



INFORME FINAL

Fecha: **30/10/2020**

Proyecto:	Descripción y análisis de las dimensiones del bienestar psicológico en la mediana edad que favorecen el envejecimiento saludable.
Director/a del Proyecto (Investigador Responsable):	Mgt. Liliana Inés Caro
Integrantes del Grupo Responsable:	Dra. Lina Grasso Dra. Gisela Delfino Lic. María Agustina Aceiro Lic. María Belén Aschiero Lic. Camila Botero
Integrantes del Grupo colaborador	Francisco Gonzalez Insúa Nadine Karkoszka María Florencia Antequera
Inicio	2018
Fin	2020
Dedicación semanal del Investigador Responsable:	5 horas
Dedicación semanal de los integrantes del Grupo Responsable:	5 horas





Descripción de la actividad:

La investigación se articula con algunos de los contenidos de las materias Psicología de la Personalidad y Psicología de la vida adulta y vejez. Por tal motivo se realizaron las siguientes actividades con los alumnos:

- Explicación del propósito de la investigación.
- Información sobre la necesidad e Importancia de la entrega del consentimiento informado (garantiza la confidencialidad de la información).
- Recopilación de datos de filiación (edad, fecha de nacimiento, nacionalidad, nivel educativo, nivel socioeconómico, ocupación actual, con quién vive, composición del grupo familiar actual conviviente y no conviviente).
- Entrenamiento en la toma de escalas: se instruyó a los alumnos en la toma y puntuación de las escalas de bienestar psicológico y de valoración sociofamiliar, corrección y puntuación de dichas escalas acompañado por una exposición del marco teórico de las escalas.
- Administración del protocolo a una persona adulta que cumpla con los criterios de inclusión de la muestra.

Resumen (300 a 400 palabras)

Se compararon las dimensiones del bienestar psicológico en adultos mayores y de mediana edad mediante la escala de Ryff (adaptación de Diaz et al., 2006), compuesta por 39 ítems y agrupada en 6 dimensiones (Auto-aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida). La muestra quedó compuesta por 194 personas, el 53.1% (n = 103) eran hombres. La media del puntaje total de bienestar fue 4.73 (DE=.47; Mínimo=1; Máximo=6). Se pudo observar que, a medida que aumentan los años de escolaridad, aumentan los niveles de bienestar en algunas dimensiones, las cuales varían según si el grupo está en la mediana edad o en la vejez. Las mujeres presentaron puntuaciones más altas en el puntaje total de la escala y en las dimensiones de Relaciones Positivas y Dominio del Entorno. Los adultos mayores presentaron puntuaciones más altas en Relaciones Positivas y puntuaciones más bajas en la dimensión Crecimiento Personal que los sujetos de mediana edad. Conclusión: la disminución del puntaje en Crecimiento Personal de los adultos mayores coincide con los hallazgos de otras investigaciones que señalan la existencia de cambios en los aspectos eudaimónicos del bienestar en edades avanzadas.



Objetivo general

Describir y analizar las dimensiones del bienestar psicológico en la mediana edad como factores que favorecen el envejecimiento saludable

Objetivos específicos

- Caracterizar los niveles de bienestar en la mediana edad.
- Describir las dimensiones de bienestar (auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida).
- Analizar las diferencias según edad, sexo y nivel educativo



Cronograma

Actividad	Meses											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Año 2018												
1- Revisión del Estado del arte y formación del equipo de trabajo										X	X	X
Año 2019												
2- Talleres de entrenamiento en administración			X	X								
3- Recolección de datos Administración de la escala			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4- Confección de base de datos		X	X									
5- Codificación y carga de datos			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6- Análisis preliminar de los resultados				X	X	X						
7- Presentaciones de resultados preliminares a congresos					X				X	X	X	
Año 2020												
8- Análisis final de los resultados		X	X	X								
9- Redacción del informe y publicación						X	X	X	X	X	X	
10- Presentaciones libres a congresos y otras actividades científicas						X	X	X	X	X	X	X



ACTIVIDADES PROPUESTAS

ESTADO DE AVANCE¹

1-Revisión Bibliográfica

Aranguren, M., Irrazábal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. Ciencias Psicológicas, 9 (1), 73 – 83

En el artículo se analizan las propiedades psicométricas de la escala de Ryff y su estructura factorial en una muestra de jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. Las autoras arribaron a una solución de tres factores: (a) Autonomía, (b) Relaciones positivas con otros y (c) Competencia, con buenos niveles de confiabilidad y mejores índices de ajuste.

En relación con nuestra investigación, los aportes de este estudio constituyen un parámetro para el análisis de las propiedades psicométricas de la escala y de las dimensiones de bienestar en la mediana edad.

Arias, C.J. (compiladora). Mediana edad y vejez. Mar de Ajó. Universidad Atlántida Argentina.

El libro cubre una variedad de aspectos que hacen al recorrido vital de las personas. Así nos encontramos con el tema del trabajo, de la familia, los duelos, vínculos de apoyo, etc. En todos los casos proponen, los variados autores, un recorrido desde la mediana edad hasta la vejez.

Los trabajos se sostienen en cantidad de producciones científicas y trabajos de investigación.

En relación con nuestra investigación, los aportes en relación a la mediana edad operan como marco teórico indispensable para poder pensar y correlacionar con los indicadores de bienestar subjetivo propuestos y estudiados por C. Ryff.

Montero, G.J. (2005) La travesía por la mitad de la vida. Exégesis psicoanalítica. Rosario: Argentina.

El autor es un estudioso del tema de la mitad de la vida. Dirige la Fundación Travesía que se dedica al estudio de ese tiempo del ciclo vital.

El centro de su desarrollo consiste en considerar que el trabajo psíquico en la mediana edad es la elaboración de la transitoriedad. Su marco teórico, cómo lo indica el título, desde diferentes autores, especialmente pero no exclusivamente, S. Freud.

Desarrolla el concepto de organizador psíquico adulto y las modalidades que permiten su establecimiento o no en la mediana edad.

¹ Se deberá describir el estado de avance en el cual se encuentra cada una de las actividades, de acuerdo al cronograma estipulado. En caso de que alguna de las actividades propuestas todavía no se ha completado, deberá indicarse la siguiente leyenda: “todavía no realizado de acuerdo al cronograma”; y en caso de no haber realizado alguna actividad que estaba prevista en el cronograma, deberá agregarse la siguiente leyenda: “la actividad no ha podido realizarse de acuerdo a lo pautado en el cronograma”



Por otro lado, señala indicadores clínicos que permiten determinar cómo está siendo tramitada por el sujeto esa problemática.

Nuestra investigación tiene en común el interés por ese tiempo del ciclo vital. Su punto de partida es la experiencia clínica.

El marco teórico que utiliza aporta información para la comprensión de algunos de los aspectos que mide la escala de Ryff.

Observatorio de la deuda social argentina. Barómetro de la deuda social con las personas mayores. (2017) El bienestar subjetivo en las personas mayores. Serie del bicentenario. Boletín número 4 (2010-2016)

El documento elaborado refiere al concepto de bienestar subjetivo. LO evalúa a partir de cuatro dimensiones: el sentimiento de felicidad o afectividad positiva, el malestar psicológico entendido como la presencia de sintomatología de depresión y/o ansiedad o afectividad negativa, la satisfacción vital referida a qué tan bien marcha la propia vida y la capacidad de formularse proyectos personales más allá del día a día.

A tal fin construyeron tres grupos de edad: a) jóvenes de 18 a 29 años; b) adultos de 30 a 59 años y c) personas mayores 60 años y más. Este último sector es del que se ocupan para analizar la información obtenida.

Por otro lado, también analizan qué factores explican, intervienen e interactúan en el bienestar subjetivo en las personas mayores.

En relación a nuestra investigación si bien ellos utilizan otra escala y otro concepto de bienestar, nos sirvió como disparador para profundizar en la población que ellos denominan adultos.

Triado, C., Villar, F., Sole, C., Osuna, M.J. (2002). La medida del bienestar en personas mayores: adaptación de la escala PWB de Ryff. (Documento de trabajo. Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació Universitat de Barcelona- enviado por los autores)

Este artículo es un estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la escala de Ryff en adultos mayores españoles. Se presentan los resultados obtenidos a partir de la traducción y adaptación de la Escala de bienestar Ryff aplicada a una muestra de 141 personas retiradas mayores de 60 años. Los resultados obtenidos respecto a la fiabilidad y validez de la versión en español de la escala son similares a los obtenidos en la versión original en inglés. Los resultados sugieren la existencia de una diferencia conceptual entre bienestar subjetivo (el cual se muestra estable con independencia de la edad, estado de salud o nivel social), el bienestar psicológico, el cual es menor en las personas de mayor edad, así como en aquellas que presentan condiciones personales o sociales más desfavorables. Se discuten las implicancias de estos resultados para el concepto de envejecimiento satisfactorio.

En relación a nuestra investigación si bien ellos utilizan la escala para evaluar el bienestar en la población de adultos mayores, nos sirvió para analizar los cambios en las dimensiones del bienestar según el momento del ciclo vital.



Triado, C., Villar, F., Sole, C., Celdrán, M. (2007). Construct validity of Ryff's Scale of Psychological Well-Being in Spanish older adults. Psychological Reports, 100, 1151-1164.

En este estudio, completando el análisis preliminar de la traducción de los ítems realizada por Triado et al. (2002), se analiza la validez de contenido y estructura factorial de la escala de Ryff en adultos mayores españoles. Los hallazgos señalan que los coeficientes de consistencia interna, al igual que los estudios precedentes, son modestos-bajos. Se analiza y discute la estructura de 6 factores propuesta por la escala. Para nuestra investigación, este estudio nos permite comparar y analizar las dimensiones del bienestar y los cambios que puedan darse en la mediana edad.

Urbano, C. A. y Yuni, J. A. (2016). Psicología del desarrollo. Enfoques y perspectivas del curso vital. Córdoba: Ed. Brujas.

El material presentado en el texto parte de explicar el concepto de curso vital y sus diferencias con pensar el desarrollo en términos evolutivos. Señala la importancia de las influencias sociales y culturas en la construcción de la subjetividad. Luego divide el ciclo vital en infancia, niñez, adolescencia, adultez, vejez y ancianidad. En cada uno de ellos desarrolla el conflicto nuclear que E. Erikson estableció como propio de cada uno de esos tiempos del desarrollo. No debemos olvidar que todos los autores han tomado como pionero en este modo de pensar el desarrollo humano, signado por ganancias y pérdidas, a Erikson.

Respecto de nuestra investigación E. Erikson resulta un autor muy valioso pues las cualidades del yo que pueden desarrollarse en la interacción con los otros son fundamentales y, al mismo tiempo, correlacionan muy bien con los indicadores de bienestar tenidos en cuenta por Ryff.

