

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES: PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MAYORES

M^a del Carmen Pérez Fuentes, M^a del Mar Molero Jurado, M^a Jesús Osorio Cámara e
Isabel Mercader Rubio

Universidad de Almería

La realidad sociodemográfica actual, con un elevado número de personas de edad avanzada y demás variables, conlleva algunos cambios en cuanto a las demandas de la población en atención socio-sanitaria. Así, aparece una demanda relacionada con la estimulación de las capacidades cognitivas, existiendo prácticamente en todos los Centros de Día y Programas de Envejecimiento Activo este tipo de actividades. En los últimos años, ha cobrado auge también, dentro de la Psicología de la Vejez, el estudio de los cambios emocionales que experimentan los individuos de edades avanzadas, el estudio del denominado “Envejecimiento Emocional”. Así, el presente proyecto pretende conjugar ambos aspectos, la estimulación cognitiva junto con la educación de las emociones. Teniendo como objetivo general elaborar e implementar un Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores sin deterioro cognitivo, del centro de la Ciudad de Almería. Permitirá, no sólo, evaluar y analizar la relación entre diferentes conceptos como son Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana; sino también, constatar la mejora en las tareas cognitivas del propio programa (tiempo y aciertos) y los beneficios para la Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana, de acercar ambos aspectos, incluyendo las Nuevas Tecnologías, a las personas mayores del centro de Almería, mejorando también la actividad e integración social de estas, así como, la igualdad de oportunidades [*Agradecimientos*: Este trabajo cuenta con la colaboración del Proyecto Almería Urban, cofinanciado por fondos FEDER y Excmo. Ayuntamiento de Almería].

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Mayores, Calidad de Vida, Satisfacción Vital, Estimulación Cognitiva.

**VII CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y
EDUCACIÓN Y XXI INFAD. BADAJOZ 2014**

<http://www.viicongresopsicologiayeducacion.com/>

COGNITIVE INTERVENTION PROPOSAL IN OLDER PEOPLE: COGNITIVE STIMULATION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE PROGRAM FOR OLDER PEOPLE

Abstract

Our current sociodemographic reality, with a large number of older persons and other variables, leads to some changes in the population's demands for socio-health care. Thus, there is a demand for the stimulation of cognitive capacities, and this type of activities is carried in practically all the Day-Care Centers and Active Ageing Programs. In recent years, within Psychology of Ageing, the study of the emotional changes undergone by older individuals—the study of the so-called “Emotional Ageing”—has also reached a peak. Thus, the present project has the aim of combining both aspects, cognitive stimulation and the education of emotions. The general goal is to design and implement a Program of Cognitive Stimulation and Emotional Intelligence for older people with no cognitive impairment, in the center of the City of Almería. It would only allow us to assess and analyze the relation between different concepts, such as Quality of Life, Emotional Intelligence, Life Satisfaction, Attention and Daily Memory, and also to confirm the improvement in the cognitive tasks of the program (time and correct responses) and the benefits for the above-mentioned variables of introducing both aspects—including the New Technologies—to the older people of the center of Almería. This would also improve their activity and social integration, as well as provide them with equal opportunities [*Acknowledgements*: This work was carried out with the collaboration of the Proyecto Almería Urban, financed by funds FEDER y Excmo. Ayuntamiento de Almería].

Keywords: Emotional Intelligence, Older People, Quality of Life, Life Satisfaction, Cognitive Stimulation.

La realidad sociodemográfica actual, con un elevado número de personas de edad avanzada y demás variables (Eurostat, 2012), conlleva algunos cambios en cuanto a las demandas de la población en atención socio-sanitaria. Por ejemplo, el hecho de que el deterioro cognitivo sea el segundo motivo de consulta más frecuente en los servicios de Neurología (Barrero-Hernández, Vives-Montero y Morales-Gordo, 2006), plantea la necesidad de una mejora, tanto en el diagnóstico, como en la intervención a nivel preventivo (Conde-Sala *et al.*, 2012).

En nuestro país, existe una larga tradición en el estudio de las capacidades cognitivas en población mayor. Son múltiples los trabajos en los que se valora el rendimiento de los adultos mayores en pruebas de memoria, atención, fluidez verbal u orientación espacial (Del Ser *et al.*, 2004). No obstante, a pesar de utilizarse instrumentos de uso generalizado, hoy día se discute sobre su validez. En esta línea, autores como López, Calero y Navarro-González (2013), mediante la aplicación de

diferentes escalas de rendimiento en fluidez verbal y atención sostenida, alertaron de que variables como el nivel educativo suponía un sesgo en los resultados. Así, la revisión de instrumentos, sobre todo aquellos que se utilizan para el cribado del deterioro cognitivo en personas mayores, constituye una tarea necesaria para el desarrollo o la mejora de instrumentos libres de la influencia de variables asociadas a la edad (Carnero-Pardo *et al.*, 2007) o de índole cultural (Mesquita y Frijda, 1992).

