

El entrenamiento cognitivo: Hacia una intervención gerontológica positiva

Cognitive behavior training: Towards positive gerontological action

Treinamento comportamental cognitivo: Para uma ação gerontológica positiva

Judith Jaskilevich
Mónica Lopes
Marcela Julia Pepa

RESUMEN: El proceso de envejecimiento se acompaña de cambios sutiles en determinados aspectos del funcionamiento cognitivo. Uno de los temas que más preocupación genera en las personas mayores de 60 años es el funcionamiento de su memoria. En los talleres de entrenamiento cognitivo nos proponemos mejorar el funcionamiento cognitivo, a partir de un programa organizado de ejercicios cuyo objetivo es aprender estrategias para la eficiencia cognitiva con la finalidad de mejorar el funcionamiento en su vida cotidiana. Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, nos enfocaremos en los efectos positivos destacando las fortalezas y recursos cognitivos que los adultos mayores poseen y van a potenciar en el curso del programa de entrenamiento. En base a los resultados de la investigación que estamos desarrollando en el marco de los talleres de UPAMI, que se dictan en la facultad de psicología UBA, la mayoría de los participantes refieren mejoras en áreas tales como: atención, memoria a largo plazo, función ejecutiva y aprendizajes de estrategias; reducción de sus miedos frente a los olvidos, y ampliación de redes sociales. Se observa que el entrenamiento cognitivo tiene un impacto positivo en tres dimensiones del capital psíquico: en las capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento (creatividad, curiosidad y motivación para aprender), en las capacidades para establecer vínculos interpersonales (inteligencia emocional) y en las capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos (autoestima).

Palabras clave: Entrenamiento cognitivo; Taller; Adultos mayores.

ABSTRACT: *The aging process is accompanied by subtle changes in certain cognitive functions. One of the topics that most concerns people over 60 is losing their memory. In Cognitive behavior training workshops we focus on improving cognitive functioning. Through an organized exercise program aimed at learning strategies for cognitive efficiency we work to improve performance in the elderly's everyday life. From the Positive Psychology perspective, we focus on the positive effects highlighting the elderly's strengths and cognitive resources, which can be strengthened in the course of the training program. Based on the results of the research that we are developing within the framework of University for Integrated Older Adults (UPAMI) workshops, at the University of Buenos Aires Psychology School, most workshop participants report improving areas such as: attention, long-term memory, executive function and learning strategies; reduction of their fears against forgetfulness and expansion of social networks. Cognitive behavior training has shown to have a positive impact on three dimensions of psychic capital: in cognitive abilities to acquire and use forms of knowledge (creativity, curiosity and motivation to learn), in the capacity to establish personal relationships (emotional intelligence) and in the emotional capacity to develop projects overcoming obstacles (self-esteem).*

Keywords: *Cognitive behavior training; Workshops; Elderly people.*

RESUMO: *O processo de envelhecimento é acompanhado por mudanças sutis em certas funções cognitivas. Um dos temas que mais preocupa as pessoas com mais de 60 anos está em perder a memória. Do ponto de vista da Psicologia Positiva, vamos nos concentrar sobre os efeitos positivos, destacando pontos fortes, e recursos cognitivos que podem ser reforçados no decurso do programa de treinamento do idoso. Com base nos resultados da investigação que estamos desenvolvendo no marco das oficinas da UPAMI, na Faculdade de Psicologia, da Universidade de Buenos Aires (UBA), de formação comportamental cognitiva que se concentram em melhorar o funcionamento cognitivo dos mais velhos, através de um programa de exercícios organizados, visa-se a estratégias de aprendizagem para a eficiência cognitiva, trabalhando para melhorar o desempenho na vida cotidiana do idoso. A maioria dos participantes das oficinas relatam ter-lhes melhorado áreas como: atenção, memória de longo prazo, de função e de aprendizagem estratégias executivas; redução de seus medos contra o esquecimento e expansão das redes sociais. A formação comportamental cognitiva demonstra ter um impacto positivo nas três dimensões do capital psíquico: em habilidades cognitivas para adquirir e usar formas de conhecimento (criatividade, curiosidade e*

motivação para aprender), na capacidade de estabelecer relações pessoais (inteligência emocional) e na capacidade emocional para desenvolver projetos de superar obstáculos (auto-estima).

Palavras-chave: Formação comportamental cognitiva; Workshops; Pessoas idosas.

Introducción

El funcionamiento de la memoria genera inquietud en la población adulta; estas preocupaciones se refieren a cambios en el rendimiento intelectual que las personas registran a partir de los 50 años. Asimismo, persiste un fuerte prejuicio social que supone al deterioro cognitivo como un destino inevitable del envejecimiento, de modo que se incrementa el temor a fallas cognitivas que son interpretadas por la población como el inicio de una etapa patológica.

