

INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología
y Enfermería en Salud Mental

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

COGNITIVE FUNCTIONS, AN ALTERNATIVE FOR THE IMPROVEMENT OF WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE: A SYSTEMATIC REVIEW

Larissa Desiree Plata Zanatta, Alejandra Moysén Chimal, Patricia Balcázar Nava, Martha Cecilia Villaveces López

larissap_z@hotmail.com

Calidad de vida, cognición

Quality of Life, Cognition

RESUMEN

El estudio de la calidad de vida y/o bienestar, y los factores que la favorecen, presenta un interés creciente. Con la finalidad de explorar y analizar la consistencia en estudios antecedentes, se reporta en este artículo una revisión sistemática que recopiló artículos que relacionan la calidad de vida y funciones cognitivas. Las bases de datos seleccionadas fueron PsycArticles y ERIC, con un rango de tiempo de los últimos diez años, las palabras utilizadas fueron: funciones cognitivas y calidad de vida / bienestar. Los criterios establecidos fueron: disponibilidad de documentos completos y estudios realizados en población no clínica. Se encontró escasa información que documente dicha asociación y en este sentido, los hallazgos muestran resultados inconsistentes. Esto puede explicarse debido a que la población estudiada era en su mayoría adultos mayores, en quienes se encontró que la asociación entre bienestar y funciones cognitivas está mediada por factores asociados al deterioro o nivel de depresión. Los estudios reportaron asociaciones positivas y significativas entre funciones ejecutivas y bienestar. En congruencia, inducir estados de bienestar antes de realizar tareas cognitivas provoca un mejor rendimiento. Igualmente intervenciones como el mindfulness y la terapia de reminiscencia, que promueven la atención y memoria respectivamente, son opciones para el desarrollo del bienestar. Se corroboró que los sesgos en memoria episódica influyen sobre el bienestar.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Existe un vacío en estudios entre calidad de vida y funciones cognitivas que enfatiza la necesidad de mayor investigación. Asimismo, entre bienestar y funciones cognitivas, se requiere comprobar la asociación en otras etapas de desarrollo.

Abstract

The study of quality of life and/ or well-being, and the factors that promote it, present a growing interest. To explore and analyze consistency in previous studies, a systematic review that compiled articles relating to the quality of life and cognitive functions are reported in this article. The selected databases were PsycArticles and ERIC, in a period of the last ten years, the keywords used were cognitive functions and quality of life/well-being. The established criteria were: availability of complete documents and studies carried out in a non-clinical population. Little information was found to document this association and, in this sense, the findings show inconsistent results. This may be explained by the fact that the population studied was mostly older adults, in whom it was found that the association between well-being and cognitive functions is mediated by factors associated with impairment or level of depression. The studies reported significant and positive associations between executive functions and well-being. In congruence, inducing a state of well-being before performing cognitive tasks, leads to better performance. Likewise, interventions such as mindfulness and reminiscence therapy, which promote attention and memory respectively, are options for the development of well-being. It was corroborated that episodic memory biases influence well-being. There is a gap in studies between the quality of life and cognitive functions that emphasizes the need for further research. Also, between well-being and cognitive functions, it is necessary to explore the association in other stages of development.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, dentro de la investigación en psicología, se ha hecho énfasis en los aspectos positivos del ser humano. En congruencia, Berkman y Glass (2000) sostienen que las investigaciones que poseen el potencial, de conocer factores y evaluar intervenciones que mejoren la vida, son primordiales en la agenda de la era moderna.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Algunos de los temas centrales son la calidad de vida y el bienestar, al demostrar favorecer elementos deseables y fungir como factores protectores (Fiocco y Yaffe, 2010; Steptoe, Dockray y Wardle, 2009), así como mitigar cuestiones negativas (Boyle, Buchman y Bennett, 2010; Davidson, Mostofsky y Whang, 2010). Un ejemplo de lo mencionado es que han demostrado reducir el riesgo de mortalidad (Chida y Steptoe, 2008), tener un envejecimiento sano, deterioro físico más lento (Allerhand, Gale y Deary, 2014), reducción de la frecuencia cardíaca, menos obesidad (Steptoe, Wardle y Marmot, 2005 citado en Allerhand et al., 2014), una mejor recuperación motora, cognitiva y funcional tras un accidente cerebrovascular (Ostir et al., 2008 citado en Gale, Cooper, Deary y Aihie Sayer, 2014), tomar decisiones sanas como fumar menos y hacer ejercicio (Steptoe et al., 2009), por mencionar algunas.

Dado que los antecedentes citados demuestran el impacto positivo para la salud y vida de las personas, se consideran ejes clave para el diseño de políticas públicas y programas sociales (Urzúa, 2010) e indicadores del progreso de las sociedades (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, 2016).

La calidad de vida es un concepto global e incluyente del bienestar psicológico y personal (Ardila, 2003), o también considerado un sinónimo de bienestar (Fernández-López, Fernández-Fidalgo y Cieza, 2010), que conlleva una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social (Ardila, 2003). En congruencia, Lawton (1997; citado en Dawson, Rehman, McAuley y Schryer, 2015), desde hace décadas, sostenía que la calidad de vida consistía en la evaluación de una variedad de índices de bienestar. Asimismo, Logsdon, Gibbons, McCurry y Teri (1999) mencionan que en la valoración se debe abarcar la competencia comportamental, el ambiente objetivo, las relaciones y en general la satisfacción con la vida.