No sólo, será necesario contar con adecuados instrumentos para la evaluación de las capacidades cognitivas, sino que además, debemos disponer de herramientas óptimas para la prevención del deterioro cognitivo en los mayores (Conde-Sala *et al.*, 2012). En este sentido, se asume que no existe aún intervención farmacológica capaz de reducir los efectos del deterioro cognitivo en pacientes ancianos (Clare, 2008). De ahí, que se haga un mayor hincapié en el diseño de intervenciones basadas en estrategias de tipo psicológico y social, que enlentecen el declive intelectual del anciano (Tárraga *et al.*, 2006) y potencian, en muchos casos, los efectos parciales del tratamiento farmacológico (Requena, Maestu, Campo, Fernández y Ortiz, 2006). Concretamente, los programas de estimulación cognitiva han demostrado su eficacia conservando el funcionamiento cognitivo en personas mayores con demencia, lo que conlleva una mejora considerable de la Calidad de Vida del paciente y de sus familiares (Woods, Thorgrimsem, Spector, Royan y Orrell, 2006).

Inteligencia emocional y envejecimiento

Una de las áreas de estudio más recientes dentro de la Psicología de la Vejez, la cual hace referencia a los cambios emocionales que experimentan los individuos de edades avanzadas o el estudio del denominado “envejecimiento emocional”. Incluidos en esta área, destacan tres enfoques teóricos que pretenden describir y explicar el desarrollo de las emociones en la vejez: el Modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer (1990), la Teoría de la Selectividad Emocional y la Resolución de problemas cotidianos de Alta Saliencia Emocional.

Vasiliki y Louise (2008) consideran que en el periodo de envejecimiento resulta más difícil reconocer algunas emociones negativas, como la tristeza o el miedo. Sin embargo, Matthias, Theodor y Louise (2007) consideran que las personas que se encuentran en edades más avanzadas poseen y muestran estrategias más efectivas a la hora de reparar su componente emocional; diferencias detectadas al compararse con poblaciones de adultos jóvenes.

No obstante, Heckman y Blanchard-Fields (2008) señalan, coincidiendo con Matthias, Theodor y Louise (2007), que aunque los adultos mayores regulen y utilicen estrategias más adecuadas para el control de las emociones, éstas son pasivas. Además, durante la vejez, disminuye la capacidad de integración para el binomio cognición-emoción, lo que no ocurre en la etapa adulta. Labouvie-Vief, Dile, Jain y Zhang (2007) señalan que a partir de los 60 años disminuye el optimismo y ocurre lo mismo con la complejidad afectiva a partir de los 45 años.

Las emociones, lejos de la concepción tradicional, donde se atendía exclusivamente a su influencia sobre procesos patológicos como la ansiedad y la depresión (Crespo, 2006; Lloyd, Malek-Ahmadi, Barclay y Fernandez, 2012); suponen

un nuevo campo de estudio renovado que se centra en los beneficios que aporta a lo largo de toda la vida del individuo, pudiendo llegar a condicionar la capacidad de adaptación del individuo ante las diferentes etapas del ciclo vital (Charles y Carstensen, 2007).

En esta línea, se reafirma la idea de una mayor competencia de las personas mayores para solucionar situaciones de conflicto emocional, mediante respuestas más flexibles, reflexivas y de mayor ajuste situacional, en comparación con los más jóvenes (Coats y Blanchard-Fields, 2008).

En cuanto a los cambios que acontecen en el modo de experimentar las emociones durante la vejez, algunos de los más relevantes se citan a continuación:

- Resulta más difícil identificar y reconocer como tales determinadas emociones negativas como el miedo, la tristeza o la ira (Vasiliki y Louise, 2008).
- Presentan estrategias más eficaces en el control de sus emociones, en comparación con sujetos adultos (Matthias, Theodor y Louise, 2007).
- La capacidad de integrar cognición y emoción se ve reducida, lo que hace que las estrategias de control emocional, aunque más efectivas, denoten cierto grado de pasividad (Heckman y Blanchard-Fields, 2008).
- El grado en que se percibe la realidad con optimismo, así como la conciencia de complejidad emocional disminuyen a partir de los 60 años (Labouvie-Vief *et al.*, 2007).

