



Relación de funciones cognitivas con la jubilación y factores previos asociados en adultos mayores de la ciudad de Medellín

Valeria Marín Silva

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Asesor

Renato Zambrano Cruz, Doctor (PhD) en Ciencias Cognitivas

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2022

Cita

(Marin Silva, 2022)

Referencia

Marin Silva, V. (2022). *Relación de funciones cognitivas con la jubilación y factores previos asociados en adultos mayores de la ciudad de Medellín* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes.

Decana: Alba Nelly Gómez García.

Jefe departamento: Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
1 Planteamiento del problema	8
2 Objetivos	12
2.1 Objetivo general	12
2.2 Objetivos específicos.....	12
3 Metodología	13
3.1 Población.....	13
3.2 Criterios de selección de la muestra	13
3.3 Instrumento de recolección de información	13
3.4 Plan de análisis	14
3.5 Consideraciones éticas	14
4 Resultados	15
5 Discusión	22
6 Implicaciones y perspectivas.....	25
7 Conclusiones	26
Referencias	27
Anexos.....	30

Lista de tablas

Tabla 1 Estadísticos descriptivos del RAVEN.....	15
Tabla 2 Inteligencia según tiempo de retiro	15
Tabla 3 Inteligencia según actividad previa y tiempo de retiro	16
Tabla 4 Inteligencia según actividad previa y actividad actual	17
Tabla 5 Inteligencia según tiempo de retiro y actividad actual	18
Tabla 6 Inteligencia según el género	19
Tabla 7 Inteligencia según el género y tiempo de retiro	19
Tabla 8 Inteligencia según el género y actividad previa	20
Tabla 9 Inteligencia según el género y actividad actual.....	21

Resumen

Introducción: La edad de retiro laboral implica tener recursos psicológicos necesarios, aspectos cognitivos y motivaciones para realizar cambios en esta etapa de la vida, donde hay mayor riesgo de disminución de las habilidades cognitivas. Adicionalmente el aumento de la población mayor de 60 años colombiana evidencia una necesidad de evaluarla para mejorar su calidad de vida. Aun así, en Colombia hay escasez de información sobre la relación entre las funciones cognitivas, las características del trabajo desempeñado y la jubilación. **Objetivo:** Establecer la relación existente entre las habilidades cognitivas, la jubilación y los factores previos asociados en adultos mayores de la ciudad de Medellín. **Metodología y resultados:** Se utilizó la prueba de matrices progresivas de Raven en versión SPM, esta se aplicó de manera individual a 17 adultos mayores del municipio de Medellín. Se encontró que no hay una variación significativa entre el Coeficiente Intelectual (CI), el género y el tiempo de retiro. El CI dependió del nivel educativo, la actividad previa al retiro y la actividad actual (física, mental u ocio). **Conclusión:** No hay relación entre el declive cognitivo y el retiro laboral. El género y la etnia tampoco son factores influyentes, el componente más determinante del CI es la formación previa, sin embargo, las actividades posteriores a la jubilación cumplen un papel importante en la prevención del deterioro cognitivo.

Palabras clave: jubilación, adulto mayor y envejecimiento, funcionamiento cognitivo

Abstract

Introduction: The age of retirement from work implies having the necessary psychological resources, cognitive aspects, and motivations to make changes in this stage of life, where there is a greater risk of diminishing cognitive abilities. Additionally, the increase in the Colombian population over 60 years of age shows a need to evaluate it to improve its quality of life. Even so, in Colombia there is a lack of information on the relationship between cognitive functions, the characteristics of the work performed and retirement. **Objective:** To establish the relationship between cognitive skills, retirement, and previous associated factors in older adults in the city of Medellin. **Methodology and results:** Raven's progressive matrix test were used in the SPM version, which was applied individually to 17 older adults in the municipality of Medellín. It was found that there is no significant variation between IQ, gender, and retirement time. IQ depended on educational level, pre-retirement activity, and current activity (physical, mental, or leisure). **Conclusion:** There is no relationship between cognitive decline and retirement from work. Gender and ethnicity are not influential factors either, the most determining component of IQ is previous training, however, post-retirement activities play an important role in the prevention of cognitive decline.

Keywords: retirement, older adult and aging, cognitive functioning

Introducción

El presente estudio se realizó debido a la escasa información que hay en nuestro país sobre la relación entre las funciones cognitivas, las características del trabajo desempeñado y la jubilación. Se puede evidenciar que en los estudios realizados en otros países las actividades relacionadas con el desempeño laboral o actividades de ocio son factores importantes en el mantenimiento de las funciones cognitivas y esto se relaciona directamente con la salud y el rol que cada persona desempeña en la sociedad en esta etapa de la vida. Surge entonces la necesidad de profundizar en los factores protectores que tienen los adultos mayores, se busca generar un impacto social para dar mayor visibilidad a una parte de la sociedad que se encuentra en aumento y que puede seguir aportando en su desarrollo.

1 Planteamiento del problema

La edad de retiro en Colombia es de 62 años para los hombres y 52 para las mujeres (Colombia. Congreso de la República, 1993), al llegar a esta etapa se presume que las personas poseen los recursos psicológicos necesarios, los aspectos cognitivos y las motivaciones para realizar cambios en su vida. Las habilidades para poder superar los efectos que trae consigo la vejez pueden ser adquiridas a lo largo de la vida gracias a las experiencias de cada persona, entre ellas las que juegan un papel importante son la formación académica, el nivel de satisfacción laboral y las exigencias del medio al cual la persona se haya enfrentado, estos factores pueden favorecer la etapa de jubilación ya que hay una probabilidad de que no se genere un declive cognitivo mayor con la edad.