En los últimos años, el Taller de Entrenamiento Cognitivo ha tenido una amplia aceptación social; es un dispositivo que ofrece estrategias para que las personas mayores optimicen su cognición. En este artículo proponemos relatar los beneficios que generan en los adultos mayores asistir a los Talleres de Entrenamiento Cognitivo, los mismos se han realizado en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA), perteneciente al programa UPAMI (Universidad para Adultos Mayores integrados).

En primer lugar, desarrollaremos el marco teórico desde el cual pensamos nuestra práctica gerontológica, luego se realizará una descripción acerca del dispositivo del taller enfocando hacia las características de la población que asiste, los temas dictados, las dinámicas grupales, y en especial, el instrumento de evaluación cognitiva diseñado para este espacio universitario. Finalmente, desde el enfoque de la Psicología Positiva, analizaremos los resultados de éste instrumento de evaluación con la finalidad de indagar acerca del funcionamiento cognitivo, y la incidencia que tienen estos talleres en el bienestar subjetivo de los participantes.

Fundamentación

El término Envejecimiento Activo adoptado en los años 90, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) intenta reconocer los factores que, junto a la atención sanitaria, afectan la manera de envejecer de los individuos y poblaciones. Según la OMS, el envejecimiento activo “es el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (Giro Miranda, 2006, p. 27)

El término “Activo” hace referencia a una participación continua y sostenida en cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas. Por lo tanto, no es posible el envejecimiento activo sin indemnidad cognitiva. En efecto, no sólo se contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que se incorporan todos los factores de las áreas sociales, económicas y culturales que afectan al envejecimiento de las personas; por tal motivo es importante resaltar la multidimensionalidad del proceso de envejecimiento.

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

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

También tomaremos el concepto de Capital Psíquico, como aquel conjunto de potencialidades, capacidades cognitivas, emocionales, vinculares, habilidades cívicas y sistema de valores que permiten generar fortalezas personales, así como aprender a protegerse y sobrevivir (Casullo, 2006); ya que también, nos permitirá comprender de qué modos el sujeto alcanza el bienestar psicológico en la vejez.

Por otra parte, desde la neurociencia cognitiva se ha constituido un campo científico, a partir de la convergencia de dos disciplinas, por un lado la psicología cognitiva, que estudia las funciones mentales superiores, y la neurociencia, que estudia el sistema nervioso que las sustenta. Asimismo, la neurociencia cognitiva aborda el estudio del funcionamiento cerebral desde una perspectiva multidisciplinar. Gazzaniga (1984), define el objetivo de la neurociencia cognitiva como el estudio de las bases biológicas de la cognición humana.

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

A lo largo de la vida, experiencias de todo tipo ponen en marcha procesos moleculares que remodelan las conexiones sinápticas (Hyman, 2000, p. 33); estos procesos se describen como plasticidad sináptica, y modifica literalmente la estructura física del cerebro. En efecto, pueden darse la creación de sinapsis nuevas, la eliminación de sinapsis antiguas y el fortalecimiento o el debilitamiento de las existentes. El resultado es que la información que se procesa en el circuito cerebral cambiará para incorporar la nueva experiencia; este proceso biológico se promueve en tanto proponamos al adulto mayor desafíos cognitivos para la promoción de la neuroplasticidad cerebral.

A través de los popularmente conocidos “talleres de memoria”, proponemos con este dispositivo psicosocial, entrenar la cognición, entendida en un sentido amplio; esto es, como “aquellos procesos involucrados en la adquisición, retención y/o manipulación de la información, es decir el procesamiento de la misma (funciones corticales superiores) y la conducta adaptativa que de tal procesamiento depende.

Las esferas más importantes de la cognición incluyen: atención, memoria, lenguaje, percepción, funciones ejecutivas y praxis.” (Leiguarda, & Manes, 2005, p. 162).

Jordi Peña Casanova (1999) considera que la intervención cognitiva a través de sus métodos y estrategias tiene la finalidad de mejorar la función y el rendimiento cognitivo de los adultos mayores, consiguiendo elevar su autoestima y calidad de vida.

Nuestras intervenciones gerontológicas apuntan a fomentar la vivencia de situaciones nuevas, ejercitar la metamemoria, la plasticidad y flexibilidad necesaria para estar en un grupo heterogéneo, la autorregulación y función inhibitoria en los ejercicios prácticos grupales y la potenciación de recursos o estrategias cognitivas.