Es a partir de lo anteriormente mencionado que se puede decir que la calidad de vida es subjetiva y multidimensional, evaluada a través de dimensiones que incluyen aspectos positivos y negativos. Retoma los siguientes dominios: físico, psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, medio ambiente, religión, espiritualidad y creencias personales. Por ejemplo, dentro de la dimensión psicológica se evalúan tanto los sentimientos positivos como los sentimientos negativos (The World Health Organization Quality of Life Assessment Group, WHOQOL Group, 1995).

La literatura se centra en la vinculación entre la calidad de vida, la enfermedad, estado de salud y algunas variables psicológicas como autoestima, inteligencia emocional, depresión, la percepción de apoyo, entre otras.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Por ello, diversos estudios evalúan algunos de los predictores de la calidad de vida, pero en función de la patología o del deterioro (Machado, Anarte y Ruíz de Adana, 2010; Rojas, Zapata, Anaya y Pineda, 2005).

En contraste, la calidad de vida ha sido poco estudiada en relación al funcionamiento cognitivo. A pesar de que la pérdida de funciones cognitivas supone un deterioro en la calidad de vida, los análisis se dan a través de las implicaciones de ésta, como una menor autonomía, abandono de la escuela, dificultades en las relaciones familiares, ansiedad, irritabilidad, apatía (Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2019). Pero hay escasa información acerca de cómo las funciones cognitivas se relacionan de forma directa con la calidad de vida, y aún existen cuestionamientos referentes a cuál es su dirección o si existe bidireccionalidad entre las variables.

Por otra parte, los teóricos de la inteligencia, desde hace mucho años, han establecido que la finalidad, del conjunto de capacidades y habilidades cognitivas, es la adaptación y funcionamiento efectivo (Ebbinghaus; 1885 citado en Ardila, 2011; Wechsler, 1981). Aún teóricos contemporáneos comparten esta finalidad, como Sternberg (2020), quien menciona que la *inteligencia exitosa* (successful intelligence) es la capacidad que permite el logro de objetivos significativos, al conocer y potencializar las fortalezas y compensar las debilidades. Lo anterior, supondría una mejor calidad de vida al adaptarse, funcionar y lograr los objetivos deseados.

En función de la escasa literatura que relacione las dos variables, la finalidad de este estudio fue localizar y analizar la literatura publicada entre funciones cognitivas y calidad de vida, con el propósito de identificar cuáles son las funciones cognitivas que han sido exploradas, si hay o no relación entre éstas y la calidad de vida / bienestar y la direccionalidad de esta relación.

MÉTODO

En el presente estudio se realiza una revisión sistemática de los estudios reportados sobre el tema de calidad de vida y funciones cognitivas. Inicialmente se pretendía considerar dos criterios en la búsqueda: estudios realizados en menores y población sin condición clínica; sin embargo, se descubrió un vacío en esta búsqueda. Por lo cual, se decidió eliminar como criterio de exclusión el tipo de población (menores), para abarcar los hallazgos en cualquier edad, y se mantuvo el criterio de que no fuera en población clínica, para evitar que los predictores de la calidad de vida fueran factores asociados a la enfermedad.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Los criterios establecidos fueron: publicaciones de los últimos diez años (septiembre 2009 - octubre 2019), se debían encontrar ambos términos y disponibilidad del documento completo. La revisión se realizó en las siguientes bases de datos: PsycArticles y Education Resources Information Center (ERIC). Se utilizaron como palabras claves: Funciones cognitivas y calidad de vida, ésta última podría estar asociada a bienestar y satisfacción con la vida.

De la base de datos PsycArticles se encontraron 86 artículos que cumplieran estas condiciones, al analizarlos se descartaron 34 por ser estudios en población clínica, 44 por no considerar realmente las dos variables y uno por ser bajo condiciones atípicas, por lo que resultaron siete aceptados (ver figura 1). En la base de datos Education Resources Information Center (ERIC) resultaron 89 artículos bajo la búsqueda antes mencionada; de éstos 21 fueron en población clínica, 47 no contenían las dos variables, cuatro eran conferencias y siete bajo otras condiciones como personas que se autolesionan o que exploraban ciertos paradigmas o teorías, resultando diez los aceptados (ver figura 2).

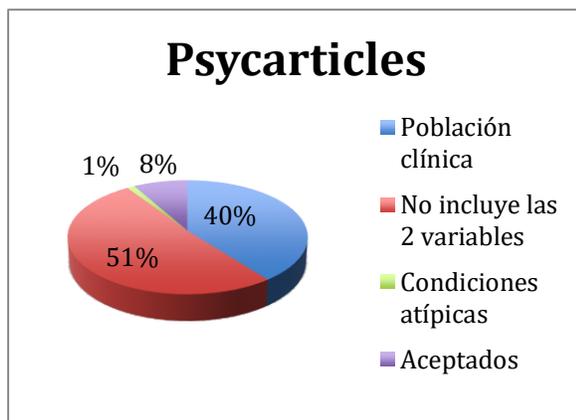


Figura 1 Selección de artículos en base de datos Psycarticles.