Villar, F., Triado, C., Celdrán, M. (2010). Measuring well-being among spanish older adults: development of a simplified version of Ryff's Scales of psychological well-being. Psychological Reports, 107, 1, 265-280.

En este trabajo se busca desarrollar y obtener información sobre las propiedades psicométricas de una versión reducida de 54 ítems de las escalas de bienestar psicológico de Ryff adaptadas a adultos mayores españoles. Si bien las estimaciones de consistencia interna fueron similares a las obtenidas en general para la escala de 54 ítems, los resultados extraídos de un análisis factorial confirmatorio no apoyaron ningún modelo factorial. Los autores confirmaron que, si bien las escalas simplificadas pueden distinguir entre enfoques conceptualmente diferentes para el bienestar, se necesitan más estudios para obtener estimaciones de confiabilidad y validez.

Respecto a nuestra investigación, estos resultados nos señalan algunas de las consideraciones que es necesario tener para interpretar los resultados.

Ramírez, E. & Ortega, A. & Martos, R. (2015) Las fortalezas en personas mayores como factor que aumenta el bienestar. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education 2015, 5 (2), 187-195



Los autores de la presente investigación consideran que las fortalezas psicológicas son factores que afectan el bienestar y previenen la psicopatología. Éstas pueden ser consideradas como un subconjunto de rasgos de personalidad a los que se otorga un valor moral, definiéndose como cualidades naturales que las personas están intrínsecamente motivadas a utilizar porque aumentan la calidad de vida. Hay fortalezas que son más relevantes en personas mayores y su entrenamiento estaría dirigido a influir sobre el comportamiento y el funcionamiento emocional con el objetivo de aumentar la satisfacción con la vida. Analizan las fortalezas que predominan en adultos mayores y se proponen un programa de intervención para potenciarlas con la finalidad de mejorar su salud y calidad de vida. Indican que según las etapas del desarrollo se adquieren y desarrollan diferentes virtudes. La muestra estuvo compuesta por 120 participantes, 68 varones y 52 mujeres, con edades comprendidas entre los 60 y los 89 años ($M=72.4$; $SD=4.32$), seleccionados de los Centros de Mayores en diferentes municipios (Bailén, Guarromán, Linares y Vilches) de la provincia de Jaén (España). Su participación fue totalmente voluntaria no recibiendo ningún tipo de compensación por ello. Los cuestionarios que utilizaron fueron: Escala de satisfacción con la vida (Diener y otros con su versión en castellano); Escala de felicidad subjetiva (Lyubomirsky y Lepper, 1999; adaptación al castellano de Vera-Villarreal, Celis, y Córdova, 2011); Escala de Afectividad positiva y negativa (PANAS; Watson, Clark, y Tellegen, 1988, adaptación al castellano de Sandín et al., 1999); Cuestionario de Fortalezas (VIA; Peterson y Seligman, 2004).

De acuerdo con los resultados obtenidos en este estudio, en el caso de las personas mayores, detectaron que no todas las fortalezas tienen una relación significativa con las medidas de bienestar. Los datos muestran que las fortalezas que correlacionan con estas medidas son Curiosidad, Valentía, Integridad, Liderazgo, Autocontrol, Perdón, Amor, Inteligencia Social, Esperanza, Sentido del humor, Perspectiva, Disfrute de la belleza, Gratitud y Entusiasmo. Por otra parte, fortalezas como la Valentía y el Liderazgo son buenos predictores de la Felicidad, el Amor, el Entusiasmo, el Disfrute y la Gratitud predicen la Satisfacción con la vida y la Inteligencia Social es un buen predictor del afecto positivo.

En relación con nuestra investigación podemos apreciar que, si bien los autores se manejan con otro concepto de Bienestar psicológico, aportan un interesante material para poder relacionar los indicadores de ese bienestar con las fortalezas estudiadas por los autores.

Mayordomo, T. et. Al. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. Pensamiento Psicológico, 14, (2), 101-112

Los autores tienen como objetivo evaluar las diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en función de los grupos de edad, sexo y su interacción.

El Método utilizado consistió en una muestra de 706 participantes, dividida en tres grupos de edad (jóvenes, adultos y adultos mayores), quienes respondieron a las escalas de bienestar psicológico de Ryff. a muestra final estuvo compuesta por un total de 706 sujetos pertenecientes a tres grupos de edad: jóvenes (≥ 18 años, por tratarse de la mayoría de edad), adultos (≥ 40 años, teniendo presente que se trata de edades



de producción laboral) y adultos mayores (≥ 65 años, considerando que esta es la edad normativa de jubilación).

El análisis mostró una disminución, con la edad, en las dimensiones de bienestar psicológico de relaciones positivas con otros y crecimiento personal, dominio del entorno y pérdida de autonomía en adultos mayores. Por otro lado, la dimensión de autoaceptación difiere entre sexos con la edad; las mujeres mostraron un descenso en su crecimiento personal con la edad, mientras que el dominio del entorno aumenta con la edad adulta, con mayor estabilidad en mujeres

Dado que utilizan la misma escala que en nuestro PROAPI, es interesante pues nos permite comparar en mediana edad y vejez los resultados obtenidos con nuestra muestra.

Meléndez Moral, J.C. , J.M., Miguel, J.M. y Navarro Pardo, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 43(2), 90-95.

El objetivo de este trabajo es conocer cómo el bienestar evoluciona con la edad una vez llegados al período de la vejez y si existen cambios en esta variable tan relacionada con la calidad de vida.

Material y método: la muestra fue 169 personas de más de 65 años la Life Satisfaction Index (LSI) y las escalas de bienestar de Ryff.

Resultados: muestran que parece existir una relación de disminución, tanto del bienestar como indicador global como de tres de sus dimensiones (crecimiento personal, propósito en la vida y dominio del ambiente) con la edad. Observan que también existe una ligera tendencia al descenso tanto de la satisfacción vital como del propio bienestar; este descenso es característico en las medidas más propias del bienestar psicológico.

Es de nuestro particular interés este material pues utiliza la Escala de Ryff si bien la aplica a personas mayores de 65 años. Nos permitiría realizar una comparación con datos de la mediana edad.

Satorres Pons, E. (2013) Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital (Tesis doctoral). Universitat de Valencia. España

El objetivo principal de este trabajo es conocer el funcionamiento de las actividades de la vida diaria, el bienestar subjetivo y las dimensiones del bienestar psicológico en personas mayores.

Estudian la correlación entre los indicadores de la escala de Ryff y las AVD, la edad, el género, tener o no tener hijos, lugar de residencia, con quien vive, etc.

El presente diseño es un estudio de encuesta trasversal, en el que la muestra está formada por un total de 1208 personas de la provincia de Valencia, todos ellos mayores de 65 años y no institucionalizados. El tipo de muestreo fue de tipo incidental, atendiendo a criterios de edad (igual o mayor de 65 años). La recogida de datos se realizó de forma directa e individual, obteniéndose previamente el consentimiento informado de los participantes en el estudio.

En relación a nuestra investigación nos interesa la utilización de la escala de Ryff. Si bien la tesis refiere a personas mayores de 65 años, nos es valioso para poder establecer comparaciones en futuros trabajos.



2-Diseño metodológico

Una vez finalizada la prueba piloto se obtuvo una muestra definitiva de 194 personas provenientes de la población general y residentes en la Ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires. Un 53.1% (n = 103) fueron hombres y el 46.9% (n = 91) restante, fueron mujeres. La media de la edad fue 61.53 (DE = 10.1; Mínimo: 50; Máximo: 91). Con el fin de comparar las dimensiones del bienestar en personas de mediana edad y adultos mayores, la muestra se dividió en dos grupos en función de la edad. Los sujetos de mediana edad (entre 50 y 59) constituyen un 55.7% (n = 108) de la muestra, y los adultos mayores (60 años o más), un 44.3% (n = 86). Además, el 20.6% (n = 40) de los sujetos vive solo y el 36.1% (n = 69) está jubilado.

- Instrumentos y/o categoría de análisis empleados

Se utilizó la escala de Ryff en la adaptación de Diaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle & van Dierendonck (2006)¹ compuesta por 39 ítems que se agrupan en 6 dimensiones (auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida). La escala presenta un formato Likert (con 6 opciones) y un puntaje total que brinda información acerca del bienestar total del sujeto. Además se puede obtener un puntaje para cada dimensión de forma independiente.

El análisis de la fiabilidad de la escala de Ryff en este estudio demostró valores aceptables de consistencia interna (α de Cronbach= 0,86).

Contexto

Recolección de datos Administración de la escala

La recolección de datos se realizó con la colaboración de los alumnos de las cátedras y de los TIF de las alumnas Nadine Karkoszka y María Florencia Antequera.

Por tal motivo se realizaron las siguientes actividades con los alumnos:

- Explicación del propósito de la investigación. Importancia de la entrega del consentimiento informado (confidencialidad de la información).
- Recopilación de datos de filiación (edad, fecha de nacimiento, nacionalidad, nivel educativo, nivel socioeconómico, ocupación actual, con quién vive, composición del grupo familiar actual conviviente y no conviviente).
- Entrenamiento en la toma de escalas: se instruyó a los alumnos en la toma y puntuación de las escalas de bienestar psicológico y de valoración socio-familiar, corrección y puntuación de dichas escalas acompañado por una exposición del marco teórico de las escalas.
- Administración del protocolo a una persona adulta que cumpla con los criterios de inclusión de la muestra.



- Puntuación y análisis de las escalas (Ryff y VSF) como complemento del trabajo práctico de Entrevista a un adulto mayor.
- Lectura, análisis y exposición oral (con power point) de investigaciones de la temática de bienestar (en el marco de la bibliografía obligatoria de las materias)

Administración

En primera instancia, para la concreción del Trabajo Práctico 1, se instruyó a los alumnos en la toma y puntuación de las mencionadas escalas. Para tal fin, los alumnos se administraron a ellos mismos un protocolo de prueba con fines prácticos. Posteriormente, en las clases prácticas, se procedió a la corrección y puntuación de dichas escalas acompañado por una exposición del marco teórico de las escalas. Una vez adquiridos estos conocimientos, los alumnos estuvieron en condiciones de trabajar con los adultos que fueron evaluados. Este encuentro comenzó con la explicación del propósito de la entrevista, la entrega del consentimiento informado y se asegura la confidencialidad de la información. Se recopilaron datos de filiación (edad, fecha de nacimiento, nacionalidad, nivel educativo, nivel socioeconómico, ocupación actual, con quién vive, composición del grupo familiar actual conviviente y no conviviente). Luego, se indagó sobre los vínculos actuales (por ejemplo, matrimonio, amigos, hermanos, compañeros, vecinos) así como el contexto en el que éstos ocurren. Asimismo, se recabaron datos relevantes en cuanto a los antecedentes de problemas de salud. En último lugar, los alumnos administraron las escalas de bienestar y valoración sociofamiliar.