Como profesionales de la salud, buscamos a través de nuestros talleres generar procesos de “envejecimiento activo” y como consecuencia de ello, “empoderar” a los adultos mayores a través de intervenciones técnicas, al brindar estrategias, ayudas externas e internas, comprender el propio funcionamiento cognitivo, descubrir y potenciar recursos cognitivos; en definitiva, se trata de dar apoyos para que las personas puedan sostener su autonomía, su estilo de vida según sus capacidades y deseos. Los aprendizajes realizados en el marco del taller deben promover en las personas la autogestión en su vida cotidiana con el objetivo de “envejecer en casa de manera competente.”

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

Acerca de los Talleres de Entrenamiento Cognitivo

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

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

Modo de implementación del taller

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

Las dinámicas son grupales, respetando las singularidades de una población heterogénea. Las tareas individuales o subgrupales, no implican meramente un suministro de información sobre el funcionamiento de la memoria y su incidencia en la vida diaria, sino que cada asistente puede pensarse desde sus fortalezas y potencialidades. Los adultos mayores comparten sus experiencias y comprenden sus olvidos (principal preocupación de la mayoría de los participantes), a través de actividades de intercambio y ejercitación. Se utilizan diversos recursos didácticos: música, pizarra, afiches, planillas, posters, fotografías, objetos.

Las actividades están diseñadas para brindar conocimientos sobre *cómo funciona la memoria en sí*, propiciando siempre *actividades de autoconocimiento, de metamemoria; y brindando las oportunidades para mantener y potenciar una memoria activa.*

Este conocimiento baja los niveles de ansiedad y activa la implementación de técnicas y estrategias aprendidas para adquirir seguridad, control sobre sí mismo y ser competente. El taller tiene como objetivo final que la persona mayor se apropie de las estrategias del entrenamiento y “generalice” lo aprendido en su vida cotidiana.

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

Promoción de aspectos positivos: descubriendo fortalezas y recursos cognitivos

Partiendo de la premisa que las capacidades neuropsicológicas, al igual que las motoras, responden positivamente al ejercicio constante y la práctica repetida; el entrenamiento cognitivo consiste en presentar al individuo una serie de tareas y/o actividades a través de las cuales el sujeto ejercita, entrena y potencia diversas capacidades cognitivas. Son actividades que consisten en la presentación de estímulos variados y tareas diversas, de complejidad creciente. En definitiva, son actividades que se dirigen a preservar la autonomía del sujeto.

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

Nuestros propósitos se encaminan al mejoramiento de la organización de la vida cotidiana, a resolver sus problemas, con el objetivo final de conseguir una mayor autonomía, mejorar la planificación, así como recordar caras, aprender nombres y trabajar con la memoria prospectiva y los olvidos cotidianos.

Desde el entrenamiento cognitivo, pretendemos enlentecer la progresión del declive cognitivo a fin de restaurar las habilidades cognitivas en desuso; se parte de las funciones intelectuales conservadas para así mejorar el estado funcional de la persona y su capacidad para actuar, desarrollando las competencias que le permitan vivir de la forma más autónoma posible y promover desafíos intelectuales en sentido amplio.

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

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

Algunos participantes nos cuentan:

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

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

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

La activa participación en el dispositivo grupal les permite disminuir los niveles de ansiedad generados por los fallos en la memoria; además se brinda la posibilidad de ampliar las redes sociales, dado que son los pares quienes reconocen fortalezas y virtudes en los compañeros, generando reconocimientos que incrementan la autoestima y promueven un desempeño cognitivo más eficiente.

Desde la Psicología Positiva entendemos que nuestras intervenciones promueven el sostenimiento de la autonomía y la autogestión en la vida cotidiana, constituyendo estrategias para continuar viviendo en el propio hogar el mayor tiempo posible. Es por ello que ponemos el acento en las fortalezas cognitivas con las que cuenta el sujeto para mejorar su desempeño cotidiano.

Teniendo en cuenta que el capital psíquico está conformado por cinco categorías de factores personales que refieren capacidades, habilidades, actitudes y valores, consideramos que el entrenamiento cognitivo desarrollado en el formato de taller de memoria grupal, tiene un impacto positivo en tres dimensiones del capital psíquico:

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

Respecto de las primeras consideramos que la intervención cognitiva impacta en “la creatividad” definida como la “capacidad para generar comportamientos novedosos, sorprendidos, poco comunes, que a su vez faciliten la adaptación al contexto y el momento histórico que se vive” (Casullo, 2006, p. 62) y en “la curiosidad” que “supone interés por las novedades, por lo que es diferente, apertura hacia experiencias poco comunes” (Casullo, 2006, p. 62) y en “la motivación para aprender” relacionada con “poder experimentar sentimientos positivos y gratificantes en el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes” (Casullo, 2006, p. 62). La posibilidad de asistir a un espacio universitario los confronta a tener que resolver situaciones novedosas: la inscripción vía mail, la búsqueda de aulas en un listado, conocer gente nueva, trabajar en grupos, realizar actividades lúdicas en el taller que comúnmente no hacen. Estas experiencias significan, para muchos de ellos, recuperar aprendizajes o incorporar nuevos aprendizajes que los gratifican.