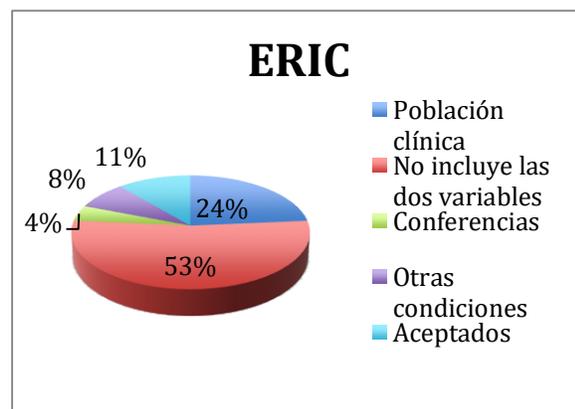


Figura 2 Selección de artículos en base de Datos Education Resources Information Center (ERIC).

Posteriormente, se realizó una segunda revisión que resultó en la exclusión de varios documentos, al abordar variables asociadas a la calidad de vida o bienestar, pero sin estudiar la variable en sí. Finalmente, de los diez artículos obtenidos de la base de datos ERIC se aceptaron únicamente tres como parte de la revisión sistemática, pero los siete restantes se analizaron y se incluye información relacionada para ahondar o discutir el tema, pero no se consideran dentro de la revisión sistemática pues no refieren la relación entre los conceptos deseados, sino hacia factores relacionados.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Referente, a la base de datos de Psycarticles, la elección preliminar había dejado siete aceptados, de los cuales tres fueron rechazados, porque uno de los criterios fue que estuvieran presentes los conceptos específicos y cuatro fueron aceptados. Por lo cual, en total se aceptaron siete artículos de esta base de datos. En total, de las dos bases de datos, se analizaron diez artículos.

RESULTADOS

En la búsqueda se encontró escasa información con respecto a la relación entre calidad de vida y funciones cognitivas. Esto puede deberse a dos elementos, el primero es que pese a que podrían considerarse sinónimos, la calidad de vida y el bienestar, estos difieren notablemente en relación al contexto en el que se estudian. Curiosamente la investigación acerca de calidad de vida versa sobre indicadores que la afectan o su estado en población clínica, mientras que el bienestar sí ha sido asociado a aspectos positivos. Lo cual desprende el segundo elemento, el bienestar sí trató de asociarse a la cognición, pero no se encontró relación en estudios antecedentes, realizados en muestras pequeñas no representativas (Diener, 1984).

Estudios recientes en adultos mayores han encontrado correlaciones bajas a moderadas en las variables de estudio, pero otros no han hallado asociaciones significativas. Por lo cual, es incierta la relación y dirección entre estas variables (Gow et al., 2005; Isaacowitz y Smith, 2003; citados en Allerhand, Gale y Deary, 2014). Esto, pudo desmotivar el número de investigaciones al respecto. A continuación se muestran algunas evidencias de la asociación entre calidad de vida / bienestar y funciones cognitivas.

FUNCIONES EJECUTIVAS, COGNITIVAS Y CALIDAD DE VIDA

Al enfrentarse a la búsqueda de la relación entre funciones cognitivas y calidad de vida / bienestar, se observa que esta relación ha recibido poca atención empírica (Dawson et al., 2015). Allerhand, Gale y Deary (2014) hacen resaltar que se desconoce la relación de las funciones cognitivas y el bienestar, si éstas son favorecidas por el bienestar o mantienen una relación bidireccional.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Por otro lado, la información existente se basa primordialmente, referente a lo cognitivo, a funciones ejecutivas en relación al bienestar. Una aproximación hacia la promoción del bienestar proviene de las neurociencias, y en especial de las funciones ejecutivas (FE), que también muestran relación con un desarrollo exitoso (Shonkoff, Boyce y McEwen, 2009 citado en Schonert – Reichl et al., 2015).

Las funciones ejecutivas (FE) son procesos cognitivos claves, que emergen entre los tres y cinco años de edad, que facilitan la habilidad de la persona para controlar su comportamiento, cognición, tener un pensamiento flexible (Carlson, 2005, Zelazo, Muller, Frye y Marcovitch, 2003, citados en Buss y Spencer, 2018), planear, priorizar tareas, realizar múltiples tareas exitosamente y establecer y alcanzar las metas. Las FE dependen de tres funciones cerebrales: memoria de trabajo, flexibilidad mental y autocontrol (Center on the Developing Child at Harvard University, 2020).

El estudio de Buss y Spencer (2018) propone un modelo neural referente a qué es lo que sucede para que las funciones ejecutivas emerjan y sostiene que no sólo se dan en la corteza frontal, como se ha estudiado a profundidad, sino que también requieren de interacciones corticales de largo alcance entre las regiones cerebrales frontal y posterior. En este artículo se cita a Moffitt et al. (2011) quienes mencionan que las diferencias individuales en el nivel de desarrollo de las funciones ejecutivas al inicio de la vida, son predictivas de la calidad de vida 30 años después. De lo anterior se realza el interés, dado que el desarrollo de funciones ejecutivas, no es estático, pueden ser fortalecidas durante la infancia y adolescencia a través de un ambiente propicio (Best y Miller, 2010).

En congruencia, en el estudio longitudinal de Davis et al. (2010), reportado por Dawson et al. (2015), realizado con mujeres de 65 a 75 años, que fueron monitoreadas durante un año, descubrieron que las mujeres que experimentaron una disminución en las funciones ejecutivas también tuvieron un decremento en la calidad de vida.