Inteligencia emocional y capacidad cognitiva en personas mayores

Scheibe y Carstensen (2009) sugieren que, contrario al pensamiento tradicional, a medida que envejecemos, se dan cambios en el repertorio de estrategias emocionales que ponemos en marcha, concretamente a partir de los 60 años. Añaden además que, a partir de cambios selectivos y compensatorios en las preferencias emocionales y estrategias utilizadas, es posible que los efectos del aprendizaje y la experiencia hagan que los adultos mayores sean más competentes en su regulación emocional.

Por otro lado, Bucks, Garner, Tarrant, Bradley y Mogg (2009) analizaron diferentes situaciones interpersonales en población mayor, y pudieron observar como *"los adultos mayores se muestran capaces de seleccionar las estrategias más eficientes para resolver los problemas interpersonales, y de adaptar sus estrategias de resolución de problemas a los contextos, utilizando una combinación de estrategias de regulación"* (Bucks *et al.*, 2009, pp. 141). Entre sus argumentos, destacan la importancia de la inteligencia emocional en el suministro de los recursos que las personas mayores necesitan para poder hacer frente a una etapa repleta de cambios y nuevos retos que pondrán a prueba su capacidad adaptativa.

Charles, Mather y Carstensen (2009) proponen el término de *Atención Emocional*, que se refiere a la tendencia para focalizar la atención en los aspectos positivos de las emociones a medida que se envejece. Un aspecto estrechamente ligado

a la atención es la memoria; de hecho, en la investigación actual sobre el envejecimiento, los efectos de la emoción sobre el recuerdo ocupa un lugar destacado (Schlagman, Schultz y Kvavilashvili, 2006). Uno de los cambios en la memoria que tienen lugar en la vejez, del mismo modo que ocurre con la atención como ya se ha mencionado, consiste en una probabilidad mayor de recordar la información positiva frente a la negativa, durante esta etapa (Singer, Rexhaj y Baddeley, 2007). Es decir, se podría hablar de un sesgo, presente en el envejecimiento, que llevaría a aumentar la vivencia de las emociones positivas y a limitar la frecuencia de las negativas (Mather y Carstensen, 2005). Y lo que resulta más llamativo es el hecho de que este sesgo a favor de las emociones positivas tenga lugar durante una etapa de la vida en la que la frecuencia de eventos negativos suele ser más elevada (Rothermund y Brandtstadter, 2003). Mientras que los jóvenes procesan preferentemente aquellos estímulos que les resultan emocionalmente intensos, ya sean positivos o negativos (Bradley, Greenwald, Petry y Lang, 1992); los adultos de edad avanzada muestran preferente el procesamiento de los estímulos positivos, aunque no sean de impacto emocional elevado (Schlagman *et al.*, 2006).

La teoría de la Selectividad Emocional de Carstensen (1991), a la que ya se hizo referencia anteriormente, combina los dos resultados más relevantes de la investigación sobre memoria y envejecimiento de los últimos años: en primer lugar, un peor rendimiento en tareas de memoria episódica, por lo que se necesita un mayor esfuerzo cognitivo (Davis, trussell y Klebe, 2001); y, en segundo lugar, la primacía del recuerdo para la información positiva sobre la negativa (Mather y Jonhson, 2000).

No son pocas las ocasiones en las que nos hemos preguntado acerca de la posibilidad de educar las emociones, y si esto es posible sólo en determinados momentos del desarrollo, o a lo largo del ciclo vital del individuo. Una de las definiciones más completas es aquella que nos habla de educación emocional como *“un proceso educativo y continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”* (Bisquerra, 2000, p. 243).

A partir de esta definición, se entiende que el desarrollo emocional y el cognitivo van de la mano, es decir, emoción y cognición presentan una relación bidireccional y complementaria. Es por ello que al plantear un programa de intervención sobre la inteligencia emocional en personas mayores, no se ha de obviar la influencia que la intervención sobre la emoción tendrá sobre las capacidades cognitivas (Pasupathi y Staudinger, 2001; Salovey y Mayer, 1997).