Las cifras preliminares del Censo Nacional 2018 de Colombia, muestran un aumento en la población mayor de 65 años en relación con los años anteriores, por cada 100 personas menores de 15 años hay 41 con 65 años o más, el aumento de la población mayor de 60 años en Colombia es una realidad.

La jubilación constituye una etapa que generalmente sucede a una edad avanzada, Tejedor y Zorzo (2011) señalan que la jubilación es una nueva realidad que conlleva una transformación de la experiencia vital y un cambio cualitativo que afecta a la persona en todos sus aspectos, entre los cuales se encuentran los aspectos psicológicos, los cambios físicos (la fortaleza de los músculos, los cambios en las articulaciones, cambios en los reflejos y en los sentidos, fallas en la audición y la visión) y los cambios sociales, puesto que en algunas ocasiones el anciano puede llegar a ser considerado como una carga o como alguien que resulta poco útil para la productividad, Tomás (2000).

Se han desarrollado diversos estudios con personas mayores, jubilados y no jubilados, en donde se explora la relación que tiene la jubilación con las capacidades cognitivas y cómo diferentes aspectos de la edad y del entorno benefician el buen funcionamiento cognitivo y como la interrupción en las actividades laborales puede afectarlo.

Entre los estudios desarrollados se encuentra el realizado por González et al., (2013) en España donde participaron 1531 personas mayores de 50 años en el cual se encontró que el tipo de profesión que realizaban las personas antes de la jubilación es una variable relacionada con un mejor rendimiento cognitivo.

Otro estudio realizado en España por García et al., (2010) tenía como objetivo evaluar los efectos de permanecer laboralmente activo en la vejez sobre el bienestar y como los años de inactividad perjudican las capacidades cognitivas. La muestra estuvo compuesta por 80 personas de 65 años en adelante de las cuales 39 eran profesionalmente activas y 41 personas estaban jubiladas. Además de las categorías de sexo y socioprofesionales se evaluó el tipo de actividad profesional de acuerdo con la demanda intelectual, dividiéndose en tres: demanda intelectual alta, media y baja. Los resultados revelaron que las personas profesionalmente activas mostraron mejores habilidades cognitivas como la atención, la memoria o la capacidad para resolver problemas.

Asimismo, Schooler et al., (1999) realizaron un estudio longitudinal el cual proporciona evidencia de que el funcionamiento intelectual y la complejidad sustantiva del trabajo se afectan recíprocamente en la vejez, participaron 3101 personas en un periodo de 20 años.

En otro estudio longitudinal realizado en Estados Unidos por Fisher et al., (2014) participaron 4182 personas en un periodo de 18 años (1992-2010) y se determinó si las características del trabajo intervienen en la cognición antes y después de la jubilación. Los resultados mostraron que las personas con exigencias más altas en el trabajo tenían niveles más altos en el rendimiento cognitivo y experimentaron un decrecimiento menor en el funcionamiento cognitivo en los años posteriores a la jubilación.

En los Países Bajos, De Grip et al., (2015) realizaron un estudio longitudinal analizando los efectos en las capacidades cognitivas en el paso de profesional activo a persona jubilada en 1823 personas. Se evaluaron la flexibilidad cognitiva, la memoria y la velocidad de procesamiento, adicionalmente se tuvo en cuenta la actividad de la persona, es decir, empleados, inactivos y jubilados, como resultado quienes se retiran del trabajo, tienen mayores disminuciones en el procesamiento de la información que los que siguen empleados, de igual manera quienes se retiran tienen un menor deterioro en la flexibilidad cognitiva.

En dos estudios realizados por Salthouse (1994) se evaluaron más de 240 adultos entre los 18 y los 80 años, en ellos se quería determinar la relación entre la edad, la velocidad motora, la velocidad de percepción y 3 medidas de rendimiento cognitivo: tiempo de estudio, tiempo de decisión y precisión de la decisión. Los resultados evidenciaron que con el aumento de la edad hay un enlentecimiento en las funciones cognitivas, una menor precisión, un mayor tiempo para tomar decisiones.

En un estudio realizado en Cartagena por Melguizo et al., (2012) participaron 514 personas, tuvo como objetivo identificar los factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida relacionada con la salud de los adultos mayores. Entre los resultados se encontró que ser pensionado o encontrarse trabajando aumenta la oportunidad de tener un mejor bienestar físico, a su vez aumenta 2,7 veces la posibilidad de tener bienestar psicológico, además tienen 2 veces más oportunidad de percibir un buen funcionamiento ocupacional e interesantemente los participantes de mayor escolaridad mostraron mayor oportunidad de tener una buena percepción de la plenitud personal.