Criterios de exclusión: no se incluyeron en la muestra personas que:

- Que estaban atravesando una situación de duelo,
- Que estaban pasando por una situación de vulnerabilidad en cuanto al estado salud o una circunstancia de vida de estrés agudo (pérdida laboral, familiar).
- Tenían diagnóstico de una enfermedad psiquiátrica (depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, retraso mental, deterioro cognitivo)



3-Análisis de datos/Resultados

Resultados

Bienestar total y dimensiones

El bienestar total de la muestra presentó una media de 4.73 (DE = .47; Mínimo = 1; Máximo = 6). En lo que respecta a las diferentes dimensiones se halló para la Autoaceptación una media de 4.74 (DE = .64; Mínimo = 1; Máximo = 6), para las Relaciones Positivas una de 4.24 (DE = .84; Mínimo = 1; Máximo = 6), para la Autonomía una de 4.63 (DE = .69; Mínimo = 1; Máximo = 6), para el Dominio del Entorno una de 4.96 (DE = .62; Mínimo = 1; Máximo = 6), para el Crecimiento Vital una de 4.77 (DE = .72; Mínimo = 1; Máximo = 6) y para el Propósito en la Vida una de 5.11 (DE = .71; Mínimo = 1; Máximo = 6). No se observaron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar total entre adultos del grupo de mediana edad y el de adultos mayores.

Bienestar y años de educación En líneas generales se pudo observar que, a medida que aumentan los años de escolaridad, aumentan los niveles de bienestar en algunas dimensiones, las cuales varían según si el grupo está en la mediana edad o en la vejez. De todas formas, las correlaciones halladas son débiles.

En el grupo de adultos mayores se encontraron correlaciones positivas entre el nivel educativo y el bienestar total ($r = .280$, $p = .01$, $n = 83$) y con las dimensiones Dominio del entorno ($r = .224$, $p = .04$, $n = 83$); Crecimiento personal ($r = .318$, $p = .003$, $n = 83$) y Propósito vital ($r = .272$, $p = .01$, $n = 83$). En cambio, en el grupo de mediana edad, se encontró una correlación positiva entre la dimensión de Relaciones Positivas y el nivel educativo ($r = .208$, $p = .03$, $n = 106$) pero no con el bienestar total.

Bienestar según el género

Al comparar los niveles de bienestar y los puntajes de cada dimensión del mismo en función del género de los participantes, únicamente se hallaron diferencias significativas en cuanto al puntaje total ($t(174.439) = -2.11$, $p = .036$, $d = .29$), las Relaciones Positivas ($t(148.373) = -5.05$, $p < .001$, $d = .73$) y Dominio del Entorno ($t(191) = -2.285$, $p = .023$, $d = .32$). Siendo que las mujeres presentan valores más altos en los tres aspectos. Por otro lado, las diferencias halladas en cuanto al bienestar total y al Dominio del Entorno presentan tamaños del efecto pequeños, mientras que las encontradas en las Relaciones Positivas demuestran un tamaño del efecto grande (ver Tabla 1).

Bienestar y edad

Al comparar los niveles de bienestar y los puntajes en cada dimensión de este entre los sujetos de mediana edad y los adultos mayores, únicamente se hallaron diferencias significativas en cuanto a las Relaciones Positivas ($t(160.031) = -3.237$, $p = .001$, $d = .48$) y el Crecimiento Personal ($t(191) = -2.76$, $p = .006$, $d = .39$). Siendo que los adultos mayores presentan mayores Relaciones Positivas y menor Crecimiento Personal que los sujetos de mediana edad. Las diferencias halladas en ambas dimensiones presentan un tamaño del efecto entre bajo y mediano. Ver Tabla 1.



Tabla 1. Bienestar según sexo y grupo etario.

	Hombres (n = 102)	Mujeres (n = 92)	Mediana Edad (n = 107)	Adultos Mayores (n = 86)
Bienestar Total	4.67 (.42)	4.81 (.51)	4.73 (.44)	4.74 (.51)
Autoaceptación	4.73 (.60)	4.74 (.69)	4.76 (.65)	4.71 (.64)
Relaciones Positivas	3.96 (.60)	4.55 (.96)	4.06 (.73)	4.46 (.92)
Autonomía	4.57 (.64)	4.69 (.74)	4.60 (.65)	4.65 (.74)
Dominio del Entorno	4.87 (.58)	5.07 (.64)	4.92 (.57)	5.01 (.67)
Crecimiento Personal	4.76 (.68)	4.77 (.76)	4.89 (.71)	4.61 (.70)
Propósito Vital	5.12 (.64)	5.09 (.78)	5.15 (.68)	5.05 (.74)

Nota: Media (Desvío Estándar)

Discusión y conclusiones

El estudio de las diferencias en las dimensiones del bienestar proporciona indicadores para conocer el estado actual y el desarrollo potencial de las mismas en las edades avanzadas.

En líneas generales no se observaron diferencias en el bienestar total en función de la edad, entre adultos del grupo de mediana edad y el de adultos mayores.

El análisis de las dimensiones evidenció que el grupo de los adultos mayores presentó una puntuación mayor en Relaciones Positivas. En estudios previos se obtuvieron resultados similares y se señaló la relevancia de este aspecto como un factor protector en el adulto mayor, ya que la dimensión Relaciones Positivas es un componente importante de la salud mental (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998; Ryff, 1989b). El puntaje alto en esta dimensión indicaría la existencia de relaciones cercanas satisfactorias, de mutua confianza y preocupación por el bienestar de las demás personas (empatía), así como de afectividad e intimidad. Por el contrario, el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social en la vejez, es un factor que se asocia con un riesgo mayor de padecer una enfermedad, la pérdida de capacidad funcional y la reducción de la esperanza de vida.

Por otro lado, el grupo de adultos mayores presentó un puntaje menor en la dimensión Crecimiento Personal. Una tendencia similar se observó en otros estudios interpretándose que, en edades avanzadas, habría una disminución de los aspectos eudaimónicos del bienestar (Clarke et al., 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Triadó et al., 2007). Este último hallazgo es especialmente relevante si se tiene en cuenta que esta dimensión es una de las más características de la definición de



bienestar psicológico. Una explicación alternativa podría dar cuenta de este resultado desde el punto de vista que, si bien cada vez es mayor la esperanza de vida, el contexto no ofrece espacios que faciliten el desarrollo de esta dimensión. Asimismo, siguiendo lo planteado por Melendez et al., 2008, el descenso podría tener que ver con que los ancianos, compensan las pérdidas reajustando sus metas (adaptación acomodativa). En esta misma línea podría observarse el motivo por el cual la dimensión de dominio del ambiente también se ve disminuida.

4-Presentaciones científicas (congresos, jornadas

Año 2019

XI CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN Y PRÁCTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA de la UBA (Los resúmenes fueron publicados en las memorias del congreso y están accesibles en el siguiente enlace: <http://jimemorias.psi.uba.ar/> y en el documento Anexo 2- Presentaciones a congresos y publicaciones.

En el congreso se realizaron las presentaciones de los siguientes trabajos en mesa de trabajos libres

- 1) **PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF EN ADULTOS MAYORES: ESTUDIO PRELIMINAR.** Caro, Liliana Inés; Karkoszka, Nadine; Botero Camila
- 2) **LAS DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA MEDIANA EDAD MEDIANTE LA ESCALA DE RYFF: UN ESTUDIO PRELIMINAR.** Caro, Liliana Inés; Grasso, Lina; Aceiro, María Agustina; González Insua, Francisco
- 3) **CAPITAL PSÍQUICO, NEUROPLASTICIDAD Y BIENESTAR EN EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO.** Antequera María Florencia, Lina Grasso

AÑO 2020

XI CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN Y PRÁCTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA de la UBA (en el Anexo 2-Presentaciones a congresos y publicaciones se adjuntan los resúmenes y las evaluaciones correspondiente al año 2020)

Si bien los trabajos fueron aprobados para presentación como trabajo libre y publicación de texto completo, aún no se presentaron porque aún no se llevó a cabo el Congreso

- 1) **ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO MEDIANTE LA ESCALA DE RYFF EN ADULTOS MAYORES Y DE MEDIANA EDAD,**



5- Codificación y carga de datos

EN LA CIUDAD DE BUENOS AIRES. Mgt. Liliana Inés Caro; Lic. María Belén Aschiero.

- 2) **EVALUACIÓN DEL CAPITAL PSÍQUICO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PLASTICIDAD COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES** Antequera María Florencia, Lina Grasso Mariana Torrecilla

8- Análisis final de los resultados

Para los análisis descriptivos se utilizaron porcentajes en las variables de sexo, edad en dos grupos, jubilación y grupo conviviente. Mientras que para la edad en años y el bienestar (puntaje total y sus respectivas dimensiones) se calcularon las medias. Para comparar el nivel de bienestar en función del sexo y de los grupos de edad se utilizó el estadístico t de Student y para comparar el bienestar en función de los años de escolaridad, se utilizó el estadístico r de Pearson. Para estos cálculos se utilizó el paquete estadístico SPSS v. 25.0. Se calculó el tamaño del efecto para cada uno de los contrastes efectuados a través del paquete estadístico G*Power v. 3.1.9.2 (Cárdenas Castro & Arancibia Martini, 2014; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009). Para la prueba t de Student se utilizó el estadístico d de Cohen.

El bienestar psicológico no presentó diferencias significativas entre adultos del grupo de mediana edad y el de adultos mayores. En el análisis de las dimensiones se puso en evidencia que, al igual que en investigaciones antecedentes, el grupo de los adultos mayores obtuvo una puntuación mayor en Relaciones Positivas. Se destaca la relevancia de este aspecto como un factor protector en el adulto mayor que indicaría la existencia de relaciones cercanas satisfactorias, de mutua confianza y preocupación por el bienestar de las demás personas (empatía), así como de afectividad positiva e intimidad. Por otro lado, al igual que estudios previos, el grupo de adultos mayores presentó un puntaje menor en la dimensión Crecimiento Personal, interpretándose que, en edades avanzadas, habría una disminución de los aspectos eudaimónicos del bienestar. Una explicación posible podría dar cuenta de este resultado desde el punto de vista que, si bien cada vez es mayor la esperanza de vida, el contexto no ofrece suficientes espacios que faciliten el desarrollo de esta dimensión. Asimismo, siguiendo lo planteado por Melendez et al., 2008, el descenso podría tener que ver con que los ancianos, compensan las pérdidas reajustando sus metas (adaptación acomodativa) y señalan la necesidad de estudiar estos aspectos en la mediana edad con el fin de implementar estrategias que promuevan el desarrollo de esta dimensión asociada al bienestar.