Por otra parte, en un estudio transversal realizado por Dawson et al., (2015), con 91 parejas, se buscaba examinar el efecto en las diferencias individuales, en habilidades ejecutivas (memoria de trabajo, inhibición y cambios de tareas) y tareas de lenguaje y memoria a corto plazo, sobre las facetas del bienestar en las parejas en etapa de vejez. Identificaron que el lenguaje y la memoria a corto plazo, empleadas como medidas cognitivas, no predijeron la calidad de vida en ninguno de los dos miembros de la pareja. Lo cual daría la interpretación de que las funciones ejecutivas están asociadas a la calidad de vida, más no el funcionamiento cognitivo en general.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

En contraste a lo reportado por Moffitt et al. (2011; citados en Buss y Spencer, 2018), no encontraron relación entre el nivel de funciones ejecutivas de una persona y su evaluación acerca de su calidad de vida. La diferencia en los resultados podría deberse a dos situaciones: a) La forma en que la calidad de vida fue medida y b) a que las funciones ejecutivas sí tienen impacto en la calidad de vida a largo plazo, pero en la vejez estas funciones están en deterioro y otros elementos relacionados a ésta, son los que se vuelven cruciales.

Cabe hacer mención que en este mismo estudio, si encontraron relación entre las FE, memoria de trabajo, inhibición y cambios de tareas, y la calidad de vida en la pareja. Esto es explicado ya que la pareja es con quien se pasa la mayor parte del tiempo en la vejez, las relaciones en esa edad se vuelven más íntimas (Stinnett, Carter y Montgomery, 1972; citado en Dawson et al., 2015), y se disminuyen las relaciones con otros. Además Dawson et al., (2015) atribuyen que esto puede deberse a que si la pareja presenta una disminución en las FE, esto generara que el otro tenga más responsabilidades y obligaciones, o que se reduzca la calidad en la interacción con la pareja. Lo anterior refleja la importancia de las funciones cognitivas sobre las relaciones con los demás y por tanto, sobre su propia calidad de vida.

Lo anterior es respaldado por estudios longitudinales que han demostrado que un bajo desarrollo de FE, posteriormente se relaciona con comportamiento interpersonal negativo con sus pares (Hughes, Cutting y Dunn, 2001; citados en Dawson et al., 2015).

Por otro lado, Lee y Lee (2013) mencionan que un mejor funcionamiento psicológico fue asociado con una mayor satisfacción con la vida. En la investigación realizada por estos autores, con adultos mayores, encontraron que la mayor parte de la variación en la función cognitiva es explicada por la edad, mientras que la variación en bienestar se explica en mayor sentido por la depresión. No obstante, obtuvieron asociaciones significativas, aunque pequeñas, entre cognición y bienestar después de controlar las variables de edad y depresión. Asimismo, no lograron deducir la direccionalidad de las variables, debido a que en los modelos donde la cognición fue el resultante, la asociación se debió principalmente a la variación en los niveles medios de bienestar entre las personas y en los modelos donde el resultado fue el bienestar, la asociación se debió en mayor medida a la fluctuación de las personas en el rendimiento de las pruebas cognitivas.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Es necesario recalcar que esta investigación enfrenta el problema que se pretendía evitar al tener como criterio que no fuera población clínica, ya que aunque la muestra es variada, la etapa en la que se encuentra esta población es semejante a la clínica en cuanto que ambas presentan características significativas que se relacionan con el deterioro y que provocan que éstas, funjan como los mayores predictores.

Existen pocos estudios como reportan Allerhand, Gale y Deary (2014) que hayan estudiado el bienestar como posible protector contra un declive cognitivo. En uno con personas de 70 años y mayores, se encontró que el bienestar positivo, medido a través de la satisfacción con la vida y la satisfacción respecto al envejecimiento, estaba relacionado con un deterioro más lento en la velocidad perceptual (Gerstorf, Lövdén, Röcke, Smith y Lindenberger, 2007).

El tener un firme propósito de vida, considerado una faceta del bienestar, se ha asociado a una reducción del riesgo de incidencia de la enfermedad de Alzheimer y del deterioro cognitivo leve (Boyle, Buchman, Barnes y Bennet, 2010; citados en Allerhand et al., 2014).

Por otra parte, en estudios experimentales se ha probado que la inducción a un estado de bienestar positivo mejora el rendimiento en tareas cognitivas, atribuyéndolo al aumento de niveles de dopamina (Isen, 2008 y 2009; citados en Allerhand et al., 2014).

Un estudio que explora una variedad de funciones cognitivas, es el realizado por Enkvist, Ekstrom y Elmstahl (2013), en el cual evaluaron: funciones ejecutivas, velocidad de procesamiento, memoria episódica, memoria semántica, habilidad espacial y memoria de trabajo. Encontraron que las personas que tenían un mejor rendimiento en velocidad de procesamiento y habilidad espacial poseían puntuaciones ligeramente más altas de satisfacción con la vida, tres años más tarde. Las otras funciones no correlacionaron, pero también un factor a considerar es el tiempo transcurrido que durante ese lapso pudo haber otros elementos que alteraran la relación.

No obstante, bajas funciones cognitivas pueden tener un efecto adverso en el bienestar. Se ha visto que las personas con un mayor nivel cognitivo tienen una menor disminución de ánimo positivo y menor aumento de ánimo negativo, ante la presencia de estresores continuos (Stawski, Almeida, Lachman y Tun, 2010).

