

ADAPTACIÓN CREATIVA Y LONGEVIDAD; MÁS QUE UNA FUNCIÓN EJECUTIVA. MIRADA INTEGRADORA

Allegrí, Ricardo

FLENI

Iturry, Mónica

Hospital de Agudos Dr. Abel Zubizarreta

Leis, Adriana

Sanatorio de la Trinidad Mitre

Iniciamos este capítulo con una reflexiva frase:

"...vivir en el presente significa hacer un esfuerzo de valentía para no aferrarse a un mundo de realidades tristes o caducas. Cuando se abandona lo conocido, las pequeñas costumbres, siempre, de entrada hay mucha soledad. Cuesta confiar en que llegará algo nueva que piense en el cuerpo y alma..." (Punzet, 2014).

Las condiciones de la realidad cambian todos los días e impactan en el estado de ánimo y funcionalidad. Resulta un desafío para los adultos mayores (AM) asimilar ciertos cambios en escenarios cambiantes. Consideramos este un factor de suma relevancia, desde una perspectiva que nos permita poder ajustar nuestras intervenciones terapéuticas, con el objetivo de mantener una adecuada autonomía y evitar la dependencia de nuestros pacientes, manteniendo su autonomía el mayor tiempo posible. Para ello, es necesario construir estrategias integrales e integrativas, para poder desarrollar herramientas asistenciales que respondan a esta problemática, en situaciones amenazadora, para los AM. Uno de los aspectos de la práctica diaria se relaciona a la detección de factores predictores que puedan presentarse en el futuro para accionar de manera oportuna y precoz. Para ello, la evaluación de las funciones cerebrales y la obtención de un perfil neuropsicológico del paciente resulta de suma importancia.

Es central considerar el proceso de adaptación que se logra a través del paso de los años. En conjunto con la variabilidad, la posibilidad de cambio constante y el buen porvenir del ser humano en sus ambientes y ecologías propias para poder desarrollarse. La naturaleza humana a la que antes se veía como un sustantivo singular, se volvió plural y pluralista, esto se debe a la presencia de ambientes creados, lo que diferencia a los seres humanos, unos de otros, por el ambiente que los rodea y el espacio que transitan. Esta diversidad es lo que permite un potencial inédito y único (Bronferman, 2014).

Empezaremos por definir algunos de los conceptos que abordaremos en esta exposición. El proceso creativo es aquel mediante el cual un grupo o un individuo modifica sus patrones de comportamiento y normas imperantes en el medio social en que se mueve. Asimismo, existen numerosas definiciones de creatividad, dentro de ellas encontramos las propuestas por Paul Torrance, Donald Mac Kinnon y Mac Kinnon. En la primera de ellas se define al proceso creativo como la manifestación de una cierta forma de pensamiento que surge en respuesta a problemas, carencias, lagunas del conocimiento, ausencias, privación de información, falta de recursos, etc. Este proceso encuentra atravesado por la motivación como motor fundamental para identificar el problema, formular hipótesis, poner a prueba el pensamiento, automonitoreo de la actividad, recalculación, flexibilidad cognitiva para ajustar un plan, comprobar los cambios, mejorarlos y con ellos llegar a la meta. Por otro lado, Mac Kinnon define a la creatividad en tres aspectos. En primer lugar, la capacidad de dar una respuesta fuera de lo convencional, poco frecuente; originalidad en el pensamiento y en la acción.

Los cambios se imponen y determinan nuestra calidad de vida. Si los asimilamos y nos acomodamos, favorecerá el poder para adaptarnos positivamente a estos y conservar nuestra autonomía en el cumplimiento de las normativas desde las instituciones deben colaborar en brindar herramientas dinámicas, que permitan acceder con los recursos que brinden confianza y seguridad. Recordemos autores como Urie Bronfenbrenner que señalan e incluyen el concepto de ecología en el desarrollo humano y siendo determinante de la calidad de vida. Bronfenbrenner (1987) nos enseña que el poder político puede colaborar en mejorar las condiciones de vida y mejorar el bienestar de la población. Las relaciones humanas y el bienestar dependen del contexto y ambiente social e institucional sumado a la actividad individual.

El interés por la longevidad no puede empezar a una edad avanzada. Es preciso llevar a cabo una política fundamental de la asistencia sanitaria, desde el tratamiento de la patología hasta la promoción de la salud. La importancia de conocer el funcionamiento de las funciones cerebrales superiores es vital. Desde estrategias que las consideren y las incluyan potenciará cada intervención.