9-Acciones de transferencia

En el marco de las cátedras de Psicología de la Vida adulta y la vejez y Psicología de la Personalidad, se mantuvieron las actividades de investigación que fue posible implementar debido al Covid-19 (lectura crítica y análisis de investigaciones que abordan el tema). Debido a esta circunstancia, no se pudo ampliar el trabajo de campo durante el primer cuatrimestre. No obstante, luego de haber atravesado la experiencia del primer cuatrimestre, los alumnos de la materia de Vida Adulta y vejez (Turno Tarde) pudieron aplicar la escala, ofreciéndose así una oportunidad valiosa en esta circunstancia de aislamiento para realizar las prácticas.



Por otra parte, una vez obtenidos los valores normativos de la escala de bienestar psicológico en adultos mayores, fue posible ampliar el tema de investigación a otros factores protectores en el envejecimiento: el capital psíquico, la autoeficacia y la reserva cognitiva.

Se elaboraron tres Trabajos de Integración Final en el marco de la línea de investigación sobre Deterioro Cognitivo en adultos mayores (Cipp-UCA) y un Trabajo de Integración Final (PIP-UCA, Mendoza) abordando estos aspectos en la temática del adulto mayor.

Comentarios generales

Ha sido una experiencia valiosa que nos permitió enriquecernos desde el aporte de nuevas miradas y lecturas complementarias sobre el Bienestar Psicológico en la mediana edad y la vejez.

Desde los integrantes del equipo surgió el interés por seguir trabajando para abordar la comparación de las dimensiones del bienestar psicológico de los jóvenes, la adultez temprana y las diferencias con los resultados obtenidos en esta investigación.

Por otra parte, se pudo incorporar la temática del Bienestar psicológico como un tema teórico en la materia de Psicología de la Vida adulta y la vejez y de Psicología de la personalidad. En ambas materias, los alumnos, pudieron aplicar la Escala tanto en ellos como en personas de la mediana edad y vejez.

FIRMA:

ACLARACION: Mgt. Liliana Caro



ANEXO 2: Publicaciones y presentaciones en congresos (año 2019)

1) PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF EN ADULTOS MAYORES: ESTUDIO PRELIMINAR

Autores: Caro, Liliana Inés; Karkoszka, Nadine; Botero Camila

Pontificia Universidad Católica Argentina, Santa María de los Buenos Aires.

Palabras Clave: bienestar psicológico; adaptación argentina; fiabilidad

RESUMEN

El estudio del bienestar mediante la escala de Ryff (1989) refiere a la dimensión psicológica como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial, formulando así un modelo multidimensional del desarrollo personal que especifica seis dimensiones: autoaceptación; relaciones positivas; autonomía; dominio del entorno; propósito en la vida y crecimiento personal. Se evaluó la consistencia interna de la escala de Ryff en adultos mayores argentinos utilizándose la versión de 39 ítems adaptada por Díaz et al. (2006). Se administró a una muestra de 124 adultos de 50 a 85 años ($M=70,31$; $DE=9,673$) de CABA. Un 65,3% fueron mujeres. Con respecto a la educación ($M=13,28$; $DE=4,49$), el 15,4 % poseen hasta 7 años, el 37,4% entre 8 a 12 años, el 19,5% entre 13 a 17 años y el restante 27,6% más de 17 años. Se observó una buena consistencia interna para la escala total con valores α de Cronbach de 0.89. Las dimensiones presentaron los siguientes valores: autoaceptación ($M=4,6$; $DE=0,69$); relaciones positivas ($M=4,81$; $DE=0,97$); autonomía ($M=4,63$; $DE=0,80$); crecimiento personal ($M=4,69$; $DE=0,74$); dominio del entorno ($M=5,03$; $DE=0,67$) y propósito en la vida ($M=5,07$; $DE=0,73$). Si bien estas dos últimas presentan valores más elevados, todas mostraron un nivel moderado-alto.

Referencias Bibliográficas.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.



Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Constancia de evaluación y aprobación

Estimado/s Autor/es: Le/s comunicamos que el trabajo PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF EN ADULTOS MAYORES: UN ESTUDIO PRELIMINAR ha recibido la calificación de Aprobado y ha sido aceptado por el Comité Científico para ser publicado en forma completa en las Memorias y expuesto en XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVI Jornadas de Investigación y XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.

2) LAS DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA MEDIANA EDAD MEDIANTE LA ESCALA DE RYFF: UN ESTUDIO PRELIMINAR

Caro, Liliana Inés; Grasso, Lina; Aceiro, María Agustina; González Insua, Francisco

Correo electrónico primer autor: lilianescaro@uca.edu.ar

Pontificia Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires

Área temática: Psicología del desarrollo

Resumen

El bienestar psicológico es un concepto clave para estudiar el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, así como del funcionamiento positivo. Autonomía, auto-aceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito vital y crecimiento personal, son indicadores de bienestar. La mediana edad es una etapa del ciclo vital en la cual se conserva e incrementa el potencial de desarrollo. El estudio de las dimensiones del bienestar psicológico en esta etapa permite identificar patrones de desarrollo adaptativos que pueden dar lugar a una buena salud mental. Objetivo: describir las dimensiones del bienestar psicológico en la mediana edad. Método: investigación empírica (cuantitativa descriptiva). Muestra: 26 adultos de CABA y GCBA, (84,6% mujeres), con una media de edad de 57,46 (DE: 4,9) y 16,5 (DE: 3,9) años de escolaridad. En la escala de Ryff, la dimensión con mayor puntuación fue "Autonomía" 5,63 (DE = ,76), seguida de "Propósito-vital" 5,03 (DE = 0,74), "Dominio del entorno" 4,95 (DE = ,71), "Relaciones-positivas" 4,77 (DE = 1), "Autoaceptación" 4,69 (DE = ,72) y "Crecimiento-personal" 4,92 (DE = ,77) sin presentar diferencias por sexo. Los resultados preliminares permiten observar que Autonomía y Propósito vital son las dimensiones con valores más altos.

Palabras clave: bienestar psicológico – mediana edad- escala de Ryff –ciclo vital

Constancia de evaluación y aprobación



Congreso Internacional de Investigación - Evaluación de Trabajo

Estimado/s Autor/es: Le/s comunicamos que el trabajo LAS DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA MEDIANA EDAD MEDIANTE LA ESCALA DE RYFF: UN ESTUDIO PRELIMINAR ha recibido la calificación de Aprobado y ha sido aceptado por el Comité Científico para ser publicado en forma completa en las Memorias y expuesto en XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVI Jornadas de Investigación y XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Si Ud. presentó bajo la modalidad "resumen" o "póster", la calificación "aprobado parcial" (AP) es equivalente a "aprobado". Una vez que el trabajo fue evaluado no se admiten modificaciones. Puede acceder a la evaluación de su trabajo accediendo al siguiente link <http://www.jornadas.psi.uba.ar/contenido/confirmarCriterioPublicacion.aspx> Allí encontrará las condiciones de publicación en caso de haber sido aprobado. Secretaría de Investigaciones Facultad de Psicología Gral. Juan Lavalle 2353 - Capital Federal Telefax: (+54 11) 4952 – 5481

3) CAPITAL PSÍQUICO, NEUROPLASTICIDAD Y BIENESTAR EN EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO.

Antequera María Florencia, Lina Grasso

RESUMEN

El presente trabajo tiene por objetivo realizar una revisión bibliográfica del denominado envejecimiento exitoso, una de las posibles trayectorias de envejecimiento. Como variables subjetivas que se asocian al mismo, se abordarán el bienestar psicológico y el capital psíquico. También se presentará la plasticidad cognitiva o neuroplasticidad, como medida objetiva del rendimiento cognitivo en dicha etapa vital.

Palabras Clave: Vejez- Neuroplasticidad- Capital Psíquico- Bienestar.

ABSTRACT

The aim of this work was to carry out a bibliographic review of the successful aging, one of the possible trajectories of aging. As subjective variables that are associated with it, psychological well-being and psychological capital will be addressed. Cognitive plasticity or neuroplasticity will also be presented as an objective measure of cognitive performance in this life stage.

Keywords: old age- neuroplasticity- psychological capital- well-being.

INTRODUCCIÓN

Frente al creciente envejecimiento poblacional, ha aumentado el interés de diversas disciplinas, y sobre todo de la medicina gerontológica por las mejoras en las condiciones de vida de los adultos mayores. Desde el ámbito de la psicología, en las últimas décadas-y ante el auge del enfoque de la Psicología Positiva- se han realizado diversas investigaciones orientadas al estudio de aquellos aspectos positivos sobre la vejez. En este sentido, cabe destacar los avances en lo que respecta a la categorización de las trayectorias del envejecimiento, sobre todo el denominado envejecimiento exitoso. Son diversas las variables que permitirían explicarlo, así como también los estudios que confirman su relación con el mismo. Como parte de aquellos



factores más personales e individuales que explicarían dicha trayectoria, se encuentran el bienestar psicológico y el capital psíquico. Ambos no sólo son fruto de la experiencia acumulada a lo largo de los años, sino que se ha comprobado que, particularmente en la vejez, alcanzan su máximo despliegue.

Sin embargo, para una adaptación eficaz a las vicisitudes del contexto, además de las fortalezas personales, ha de ser necesario un óptimo rendimiento cognitivo que permita hacer frente a los déficits que acompañan la edad. Pero, ¿cómo evaluar objetivamente dicho desempeño? El concepto de Neuroplasticidad parece responder al interrogante. Es a partir de la activación de aquella reserva aún latente (habilidades no ejercitadas a lo largo del tiempo), que es posible todavía en la vejez, compensar los déficits y optimizar recursos, favoreciendo la capacidad de adaptación al entorno.

Objetivo: realizar una revisión bibliográfica del denominado envejecimiento exitoso.

DESARROLLO

Envejecimiento Exitoso

En la actualidad se hace visible una transformación demográfica mundial, donde el índice de adultos mayores crece año tras año. Un informe publicado por CEPAL (2009), indica que se espera que para el 2050, la población de adultos mayores en América Latina represente un 25,5% de la población, es decir que una de cada cuatro personas tendrá 60 años o más. Ante el aumento de la expectativa de vida surge el interés, en especial desde la psicogerontología y medicina gerontológica, por las condiciones de vida y las necesidades particulares de los adultos mayores (Griffa & Moreno, 2015). Debido a esto, conocer los factores que propicien su desarrollo positivo, resultan de gran importancia, ya que no sólo se trata de vivir más años, sino de la forma más plena posible. Frente a la heterogeneidad de los cambios en la vejez, el concepto de trayectorias de envejecimiento resulta de utilidad para categorizar dichas variaciones. Particularmente, el perfil de envejecimiento exitoso-a diferencia del envejecimiento normal y el patológico- fue conceptualizado por Baltes y Baltes (1990) como aquella competencia adaptativa que permite a la persona ajustarse a las vicisitudes del entorno, como resultado de su interacción permanente con el mismo. De manera que, destacando el rol proactivo de cada persona en su propio desarrollo, es posible afrontar los desafíos del ambiente social, cultural e histórico. Por su parte, Rowe y Kahn (1997, 2015), definieron al envejecimiento exitoso caracterizándolo por: la percepción del bienestar subjetivo, el buen nivel de funcionamiento cognitivo y físico, bajo riesgo de sufrir enfermedades o discapacidad asociada a las misma, y un alto compromiso en actividades sociales y productivas. De las tres trayectorias mencionadas, es la del envejecimiento exitoso, la que representaría una adaptación más eficiente no sólo a las demandas del entorno, sino también a aquellas ligadas a los déficits cognitivos inherentes a la edad.