Buss y Spencer (2018) sostienen que las funciones ejecutivas deben ser un punto clave para las intervenciones que pretenden mejorar la calidad de vida. Lee y Lee (2013) resaltan la importancia de mejorar las funciones y el funcionamiento cognitivo en los adultos mayores para así promover su salud y bienestar.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

MEMORIA Y BIENESTAR

Hitchcock et al. (2019) proponen un estudio que relaciona los procesos de la memoria autobiográfica y el bienestar. Argumentan que los individuos mentalmente sanos, poseen una memoria autobiográfica que se encuentra típicamente sesgada hacia eventos positivos, en procesos implicados de almacenamiento y recuperación de información, lo que ayuda a mantener un adecuado bienestar psicológico.

Hitchcock et al. (2019), a través de los autores citados a continuación, sostiene que los recuerdos positivos poseen características específicas: se retienen y recuperan más rápidamente (Lloyd y Lishman, 1975), con mayor nivel de detalles sensorial y contextual (D'Argembeau, Comblain y Van der Linden, 2003), con una precisión alta (Matt, Vázquez y Campbell, 1992) y la intensidad de la emoción vinculada a la memoria, se mantiene por más tiempo (Sesgo de Desvanecimiento de Afección) (Walker, Skowronski, y Thompson, 2003), en comparación a los recuerdos negativos. Cabe señalar que el Sesgo de Desvanecimiento de Afección se relaciona estrechamente con el bienestar emocional (Walker et al., 2003; citados en Hitchcock et al., 2019).

La investigación la realizaron con personas mentalmente sanas y con depresión. Los hallazgos demuestran que sesgos positivos en la memoria autobiográfica favorecen el bienestar y que en personas con depresión, no se presentan estos sesgos positivos y por el contrario, existen sesgos negativos. Específicamente hallaron que las personas mentalmente sanas tenían una mayor fluidez categórica de recuerdos de la vida propia, que se refiere a la capacidad de generar secuencias de recuerdos relacionados, hacia los eventos positivos que a los negativos, y este efecto no se identificaba en las personas con depresión, quienes tenían el mismo nivel de fluidez categórica de recuerdos tanto para los positivos como negativos. Asimismo, las personas sanas mostraron un sesgo significativo de disminución en la afectación, que permanecía en las personas con depresión. También reportaron que la especificidad de la memoria se redujo en los individuos con depresión, tanto para recuerdos positivos como negativos.

Lo anterior, conduce a una nueva vertiente de investigación enfocada a intervenciones cognitivas relacionadas con los procesos de memoria, específicamente autobiográfica, para mejorar la salud mental y el bienestar. En consistencia, se considera la terapia de reminiscencia debido a que tiene como base la memoria. Ésta consiste en usar los cinco sentidos para ayudar a las personas a recordar eventos, personas y lugares de su pasado, con la finalidad de incrementar la salud y el bienestar de adultos mayores sanos.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

La investigación realizada por Haslam, Haslam, Jetten, Bevins, Ravenscroft y Tonks (2010), con 73 adultos mayores, divididos en 3 grupos (terapia de reminiscencia grupal, individual y grupo control) quienes completaron cuestionarios y una evaluación cognitiva breve, estudia la relación entre este tipo de terapia, las funciones cognitivas y el bienestar.

Inicialmente resalta el potencial de la terapia de reminiscencia sobre el bienestar; reporta se ha comprobado estimula la memoria y mejora el bienestar (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers y Smith, 2007; citados en Haslam et al., 2010). Esto denotaría que el favorecer la memoria episódica, al ponerla en práctica, es una técnica funcional para la mejora del bienestar. No obstante, no se esclarece si la memoria como tal favorece el bienestar o bien, si sólo este tipo de memoria la promueve, por el componente emocional que posee. Lo cual es acorde a lo planteado por Bluck y Alea (2008 citados en Haslam et al., 2010) al generar la interrogante de si el mantener el sentido de integridad y la identidad, al hacer conexiones entre memorias pasadas y el presente, provoca en parte la mejora del bienestar.

Pero, resulta que en el estudio mencionado, sí observaron cambios significativos en el bienestar, pero únicamente en el grupo control que jugaba a los bolos, en comparación de los que tomaban la terapia de reminiscencia grupal e individual, lo que refleja que el cambio se dio por la interacción y participación social y no por la terapia como tal. Concluyendo que la terapia de reminiscencia favorece la memoria, pero que ésta no promueve el bienestar, sino que el cambio en el bienestar se genera no sólo por el recordar sino por el proceso de compartir memorias de forma colectiva (Haslam et al., 2010).

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

El mindfulness como concepto psicológico es relativamente reciente, siendo retomado alrededor de 1970, aunque su origen proviene de tradiciones religiosas orientales. Aún existe la discusión de qué es, se discute si es una habilidad cognitiva, un rasgo de personalidad, mentalidad, estilo cognitivo, orientación a la vida, habilidad socioemocional o una meta-habilidad (Renshaw, Bolognino, Fletcher y Long, 2015).