En todos los estudios anteriores hay una variable que es constante y es el trabajo como un factor importante que sugiere ser un componente que ayuda en el mantenimiento de las funciones cognitivas sanas. Actualmente por las necesidades que tiene la población de sustento muchos adultos deben seguir trabajando, sin embargo, la edad es un factor que juega en contra de las habilidades físicas y cognitivas ya que disminuyen al pasar los años y en la mayoría de los casos son las familias quienes se hacen cargo de las necesidades de este grupo poblacional. La información que brindó este estudio es importante ya que resalta la necesidad de abordar el envejecimiento desde diferentes puntos de vista partiendo del rol que desempeñan estas personas en la sociedad después de la jubilación; más aún, diferentes campos podrían ser beneficiados, entre ellos los prestadores de servicios para el adulto mayor, los cuales al tener conocimiento de las habilidades cognitivas de esta población pueden ejecutar planes que vayan más acorde a las necesidades después del retiro laboral para así poder fortalecer el bienestar psicológico de estas personas.

En el área de la salud permitió visibilizar algunos factores que afectan el mantenimiento de las funciones cognitivas sanas, ya que al presentarse un deterioro cognitivo o una enfermedad crónica la demanda de atención en salud es mucho mayor y esto implicaría un aumento en los gastos para el sector y para las familias.

Cabe resaltar que la jubilación supone una pérdida en el rol que cada individuo tiene en la sociedad, al llegar a esta etapa se asume uno nuevo, el cual modifica los hábitos y la vida diaria. Cuando las personas se jubilan dejan de realizar muchas tareas que anteriormente hacían, no solamente las del área laboral sino también las exigidas por el medio en el que se desenvuelven diariamente, estas tareas obligaban a la persona a realizar actividades físicas o cognitivas las cuales ejercitaban tanto el cuerpo como la mente y ayudaban a que las conexiones neuronales se

mantuvieran activas, al llegar a la vejez hay actividades que se reducen elevando así el riesgo de perder capacidades como el aprendizaje, la memoria, el razonamiento o la concentración, por lo tanto podemos decir que el trabajo o la actividad que se realizaba antes de la jubilación puede ser un factor que afecta positivamente la permanencia de las capacidades tanto físicas como intelectuales.

Específicamente hablando de las capacidades cognitivas, existen diversas teorías que tratan sobre los tipos de inteligencia y sus características, para este trabajo se tomó como eje principal la teoría del Factor de inteligencia General, el cual considera que la inteligencia es una aptitud general en donde cualquier prueba de inteligencia apunta a dos componentes, uno general “g” y otro específico “s” que se enfoca en una tarea concreta. Spearman (1923) propuso que dentro del factor “g” cada persona puede tener resultados diferentes según dos puntos, el primero, es que los niveles de energía afectan el resultado de la tarea intelectual y el segundo, es que las aptitudes de cada persona pueden ser consideradas diferentes al momento de utilizar los tres principios cualitativos de cognición.

A partir de lo anterior podemos afirmar que Spearman considera la inteligencia como la capacidad de crear información nueva a partir de la ya conocida. Podemos entonces relacionar la experiencia que cada persona adquirió en el rol que desempeñaba antes de la jubilación con el mantenimiento de sus funciones cognitivas.

2 Objetivos

2.1 Objetivo general

Establecer la relación existente entre las habilidades cognitivas, la jubilación y los factores previos asociados en adultos mayores de la ciudad de Medellín.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar factores protectores para un envejecimiento saludable.
- Definir si las actividades previas a la jubilación previenen el declive cognitivo.
- Comparar el CI de adultos mayores que realizan actividades previas con quienes no.

3 Metodología

El diseño de investigación del presente estudio es transversal y está orientado desde el enfoque cuantitativo.

3.1 Población

La muestra está constituida por 17 adultos mayores de la ciudad de Medellín, que se encuentran retirados laboralmente.

3.2 Criterios de selección de la muestra

Adultos mayores retirados laboralmente que no padezcan enfermedades crónicas ni demencias.

3.3 Instrumento de recolección de información

En este estudio se utilizó la prueba de las matrices progresivas de Raven en su versión SPM, instrumento creado por el psicólogo John C. Raven, el cual se aplica de manera individual a niños y adultos y se aplica en las siguientes versiones:

SPM: la escala original de la prueba psicométrico de Raven, la puntuación máxima equivale al número de matrices en total la cual es 60.

CPM: escala diseñada para niños de 4 a 10 años, la puntuación máxima es de 36 puntos

APM: escala adaptada al examen de la inteligencia en adolescentes y adultos con altas capacidades, la serie I contiene una puntuación máxima de 12 puntos.

AMP II: la adaptación anterior, pero con una puntuación máxima de 36 puntos

3.4 Plan de análisis

Las variables analizadas fueron las siguientes:

Tiempo de retiro. Retiro lejano superior a 2 años y retiro cercano menor a 2 años.

Actividad previa. Profesionales o no profesionales.

Actividad actual. Actividad física, actividad mental u ocio.

Género. Masculino o femenino.

Para el análisis de los datos, se utilizó estadística descriptiva determinando la media y la desviación estándar de las variables y se comparó cada una con el CI de la siguiente manera: CI con tiempo de retiro, CI con actividad previa y tiempo de retiro, CI con actividad previa y actividad actual, CI con tiempo de retiro y actividad actual, CI y género, CI con tiempo de retiro y género, CI con actividad previa y género y CI con actividad actual y género.