Comprendiendo los desafíos del envejecimiento poblacional, se realizaron numerosas investigaciones en aras a conocer los factores que promueven su desarrollo más óptimo, enfatizando una vejez más competente para todos (Fernández-Ballesteros, 1998).

Bienestar Psicológico en la vejez



Con el surgimiento de la Psicología Positiva, se produjo un cambio en los centros de interés, enfatizando aquellas cualidades que funcionan como amortiguadores de la adversidad, consiguiendo una mejor calidad de vida y un mayor bienestar (Satorres Pons, 2013). En el marco de la trayectoria de envejecimiento exitoso, el factor de bienestar psicológico, resulta ser uno de sus componentes principales. Durante mucho tiempo, se lo pensó como una variable objetiva que podía medirse a través de las condiciones físicas y económicas de la persona. Posteriormente, se concluyó que también se trataba de un constructo subjetivo, por lo que se hizo necesario, incluir esta perspectiva dentro de su evaluación (Arias & Solivez, 2009). El bienestar como fenómeno integral, comprende no sólo las condiciones materiales de vida, sino también, y especialmente, la sociabilidad y la sensación de bienestar que expresan las personas (Observatorio de la Deuda Social Argentina, 2017). En este sentido, Ryff (1989) lo define como la valoración que realiza cada individuo acerca de su vida. Sin embargo, ha señalado un déficit en la forma tradicional de evaluarlo, al asociarlo meramente con la experiencia subjetiva de felicidad. Por esto mismo, consideró propicio realizar una distinción entre bienestar subjetivo-entendiendo por el mismo la obtención de sentimientos de placer y felicidad- y bienestar psicológico- asociado a la consecución de nuestros potenciales y a la realización de aquello que podemos ser. Esta última perspectiva, y a diferencia de la primera, resulta mucho más compatible con la trayectoria de un envejecimiento exitoso, porque comprende una visión más integradora de la persona como activa dentro de su propio desarrollo, enfatizando el crecimiento personal.

Diversas investigaciones han explorado su relación con otras variables como el apoyo social (Arias, 2004), el autoestima (Izal & Montorio, 1993), salud física, mental y calidad de vida (Cuadra-Peralta, Medina Cáceres & Salazar Guerrero, 2016), el nivel y estilo de vida (García-Viniegras & González-Benítez, 2000), entre otras. Se ha podido comprobar incluso, que no se modifica con la edad, aunque se presentan cambios poco importantes en algunas dimensiones (Villar & Triadó, 2003); y no se hallaron diferencias significativas entre los valores de bienestar psicológico global obtenidos por adultos jóvenes y las alcanzadas por adultos mayores (Arias & Solivez, 2009).

A partir de estos hallazgos, puede notarse que el bienestar psicológico se mantiene e incluso se incrementa a lo largo de la vida. Cabe destacar, que se encuentra determinado por múltiples variables, las cuales se conjugan de una manera particular y única en cada persona.

Capital Psíquico en la vejez

Al igual que el bienestar psicológico, desde el marco de la Psicología Positiva, ha sido conceptualizado el constructo Capital Psíquico, con el objeto de estudiar aquellas fortalezas y virtudes personales que propicien un desarrollo óptimo en la persona. El mismo es definido por Casullo (2006), como aquel conjunto de factores y procesos que permiten a un sujeto aprender a protegerse, sobrevivir y generar fortalezas personales. Para lograr su evaluación y exploración, ha elaborado un instrumento estandarizado denominado Cuestionario de Capital Psíquico, que explora fortalezas y virtudes a lo largo de cinco dimensiones: cognitivas, emocionales, cívicas, vinculares y sistema de valores.

En lo que refiere a su estudio en adultos mayores, se han realizado investigaciones sobre alguna de sus dimensiones: sabiduría (Ardelet, 2003), inteligencia emocional (Iacub, 2013, Lombardo & Pantusa, 2013), sentido del humor (Ryff, 1989), resiliencia (Cárdenas-Jiménez, & López-Díaz), entre otras.



Posteriormente, diversas investigaciones permitieron explorar el Capital Psíquico de manera global en los adultos mayores, y su comparación con otros grupos de edad. Se ha encontrado que las puntuaciones promedio de las dimensiones del CAPPPI resultaron mayormente significativas en los adultos mayores respecto a otros grupos de edad, correspondiendo los puntajes más altos al grupo de 60 a 75 años; a excepción de la dimensión cognitiva (Arias, Posada & Castañeiras, 2009). Incluso, se pudo confirmar su estabilidad hasta edades más avanzadas-en personas de 75 a 91 años de edad- y su incremento en la dimensión correspondiente a los Valores, y aspectos referidos a Sabiduría, Amor y Capacidad para Perdonar (Arias, 2009).

Se ha comprobado una correlación positiva entre el Capital Psíquico y el bienestar psicológico en adultos mayores; de modo que, a mayor Capital Psíquico, mayores son los niveles de bienestar psicológico en la persona, reflejando la importancia del primero en el logro de mayores niveles del último durante la vejez (Arias & Solivez, 2009).

A partir de los hallazgos recientemente mencionados, se puede concluir que el desarrollo personal se continúa hasta las edades más avanzadas, siendo posible profundizar aquellas fortalezas y virtudes personales en la vejez.

Neuroplasticidad y rendimiento cognitivo en la vejez

A partir de los hallazgos de investigaciones anteriormente mencionadas, se podría considerar al Capital Psíquico y Bienestar Psicológico-entre otras variables- como aquellos factores más subjetivos e individuales que explicarían las variaciones en las trayectorias de envejecimiento. Su presencia en niveles altos en el adulto mayor, posibilita apreciar fortalezas y recursos personales que promueven la adaptación con eficacia a las demandas del entorno.

Sin embargo, como característica de un perfil de envejecimiento exitoso también se encuentra un óptimo rendimiento físico y cognitivo (Rowe & Kahn, 1997, 2015). Es decir, que no solamente es importante contar con fortalezas y recursos personales adquiridos a lo largo de la experiencia, sino también un rendimiento cognitivo óptimo que favorezca su adaptación, a pesar de los déficits que vienen acompañados con el incremento de la edad. En disonancia con modelos que plantean el declive cognitivo en la vejez como irreversible, Baltes y Baltes (1990), proponen el modelo de Optimización Selectiva por Compensación (Modelo 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. De acuerdo con Denney (1982) y su Hipótesis de Desuso, la disminución del rendimiento cognitivo en el envejecimiento normal, no está asociado a la edad o desgaste biológico, sino que se explicaría por la falta de práctica en ciertas habilidades a lo largo de los años. De esta forma, se puede diferenciar el denominado potencial no ejercitado, del potencial óptimamente ejercitado- la habilidad máxima que puede desarrollarse bajo condiciones de entrenamiento-.

Por lo tanto, aún 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). En este sentido, lo que permitiría explicar este fenómeno es 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. En esta línea, se puede desdoblarse la interpretación del rendimiento del adulto mayor, según su rendimiento actual (conducta observable) y su rendimiento potencial (nivel de rendimiento que una persona puede presentar si se introducen condiciones de optimización), siendo la ganancia entre la diferencia de ambos, lo que constituye el potencial de aprendizaje de un sujeto evaluado (González Aguilar, 2015).

En relación con esto, existe una estrecha relación entre la plasticidad cognitiva y el potencial de aprendizaje, dado que a través de la administración de pruebas neuropsicológicas adaptadas para tal fin, la evaluación del potencial de aprendizaje nos permite valorar clínicamente la existencia de plasticidad cognitiva (Calero, 2001).

La neuroplasticidad fue estudiada a través del potencial de aprendizaje en numerosos estudios (Calero, 2000, 2001, 2004, 2006; Fernández Ballesteros, et.al., 1998, 2003, 2005; Navarro González & Calero, 2011; Zamarrón, et.al., 2009). En nuestro país, se realizó una investigación que buscó analizar las diferencias respecto del potencial de aprendizaje en personas mayores con diversas trayectorias de envejecimiento. Para ello, se realizó un perfil comparado de envejecimiento exitoso, envejecimiento normal y envejecimiento con deterioro cognitivo leve (DCL). Se encontró que, el grupo de envejecimiento exitoso presentó mayores evidencias de reserva cognitiva y de plasticidad cognitiva, seguido por el grupo de envejecimiento normal y luego por el grupo con DCL. Por tanto, el primer grupo se caracterizó por aprender más palabras en una prueba de memoria, beneficiarse más de la intervención de un mediador, recuperar libremente más palabras a largo plazo, reconocer más palabras y presentar más evidencia de parámetros de reserva cognitiva que los otros dos grupos (González Aguilar & Grasso, 2018).

A partir de los aportes teóricos y empíricos mencionados, es posible considerar a la Neuroplasticidad como una medida objetiva del rendimiento cognitivo en la adultez mayor. Por esto mismo, en aras a conocer los factores que hacen a la trayectoria de un envejecimiento exitoso, su profundización resulta de gran importancia. Sin embargo, 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 predecir dicha trayectoria de envejecimiento.

CONCLUSIONES

Los aportes de numerosos estudios realizados sobre la vejez, indican que de las diversas trayectorias, la del envejecimiento exitoso, resulta ser aquella que favorece una adaptación mucho más óptima a los requerimientos del entorno. Frente a la necesidad de estudiar los factores más individuales que explicaran la heterogeneidad de los cambios en esta etapa vital, diversos estudios han comprobado, que tanto el bienestar psicológico como el capital psíquico, no sólo se asocian positivamente, sino que constituyen factores subjetivos que han de ser tenidos en cuenta al momento de pensar la trayectoria de envejecimiento exitoso. Sin embargo, también ha de considerarse un eficaz rendimiento cognitivo que permita al sujeto compensar los déficits propios del envejecimiento, optimizar sus recursos y así adaptarse a las demandas del entorno. Diversas investigaciones han abordado el estudio de la plasticidad cognitiva, a través del potencial de aprendizaje, como medida objetiva del rendimiento en la vejez. De la revisión de los mismos, se concluye que, es plausible afirmar que no sólo el bienestar psicológico y el capital psíquico, como factores subjetivos, contribuyen a una trayectoria de envejecimiento exitoso; sino también la neuroplasticidad, como medida



objetiva del rendimiento. Sin embargo, nos encontramos ante una carencia de investigaciones que permitan afirmar la relación de dichas variables.