Así, en una sociedad caracterizada por los avances en el desarrollo de nuevas tecnologías, se prevé una mejora de los Programas de Estimulación Cognitiva “tradicionales”, mediante la introducción de herramientas informáticas que minimicen los puntos débiles del formato “papel y lápiz”. Algunas de las mejoras que se persiguen con la inclusión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) hacen referencia a la presentación de contenidos heterogéneos y significativos para el sujeto (Farina *et al.*, 2006), donde la ejecución de las actividades sea interactiva y el sujeto

obtenga un refuerzo inmediato (Pontes, 2005). Este último punto, facilita la percepción de logro por parte del sujeto dando cabida a otros aspectos íntimamente relacionados con el entrenamiento de las capacidades cognitivas, como son la motivación y la emoción (Forstmeier y Maercker, 2008).

Por otro lado, en cuanto a los Programas de Educación Emocional, destacan aquellos en los que se pone a prueba la capacidad del sujeto en el reconocimiento facial de las emociones (Herba y Phillips, 2004). Este tipo de programas, se basan en la importancia que tiene un adecuado procesamiento del contenido emocional para la regulación de la conducta social en personas mayores (Ekman, 2003). Uno de los instrumentos más utilizados en la medición objetiva de la expresión facial de emociones fue ideado por Ekman y Friesen en 1978, es el *Facial Action Coding System* (FACS). Este sistema desglosa cada una de las expresiones faciales posibles en diferentes unidades localizadas anatómicamente, de manera que el procesamiento del contenido emocional de los estímulos es operativizado para su cuantificación.

Tal y como, hemos indicado y sugieren Grewall, Brackett y Salovey (2006) la inteligencia emocional es un constructo que se compone de habilidades que, al contrario de lo que ocurre con la personalidad, no se caracterizan por la rigidez y estabilidad, lo que permite su educación y entrenamiento a lo largo de todo el ciclo vital. Incluso, podríamos llegar a pensar que la educación y el entrenamiento de las emociones pueden convertirse en un objetivo en sí mismo en esta etapa de la vida.

Hipótesis

La hipótesis de partida es, que la implementación de un programa de estimulación cognitiva, que integre la Inteligencia Emocional y las Nuevas Tecnologías, supondrá una mejora en la Calidad de Vida, en la capacidad cognitiva del sujeto, en la ejecución de las actividades de dicho programa (tanto en tiempo como en aciertos), en la atención, en las diferentes subescalas de la Inteligencia Emocional, así como, en la Satisfacción Vital de las personas mayores que participen en dicho programa.

Objetivos

El objetivo general del presente proyecto, es elaborar e implementar un Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores sin deterioro cognitivo, del centro histórico de la Ciudad de Almería donde existe una ratio muy superior de personas mayores respecto a otros barrios de la Ciudad. Este proyecto permitirá, no sólo, evaluar y analizar la relación entre diferentes conceptos como son Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana; sino también, constatar la mejora en las tareas cognitivas del propio programa (tiempo y aciertos), y los beneficios, para la Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana, de acercar ambos aspectos, incluyendo las Nuevas Tecnologías, a las personas mayores del centro histórico de Almería, mejorando también la actividad e integración social de estas, así como, la igualdad de oportunidades de los mayores que viven en el caso histórico de Almería.

Como consecuencia, los objetivos a alcanzar son:

1. Evaluar la Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana de los mayores.
2. Analizar la relación entre Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana.
3. Elaborar las actividades que permitan conjugar la Estimulación Cognitiva y la Inteligencia Emocional.
4. Diseñar el Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores.
5. Implementar el Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores.
6. Analizar la capacidad del Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para mejorar en el desarrollo de las tareas cognitivas del propio programa (tiempo y aciertos).
7. Analizar los beneficios para la Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana.

Instrumentos

Para la obtención de los datos correspondientes se procederá a la implementación de los siguientes cuestionarios:

a. Cuestionario elaborado “*ad hoc*” con el objetivo de conocer los datos sociodemográficos (sexo, edad, estado civil, nivel educativo, etc.), actividades sociales en las que participa, etc.

b. El *Cuestionario SF-36* (Alonso, Prieto y Anto, 1995): se utiliza la valoración de la Calidad de Vida a partir de la Salud de la persona. Consta de 36 ítems y abarca 8 dimensiones (función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental).

c. *Cuestionario de Memoria Cotidiana (CMC)* (Cornish, 2000; traducido y adaptado al castellano por D. Manga: Universidad de León): permite, tal y como su propio nombre indica, evaluar la memoria cotidiana, para lo cual consta de varias subescalas en las que se evalúa la memoria espacial, la memoria lingüística, la memoria secuencial, la memoria de cosas, la memoria Cotidiana Compuesto y la memoria Global. Establece cinco alternativas de respuesta (1= Nunca o casi nunca; 2= Pocas veces; 3= Algunas veces; 4= Con frecuencia; y 5= Muchas veces) donde se pide valorar la frecuencia con que se dan las diferentes situaciones todas ellas respecto a situaciones negativas o de olvido, por lo que las bajas puntuaciones son positivas respecto al nivel mostrado en los diferentes tipos de memoria evaluados.