Se refiere que la atención plena se compone de tres elementos, darse cuenta de las pequeñas cosas en el ahora, ser amable consigo mismo y con los demás y hacer cosas difíciles a propósito. La primera etapa se considera una habilidad que permite enfocarse en el pensamiento, sentimientos y percepciones del momento, sin elaboración cognitiva ni emocional (Kabat-Zinn, 1994 citado en Schonert-Reichl et al., 2015).

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Por la forma en que es considerada, aunque también se compone de otros elementos, requiere de una habilidad cognitiva que es la atención, específicamente de atención focal (Kabat-Zinn, 2003). En esta búsqueda se retoma por esta carga que posee como habilidad cognitiva.

Schonert-Reichl et al. (2015) realizaron un estudio, en una muestra de 99 niños que cursaban 4º y 5º grado de primaria, bajo un programa de intervención durante cuatro meses, con dos grupos: el control, con un programa regular de responsabilidad social, y otro grupo, con un programa de aprendizaje social y emocional acompañado de mindfulness. Encontraron que los alumnos que estuvieron en el programa con mindfulness, en comparación al grupo control, mejoraron sus habilidades de control cognitivo (funciones ejecutivas) y de estrés fisiológico, reportaron mayor empatía, toma de perspectiva, control emocional, optimismo, autoconcepto escolar y atención plena, disminución en síntomas de depresión y de agresión entre pares, sus compañeros los evaluaron con un comportamiento más prosocial y mayor aceptación del grupo. Además identificaron un aumento del 20% en el bienestar de los estudiantes, por lo cual visualizan al mindfulness como una opción efectiva para la mejora del bienestar.

Asimismo, Renshaw, Bolognino, Fletcher y Long (2015) presentan un estudio en el que hacen una revisión del concepto y de los hallazgos en las intervenciones que se han realizado, en este trabajo reportan otras investigaciones en las que los puntajes de atención plena están relacionados sustancialmente con la satisfacción con la vida (Renshaw y O'Malley, 2014; citados en Renshaw et al., 2015) y en investigaciones de intervención se ha demostrado que hay efectos positivos al entrenar la atención plena para disminuir problemas y mejorar el bienestar (Burke, 2010; Harnett y Dawe, 2012; Zoogman, Goldberg, Hoyt, y Miller, 2014; citados en Renshaw et al., 2015).

Investigaciones de atención plena en escuelas han demostrado efectos positivos en el bienestar de maestros y estudiantes (Lomas, Medina, Ivztan, Rupprecht y Eiroa-Orosa, 2017 y Davidson et al., 2012; citados en Ergas y Berkovich-Ohana, 2017).

DISCUSIÓN

Existen elementos que han provocado que esta asociación no se estudie con mayor profundidad, como aquellos que señalan que no existe relación entre las variables o algunos recientes que parecen contradictorios. Sin embargo, es de notar que los estudios presentan elementos que influyen en estos resultados, como la muestra y los instrumentos de evaluación.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Respecto a la muestra como refiere Diener (1984) se han realizado en muestras pequeñas que no son representativas o se utilizan instrumentos como el MMSE (Mini-Examen del Estado Mental) que tiene un efecto de techo con muestras no clínicas (Allerhand, Gale y Deary, 2014).

Asimismo gran parte de los estudios que buscan indagar acerca de esta relación, se hacen en adultos mayores, aspecto que definitivamente influye, ya que en esta etapa relucen otras condiciones prioritarias, que se convierten en los mayores predictores de la calidad de vida como la enfermedad, la depresión o indicadores de deterioro.

Como se mencionó hay investigaciones que sostienen la relación entre funciones ejecutivas respecto a la calidad de vida o bienestar, pero se realza la interrogante de que sucede con otras capacidades cognitivas. De manera general se habla de funciones cognitivas, sin especificar cuales de éstas son las que favorecen o cómo es su comportamiento o bien, se indaga una función en específico.

Los sesgos en la memoria se relacionan con el bienestar, pero se pone en duda si la memoria en general también posee esta relación debido a los resultados inconsistentes y al cuestionamiento de si la terapia de reminiscencia, favorece el bienestar por el incremento en memorias o por la forma de llevarse a cabo como un proceso grupal, que favorece la identidad y tiene una carga emocional.

De igual forma, el entrenamiento de mindfulness como promotor del bienestar es respaldado por varias investigaciones, pero también se genera la pregunta de si la relación es directa entre la atención plena y el bienestar, o bien, es triangulada y la mejora se da porque el mindfulness genera cambios positivos en las funciones ejecutivas, como inhibición de respuesta, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva (Schonert-Reichl et al., 2015).

En consecuencia, se plantearía un cambio con el cual la relación entre mindfulness y bienestar, no se da por la atención como habilidad sino por el desarrollo de las funciones ejecutivas que ha demostrado mejorar el bienestar. Esto por el momento no puede discutirse más, por el vacío de información entre la habilidad de atención como tal y el bienestar, pero abre un cuestionamiento que merece abordarse.

De manera lógica, se podría pensar que éstas aumentarían el bienestar o la calidad de vida, pero hay estudios interesantes como aquellos relacionados al mind – wandering (divagar), una disminución en la capacidad de atención sostenida, que han sido ampliamente estudiados desde las neurociencias y la investigación cognitiva, que reportan que ésta tiene efectos negativos como infelicidad y bajo estado de ánimo, rendimiento deteriorado y menor

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

compasión (Jazaieri et al., 2016; Killingsworth y Gilbert, 2010; Mrazek, Smallwood y Schooler, 2012; citado en Ergas y Berkovich-Ohana, 2017), pero también trae consigo efectos positivos como una mayor creatividad, capacidad de solución de problemas, producir reflexiones internas constructivas y crucial para el desarrollo psicológico y moral (Baars, 2010; Immordino-Yang et al., 2012; citados en Ergas y Berkovich-Ohana, 2017). Esto rompe la creencia de direccionalidad, en la que se piensa que un aspecto positivo o negativo traerá efectos de la misma índole.