En síntesis, podría pensarse que el adulto mayor con una trayectoria de envejecimiento exitoso, no sólo se beneficiaría más del entrenamiento en pruebas de potencial de aprendizaje, sino que también contaría con mayores fortalezas y recursos psicológicos, y tendría una alta percepción de bienestar respecto de su propio desarrollo.

En futuras líneas de investigación, se buscará profundizar acerca de aquellos factores predictores que promuevan un envejecimiento exitoso, para poder pensar estrategias de intervención en la población general que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amadasi, E., Tinoboras, C., Cicciari, M. R. (2017). El bienestar subjetivo en las personas mayores. La importancia de los apoyos sociales. Serie del Bicentenario 2010-2016, boletín nº 4. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social con las Personas Mayores. Universidad Católica Argentina. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/bienestar-subjetivo-personas-mayores-2017.pdf>

Ardelt, M. (2003). Evaluación empírica de una escala de sabiduría tridimensional. Universidad de Florida. USA. Disponible en <http://www.sagepublications.com>

Arias, C.J. (2004) Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad. Mar del Plata: Suárez.

Arias, C.J. (2009). El bienestar psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupos de edad? Documento presentado en el II Congreso Internacional de Investigación de la facultad de psicología de la Universidad Nacional de La Plata.

Arias, C.J. & Solivez, C. (2009) Análisis dimensional y global del bienestar psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar. Disponible en <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalpsiquiatria.com>

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. Documento presentado en Congreso Argentino de Psiquiatría. Mar del Plata, Argentina.

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., Castañeiras, C. y Posada, M.C. ¿Las fortalezas personales se incrementan en la vejez? Reflexiones acerca del capital psíquico. En Iacub, Arias, Solivez y cols. Desafíos frente al Bien-estar en el Envejecimiento. Buenos Aires: Eudeba. 2009. 31-39.

Arias, C.J., Pavón, M. & Giuliani, M.F. (2011). Exploración de aspectos del capital psíquico. Los significados otorgados según grupo de edad y género. Documento presentado en el 12° Congreso Virtual de Psiquiatría.

Arias, C.J., Sabatini, M.B. & Solivez, V.C. (2011). El trabajo con aspectos positivos para la promoción de la salud en la vejez. Documento presentado en el III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Buenos Aires, Argentina.

Arias, C.J. ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. En I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez "Envejecimiento y Vida cotidiana" 11 y 12 de septiembre de 2009. Buenos Aires.

Arias, C.J. y Solivez, C. Capital psíquico y Bienestar psicológico. Estudio de sus relaciones en la vejez. En CD de actas del IV Congreso marplatense de Psicología. "Ideales Sociales, Psicología y Comunidad". 3, 4 y 5 de diciembre de 2009. Mar del Plata: Facultad de Psicología.

Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (1990). Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University Press.

Calero, M.D.& Lozano, M.A. (1994). La evaluación del potencial de aprendizaje en ancianos. Revista de Psicología General y Aplicada. 47 (1), 89-100.

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 García, M.D. (2004). Validez de la evaluación del potencial de aprendizaje. Psicothema. 16 (2), 217-221.

Calero, M.D.&Navarro, E. (2006). La plasticidad cognitiva en la vejez: Técnicas de Evaluación e intervención (1era. Ed.) Barcelona: Octaedro.

Cárdenas-Jiménez, A. & López-Díaz, A. L. (2011). Resiliencia en la vejez. Revista de Salud Pública, 13 (3), 538-540.

Casullo, M.M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. Psicodebate, 6, 59- 72.

CEPAL (2009). El envejecimiento y las personas de edad. Recuperado el 25 de mayo de 2018, de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/1350>

Cuadra-Peralta, A., Medina Cáceres, E.F. & Salazar Guerrero, K.J. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de arica. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología, 11 (35), 55-67.



Denney, N.W. (1982). Aging and cognitive changes. En B.B.Wollman (ed) Handbook of Developmental Psychology (807-828) New Jersey: Prentice Hall.

Fernández-Ballesteros, R. (1998). Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos. En Ponencias de las IV Jornadas de la AMG: Envejecimiento y Prevención. Barcelona, España.

García Viniegras, C.R. & González Benítez, I. (2000). La Categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. Revista Cubana Medicina General Integral, 16 (6), 586-592.

Griffa, M.C. & Moreno, J.C. (2015). Senectud. En: Claves para una Psicología del desarrollo, Tomo II (p. 211-247). Buenos Aires: Lugar Editorial.

González Aguilar, M. J. (2015). Plasticidad cognitiva y memoria: aportes del enfoque dinámico a la evaluación neuropsicológica. Revista Argentina de Alzheimer. (24), 26-31.

González Aguilar, M.J., Grasso, L. (2018). Plasticidad cognitiva en el envejecimiento exitoso: aportes desde la evaluación del potencial de aprendizaje. Estudios de Psicología, 39 (2), 337-353.

Iacub, R. (2013). Las emociones en el curso de la vida Un marco conceptual. Revista Kairós: Gerontología, 16 (4), 15-39.

Izal, M. & Montorio, I. (1993). Determinantes del Bienestar Psicológico en la Vejez. Revista Argentina de Clínica Psicológica II, 147-159.

Lombardo, E.& Pantusa, J. (2013). Regulación Emocional a lo largo del Ciclo Vital. El Balance emocional en la Vejez. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina.

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 21st Century. The Journals of Gerontology: Series B, 70, 593-596.

Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1089.

Satorres Pons, E. (2013). Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital. Universidad de Valencia. Valencia, España.

Triado, C. & Villar, F. (2006). Psicología de la Vejez (1ed). Madrid: Alianza Editorial.

Villar, F., Triado, C., Solé Resano, C. & Osuna, M. (2003). Bienestar, Adaptación y Envejecimiento: Cuando la estabilidad significa cambio. Revista Multidisciplinar de Gerontología, 13 (3), 152-162.



Constancia de aceptación y evaluación del trabajo

Dear Author/s, We inform you that your paper, CAPITAL PSÍQUICO, NEUROPLASTICIDAD Y BIENESTAR EN EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO has been qualified as Approved and has been accepted by the Scientific Committee to be published on the XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVI Jornadas de Investigación y XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. If you presented under the "abstract" or "poster" modalities, the qualification "partially approved" (PA) means "approved". Research Department Psychology College Hipolito Yrigoyen 3242 ground floor City of Buenos Aires Telefax: (+54 11) 4952 – 5481

Publicaciones y presentaciones en congresos (año 2020)

ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO MEDIANTE LA ESCALA DE RYFF EN ADULTOS MAYORES Y DE MEDIANA EDAD, EN LA CIUDAD DE BUENOS AIRES Mgt. Liliana Inés Caro; Lic. María Belén Aschiero

Resumen

Se compararon las dimensiones del bienestar psicológico en adultos mayores y de mediana edad mediante la escala de Ryff (adaptación de Diaz et al., 2006), compuesta por 39 ítems y agrupada en 6 dimensiones (Auto-aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida). La muestra quedó compuesta por 194 personas, el 53.1% (n = 103) eran hombres. La media del puntaje total de bienestar fue 4.73 (DE=.47; Mínimo=1; Máximo=6). Se pudo observar que, a medida que aumentan los años de escolaridad, aumentan los niveles de bienestar en algunas dimensiones, las cuales varían según si el grupo está en la mediana edad o en la vejez. Las mujeres presentaron puntuaciones más altas en el puntaje total de la escala y en las dimensiones de Relaciones Positivas y Dominio del Entorno. Los adultos mayores presentaron puntuaciones más altas en Relaciones Positivas y puntuaciones más bajas en la dimensión Crecimiento Personal que los sujetos de mediana edad. Conclusión: la disminución del puntaje en Crecimiento Personal de los adultos mayores coincide con los hallazgos de otras investigaciones que señalan la existencia de cambios en los aspectos eudaimónicos del bienestar en edades avanzadas (Clarke et al., 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Triadó et al., 2007).

Palabras clave: Adultos Mayores; Bienestar Psicológico; Mediana Edad



Abstract

The dimensions of psychological well-being in older and middle-aged adults were compared using the Ryff scale (adapted from Diaz et al., 2006), which is composed of 39 items and grouped into 6 dimensions (Self-acceptance, Positive Relationships, Autonomy, Domain of the Environment), Personal Growth and Purpose in Life. The sample was composed to 194 people, 53.1% (n = 103) were men. The mean of the total well-being score was 4.73 (SD=.47; Minimum=1; Maximum=6). It was observed that, as years of education increase, levels of well-being increase in some dimensions, which change depending on whether the group is in middle age or old age. Women scored higher on the total scale score and on the Positive Relationships and Domain of Environment dimensions. Older adults had higher scores on Positive Relationships and lower scores on the Personal Growth dimension than did middle-aged subjects. Conclusion: The decline in the Personal Growth score of older adults is consistent with other research findings that point to changes in eudaimonics aspects of well-being in later life (Clarke et al., 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Triadó et al., 2007).

Keywords: Older Adults; Psychological well-being; Middle age

Introducción y Marco Teórico

El ciclo vital avanza en la dirección de la heterogeneidad y la complejidad (Baltes, 2000) dado que las trayectorias vitales de cada persona producen la acumulación de diferencias individuales tanto en el plano de lo biológico, como del psicológico y social. El aumento de la expectativa de vida ha hecho surgir una gran cantidad de investigaciones centradas en el envejecimiento debido a que es un tema prioritario para el desarrollo de políticas socio-sanitarias (Cardona-Arias, Álvarez-Mendieta & Pastrana-Restrepo, 2014; Parraguez, Torrejón, Meersohn & Anigstein, 2016; Varela & Gallego, 2015). El interés creciente en promover la calidad de vida en la vejez, sumado a que en la mediana edad, el potencial de desarrollo se puede conservar e incluso incrementar, señala la necesidad de identificar los factores protectores y de riesgo en la adultez para promover la longevidad saludable (Causapié, Balbontín, Porrás & Mateo, 2011).

Contrariamente a los supuestos negativos sobre la vejez, se ha señalado que los adultos mayores poseen elevados niveles de bienestar, satisfacción con la vida, fortalezas y sabiduría; además de mantener una vida sexual activa y disponer de recursos sociales de apoyo variados y suficientes (Arias, Sabatini, & Solivez, 2011; Arias, & Iacub, 2013). Por eso, el estudio del bienestar tiene particular interés para la gerontología, ya que en la vejez se incrementan las pérdidas y, por lo tanto, mantener una actitud positiva ante la vida independientemente de esos desafíos, se considera un buen indicador de envejecimiento exitoso (Baltes & Baltes, 1990; Ryff et al., 1998; Triadó, Villar, Solé & Celdrán, 2007).