Continuaremos en este camino, conceptualizando las funciones ejecutivas (FE). Ellas engloban un conjunto de aptitudes que permiten controlar, organizar, planificar y coordinar otras funciones cognitivas y manifestaciones conductuales mediante el autocontrol y autorregulación de nuestros comportamientos. Se introdujo la importancia de las áreas frontales cerebrales en la regulación de la conducta, a través de la formulación de metas y planes de acción en sujetos con lesión frontal fue Luria. Luego, Murstein acuñó el término de FE para referirse a aquellas funciones cognitivas que necesitamos para que nuestra conducta sea creativa y adaptada socialmente. Aportes fundamentales nos brindan Sholberg y Mateer a través de claves de estas funciones como la anticipación, elección de objetivos, autorregulación de la conducta y el uso del feedback ambiental. Sin embargo, quien más se ha dedicado a estudiar y ampliar el concepto de FE en los últimos años, es Javier Tirapu Ustárroz. Él propone que las funciones ejecutivas hacen referencia a hallar una solución para un problema nunca antes planteado, tomando en cuenta posibles soluciones y evaluar si podemos llegar si llevamos a cabo alguna de las soluciones posibles imaginadas (Climent-Martínez et al., 2014).

Nuestras conductas se verán modificadas y adaptadas según los requerimientos específicos que se nos enfrentados en una situación determinada.

Tirapu Ustárroz propone pensar el modelo de las FE basándose y repensando modelos teóricos del tema. Entonces, si la ecuación base de las FE es la formulación de un plan novedoso y eficaz, un plan de acción frente a situaciones complejas, tendríamos que incluir la puesta en marcha de un sistema de control y regulación que supervise el ingreso de la información multisensorial, afectiva, cognitiva y emocional.

En su modelo integrador, propone cuatro niveles de control de la conducta. Un sistema sensorial inconsciente, automático, rápido y responsable de conductas sobre aprendidas muy específicas que actúa como discriminador de conflictos: inconsciente, automático, opera a través de la memoria de trabajo y selección del mejor repertorio de acción cuando compiten varios esquemas, un sistema de control inconsciente, participa en situaciones nuevas a través de la anticipación, selección de opciones y supervisión, y por último, el marcador somático: estado somático emocional innato o aprendido que amplifica las consecuencias de una acción amplifica la atención y la memoria de trabajo sobre ella, marcando las opciones (Climent-Martínez et al., 2014). [{ver tabla 1}](#).

Las funciones ejecutivas están implicadas prácticamente en cualquier actividad que requiera resolver problemas, tomar decisiones o manipular datos. Asimismo nos ayudan a controlar nuestra conducta cuando la tarea requiere de concentración, o cuando tenemos que tomar decisiones rápidas porque como lo habíamos planeado y debemos "recalcular" frente a un suceso inesperado. Se pone de manifiesto que las funciones ejecutivas son sencillas como servir un vaso de agua, para adaptarnos a los cambios de circunstancias y complejas como en la difícil tarea de construir un puente sobre un río.

Antonio Damasio nos hace pensar con su frase "*somos nuestra toma de decisiones*". Conocer las estrategias que favorecen la calidad de vida de los pacientes y para ello debemos estar atentos al funcionamiento cerebral. En este capítulo focalizamos nuestra atención en las FE, en el proceso de toma de decisiones y en como colaborar para promocionar una longevidad exitosa y prevenir la toma de decisiones equivocadas.

síntomas clínicos, que no siempre resulta ser proporcional. La actividad intelectual que el individuo su vida resultará en la mayoría de los casos ser un factor de influencia en el desarrollo y progreso cognitivos. Se suman a estos factores ya mencionados, la implicancia de los factores de riesgo el riesgo de desarrollo de patologías neurológicas en general. Sin embargo, lo interesante de resultan ser en gran parte modificables con estilo de vida y cambio de hábitos.

Consideramos tomar el concepto de inteligencia como esa habilidad fundamental de toda el estudio de la inteligencia ha sido motivo de numerosas investigaciones durante años, desde Thurstone, Gardner hasta la actualidad que lo toma el Dr. Javier Tirapu Ustarroz en su trabajo *Inteligencia y funciones ejecutivas?* En este artículo Tirapu Ustarroz (García Molina et al., 2010) la inteligencia con la memoria de trabajo y con el constructo de las funciones ejecutivas. inteligencia, pese a los diferentes enfoques, concuerdan en la capacidad de razonamiento, con abstracto, resolución de problemas, aprendizaje de la experiencia y adaptación al ambiente. En la neuropsicología solemos agrupar a estas capacidades dentro de las denominadas FE y con el sujeto con buen desempeño de sus FE es un sujeto inteligente. Es aquel que puede resolver situaciones y complejas, que a su vez puede rearmar un plan de acción y modificar el curso de su acción amerita enfocadas en predecir las posibles consecuencias. Tirapu Ustarroz refiere que para en la incertidumbre presente en el entorno, el sujeto traza posibles soluciones partiendo del conocimiento de las demandas que provienen del ambiente, así como de las metas y objetivos perseguidos.