3.5 Consideraciones éticas

En este trabajo se siguieron todos los lineamientos para las investigaciones psicológicas con humanos dadas por el Colegio Colombiano de Psicólogos y reglamentados por la ley 1090 de 2006 especialmente en los artículos del 45 al 46. (Colombia, Congreso de la República, 2006)

4 Resultados

Los resultados mostraron que con respecto al tiempo de retiro no hay una diferencia en el CI de los participantes, sin embargo, al introducir diferentes variables como tener una formación profesional previa o no, los resultados cambian y muestran que esta formación puede ser un factor que influye en el mantenimiento de las funciones cognitivas, ya que los no profesionales obtuvieron un puntaje de CI menor que quienes son profesionales.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos del RAVEN

	N	Media	Desv. estándar
Puntuación total directa	17	30,53	9,888
Percentil	17	54,41	23,243
Coficiente Intelectual (CI)	17	103,59	11,292

Tabla 2

Inteligencia según tiempo de retiro

Tiempo de retiro		Total	CI
Retiro lejano	Media	31,70	103,30
	Desviación	10,339	11,196
	N	10	10
Retiro cercano	Media	28,86	104,00
	Desviación	9,737	12,315
	N	7	7
Total	Media	30,53	103,59
	Desviación	9,888	11,292
	N	17	17

Tabla 3*Inteligencia según actividad previa y tiempo de retiro*

Actividad previa	Tiempo de retiro		Total	CI
No profesional	Retiro lejano	Media	26,00	98,33
		Desviación	7,797	7,528
		N	6	6
	Retiro cercano	Media	23,67	96,67
		Desviación	6,028	5,774
		N	3	3
	Total	Media	25,22	97,78
		Desviación	6,960	6,667
		N	9	9
Profesional	Retiro lejano	Media	40,25	110,75
		Desviación	7,544	12,580
		N	4	4
	Retiro cercano	Media	32,75	109,50
		Desviación	10,874	13,675
		N	4	4
	Total	Media	36,50	110,13
		Desviación	9,547	12,182
		N	8	8
Total	Retiro lejano	Media	31,70	103,30
		Desviación	10,339	11,196
		N	10	10
	Retiro cercano	Media	28,86	104,00
		Desviación	9,737	12,315
		N	7	7
	Total	Media	30,53	103,59
		Desviación	9,888	11,292
		N	17	17

Tabla 4*Inteligencia según actividad previa y actividad actual*

Actividad previa	Actividad actual		Total	CI
No profesional	Actividad física	Media	19,67	93,33
		Desviación	3,786	5,774
		N	3	3
	Actividad mental	Media	18,00	90,00
		Desviación	.	.
		N	1	1
	Ocio	Media	30,00	102,00
		Desviación	5,000	4,472
		N	5	5
	Total	Media	25,22	97,78
		Desviación	6,960	6,667
		N	9	9
Profesional	Actividad física	Media	38,00	116,00
		Desviación	3,464	5,196
		N	3	3
	Actividad mental	Media	42,00	114,33
		Desviación	8,185	12,662
		N	3	3
	Ocio	Media	26,00	95,00
		Desviación	12,728	7,071
		N	2	2
	Total	Media	36,50	110,13
		Desviación	9,547	12,182
		N	8	8
Total	Actividad física	Media	28,83	104,67
		Desviación	10,553	13,352
		N	6	6
	Actividad mental	Media	36,00	108,25
		Desviación	13,736	15,966
		N	4	4
	Ocio	Media	28,86	100,00
		Desviación	6,890	5,774
		N	7	7
	Total	Media	30,53	103,59
		Desviación	9,888	11,292
		N	17	17

Tabla 5*Inteligencia según tiempo de retiro y actividad actual*

Tiempo de retiro	Actividad actual		Total	CI
Retiro lejano	Actividad física	Media	20,50	95,00
		Desviación	4,950	7,071
		N	2	2
	Actividad mental	Media	36,00	108,25
		Desviación	13,736	15,966
		N	4	4
	Ocio	Media	33,00	102,50
		Desviación	3,651	5,000
		N	4	4
	Total	Media	31,70	103,30
Desviación		10,339	11,196	
N		10	10	
Retiro cercano	Actividad física	Media	33,00	109,50
		Desviación	10,392	13,675
		N	4	4
	Ocio	Media	23,33	96,67
		Desviación	6,506	5,774
		N	3	3
	Total	Media	28,86	104,00
		Desviación	9,737	12,315
		N	7	7
	Total	Actividad física	Media	28,83
Desviación			10,553	13,352
N			6	6
Actividad mental		Media	36,00	108,25
		Desviación	13,736	15,966
		N	4	4
Ocio		Media	28,86	100,00
		Desviación	6,890	5,774
		N	7	7
Total		Media	30,53	103,59
	Desviación	9,888	11,292	
	N	17	17	

Tabla 6

Inteligencia según el género

Género		Total	(CI)
Femenino	Media	30,18	103,36
	Desviación	9,693	11,656
	N	11	11
Masculino	Media	31,17	104,00
	Desviación	11,143	11,662
	N	6	6
Total	Media	30,53	103,59
	Desviación	9,888	11,292
	N	17	17

Tabla 7

Inteligencia según género y tiempo de retiro

Género	Tiempo de retiro		Total	(CI)
Femenino	Retiro lejano	Media	28,57	99,86
		Desviación	9,710	9,668
		N	7	7
	Retiro cercano	Media	33,00	109,50
		Desviación	10,392	13,675
		N	4	4
	Total	Media	30,18	103,36
		Desviación	9,693	11,656
		N	11	11
Masculino	Retiro lejano	Media	39,00	111,33
		Desviación	9,165	12,055
		N	3	3
	Retiro cercano	Media	23,33	96,67
		Desviación	6,506	5,774
		N	3	3
	Total	Media	31,17	104,00
		Desviación	11,143	11,662
		N	6	6
Total	Retiro lejano	Media	31,70	103,30
		Desviación	10,339	11,196
		N	10	10
	Retiro cercano	Media	28,86	104,00
		Desviación	9,737	12,315
		N	7	7
	Total	Media	30,53	103,59
		Desviación	9,888	11,292
		N	17	17