Las teorías *life span*, analizan las diferencias interindividuales en el proceso del envejecimiento como resultado de la interacción permanente del sujeto con su ambiente (Baltes & Baltes, 1990). El concepto de trayectorias de envejecimiento adquiere particular relevancia en la medida que permite categorizar las variaciones y la heterogeneidad que caracteriza a esa etapa de la vida y permite hacer una aproximación más “objetiva” para su estudio.



El envejecimiento exitoso (*successful aging*) o envejecimiento óptimo se caracteriza por la percepción del bienestar subjetivo de la persona, el buen nivel de funcionamiento cognitivo y físico, el bajo riesgo de sufrir enfermedades que ocasionen una discapacidad y alto compromiso en actividades sociales y productivas (Rowe & Kahn, 1997, Baltes, Lindenberger & Staudinberg, 1998, 2006). En contraposición a esta categoría, el envejecimiento patológico hace referencia a aquella trayectoria caracterizada por altos niveles de dependencia y de deterioro funcional. Estos modos de envejecimiento expresan la variabilidad y heterogeneidad derivadas de las diferencias en condicionantes históricos, socioeconómicos, culturales y personales del individuo. Las diferencias entre estos modos de envejecer incluyen aspectos como la salud, la calidad de vida y la posibilidad de una participación activa en la sociedad (Fernández-Ballesteros, 2009; Navarro-González & Calero, 2011; Calero & Navarro, 2012).

El envejecimiento exitoso está directamente ligado al concepto de bienestar psicológico. El estudio de ese constructo (Zubieta & Delfino, 2010) ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Esta noción tal como hoy se conoce, fue introducida por Carol Ryff a fines de la década del '80 aunque ya se había señalado un déficit en lo que refería al estudio y evaluación del bienestar hasta entonces vigente. La autora consideraba que la conceptualización imperante no lograba reflejar adecuadamente las características esenciales de lo que implicaba poseer un funcionamiento óptimo en diferentes áreas de la vida (Ferreira Novo, 2005). Diversos autores sugirieron la importancia de integrar distintas perspectivas teóricas de autores de la línea del desarrollo humano (e.g. Buhler, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1968) y autores de la psicología de la personalidad (e.g. Allport, 1961; Jung, 1933; Maslow, 1968; Rogers, 1961), para poder establecer una definición más amplia del bienestar.

Ryff y Keyes (1995) señalaron que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (pp.100). Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, centrando su interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestros objetivos. De esta manera, el bienestar psicológico se concibe como un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, su manera de estar en el mundo, la valoración que el propio sujeto hace y el significado que otorga a su realidad.

El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff (1989a, 1989b) se compone de seis dimensiones: *Autoaceptación* (capacidad de una persona para sentirse bien consigo misma, aun siendo consciente de sus propias limitaciones, con actitudes positivas hacia sí misma), *Relaciones positivas con otras personas* (percepción que la propia persona tiene de entablar relaciones sociales estables así como de tener amigos en los que puede confiar), *Dominio del entorno* (referida a la habilidad personal para elegir o crear entornos que permitan satisfacer los deseos y las necesidades propias), *Propósito en la vida* (capacidad de la persona para definir objetivos que le permitan dotar a su vida de cierto sentido) y *Crecimiento personal* (firmeza o empeño de la persona para desarrollar sus potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades). La autonomía, la autoaceptación, el dominio del entorno, las relaciones positivas con



pares, el propósito en la vida y el crecimiento personal son indicadores de ese bienestar (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Pineda-Roa, Castro-Muñoz, & Chaparro-Clavijo, 2018; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998).

El concepto de bienestar psicológico supera la noción de ausencia de enfermedad y no se apoya exclusivamente en la ausencia de aspectos negativos como la incapacidad, ansiedad o depresión, apoyándose en la presencia de sentimientos positivos ante la vida y la experiencia subjetiva de felicidad.

Diversas investigaciones abordaron la relación del bienestar psicológico con variables sociodemográficas como la edad, el sexo, los años de educación y con otros aspectos como el apoyo social (Arias, 2004; Aceiro, González Insa, Grasso & Delfino, 2017), la autoestima (Izal & Montorio, 1993), la salud física, mental y la calidad de vida (Cuadra-Peralta, Medina Cáceres & Salazar Guerrero, 2016), el nivel y estilo de vida (García-Viniegras & González-Benítez, 2000), entre otras.

El estudio de la relación entre las dimensiones del bienestar mediante la escala de Ryff y la edad, es uno de los más abordados en la bibliografía. Se observó que con el aumento de la edad se incrementa la dimensión Dominio del entorno y disminuyen dos dimensiones vinculadas con el bienestar eudaimónico: Propósito en la vida y Crecimiento personal (Clarke, Marshall, Ryff & Wheaton, 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Villar, Triadó, Celdrán & Solé, 2010). Asimismo, se ha señalado la importancia de observar si existen diferencias en el bienestar de la vejez con otros grupos de edad y si, cuando llega el período de la jubilación, se producen cambios en el bienestar.

Dado que el desarrollo de las habilidades positivas son favorecedoras de una vejez con una calidad de vida más satisfactoria, la presente investigación se propone comparar el bienestar psicológico en la vejez con adultos más jóvenes en la etapa anterior o mediana edad. En el presente estudio se analizan las dimensiones de bienestar psicológico (auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) descriptas mediante la escalad de Ryff y se comparan las diferencias entre los adultos y adultos mayores.

Método

Participantes

La muestra consistió en un total de 194 personas. Un 53.1% ($n = 103$) fueron hombres, y el 46.9% ($n = 91$) restante, fueron mujeres. La media de la edad fue 61.53 ($DE = 10.10$; Mínimo: 50; Máximo: 91). Con el fin de comparar a los sujetos de mediana edad y a los adultos mayores, la muestra se dividió en dos grupos en función de la edad. Los sujetos de mediana edad¹ (entre 50 y 59) constituyeron un 55.7% ($n = 108$) de la muestra, y los adultos mayores (60 años o más), un 44.3% ($n = 86$). Además, un 20.6% ($n = 40$) de los sujetos viven solos y 36.1% ($n = 69$) está jubilado.

Instrumentos

Se utilizó un cuestionario diseñado con preguntas ad-hoc para las variables sociodemográficas como edad, sexo, años de escolaridad, jubilación y grupo conviviente. Además, para medir el bienestar de los sujetos se administró la escala de Ryff (adaptación de Diaz et al., 2006). Está compuesta por 39 ítems que se agrupan en 6 dimensiones (Auto-aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la vida). La escala presenta un formato



Likert con 6 opciones de respuesta. La misma proporciona un puntaje total que brinda información acerca del bienestar total del sujeto, y además se puede obtener un puntaje para cada dimensión de forma independiente. El análisis de la fiabilidad de la escala de Ryff en este estudio demostró valores aceptables de consistencia interna (α de Cronbach= 0,86).

Procedimiento

La recolección de los datos se realizó durante el período 2018 - 2019. La participación fue voluntaria, pudiendo el encuestado omitir, no informar o culminar la encuesta si lo creía necesario. Antes de comenzar la encuesta, los participantes debían firmar un consentimiento informado, que cumple con los lineamientos para el comportamiento ético para las Ciencias Sociales y Humanas establecidos por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina (Res. N° 2857/06), en el que se informaba, además, acerca de los propósitos de la investigación.

Análisis de datos

Para los análisis descriptivos se utilizaron porcentajes en las variables de sexo, edad en dos grupos, jubilación y grupo conviviente. Mientras que para la edad en años y el bienestar (puntaje total y sus respectivas dimensiones) se calcularon las medias. Para comparar el nivel de bienestar en función del sexo y de los grupos de edad se utilizó el estadístico *t* de Student y para comparar el bienestar en función de los años de escolaridad, se utilizó el estadístico *r* de Pearson. Para estos cálculos se utilizó el paquete estadístico SPSS v. 25.0. Se calculó el tamaño del efecto para cada uno de los contrastes efectuados a través del paquete estadístico G*Power v. 3.1.9.2 (Cárdenas Castro & Arancibia Martini, 2014; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009). Para la prueba *t* de Student se utilizó el estadístico *d* de Cohen.

Resultados

Bienestar total y dimensiones

El bienestar total de la muestra presentó una media de 4.73 ($DE = .47$; Mínimo = 1; Máximo = 6). En lo que respecta a las diferentes dimensiones se halló para la Autoaceptación una media de 4.74 ($DE = .64$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para las Relaciones Positivas una de 4.24 ($DE = .84$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para la Autonomía una de 4.63 ($DE = .69$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para el Dominio del Entorno una de 4.96 ($DE = .62$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para el Crecimiento Vital una de 4.77 ($DE = .72$; Mínimo = 1; Máximo = 6) y para el Propósito en la Vida una de 5.11 ($DE = .71$; Mínimo = 1; Máximo = 6). No se observaron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar total entre adultos del grupo de mediana edad y el de adultos mayores.

Bienestar y años de educación

En líneas generales se pudo observar que, a medida que aumentan los años de escolaridad, aumentan los niveles de bienestar en algunas dimensiones, las cuales varían según si el grupo está en la mediana edad o en la vejez. De todas formas, las correlaciones halladas son débiles.

En el grupo de adultos mayores se encontraron correlaciones positivas entre el nivel educativo y el bienestar total ($r = .280$, $p = .01$, $n = 83$) y con las dimensiones Dominio del entorno ($r = .224$, $p = .04$, $n = 83$); Crecimiento personal ($r = .318$, $p = .003$, $n = 83$) y Propósito vital ($r = .272$, $p = .01$, $n = 83$). En cambio, en el grupo de mediana edad, se encontró una correlación positiva entre la dimensión de Relaciones Positivas y el nivel educativo ($r = .208$, $p = .03$, $n = 106$) pero no con el bienestar total.



Bienestar según el género

Al comparar los niveles de bienestar y los puntajes de cada dimensión del mismo en función del género de los participantes, únicamente se hallaron diferencias significativas en cuanto al puntaje total ($t(174.439) = -2.11, p = .036, d = .29$), las Relaciones Positivas ($t(148.373) = -5.05, p < .001, d = .73$) y Dominio del Entorno ($t(191) = -2.285, p = .023, d = .32$). Siendo que las mujeres presentan valores más altos en los tres aspectos. Por otro lado, las diferencias halladas en cuanto al bienestar total y al Dominio del Entorno presentan tamaños del efecto pequeños, mientras que las encontradas en las Relaciones Positivas demuestran un tamaño del efecto grande (ver Tabla 1).

Bienestar y edad

Al comparar los niveles de bienestar y los puntajes en cada dimensión de este entre los sujetos de mediana edad y los adultos mayores, únicamente se hallaron diferencias significativas en cuanto a las Relaciones Positivas ($t(160.031) = -3.237, p = .001, d = .48$) y el Crecimiento Personal ($t(191) = -2.76, p = .006, d = .39$). Siendo que los adultos mayores presentan mayores Relaciones Positivas y menor Crecimiento Personal que los sujetos de mediana edad. Las diferencias halladas en ambas dimensiones presentan un tamaño del efecto entre bajo y mediano. Ver Tabla 1.