d. Adaptación para mayores del *Emotional Intelligence Inventory: Young Version* (EQ-i:YV) de Bar-On y Parker (2000), Inventario de Inteligencia Emocional

reducido para mayores (EQ-i:20M) validado y baremado para la población de mayores española (Pérez-Fuentes, Gázquez y Núñez, en prensa). Consta de 20 ítems con cuatro alternativas de respuesta en una escala tipo likert (1= nunca me pasa; 4= siempre me pasa) y cinco factores: Intrapersonal; Interpersonal; Manejo del Estrés; Adaptabilidad; y Estado de Ánimo. Así, el valor del Alfa de Crombach es de .89 para el total de la muestra, siendo el de cada una de las escalas .57 para Intrapersonal, .80 en Interpersonal, .68 en Manejo del Estrés, .81 en Adaptabilidad y .83 en Estado de Ánimo.

e. *Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)* (Sheier, Carver y Bridges, 1994) en su adaptación española (Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro, 1998). Consta de 10 ítems en escala Likert de 5 puntos, de los cuales seis miden la dimensión de Optimismo Disposicional (*OpD*) (tres redactados en sentido positivo y tres en sentido negativo), mientras que los otros cuatro restantes, son de relleno y sirven para hacer menos evidente el contenido del test.

f. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA E INTELIEGENCIA EMOCIONAL PARA MAYORES (Bermejo *et al.*, 2013). Con el que se mide: sesiones completadas, tiempo total de entrenamiento, tasa de actividades en función del tiempo empleado por cada sesión, cada tipo de actividad y nivel de dificultad, tasa de fallos de cada sesión, en cada actividad y nivel de dificultad, tasa de aciertos de cada sesión, en cada actividad y nivel de dificultad, etc.

Dicho programa, va a permitir trabajar además, diferentes aspectos como son: reunir pictogramas con su palabra; memorizar el orden de pictogramas; secuenciar pictogramas; crear una historia con dibujos; reunir imágenes con su palabra; detectar la palabra discordante; ordenar frases; etc.

En la actividad “Ordenar Frases”, cada cubo contiene una palabra que, ordenadas correctamente, forman una frase con cierto grado de significatividad para el sujeto (por ejemplo, un refrán popular). Al sujeto se le presentan los cubos desordenados (Figura 1) y su tarea consiste en manipular los mismos hasta formar una fila con el orden correcto.

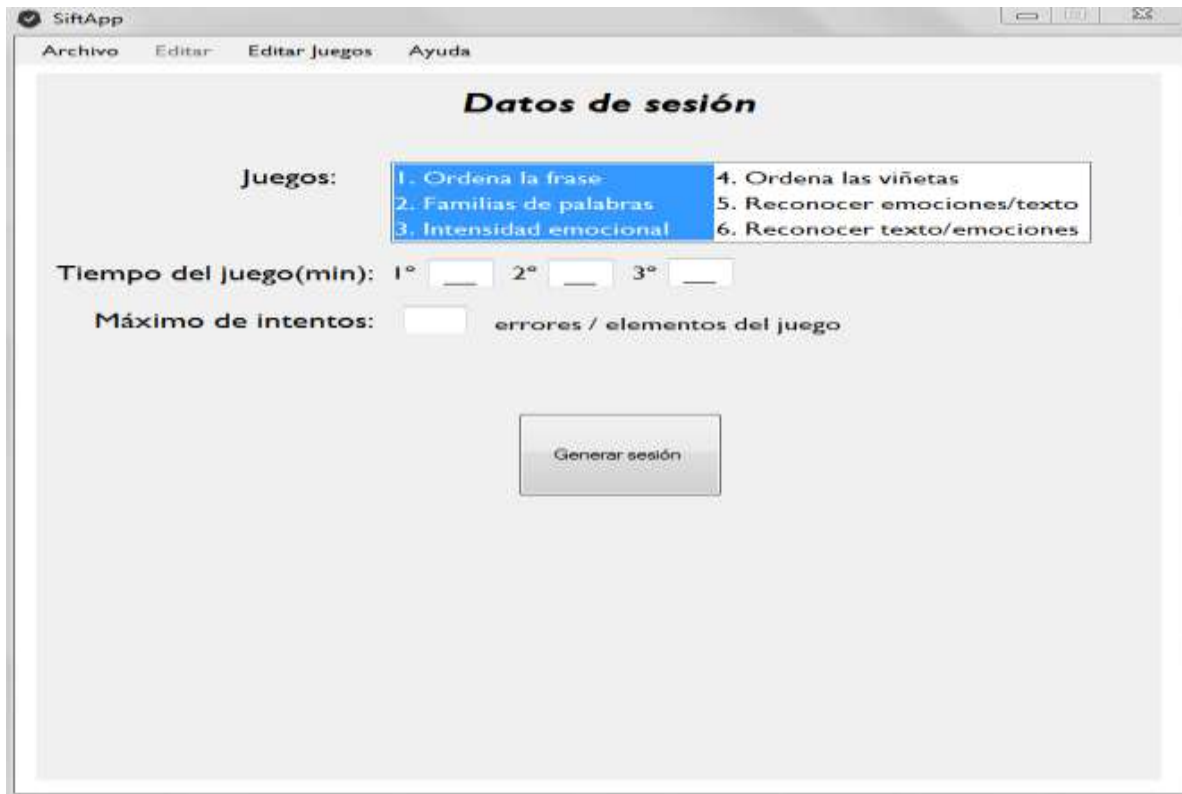
Figura 1. Cubos que aparecen en la pantalla de la Tablet para ordenar