Tabla 8

Inteligencia según el género y actividad previa

Género	Actividad previa		Total	(CI)
Femenino	No profesional	Media	2021,	94,00
		Desviación	5,167	5,477
		N	5	5
	Profesional	Media	37,67	111,17
		Desviación	4,320	9,326
		N	6	6
	Total	Media	30,18	103,36
		Desviación	9,693	11,656
		N	11	11
Masculino	No profesional	Media	30,25	102,50
		Desviación	5,737	5,000
		N	4	4
	Profesional	Media	33,00	107,00
		Desviación	22,627	24,042
		N	2	2
	Total	Media	31,17	104,00
		Desviación	11,143	11,662
		N	6	6
Total	No profesional	Media	25,22	97,78
		Desviación	6,960	6,667
		N	9	9
	Profesional	Media	36,50	110,13
		Desviación	9,547	12,182
		N	8	8
	Total	Media	30,53	103,59
		Desviación	9,888	11,292
		N	17	17

Tabla 9

Inteligencia según el género y actividad actual

Género	Actividad actual		Total	(CI)
Femenino	Actividad física	Media	28,83	104,67
		Desviación	10,553	13,352
		N	6	6
	Actividad mental	Media	31,67	103,00
		Desviación	13,051	14,731
		N	3	3
	Ocio	Media	32,00	100,00
		Desviación	4,243	,000
		N	2	2
	Total	Media	30,18	103,36
		Desviación	9,693	11,656
		N	11	11
Masculino	Actividad mental	Media	49,00	124,00
		Desviación	.	.
		N	1	1
	Ocio	Media	27,60	100,00
		Desviación	7,733	7,071
		N	5	5
	Total	Media	31,17	104,00
		Desviación	11,143	11,662
		N	6	6
Total	Actividad física	Media	28,83	104,67
		Desviación	10,553	13,352
		N	6	6
	Actividad mental	Media	36,00	108,25
		Desviación	13,736	15,966
		N	4	4
	Ocio	Media	28,86	100,00
		Desviación	6,890	5,774
		N	7	7
	Total	Media	30,53	103,59
		Desviación	9,888	11,292
		N	17	17

5 Discusión

Al ser un estudio con personas de edad avanzada se anticipa la idea de que en esta etapa de la vida hay un cambio tanto físico como psicológico sugiriendo la aparición de algún declive cognitivo. Al introducir la variable de formación previa se evidencia que es un factor protector para el deterioro cognitivo, diferentes estudios han demostrado también este mismo resultado (González et al., 2013; Fors et al., 2009). Del Ser et al., (1999) sugieren que las personas con un nivel educativo más alto pueden tener un cerebro más sano, sin embargo, se debe tener claridad sobre la generación de enfermedades neurodegenerativas las cuales no se logran impedir que se generen con una buena educación.

La teoría de la continuidad propone que las personas al llegar a la etapa de la vejez no paran con su aprendizaje, por el contrario, hay una continuidad en el desarrollo de diferentes aspectos de la vida, por ello tras la jubilación cada persona tiene la oportunidad de destinar su tiempo en actividades que sean de su preferencia pueden ser nuevas o alguna que hayan practicado en el pasado. Algunos estudios (Wilson et al., 2003; Fabrigoule et al., 1995) han demostrado que realizar actividades de ocio permiten contener el declive cognitivo. Los resultados que obtuvimos nos muestran que con respecto al tiempo de retiro no difiere el CI total entre los participantes, sin embargo, para el tiempo de retiro lejano hay un mayor CI en quienes realizan actividad mental y para el tiempo de retiro cercano hay un mayor CI en la actividad física. La salud del adulto mayor siempre se ha promovido a través de la realización de ejercicio, reuniones sociales con sus pares y actividades en su mayoría manuales. Eckstrom et al., (2020) en su artículo de revisión reúne diversas razones por las cuales el ejercicio tiene un impacto positivo en los procesos físicos y cognitivos, concluyen que la actividad física previene los problemas físicos como los dolores musculares, el riesgo de caída, la movilidad, la fragilidad y también previene el deterioro cognitivo.

Schooler et al., (1999) en su análisis longitudinal incorporaron la variable de género, en el caso de los hombres se observó un nivel significativamente más alto en el funcionamiento intelectual, sin embargo, esta variable no tenía un peso considerable como la edad, la raza y el estatus socioeconómico; algo muy relacionado sugiere el estudio de Snitz et al., (2009) en el cual evaluaron los efectos de la edad, el género, la educación y la raza en el envejecimiento cognitivo

donde el resultado señaló que la educación y la edad son variables más potentes que la raza y el género.

Los resultados de este estudio muestran que en cuanto al género y el tiempo de retiro el CI de profesionales y no profesionales no varía de manera considerable, sin embargo, en variables como la formación académica y la actividad actual que realiza la población evaluada se encontró que tener una formación académica previa y realizar una actividad sea física, mental o de ocio ayuda a prevenir el deterioro de las habilidades cognitivas. Podemos decir entonces que extender la edad de jubilación y permanecer activos en el trabajo no es el único recurso que la persona tiene para evitar el deterioro cognitivo, ya que las actividades que pueden realizar después de la jubilación sirven como factor protector para minimizar las consecuencias de la edad.

