparación de medias mediante pruebas *t* de Student para muestras independientes y análisis de correlaciones mediante prueba de correlación de Pearson). Los datos relevados se procesaron a través del SPSS v.21.

## RESULTADOS

En relación con el primer objetivo, no se encontraron diferencias significativas entre las dimensiones del capital psíquico según sexo y edad. Sin embargo, respecto a los años de escolaridad, se observó una correlación positiva, estadísticamente significativa, con las dimensiones Cognitiva ( $r=.407^{**}$ ;  $p<.002$ ); y Vincular ( $r=.303^{*}$ ;  $p<.023$ ) del capital psíquico, siendo esta última una correlación débil.

Con respecto al segundo objetivo, los resultados encontraron una correlación significativa entre la dimensión Cognitiva del capital psíquico y las dimensiones Autoaceptación ( $r=.310^{*}$ ;  $p<.020$ ) y Crecimiento personal ( $r=.293^{*}$ ;  $p<.028$ ) del bienestar psicológico; de modo que, a mayor desarrollo de la dimensión Cognitiva del capital psíquico, mayor puntaje en las dimensiones de Autoaceptación y Crecimiento personal del bienestar psicológico. Por otro lado, también se halló una relación positiva, entre la dimensión Cívica del capital psíquico y las dimensiones de Autoaceptación ( $r=.359^{**}$ ;  $p<.007$ ), Dominio del entorno ( $r=.358^{**}$ ;  $p<.007$ ), Crecimiento personal ( $r=.415^{**}$ ;  $p<.001$ ) y Propósito vital ( $r=.456^{**}$ ;  $p<.000$ ) del bienestar psicológico.

En lo que refiere a la relación entre la plasticidad cognitiva y las dimensiones del capital psíquico, los resultados presentan una relación positiva entre la dimensión Vincular del capital y el ítem A6 ( $r=.345^{**}$ ;  $p<.009$ ) de la evaluación de Potencial de Aprendizaje. De modo que, quienes obtuvieron una puntuación mayor en la dimensión Vincular, evidencian mayor plasticidad cognitiva.

## DISCUSIÓN

El presente estudio, tuvo por objeto analizar la relación entre el capital psíquico, el bienestar psicológico y la plasticidad cognitiva en la población de adultos mayores. Cabe destacar, que el capital psíquico y el bienestar psicológico, fueron abordados como factores subjetivos; y la plasticidad cognitiva, como factor cognitivo; caracterizando ambos un perfil de envejecimiento exitoso.

En lo referido al capital psíquico, no se encontraron diferencias con respecto al sexo y a la edad. En referencia a esto, Casullo et al. (2007), en estudios preliminares habían señalado un mayor desarrollo de la dimensión de Valores en el sexo femenino. No obstante, dicha investigación fue realizada en adultos jóvenes; por lo que podrían esperarse diferencias en la vejez. En rela-

ción a los cambios del capital psíquico con la edad, estudios previos habían demostrado que, respecto a otras etapas del ciclo vital, éste se incrementaba en la vejez, especialmente en la dimensión de Valores a partir de los 75 años (Arias, Posada & Castañeiras, 2009, Arias, 2009). Si bien nuestros resultados, permiten inferir altos niveles de capital psíquico en los adultos mayores, no se encontraron dichas diferencias por grupos de edad. En cuanto a la influencia de los años de escolaridad, se hallaron correlaciones positivas con las dimensiones Cognitiva y Vincular del capital psíquico; siendo que, a mayor cantidad de años de educación formal, mayor desarrollo del capital psíquico. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Kasanzew et al. (2010) que previamente habían señalado que los adultos mayores con niveles terciarios y universitarios de educación obtenían un puntaje mayor en el capital psíquico, en detrimento de quienes sólo habían completado estudios primarios, ya que su puntuación era mucho más baja. Nuestros resultados evidencian que, a mayor cantidad de años de educación formal, mayor desarrollo de la creatividad, curiosidad y motivación para incorporar nuevos conocimientos, y también, capacidad para poder utilizar las emociones en pos de la autorregulación y la vinculación con otros.

En investigaciones previas, se pudo evidenciar que, a mayor capital psíquico, mayor bienestar psicológico en el adulto mayor (Arias, Castañeiras & Solivez, 2009). Sin embargo, aún no se han reportado estudios que hayan explorado la relación entre sus dimensiones. En el presente trabajo, en primer lugar, se encontró una relación positiva entre la dimensión Cognitiva del capital psíquico y las dimensiones de Autoaceptación y Crecimiento Personal de la escala de bienestar psicológico.