El programa de entrenamiento se desarrollará en tablet, y por tanto, en dos dimensiones y mediante la manipulación directa de los sujetos a través de la pantalla táctil que la tablet tendrá. Combina técnicas de estimulación cognitiva con recursos para el entrenamiento de habilidades propias de la inteligencia emocional. Su objetivo es trabajar, por un lado, la conservación y mejora del rendimiento en personas mayores en tareas que requieren la puesta en marcha de las funciones ejecutivas y, por el otro, la mejora y el aprovechamiento de las estrategias en el manejo de las emociones.

La aplicación del programa consta de dos fases fundamentalmente. Una primera fase en la que el sujeto recibe formación específica y las instrucciones básicas sobre el manejo y funcionamiento del dispositivo. En esta fase inicial se resolverán posibles dudas, pudiendo llevarse a cabo de manera grupal o individual, según las necesidades y características de los usuarios. Entre los objetivos de esta fase se incluye dotar de una mayor sensación de seguridad y control en la persona mayor, especialmente relevante en los casos en los que el sujeto no ha tenido contacto previo con las nuevas tecnologías. La segunda fase consta de varias sesiones de juego (Figura 2) en las que se presentan diferentes actividades o juegos, adaptando el nivel de dificultad a las características y necesidades de los jugadores. En cada una de las actividades, el sujeto ha de responder a la tarea que se le presenta, manipulando los cubos en la forma que corresponda según el caso. A través de este recurso se trabajarán: por un lado las funciones cognitivas (memoria, atención,...) y, por el otro, la inteligencia emocional (reconocimiento de emociones, auto-concepto, autoestima, manejo y control de emociones, empatía, etc.).

Figura 2. Interfad para la generación de sesiones



Resultados previsibles. Aplicabilidad de resultados

El hecho de trabajar de forma conjunta ambos aspectos, cognición y emoción, supone un avance con respecto a los métodos tradicionales utilizados en la intervención en capacidades cognitivas en personas mayores. Esto, unido al uso de las nuevas tecnologías, hace del Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional una herramienta efectiva e innovadora para la intervención con el colectivo de mayores, ya presenten deterioro cognitivo o no. Por otro lado, la respuesta basada en la manipulación directa de los cubos supone una evolución con respecto a los métodos tradicionales en los que el sujeto se presenta como un mero receptor de contenidos y donde su respuesta se reduce a la única acción de presionar una tecla. Así este nuevo formato de interacción proporciona al jugador una sensación de mayor control sobre la tarea, lo que se traduce en mayor seguridad y confianza en sí mismo, una mejora de la autoestima, incremento de la motivación, etc. Finalmente, hacer referencia sobre los beneficios de este tipo de programas sobre la inclusión de las personas mayores en el mundo de las nuevas tecnologías como una de las líneas de actuación en las políticas actuales de envejecimiento activo.

Agradecimientos: Este trabajo cuenta con la colaboración del Proyecto Almería Urban, cofinanciado por fondos FEDER y Excmo. Ayuntamiento de Almería.