Algunas de las limitaciones con las cuales nos encontramos en la realización del presente estudio fueron la muestra la cual no es muy extensa, sin embargo, revela la dificultad que hay para convocar participantes con las características necesarias, esto desvela un tema sociocultural que atraviesa nuestro país en donde en un ambiente de informalidad se hace difícil encontrar adultos mayores pensionados, según el DANE 58,1% de la población a nivel nacional se encuentra en situación de informalidad (Colombia. Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2022); otra de las limitaciones fue la extensión de la prueba, para algunas personas resultó muy larga y la dedicación a los ejercicios se veía afectada por el agotamiento, al mismo tiempo la aplicación se realizó en contextos naturales, en su mayoría en la casa de los participantes y no fue posible controlar los factores externos, se recomienda para futuras aplicaciones realizarlas en un ambiente controlado brindándole a los participantes una compensación económica, bonos de regalo o acompañándolos desde los hogares hasta el lugar donde se realizaría la prueba.

La Organización Mundial de la Salud tiene como propuesta la Década de Envejecimiento Saludable (2021-2030) la cual invita a los gobiernos a crear acciones para mejorar la calidad de vida de las personas mayores; siguiendo los parámetros que en ella se encuentran Colombia expide en el año 2021 el Decreto 163 en el cual se crea el Consejo Nacional de Personas Mayores, el cual dentro de todas sus funciones están impulsar la investigación en el área de envejecimiento y promover políticas públicas enfocadas en la salud y bienestar de las personas mayores (Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social, 2021)

A nivel mundial se han implementado diferentes programas con el objetivo de alcanzar un envejecimiento saludable, en Finlandia se realizó un estudio titulado “The Finnish Geriatric

Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability” (FINGER) donde se identificaron factores de riesgos para el declive cognitivo tales como enfermedades cardiovasculares y otras comorbilidades, dieta no saludable, obesidad, comportamientos alcohólicos, entre otros, allí participaron 1200 adultos mayores entre 60 años y se realizaron intervenciones nutricionales, ejercicios físicos, entrenamiento cognitivo y actividades sociales, y un manejo intensivo de patologías cardiovasculares, se realizó un seguimiento promedio de 7.4 años y como resultado de dichas intervenciones se encontró que reducen la prevalencia de enfermedades, generando una mayor calidad de vida en los adultos mayores, Kivipelto et al (2013). En el caso latinoamericano se han realizado programas en México, Chile y Perú siguiendo las directrices de la organización panamericana de la salud y la hoja de ruta de envejecimiento sano, donde se implementaron intervenciones comunitarias y multidominios (enfocadas en actividades mentales, físicas y mejoramiento de la dieta) por medio de enfermeras y educación saludable a la comunidad, dichas intervenciones incrementaron el rendimiento cognitivo general (memoria-recuerdo, memoria-estrategias, memoria-reducción de errores, y velocidad de procesamiento) al igual que la dieta, Marcos-Pardo et al (2021); Canseco Arana; (2015), Morsch et al (2021).

6 Implicaciones y perspectivas

El presente trabajo es un estudio preliminar, por lo tanto, se recomienda realizar una caracterización de los factores evaluados con una muestra poblacional más grande que incluya diferentes regiones del país para así poder desarrollar un programa para los adultos mayores con base en las necesidades específicas teniendo como referencia la implementación de actividades que contengan los siguientes aspectos:

Actividades físicas: Las cuales ayudan a evitar enfermedades que deterioran la salud física y mental; algunas actividades que se pueden realizar son: montar en bicicleta, nadar, realizar caminatas, realizar aeróbicos.

Alimentación: Es importante tener una buena alimentación ya que disminuye la probabilidad de tener enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas como la diabetes u obesidad, a su vez disminuye la probabilidad de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, se deben realizar dietas equilibradas.

Aprendizaje: para estimular y mantener la cognición se debe trabajar en diferentes aspectos: la memoria, la resolución de problemas y el pensamiento crítico, las actividades que se pueden realizar son: Aprender algo nuevo, una actividad manual, un nuevo idioma, leer un libro y participar de grupos de lectura, estimular la creatividad realizando actividades de arte, realizar manualidades o bailar para mejorar la atención y la coordinación.

Social: Reforzar el círculo social, crear una red de apoyo con sus pares, fortalecer los vínculos y mejorar la comunicación.

7 Conclusiones

No hay una relación directa entre el declive cognitivo y el retiro laboral, de igual manera el género y la etnia tampoco son factores influyentes, el componente más determinante es la formación previa, la cual relacionada con el tiempo de retiro y la actividad actual nos muestra un CI menor en las personas que no son profesionales, sin embargo, las actividades que se realizan después de la jubilación pueden fortalecer tanto el coeficiente intelectual como la salud física, mejorando la calidad de vida y el bienestar del adulto mayor. Se deben fomentar futuros estudios con un mayor tamaño poblacional en el país para lograr una caracterización más profunda de la relación entre habilidades cognitivas y retiro laboral en adultos mayores, de esta manera gestionar la implementación de programas para el envejecimiento saludable siguiendo las directrices de la OMS.