Aún más interesante es que algunos teóricos plantean que el mind-wandering, que sucede cuando tu mente divaga hacia otros pensamientos que no están enfocados en la tarea a realizar, ni en el aquí ni ahora, es un mecanismo evolutivo de adaptación para dividir tu atención hacia la planeación del futuro o considerar diferentes alternativas basadas en la experiencia (Smallwood y Andrews-Hanna, 2013; Baird, Smallwood y Schooler, 2011; Buckner y Carroll, 2007; citados en Ergas y Berkovich-Ohana, 2017).

Lo anterior genera la pregunta de qué procesos cognitivos han evolucionado en los seres humanos, que realmente favorezcan o perjudiquen el bienestar. A nivel educativo se ve como la meta principal lograr el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes, y en general la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2016) hace un llamado al favorecimiento de éstas. Se considera que el lograr el bienestar, erradicaría o disminuiría muchos otros problemas, pero la propuesta imperante es hacerlo a través de la inteligencia emocional, y reduciendo el aporte de las capacidades cognitivas, sólo como medio para lograr los conocimientos, sin visualizar como éstas en sí podrían favorecerlo, o distinguir cuáles podrían promoverlo.

Por otra parte, hablar de calidad de vida y bienestar como resultado de la cognición, no implica únicamente establecer una relación directa, sino también a través de las implicaciones. Un ejemplo de lo anterior lo dan, Allerhand, Gale y Deary (2014), quienes mencionan que problemas en la cognición generarían dificultades para realizar actividades de la vida diaria y esto sería lo que provocaría la disminución en el bienestar. Aunque refieren que es escasa la evidencia que abarca esto y los resultados son contradictorios, con personas de 70 años y más no se halló relación entre mayores limitaciones cognitivas y el perfil de bienestar (Kurland, Gill, Patrick, Larson y Phelan, 2006).

En conclusión, se observa un vacío en el estudio de las funciones cognitivas y la calidad de vida. Por otro lado, los estudios antecedentes coinciden en la asociación entre funciones ejecutivas con el bienestar.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Posiblemente por lo reportado referente a que la calidad de vida se ha estudiado en función de la enfermedad y deterioro. En contraste, el estudio del bienestar se ha dado en relación a aspectos positivos y en población no clínica.

Respecto a otras funciones cognitivas los resultados son inconsistentes y falta explorar una variedad de funciones. Las exploradas, como memoria, también merecen una profunda revisión en cuanto a especificar el tipo de memoria asociada al bienestar. Pareciera que sólo existe relación entre el bienestar y la memoria episódica, este hallazgo tampoco se reporta en forma consistente. Aun cuando si se indica que los sesgos en la memoria favorecen el mantenimiento del bienestar.

Por otra parte, se requiere revisar los estudios de programas de intervención, con la finalidad de explorar si la relación es directa entre funciones cognitivas y bienestar, o existen variables que funjan como mediadoras de esta relación.

Finalmente, a partir de este tipo de estudios teóricos es que se puede concluir que existe una necesidad de estudiar una variedad de funciones, desde procesos psicológicos básicos hasta funciones cognitivas complejas, en un solo momento y explorar su relación con el bienestar o con algunos indicadores de éste.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Allerhand, M., Gale, C.R. & Deary, I.J. (2014). The dynamic relationship between cognitive function and positive well-being in older people: a prospective study using the English Longitudinal Study of Aging. *Psychology and Aging*, 29(2):306-318. doi: 10.1037/a0036551
2. Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>
3. Ardila, R. (2011). Inteligencia ¿qué sabemos y qué nos falta por investigar? *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 35(134), 97-103. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-39082011000100009&lng=en&lng=es
4. Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (pp. 137–173). New York: Oxford University Press.

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

5. Best, J. R. & Miller, P. H. (2010). A Developmental Perspective on Executive Function. *Child Development*, 81(6), 1641–1660. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x
6. Boyle, P. A., Buchman, A. S. & Bennett, D. A. (2010). Purpose in life is associated with a reduced risk of incident disability among community-dwelling older people. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, (12), 1093-1102. doi: 10.1097/JGP.0b013e3181d6c259
7. Buss, A. T., & Spencer, J. P. (2018). Changes in Frontal and Posterior Cortical Activity Underlie the Early Emergence of Executive Function. *Developmental Science*, 21(4). Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1183176&site=ehost-live>
8. Center on the Developing Child at Harvard University. (2020). Executive Function & Self-Regulation. Massachusetts, EU: Harvard University. Recuperado de <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>
9. Chida, Y. & Steptoe, A. (2008) Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba>
10. Davidson, K. W., Mostofsky, E. & Whang, W. (2010). Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: the Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal*, 31, 1065 – 1070. doi: 10.1093/eurheartj/ehp603
11. *Dawson, J., Rehman, U. S., McAuley, T., & Schryer, E. (2015). How your executive functioning impacts me: Findings from a normative sample of older couples. *Psychology and Aging*, 30(3), 589–597. <https://doi.org/10.1037/a0039608>
12. Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 – 575. Recuperado de <https://eddiener.com/articles/1126>
13. Enkvist, A., Ekstrom, H., & Elmstahl, S. (2013). Associations between cognitive abilities and life satisfaction in the oldest-old. Results from the longitudinal population study Good Aging in Skane. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 845–853. doi: 10.2147/CIA.S45382
14. Ergas, O., & Berkovich-Ohana, A. (2017). The Self-Generative Mind in Education: Review and Future Directions. *Mind, Brain, and Education*, 11(4), 213–226. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1159764&site=ehost-live>