Referencias

- Alonso, J., Prieto, L. y Antó, J.M. (1995). La versión española del SF-36 Health Survey (Cuestionario de salud SF-36): Un instrumento para la medida de los resultados clínicos. *Medicina Clínica*, 104, 771-776.
- Bar-On, R. y Parker, J.D.A. (2000). *Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Barrero-Hernández, F.J., Vives-Montero, F., Morales-Gordo, B. (2006). Evaluación de la versión española del Memory Impairment Screen. *Revista de Neurología*, 43, 15-19.
- Bermejo, J.A., Pérez-fuentes, M.C., Berenguel, A.I., Miranda, I., Molero, M.M. y Gázquez, J.J. (2013). Programa informático de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores (PECI-PM). En J.J. Gázquez, M.C. Pérez-Fuentes, M.M. Molero e I. Mercader (Comps.), *Calidad de vida, Cuidadores e Intervención para la Mejora de la Salud en el Envejecimiento* (pp. 267-273). Almería: Asociación Universitaria de Educación y Psicología.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bradley, M.M., Greenwald, M., Petry, M., y Lang, P. (1992). Remembering pictures: Pleasure and arousal in memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 18, 379-390.
- Bucks, R.S., Garner, M., Tarrant, L., Bradley, B.P. y Mogg, K. (2009). Interpretation of emotionally ambiguous faces in older adults. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 63, 337-343.
- Carnero-Pardo, C., Gurpegui, M., Sánchez-Cantalejo, E., Camello, A.G., Santervás, P.G. y Ríos, M.T. (2007). Reliability assessment of the EUROTEST. *Neurología*, 22(3), 153-158.
- Carstensen, L.L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 195-217.
- Charles, S.T. y Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guildford Press.
- Charles, S.T., Mather, M. y Carstensen, L. (2009). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132, 310-324.
- Clare, L. (2008). Introducing neuropsychological rehabilitation and people with dementia. En L. Clare (Ed.), *Neuropsychological Rehabilitation and People with Dementia* (pp. 1-4). Hove: Psychology Press.
- Coats, A.H. y Blanchard-Fields, F. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, 44, 1547-1556.
- Conde-Sala, J.L., Garre-Olmo, J., Vilalta-Franch, J., Llinàs-Reglà, J., Turró-Garriga, O. y Lozano-Gallego, M. (2012). Predictors of cognitive decline in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment using the CAMCOG: a five-year follow-up. *International Psychogeriatrics*, 26, 1-11.

- Conde-Sala, J.L., Garre-Olmo, J., Vilalta-Franch, J., Llinàs-Reglà, J., Turró-Garriga, O. y Lozano-Gallego, M. (2012). Predictors of cognitive decline in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment using the CAMCOG: a five-year follow-up. *International Psychogeriatrics*, 26, 1-11.
- Cornish, I.M. (2000). Factor structure of the Everyday Memory Questionnaire. *British Journal of Psychology*, 91, 427-438.
- Crespo, J.M. (2006). Psicopatología de la afectividad. En J. Vallejo (Dir), *Introducción a la Psicopatología y a la Psiquiatría* (pp. 199-214). Barcelona: Masson-Elsevier.
- Davis, H.P., Trussell, L.H. y Klebe, K.J. (2001). A ten-year longitudinal examination of repetition priming, incidental recall, free recall and recognition in young and elderly. *Brain and cognition*, 46(1), 99-104.
- Del Ser, T., García, M.J., Sánchez, F., Frades, B., Rodríguez, A. y Bartolomé, M.P. (2004). Evaluación cognitiva del anciano. Datos de una muestra poblacional española de más de 70 años. *Medicina Clínica*, 122, 727-40.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Time Books.
- Ekman, P. y Friesen, W.V. (1978). *The Facial Action Coding System*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.
- Eurostat (2012). The population of older people in the european ageing. En Eurostat Statistical Books (Ed.), *Active ageing and solidarity between generations. A estatistical portrait of the European Union 2012* (pp. 16-24). Luxemburgo: Publications Office of the European Union.
- Farina, E., Mantovani, F., Fioravanti, R., Rotella, G., Villanelli, F., Imbornone, E., Olivotto, F., Tincani, M., Alberoni, M., Petrone, E., Nemni, R. y Postiglione, A (2006). Efficacy of recreational and occupational activities associated to psychologic support in mild to moderate Alzheimer disease: A multicenter controlled study. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 20, 275-282.
- Forstmeier, S. y Maercker, A. (2008). Motivational reserve: Lifetime motivational abilities contribute to cognitive and emotional health in old age. *Psychology and Aging*, 23, 886-899.
- Grewal, D.D., Brackett, M. y Salovey, P. (2006). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. En D.K. Snyder, J.A. Simpson y J.N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families* (pp.37-55). Washington, DC: American Psychological Association.
- Heckman, A. y Blanchard-Fields, F. (2008). Emotion Regulation in Interpersonal Problems: The Role of Cognitive-Emotional Complexity, Emotion Regulation Goals, and Expressivity. *Psychology and Aging*, 23(1), 39-51.
- Herba, C. y Phillips, M. (2004). Annotation: development of facial expression recognition from childhood to adolescence: behavioural and neurological perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1185-1198.
- Labouvie-Vief, G., Diel, M., Jain, E. y Zhang, F. (2007). Six-Year Change in Affect Optimization and Affect Complexity Across the Adult Life Span: A Further Examination. *Psychology and Aging*, 22(4), 738-751.