Sin embargo, decir que las FE son lo mismo que inteligencia es una mera generalización. La división sobre la inteligencia o factor g en dos subcomponentes: inteligencia fluida (If) e inteligencia cristalizada (Ic). La If está vinculada con la capacidad de resolver favorablemente las situaciones cambiantes y definitivas ser adaptativos frente a la demanda. Por otro lado, la Ic se relaciona con el aprendizaje, con la estimulación y el entorno que nos rodea. Si bien ambas inteligencias tienen un componente de aprendizaje, el aspecto biológico tiene un mayor peso en la If y el cultural en la Ic (García-

Si nos detenemos en señalar la importancia de poder encarar nuevas problemáticas que se van dando con el paso del tiempo, se debiera considerar la If como un factor importante para evaluar ya que es un factor predictor temprano que nos permite evaluar la capacidad de resolución de problemáticas y tendrá que continuar aprendiendo a resolver.

Ackerman (1988) demuestra que la ejecución en tareas novedosas mantiene íntima relación con la inteligencia. A medida que la habilidad o destreza del individuo aumenta, la necesidad de esfuerzo voluntario de los actos disminuye. Tales asociaciones apoyan la idea que ambos constructos miden la capacidad del individuo para adaptarse al entorno y superar situaciones específicas, lo cual permite desenvolverse satisfactoriamente en su vida diaria (García-Molina et al., 2010).

Consideramos de alguna manera que es factible diseñar nuestro envejecimiento controlando nuestra puesta en marcha de nuestra inteligencia y FE que nos permitan resolver las problemáticas que surgen por los factores protectores que colaboran a mantener la autonomía.

La perseverancia en conductas y pensamientos distorsionados generadores de un actuar rígido entonces ser considerado un predictor temprano de riesgo a tener en cuenta. En una sociedad cambiante y continuos, para que el AM logre una óptima inserción en la sociedad, tendrá que aprender a adaptarse de la misma manera. Encontrar o descubrir que existen otros caminos que permiten llegar al mismo fin a través de nuevas conexiones que transformen significativamente lo que ocurre en el cerebro y en el organismo a experimentar mediante un proceso voluntario utilizando nuevos patrones para resolver situaciones nuevas experiencias. Desaprender algo para poder aprender algo nuevo es poder dejar de lado aquello que ya se aprendió y aprender algo de forma distinta a la que durante años hemos realizado. Aprender implica un esfuerzo

Una evaluación integral de estas concepciones teóricas implica la posibilidad de desarrollar estrategias preventivas en estadios iniciales de declinación cognitiva, interpretando estos hallazgos con flexibilidad cognitiva y marcador de riesgo para el progreso de síntomas cognitivos. Proponer estrategias preventivas con estas consideraciones presentes, con el fin de operar cambios que favorezcan

Referencias

- Arteaga D, G. y Quebradas A, D. (2010). Funciones ejecutivas y marcadores somáticos: emociones. *El Hombre y la Máquina*, 34, 115-129.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. España: Paidós.
- Carrascal, S., y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayor *Sociedad*, 9-19.
- Climent-Martínez, G., Luna-Lario, P., Bombín-González, I., Cifuentes-Rodríguez, A., Tirapu-Orueta, U. (2014). Evaluación neuropsicológica de las funciones ejecutivas. *Revista de Neurología*, 38, 11-17.
- Fernández-Álvarez, H. (1992). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*. Paidós.
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M., & García, L. (2005). Vivir con Vitalidad-M: A Programme. *Psychology in Spain*, 9, 1-12.
- García-Molina A, Tirapu-Ustárriz J, Luna-Lario P, Ibáñez J, Duque P. (2010) ¿Son lo mismo las funciones ejecutivas? *Rev Neurol*, 50, 738-46.
- Gardner, H. (2010). *Mentes Creativas. Una anatomía de la creatividad*. Paidós Iberica.
- López Pérez, R. (2017). *Diccionario de la creatividad. Conceptos y expresiones para un mundo creativo*. DECSA.
- Pelletier, K. R. (1986). *Longevidad. Como alcanzar nuestro potencial biológico*. Editorial Hispan
- Punzet, E. (2014). *Una mochila para el universo*. Destino.