Referencias

- Ballesteros, R. F. (2009). Jubilación y salud. *humanitas, humanidades médicas: Tema del mes on-line*, (37), 1-32. <https://tinyurl.com/3fjw836v>
- Canseco Arana, M. (2015). *Programa de intervención para envejecer con éxito dirigido a personas mayores de la ciudad de México* [tesis doctoral, Universidad de Santiago de Compostela] <http://hdl.handle.net/10347/13611>
- Carbajo Vélez, M. (2011). Historia de la inteligencia en relación a las personas mayores. *Tabanque: Revista pedagógica*, (24), 225-241. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/8944>
- Colombia. Congreso de la Republica. (1993). *Ley 100 de 1993. Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones*. Diario oficial.
- Colombia. Congreso de la Republica. (2006). *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial.
- Colombia. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2022). *Gran encuesta integrada de hogares (GEIH) junio – agosto 2022*. DANE.
- Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Decreto 163 de 2021. Por el cual se crea el Consejo Nacional de Personas Mayores y se dictan otras disposiciones*. Diario oficial.
- Del Ser, T., Hachinski, V., Merskey, H., & Munoz, D. G. (1999). An autopsy-verified study of the effect of education on degenerative dementia. *Brain*, 122(12), 2309-2319. <https://doi.org/10.1093/brain/122.12.2309>
- Eckstrom, E., Neukam, S., Kalin, L., & Wright, J. (2020). Physical activity and healthy aging. *Clinics in geriatric medicine*, 36(4), 671-683. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.009>
- Fabrigoule, C., Letenneur, L., Dartigues, J. F., Zarrouk, M., Commenges, D., & Barberger-Gateau, P. (1995). Social and leisure activities and risk of dementia: a prospective longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 43(5), 485-490. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1995.tb06093.x>
- Fisher, G. G., Stachowski, A., Infurna, F. J., Faul, J. D., Grosch, J., & Tetrick, L. E. (2014). Mental work demands, retirement, and longitudinal trajectories of cognitive functioning. *Journal of occupational health psychology*, 19(2), 231. <https://doi.org/10.1037/a0035724>
- Fors, S., Lennartsson, C., & Lundberg, O. (2009). Childhood living conditions, socioeconomic position in adulthood, and cognition in later life: exploring the associations. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(6), 750-757. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp029>

- García-Rodríguez, B., Sarabia-Coboa, C., Fusaria, A., Villarinoa, A., Ellgringc, H., & Molinab, J. A. (2010). Envejecimiento activo, capacidades cognitivas y bienestar personal. *Psicogeriatría*, 2(2), 113-123. <https://tinyurl.com/2vd9xy9u>
- González, M., Facal, D., & Yaguas, J. (2013). Funcionamiento cognitivo en personas mayores e influencia de variables socioeducativas: resultados del Estudio ELES. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(3), 34-42. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v6i3.13287>
- Kivipelto, M., Solomon, A., Ahtiluoto, S., Ngandu, T., Lehtisalo, J., Antikainen, R., Bäckman, L., Hänninen, T., Jula, A., Laatikainen, T., Lindström, J., Mangialasche, F., Nissinen, A., Paajanen, T., Pajala, S., Peltonen, M., Rauramaa, R., Stigsdotter-Neely, A., Strandberg, T., Tuomilehto, J., Soininen, H. (2013). The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER): Study design and progress. *Alzheimer's and Dementia*, 9(6), 657–665. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2012.09.012>
- Marcos-Pardo, P.J., González-Gálvez, N., Vaquero-Cristóbal, R., Sagarra-Romero, L., López-Vivancos, A., Velázquez-Díaz, D., Gea García, G.M., Ponce-González, J.G., Esteban-Cornejo, I., Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A. (2021). Programa de Intervención Multidominio Healthy-Age. Recomendaciones para un envejecimiento saludable: por la red Healthy-Age (Multidomain Healthy-Age Programme. Recommendations for Healthy Ageing: On Behalf of the Healthy-Age Network). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 311–320. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1743>
- Melguizo Herrera, E., Acosta López, A., & Castellano Pérez, B. (2012). Factores asociados a la calidad de vida de adultos mayores. Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 28(2), 261-268. <https://n9.cl/fdh03>
- Molina, Á. C. (2008). Calidad de vida en la tercera edad. *Cuadernos de Bioética*, 19(2), 271-291. <http://www.redalyc.org/pdf/875/87506606.pdf>
- Morsch, P., Pelaez, M., Vega, E., Hommes, C., & Lorig, K. (2021). Evidence-based programs for older persons in the Americas. *Revista Panamericana de Salud Pública/Pan American Journal of Public Health*, 45, 1–6. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.91>
- Rodríguez Álvarez, M., & Sánchez Rodríguez, J. L. (2004). Reserva cognitiva y demencia. *Anales de psicología*, 20(2), 175-186. <https://tinyurl.com/2p9ck4wb>
- Salthouse, T. A. (1994). The nature of the influence of speed on adult age differences in cognition. *Developmental Psychology*, 30(2), 240–259. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.30.2.240>
- Satorres, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital* [tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/26298>
- Schooler, C., Mulatu, M. S., & Oates, G. (1999). The continuing effects of substantively complex work on the intellectual functioning of older workers. *Psychology and aging*, 14(3), 483. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.14.3.483>