Estos resultados señalan que los adultos mayores con mayor curiosidad, motivación para aprender, creatividad y sabiduría refieren mayor bienestar. A su vez, esta relación evidenciaría una que un despliegue mayor de la capacidad para poder discernir aspectos positivos y negativos del sí mismo e integrarlos entre sí, redundando en una apertura a nuevas experiencias enriquecedoras del sentido vital.

En segundo lugar, se encontró una relación entre la dimensión Cívica del capital psíquico y cuatro dimensiones del bienestar: Autoaceptación, Dominio del entorno, Propósito de vida y Crecimiento personal. Considerando que la dimensión Cívica del capital psíquico, explora aspectos de la relación con otros (lealtad, liderazgo, compromiso y prudencia) al correlacionar positivamente con la mayoría de las dimensiones del bienestar psicológico, se deduce la importancia de estos aspectos para el bienestar del adulto mayor.

En cuanto a la relación entre el capital psíquico y la plasticidad cognitiva, se ha encontrado una correlación positiva entre la dimensión Vincular del capital psíquico y el ítem A6 del Potencial de Aprendizaje. Esto podría explicar que un desarrollo mayor en las habilidades para relacionarse con otros se relaciona con la capacidad de poder obtener un mayor beneficio

de la mediación aplicada durante la prueba del potencial y así optimizar la capacidad de la memoria y un mayor recuerdo de las palabras de la lista.

En conclusión, los resultados de esta investigación proporcionan evidencias de la relación entre los aspectos subjetivos (el capital psíquico y la percepción de bienestar psicológico) y la plasticidad cognitiva en el envejecimiento. De esta manera, ambos factores -subjetivo y cognitivo- permiten caracterizar un perfil de envejecimiento integrando ambas perspectivas con el bienestar psicológico del adulto mayor.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Aranguren, M. & Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 9 (1), 73-83.
- Arias, C.J. (2004). *Red de apoyo social y bienestar psicológico en personas de edad*. Mar del Plata: Suárez.
- Arias, C.J. (2009). La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación. *Revista de Psicología da IMED*. 1 (1), 147-158.
- Arias, C.J., Posada, M.C. & Castañeiras, C. (2009) *El capital psíquico en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata: análisis comparativo de dimensiones e ítems*. Presentado en Congreso Argentino de Psiquiatría. Mar del Plata, Argentina.
- Arias, C.J. & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. *Ciencias humanas, lingüística, letras e artes*, 21 (2), 271-281.
- Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (1990). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Calero García, M. D. (2001). Educación y funcionamiento cognitivo en mayores: aplicaciones del concepto de zona de desarrollo próximo. *Tabanque: Revista pedagógica*, 16, 157-168.
- Calero, M.D. & Navarro, E. (2006). *La plasticidad cognitiva en la vejez. Técnicas de Evaluación e intervención* (1era. Ed.) Barcelona: Octaedro.
- Calero, M.D., Navarro, E., Gómez-Ceballos, L., López-Pérez, A., Torres-Carbonell, I. & Calero-García, M.J. (2008). Olvidos y memoria: relaciones entre memoria objetiva y subjetiva en la vejez. *Revista española de Geriatría y Gerontología*, 43 (5). 299-307.
- Calero, M. D., Navarro, E., Gómez, L., López, A., Torres-Carbonell, I., & Calero, M. J. (2008). Olvidos y memoria: relaciones entre memoria objetiva y subjetiva en la vejez. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 43 (5), 299-307.
- Casullo, M.M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59- 72.
- Casullo, M.M., Posada, M.C., Castañeiras, C. & Mele, S.S. (2007). *Evaluación del capital psíquico. Estudio exploratorio. Informe preliminar*. XIV Jornadas de Investigación y Tercer encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- González Aguilar, M.J., Rubio, M. & Grasso, L. (2018). Evaluación del potencial de aprendizaje en adultos mayores: influencia de la mediación en una prueba de memoria. *Ciencias Psicológicas*, 12 (2), 215-222.
- Kasanzew, A., López Pell, A.F, Brasca, L., Legé, L. & Casabianca, L.S. (2010). El capital psíquico a través del ciclo vital adulto. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 28 (1), 42-51.
- Rowe, J.W. & Khan, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
- Rowe, J.W. & Khan, R.L. (2015). Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21<sup>st</sup> Century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 70, 593-596.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Triadó, C., Villar, F. (2006). *Psicología de la vejez*. (1era. Ed.) Madrid: Alianza.