Respecto de las segundas, las capacidades para establecer vínculos interpersonales, consideramos que hay un impacto en el desarrollo de “la inteligencia emocional” definida como “la capacidad para percibir, evaluar, expresar, comprender y autorregular nuestras emociones de forma adaptativa a fin de que faciliten los procesos cognitivos y el crecimiento personal. (Salovey, y Mayer, 1990).” (Casullo, 2006, p. 65).

En los últimos años, hemos ampliado nuestra idea de cognición, hoy sabemos que estimular las funciones intelectuales superiores es insuficiente, debemos trabajar sobre la comunicación y la cognición social para mejorar las interacciones sociales con los pares y la familia, promoviendo la integración del adulto mayor a su comunidad, a fin de evitar el aislamiento social. El 75 % de nuestros participantes entrevistados, han generado vínculos sociales, y nos relatan que luego de salir del taller comparten charlas de café, salidas al teatro, cine o museos.

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

Consideraciones finales

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

Iniciamos nuestro trabajo considerando que las capacidades neuropsicológicas, al igual que las motoras, responden positivamente al ejercicio constante y la práctica repetida. Hemos advertido que a través de nuestro dispositivo psicoeducativo, los adultos mayores han experimentado nuevas situaciones de aprendizaje, han practicado la metamemoria, han ejercitado la autorregulación, se han apropiado y, en consecuencia, se potenciaron recursos y fortalezas cognitivas. La exposición a estos nuevos desafíos posibilita la "neuroplasticidad cerebral".

Asimismo, consideramos esta práctica gerontológica desde el enfoque de la Psicología como facilitadora del bienestar psicológico de los adultos mayores. En base a los resultados de las encuestas finales administradas, los participantes refieren mejorías en la atención, la memoria a largo plazo, la función ejecutiva y los aprendizajes de estrategias.

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

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

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

Referencias

- Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Revista Universidad Palermo: Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, 6, 59-72. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico%2005.pdf>.
- Gazzaniga, M. S. (1984). *Handbook of cognitive neuroscience*. New York, EUA: Editorial Plenum Press.
- Giró Miranda, J. (2006). *Envejecimiento Activo, Envejecimiento en positivo* (Coord.). Servicio de publicaciones. Logroño, España: Universidad de la Rioja.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 23-41. Recuperado en 01 junio, 2015, de: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf.
- Hyman, S. E., & Coyle, J. T. (1996). Neurociencia y psiquiatría. En: Hales, R. E., Yudofsky, S. C., & Talbott J. A. *Tratado de psiquiatría*, 03-36. Barcelona, España: Ancora.
- Kandel, E. R. (2007). *En busca de la memoria. El nacimiento de una nueva ciencia de la mente*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Katz.
- Iacub, R., & Arias, C. J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 12(2), 25-32. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/26787>. (doi: <http://dx.doi.org/10.5460/jbhsi.v2.2.26787>).
- Leiguarda, R., & Manes, F. (2005). *Neurología Cognitiva, Neuropsicología y Neuropsiquiatría*. Buenos Aires, Argentina: Editorial El Ateneo.

Peña Casanova, J. (1999). *Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer. (Fundamentos y Principios Generales)*. Editorial Fundación: La Caixa.

Smith, C., Davies, G., & Hall, H. (Eds.). (1989). *Langenscheidt Diccionario Internacional Español-Inglés, Inglés-Español*. New York-Berlin-Munich.

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

Judith Jaskilevich - Psicóloga. Docente, Investigadora, Faculdade de Psicologia, Universidad de Buenos Aires (UBA), área: Psicogerontología.

E-mail: jjpsiger@gmail.com

Mónica Lopes - Psicóloga. Docente, Investigadora, Faculdade de Psicologia, Universidad de Buenos Aires (UBA), área: Psicogerontología.

E-mail: jjpsiger@gmail.com

Marcela Julia Pepa - Psicóloga. Docente, Investigadora, Faculdade de Psicologia, Universidad de Buenos Aires (UBA), área: Psicogerontología.

E-mail: jjpsiger@gmail.com