- Lloyd, S.J., Malek-Ahmadi, M., Barclay, K. y Fernández, M.R. (2012). Emotional intelligence (EI) as a predictor of depression status in older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 570-573.
- López, A.G., Calero, M.D. y Navarro-González, E. (2013). Predicción del deterioro cognitivo en ancianos mediante el análisis del rendimiento en fluidez verbal y en atención sostenida. *Revista de Neurología*, 56, 1-7.
- Mather, M. y Carstensen, L.L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 496-502.
- Mather, M. y Johnson, M.K. (2000). Choice-supportive source monitoring: Do our decisions seem better to us as we age? *Psychology and Aging*, 15, 596-606.
- Matthias, K., Theodor, J. y Louise, P.H. (2007) Emotional development across adulthood: Differential age-related emotional reactivity and emotion regulation in a negative mood induction procedure. *International Journal of Aging & Human Development*, 64(3), 217-244.
- Matthias, K., Theodor, J. y Louise, P.H. (2007) Emotional development across adulthood: Differential age-related emotional reactivity and emotion regulation in a negative mood induction procedure. *International Journal of Aging & Human Development*, 64(3), 217-244.
- Mesquita, B. y Frijda, N.H. (1992). Cultural Variations in Emotions: A Review. *Psychological Bulletin*, 112, 179-204.
- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E., Gómez-Fraguela, J.A. y Castro, C. (1998). *Psicología de la Personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Pasupathi, M. y Staudinger, U.M. (2001). Do advanced moral reasoners also show wisdom? Linking moral reasoning and wisdom-related knowledge and judgement. *International Journal of Behavioral Development*, 25(5), 401-415.
- Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J. y Núñez, J.C. (en prensa). Inventario de Inteligencia Emocional para Mayores (EQ-i-M20). *Psicothema*.
- Pontes, A. (2005). Aplicaciones de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en la Educación Científica. Primera parte: funciones y recursos. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 2(1), 2-18.
- Requena, C., Maestu, F., Campo, P., Fernández, A. y Ortiz, T. (2006). Effects of cholinergic drugs and cognitive training on dementia: 2-year follow-up. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 22, 339-345.
- Rothermund, K. y Brandtstadter, J. (2003). Depression in later life: Crosssequential patterns and possible determinants. *Psychology and Aging*, 18, 80-90.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Scheibe, S. y Carstensen, L.L. (2009). Emotional Ageing: Recent Findings and Future Trends. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2, 135-144.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. y Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.

- Schlagman, S., Schultz, J. y Kvavilashvili, L. (2006). A content analysis of involuntary autobiographical memories: Examining the positivity effect in old age. *Memory, 14*, 161-175.
- Singer, J., Rexhaj, B. y Baddeley, J. (2007). Older, wiser, and happier? Comparing older adults' and college students' self-defining memories. *Memory, 15*, 886-898.
- Tárraga, L., Boada, M., Modinos, G., Badenas, S., Espinosa, A., Diego, S., Morera, A., Guitart, M., Balcells, J., López, O.L. y Becker, J.T. (2006). A randomized pilot study to assess the efficacy of Smartbrain®, an interactive, multimedia tool of cognitive stimulation in Alzheimer's disease. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, 77*, 1116-1121.
- Vasiliki, O. y Louise, H. P. (2008). Effects of age and emotional intensity on the recognition of facial emotion. *Experimental Aging Research, 34*(1), 63-79.
- Woods, R.T., Thorgrimsen, L., Spector, A., Royan, L. y Orrell, M. (2006). Improved quality of life and cognitive stimulation in dementia. *Aging and Mental Health, 10*, 219-226.