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

15. Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., y Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169-184. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es&tlng=es.
16. Fiocco, A. J., & Yaffe, K. (2010). Defining successful aging: The importance of including cognitive function over time. *Archives of Neurology*, 67(7), 876–880. doi: <https://doi.org/10.1001/archneurol.2010.130>
17. Gale, C. R., Cooper, C., Deary, I. J. & Aihie Sayer, A. (2014). Psychological wellbeing and incident frailty in men and women: The English Longitudinal Study of Ageing. *Psychological Medicine*, 44, 697-706. doi: 10.1017/S0033291713001384
18. Gerstorf, D., Lovden, M., Rocke, C., Smith, J., & Lindenberger, U. (2007). Well-being affects changes in perceptual speed in advanced old age: Longitudinal evidence for a dynamic link. *Developmental Psychology*, 43, 705–718. doi: 10.1037/0012-1649.43.3.705
19. *Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., Bevins, A., Ravenscroft, S., & Tonks, J. (2010). The social treatment: The benefits of group interventions in residential care settings. *Psychology and Aging*, 25(1), 157–167. doi: <https://doi.org/10.1037/a0018256>
20. *Hitchcock, C., Newby, J., Timm, E., Howard, R. M., Golden, A.-M., Kuyken, W., & Dalgleish, T. (2019). Memory Category Fluency, Memory Specificity, and the Fading Affect Bias for Positive and Negative Autobiographical Events: Performance on a Good Day–Bad Day Task in Healthy and Depressed Individuals. *Journal of Experimental Psychology: General*. Advance online publication. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000617>
21. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
22. Kurland, B. F., Gill, T. M., Patrick, D. L., Larson, E. B., & Phelan, E. A. (2006). Longitudinal change in positive affect in community-dwelling older persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 54, 1846–1853. doi: 10.1111/j.1532-5415.2006.00970.x
23. *Lee, E.-K. O., & Lee, J. (2013). Education, Functional Limitations, and Life Satisfaction among Older Adults in South Korea. *Educational Gerontology*, 39(7), 514–526. Retrieved from

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1011907&site=ehost-live>

24. Logsdon, R. G., Gibbons, L. E., McCurry, S. M., & Teri, L. (1999). Quality of life in Alzheimer's disease: Patient and caregiver reports. *Journal of Mental Health and Aging*, 5(1), 21–32. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232417911_Quality_of_Life_in_Alzheimer's_disease_Patient_and_Caregiver_Reports
25. Machado, A., Anarte, M. T. y Ruíz de Adana, M. S. (2010). Predictores de Calidad de vida en Pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 1. *Clínica y Salud*, 21(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1806/180615542004>
26. Mayo Foundation for Medical Education and Research (2019). *Deterioro cognitivo leve*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/diagnosis-treatment/drc-20354583>
27. OCDE/CEPAL/CAF (2016), *Perspectivas económicas de América Latina 2017: Juventud, competencias y emprendimiento*. OECD Publishing: Paris. doi: <http://dx.doi.org/10.1787/leo-2017-es>
28. *Renshaw, T. L., Bolognino, S. J., Fletcher, S. P., & Long, A. C. J. (2015). Using Mindfulness to Improve Well-Being in Schools. *Communique*, 43(6), 4. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1190778&site=ehost-live>
29. Rojas, A., Zapata, A. L., Anaya, J. M. & Pineda, R. (2005). Predictores de calidad de vida en pacientes con fibromialgia. *Revista Colombiana de Reumatología*, 12, 295-300. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/253032481_Predictores_de_calidad_de_vida_en_pacientes_con_fibromialgia
30. *Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1049599&site=ehost-live>

FUNCIONES COGNITIVAS UNA ALTERNATIVA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

31. Stawski, R. S., Almeida, D. A., Lachman, M. E., & Tun, P. A. (2010). Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller emotional reactions to daily stressors. *Psychology and Aging, 25*, 330 – 342. doi: 10.1037/a0018246
32. Steptoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of personality, 77*(6), 1747–1776. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00599.x>
33. Sternberg, R. (2020). *Augmented Theory of Successful Intelligence*. Recuperado de <http://www.robertjsternberg.com/successful-intelligence>.
34. The WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine, 41*(10), 1403-1409. doi: 10.1016/0277-9536(95)00112-K
35. Urzúa, A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Revista Médica de Chile, 138*(3), 358-365. doi: 10.4067/S0034-98872010000300017
36. Wechsler, D. (1981). The psychometric tradition: Developing the Wechsler Adult Intelligence Scale. *Contemporary Educational Psychology, 6*(2), 82-85. doi: 10.1016/0361-476X(81)90035-7