-
- Schooler, C., & Mulatu, M. S. (2001). The reciprocal effects of leisure time activities and intellectual functioning in older people: a longitudinal analysis. *Psychology and aging*, 16(3), 466. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.16.3.466>
- Snitz, B. E., Unverzagt, F. W., Chang, C. C. H., Vander Bilt, J., Gao, S., Saxton, J., ... & Ganguli, M. (2009). Effects of age, gender, education and race on two tests of language ability in community-based older adults. *International Psychogeriatrics*, 21(6), 1051-1062. <https://doi.org/10.1017/S1041610209990214>
- Tejedor, E. M., & Zorzo, M. N. E. (2011). Aproximaciones actuales en la investigación sobre la jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 85-90. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832331008.pdf>
- Tomás, M. S. A. (2000). *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psico-sociológica* [tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/2013/>
- Wilson, R., Barnes, L., & Bennett, D. (2003). Assessment of lifetime participation in cognitively stimulating activities. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 25(5), 634-642. <https://doi.org/10.1076/jcen.25.5.634.14572>

Anexos

Anexo 1. Consideraciones para la investigación y consentimiento informado.

Centro de Habilidades Cognitivas Fase 1.

Investigador principal: Renato Zambrano Cruz

Coinvestigadores: Valeria Marín Silva

1. INTRODUCCIÓN

En el día de hoy le estamos invitando a participar en una investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia. Consideramos que es importante que usted se entere sobre algunos aspectos de la investigación, tenga en cuenta la siguiente información:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, lo que quiere decir que puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Es posible que no reciba ningún beneficio directo del estudio actual, los estudios como este son un material que posteriormente sirve para diseñar nuevas formas de comprender situaciones de las personas.

2. INFORMACIÓN BREVE SOBRE EL PROYECTO

A continuación se detallará de forma breve la estructura de la investigación, la cual busca describir las habilidades cognitivas humanas en habitantes de la ciudad de Medellín. Puede tomarse el tiempo que usted considere necesario para aclarar todas sus dudas e inquietudes con el grupo de investigación.

- **Objetivo:** Caracterizar las habilidades cognitivas humanas en habitantes de la ciudad de Medellín y su área de influencia.

Procedimiento: Cuando se tenga el contacto con los participantes se les informará de forma detallada los procedimientos en la aplicación de los instrumentos, los cuales deberán ser diligenciados y contestados de manera individual y honesta.

Inconvenientes y riesgos: El diligenciamiento de los cuestionarios son procesos sin riesgo desde el aspecto médico, sin embargo, las preguntas de estos formularios están dirigidas a un cuestionamiento del mismo sujeto y en algunos casos podrían causar malestar e incomodidad a quien los responde.

Esta investigación ES DE MINIMO RIESGO y contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993, del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de salud, en cuanto a investigaciones con riesgo mínimo, realizadas en seres humanos.

Desde el grupo de investigadores se garantiza el derecho a la intimidad del participante, guardando la información suministrada bajo el secreto de confidencialidad y ética profesional. Además, los datos personales y/o de identificación de la población no serán divulgados por ningún motivo o medio de comunicación. A los cuestionarios se les asignará un código, de tal forma que sólo los investigadores conocerán su identidad. Sólo los investigadores (estrictamente los profesionales responsables del estudio) tendrán acceso al código y a su identidad verdadera para poder localizarle en caso de que las evaluaciones detecten alguna anomalía o inconsistencia.

3. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Hay dos puntos generales que queremos mencionar para facilitar la comprensión de algunos temas que indirectamente se relacionan con su participación en esta investigación.

Derecho a retirarse: Usted como participante se puede retirar del proyecto de investigación en el momento que usted lo desee.

Relaciones personales y secretos vergonzosos: En el desarrollo del estudio es posible que nosotros como grupo de investigadores tengamos acceso a información personal. Esta información permanecerá protegida desde el derecho a la confidencialidad y el anonimato. Las pruebas no son instrumentos que produzcan riesgo, el único inconveniente son las preguntas sobre conductas privadas que pudieran ocasionar vergüenza o molestia. Debido a la privacidad de sus respuestas se garantiza confidencialidad absoluta. No se dará esta información personal a nadie por fuera del grupo y no se divulgarán a través de ningún medio los nombres de los participantes.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DECLARACIÓN DE VOLUNTAD

Por medio del presente escrito, manifiesto que tengo las suficientes facultades mentales para haber comprendido la información que me ha sido suministrada sobre la investigación y para tomar la decisión que posteriormente expresaré. También manifiesto que se me ha dado la oportunidad de expresar cualquier duda o de formular preguntas, e incluso, de manifestar si deseo o no seguir escuchándola, a lo que he respondido afirmativamente.

En todo momento se me ha recordado mi derecho a aceptar o rehusar mi participación en esta investigación. Declaro, que no he recibido presión de ninguna clase para tomar la decisión, ni he sido sometido a engaño.

Autorizo expresamente al personal comprometido con esta investigación y lo faculto a tomar los datos que consideren pertinentes y consignarlos en los formularios y registros que hayan sido diseñados para hacer este estudio. También autorizo a transmitir a las agremiaciones científicas y académicas que se consideren pertinentes, los datos de la información reservada, manteniendo oculta la identificación de la persona.

Participante (Firma)
Teléfono

Fecha: _____

Hora: _____

Responsable: _____

Cuestionario sociodemográfico

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Año de retiro laboral (pensión): _____

¿Qué actividad realiza actualmente? _____

Tipo de labor desempeñada: _____