Tabla 1. *Bienestar según sexo y grupo etario.*

	Hombres ($n = 102$)	Mujeres ($n = 92$)	Mediana Edad ($n = 107$)	Adultos Mayores ($n = 86$)
Bienestar Total	4.67 (.42)	4.81 (.51)	4.73 (.44)	4.74 (.51)
Autoaceptación	4.73 (.60)	4.74 (.69)	4.76 (.65)	4.71 (.64)
Relaciones Positivas	3.96 (.60)	4.55 (.96)	4.06 (.73)	4.46 (.92)
Autonomía	4.57 (.64)	4.69 (.74)	4.60 (.65)	4.65 (.74)
Dominio del Entorno	4.87 (.58)	5.07 (.64)	4.92 (.57)	5.01 (.67)
Crecimiento Personal	4.76 (.68)	4.77 (.76)	4.89 (.71)	4.61 (.70)
Propósito Vital	5.12 (.64)	5.09 (.78)	5.15 (.68)	5.05 (.74)

Nota: Media (Desvío Estándar)

Discusión y conclusiones

El estudio de las diferencias en las dimensiones del bienestar proporciona indicadores para conocer el estado actual y el desarrollo potencial de las mismas en las edades avanzadas.

En líneas generales no se observaron diferencias en el bienestar total en función de la edad, entre adultos del grupo de mediana edad y el de adultos mayores.

El análisis de las dimensiones evidenció que el grupo de los adultos mayores presentó una puntuación mayor en Relaciones Positivas. En estudios previos se obtuvieron resultados similares y se señaló la relevancia de este aspecto como un factor protector en el adulto mayor, ya que la dimensión Relaciones Positivas es un componente importante de la salud mental (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998; Ryff, 1989b). El puntaje alto en esta dimensión indicaría la existencia de relaciones cercanas satisfactorias, de mutua confianza y preocupación por el bienestar de las demás personas



(empatía), así como de afectividad e intimidad. Por el contrario, el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social en la vejez, es un factor que se asocia con un riesgo mayor de padecer una enfermedad, la pérdida de capacidad funcional y la reducción de la esperanza de vida.

Por otro lado, el grupo de adultos mayores presentó un puntaje menor en la dimensión Crecimiento Personal. Una tendencia similar se observó en otros estudios interpretándose que, en edades avanzadas, habría una disminución de los aspectos eudaimónicos del bienestar (Clarke et al., 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Triadó et al., 2007). Este último hallazgo es especialmente relevante si se tiene en cuenta que esta dimensión es una de las más características de la definición de bienestar psicológico. Una explicación alternativa podría dar cuenta de este resultado desde el punto de vista que, si bien cada vez es mayor la esperanza de vida, el contexto no ofrece espacios que faciliten el desarrollo de esta dimensión. Asimismo, siguiendo lo planteado por Melendez et al., 2008, el descenso podría tener que ver con que los ancianos, compensan las pérdidas reajustando sus metas (adaptación acomodativa). En esta misma línea podría observarse el motivo por el cual la dimensión de dominio del ambiente también se ve disminuida.

Referencias

- Aceiro, M. A., González Insua, F., Grasso, L. & Delfino, G. (2017). Apoyo social percibido a lo largo del ciclo vital: su relación con indicadores de ansiedad y depresión en la vejez. *Memorias de las Jornadas de Investigación*, 24(2), 128.
- Aranguren, M. & Irrazabal, M. (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. (2017). *Mediana edad y vejez*. Mar de Ajó: Universidad Atlántida Argentina.
- Arias, C. J. (2004). *Red de apoyo social y bienestar psicológico en personas de edad*. Mar del Plata, Buenos Aires: Ediciones Suarez
- Arias, C. J., Sabatini, M. B., & Soliverez, V. C. (2011). EL TRABAJO CON ASPECTOS POSITIVOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA VEJEZ. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires.
- Arias, C., & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes*, 21(2), 271-281.
- Baltes, P. (2000). Human strengths: facets of a positive psychology. Simposio XXVII International Congress of Psychology. Estocolmo, Suecia, 23-28 de Julio.



- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), 1-34.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5a ed., pp. 1029- 1143). New York, EE .UU.: Wiley.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. En W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6a ed., pp. 569- 664). New York, EE .UU.: Wiley.
- Calero, M. D. & Navarro, E. (2012). Envejecimiento óptimo: marcadores psicosociales de la evolución cognitiva en personas mayores de 80 años. *Informació Psicològica*, (104), 13-28.
- Cárdenas Castro, J. M. & Arancibia Martini, H. (2014). Potencia estadística y cálculo del tamaño del efecto en G*Power: complementos a las pruebas de significación estadística y su aplicación en psicología. *Salud & Sociedad*, 5, 210-224. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0002.00006>
- Cardona-Arias, J. A., Álvarez-Mendieta, M. I., & Pastrana-Restrepo, S. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de hogares geriátricos, Medellín, Colombia, 2012. *Revista Ciencias de la Salud*, 12(2), 139-155.
- Causapié, P., Balbontín, A., Porras, M. & Mateo, A. (Eds.) (2011). *Libro blanco del envejecimiento saludable*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13(S1), 79-90. <https://doi.org/10.1017/S1041610202008013>
- Cuadra-Peralta, A., Medina Cáceres, E. F., & Salazar Guerrero, K. J. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 56-67.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jiménez B., Gallardo I., Valle C., & van Dierendonck D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Erikson, E. (1974). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Hormé.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. & Lang, A. -G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. <https://doi.org/doi: 10.3758/BRM.41.4.1149>.
- Fernández-Ballesteros, R. (Ed.). (2009). *Psicología de la vejez: una psicogerontología aplicada*. Ed. Pirámide.
- Ferreira Novo, R. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183-203.
- García-Viniegras, C. R. V., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.



- Iacob, R. (2012). *El poder en la vejez. Entre el empoderamiento y el desempoderamiento*. Buenos Aires: Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados. (INSSJP)
- Izal, M., & Montorio, I. (1993). Adaptation of the Geriatric Depression Scale in Spain: A preliminary study. *Clinical Gerontologist*, 13(2), 83-91. https://doi.org/10.1300/J018v13n02_07
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Meléndez Moral, J.C. , J.M., Miguel, J.M. y Navarro Pardo, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriátría y Gerontología* 43(2). DOI: 10.1016/S0211-139X(08)71161-2
- Montero, G. (2005). *La travesía por la mitad de la vida*. Rosario: Homo Sapiens.
- Navarro-González, E., & Calero, D. (2011). Relationship between Plasticity and Cognitive Performance: the Potential of Learning in Cognitively Impaired Elderly. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 1(2), 45-59. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v1i2.4>
- Observatorio de la Deuda Social Argentina (ODSA) (2017). *El bienestar subjetivo en las personas mayores. La importancia de los apoyos sociales*. Serie del Bicentenario (2010-2016). Año 4. Buenos Aires: Educa.
- Parraguez, P. O., Torrejón, M. J., Meersohn, C., & Anigstein, M. S. (2016). Comprensión de la calidad de vida en personas mayores semivalentes en Chile. *Salud & Sociedad*, 2(2), 203-217.
- Pineda-Roa, C. A., Castro-Muñoz, J. A. y Chaparro-Clavijo, R. A. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 44-55. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). *Successful aging. The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6(2), 286.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Sabucedo, J. M & Morales J. F. (2015). *Psicología social*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- The World Factbook (2017). Life expectancy. Disponible en <https://www.cia.gov/library/publications/resources/the-world-factbook/fields/2102.html#138>
- Triadó, C., Villar, F., Solé, C., & Celdrán, M. (2007). Construct validity of Ryff's scale of psychological well-being in Spanish older adults. *Psychological reports*, 100 (3_suppl), 1151-1164. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.4.1151-1164>
- Varela, L. E., & Gallego, E. A. (2015). Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado (Colombia). *Salud & Sociedad*, 2(1), 7-14.
- Villar, F., Triadó, C., Celdrán, M., & Solé, C. (2010). Measuring well-being among Spanish older adults: Development of a simplified version of Ryff's Scales of Psychological Well-



Being. *Psychological Reports*, 107(1), 265-280. doi: [10.2466/02.07.08.10.21.PRO.107.4.265-280](https://doi.org/10.2466/02.07.08.10.21.PRO.107.4.265-280)

Zubieta, E. M., & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.

Constancia de aceptación y evaluación del trabajo

Estimado/s Autor/es:

Le/s comunicamos que el trabajo ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO MEDIANTE LA ESCALA DE RYFF EN ADULTOS MAYORES Y DE MEDIANA EDAD, EN LA CIUDAD DE BUENOS AIRES ha recibido la calificación de Aprobado y ha sido aceptado por el Comité Científico para ser publicado en forma completa en las Memorias y expuesto en XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVII Jornadas de Investigación y XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.

Detalles de la Calificación: Estado del arte: Excelente Metodología: Muy Bueno Resultados: Muy Bueno Análisis de los resultados: Muy Bueno Argumentación: Excelente Discusión y/o conclusiones: Muy Bueno Originalidad: Bueno

2) EVALUACIÓN DEL CAPITAL PSÍQUICO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PLASTICIDAD COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES. Antequera María Florencia¹; Dra. Lina Grasso¹; Mgt. Liliana Inés Caro²; Dra. Mariana Torrecilla³

Correo electrónico: antequeramariaflorencia@gmail.com

¹Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía, UCA.

²Facultad de Psicología y Psicopedagogía, UCA-Sede Buenos Aires.

³Pontificia Universidad Católica Argentina-Sede Mendoza; Instituto de Medicina y Biología Experimental de Cuyo (IMBECU)- CONICET.

Área temática: Psicología del Desarrollo y Etapas de la vida.

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-Envejecimiento satisfactorio.

ABSTRACT

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-Successful Aging.

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 (α 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 relación 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, redundan 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 intento 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.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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 21st Century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 70, 593-596.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.



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.

Constancia de aceptación y evaluación del trabajo

De: Facultad de Psicología - UBA <no-reply@psi.uba.ar>

Date: jue., 15 de oct. de 2020 a la(s) 11:58

Subject: Congreso Internacional de Investigación - Paper Evaluation

To: <antequeramariaflores@gmail.com>

Dear Author/s,

We inform you that your paper, **EVALUACIÓN DEL CAPITAL PSÍQUICO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PLASTICIDAD COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES** has been qualified as Approved and has been accepted by the Scientific Committee to be published on the XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVII Jornadas de Investigación y XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.

If you presented under the "abstract" or "poster" modalities, the qualification "partially approved" (PA) means "approved".

Research Department

Psychology College

Hipolito Yrigoyen 3242 ground floor

City of Buenos Aires

Telefax: (+54 11) 4952 – 5481