

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESERVA COGNITIVA EN ADULTOS JÓVENES
UNIVERSITARIOS EN LA FORMACIÓN ON-LINE:
LAS RELACIONES SOCIALES COMO GENERADORES DE NEUROPLASTICIDAD**

*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND COGNITIVE RESERVE IN YOUNG UNIVERSITY
ADULTS IN ON-LINE TRAINING:
SOCIAL RELATIONSHIPS AS GENERATORS OF NEUROPLASTICITY*

(Fecha de recepción: 05/03/23 - Fecha de aceptación 04/08/23)

E. Pompilio¹, R. Alaniz², S. De Lucca³, B. Castro⁴, L. Sol⁵

RESUMEN

El pensar una investigación acorde a los tiempos actuales se torna necesaria. No solo acorde a la Covid-19, sino también, a los trazos y caminos que ha llevado a tomar a toda la población, particularmente a los alumnos universitarios. Se propone abordar el estudio del bienestar psicológico en concordancia con la reserva cognitiva, los mismos serían un factor protector en la adaptación como en una nueva forma de vinculación, no solo entre los alumnos sino también a nuevas formas de enseñanza, en este caso de manera remota. La metodología fue de corte mixto, de alcance correlacional y exploratorio. Consistió en la aplicación de los instrumentos, Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo et al. (2002) y del Cuestionario de Reserva Cognitiva (CRLq) de Nucci, et al. (2011). En cuanto al análisis cuantitativo, se procedió al análisis descriptivo del BIEPS-A (37,55(22.43) SE: 0.68) donde la media poblacional Argentina es de 34,61(3,32), las dimensiones que resultaron con puntuación más alta en la muestra fueron Dimensión de Vínculos (8,17 de 9) y de Proyectos (11,26 de 12). Por otro lado, en lo referente al análisis cualitativo. Se manifestaron dificultades en la educación modalidad virtual, tanto en la atención como en la comprensión de temas abordados. Los lazos establecidos previos a la Sars-COV2 se mantuvieron.

Palabras clave: bienestar psicológico, reserva cognitiva, neurociencias.

1 Universidad de Congreso, Universidad del Aconcgua, Mendoza. Universidad Nacional de San Luis-Laboratorio de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento (LICIC).

Contacto: pompilioe@profesores.ucongreso.edu.ar

2 Universidad de Congreso, Mendoza, Argentina. Contacto: alanizrb@profesores.ucongreso.edu.ar

3 Universidad de Congreso, Mendoza, Argentina. Contacto: deluccasj@alumnos.ucongreso.edu.ar

4 Universidad de Congreso, Mendoza, Argentina. Contacto: brisacastronc@alumnos.ucongreso.edu.ar

5 Universidad de Congreso, Mendoza, Argentina. Contacto: solm@alumnos.ucongreso.edu.ar

ABSTRACT

Thinking about an investigation according to current times becomes necessary. Not only in accordance with Covid-19, but also with the lines and paths that the entire population has taken, particularly university students. It is proposed to address the study of psychological well-being in accordance with the cognitive reserve, they would be a protective factor in adaptation as in a new form of bonding, not only among students but also to new forms of teaching, in this case in a remote. The methodology was mixed, correlational and exploratory in scope. It consisted of the application of the instruments, Psychological Well-Being Scale for Adults (BIEPS-A) by Casullo et al. (2002) and the Cognitive Reserve Questionnaire (CRIq) of Nucci, et al. (2011). Regarding the quantitative analysis, we proceeded to the descriptive analysis of the BIEPS-A (37.55(22.43) SE: 0.68) where the Argentine population mean is 34.61(3.32), the dimensions that resulted in the highest score. in the sample were Dimension of Links (8.17 of 9) and of Projects (11.26 of 12). On the other hand, in terms of qualitative analysis. Difficulties were manifested in the virtual modality education, both in the attention and in the understanding of the topics addressed. The ties established prior to Sars-COV2 were maintained.

Keywords: psychological well-being, cognitive reserve, neurosciences.

1. INTRODUCCIÓN

El pensar una investigación acorde a los tiempos actuales se torna necesaria. No solo acorde a la Covid-19, sino también, a los trazos y caminos que se han decantado, llevado a tomar a toda la población a nivel mundial en todas las esferas, la educativa es una de ella, afectando todos sus niveles y en particular a los alumnos universitarios.

Durante el último tiempo la formación on-line se ha incrementado debido a la situación sanitaria mundial que atravesamos debido al Sars-COV2. El mismo potencio una adaptación por parte de los docentes y alumnos a la educación virtual, la cual ya existía y era una alternativa práctica para varios alumnos por diferentes causales, en dicho momento fue impuesta a todos en iguales condiciones. Se desarrollaron estrategias rápidas y a veces apresuradas para adaptar la educación tradicional a la on-line, muchas veces sin una formación previa por parte de los docentes.

La educación on-line ha traído ventajas para una parte de la población que, por diferentes causales, como el trabajo, crianza de hijos, localización en otra provincia que no sea Mendoza, etc. No puede acceder y mantener una educación tradicional. Esto lleva a que muchos de nuestros alumnos decidan por carreras que cuyo cursado es completamente online o semipresencial.

Por esto, es preciso, llevar a cabo líneas de investigación que permitan la constatación de hipótesis a partir de las interrogantes dadas. Se propone abordar el estudio del bienestar psicológico en concordancia con la reserva cognitiva, los mismos serian un factor protector en la adaptación como en una nueva forma de vinculación, no solo entre los alumnos sino también a nuevas formas de enseñanza, en este caso de manera remota. Los mismos van en la misma línea que hace más de 20 años dio la psicología y en el último tiempo la neuropsicología, tornándose positivas.

En la siguiente investigación se propuso abordar el estudio del bienestar psicológico en concordancia con la reserva cognitiva. Teniendo en cuenta la situación socio-sanitaria del Sars-COV2 acontecida 2020-2021.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. El bienestar y la calidad de vida

El bienestar psicológico es una variable de estudio de la psicología positiva, disciplina que trata el funcionamiento óptimo de las personas (Gable et al., 2005 citado en Ureña et al., 2018, p.20), y se define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes que permiten prosperar a los individuos e instituciones (Seligman, 2002). La psicología positiva, a diferencia de especialidades como la psicología clínica, no se enfoca en las patologías sino en descubrir y promover los factores que permiten a individuos y comunidades vivir plenamente (Sheldon et al., 2000 citado en Ureña et al., 2018, p.20). La psicología positiva tiene como objetivo de estudio el bienestar, que se puede observar o medir en el florecimiento humano. (Ureña et al., 2018, p.20)

El constructo teórico de bienestar psicológico viene de la mano de los desarrollos de los últimos años respecto a la psicología positiva, construcción teórica que busca afianzar los pilares fundamentales del ser humano que tradicionalmente se han centrado en la patología. Esto permite la apertura a nuevas líneas de investigación que permitan abordar fenómenos que todas las personas viven, pero se dan por hechos y no como preguntas a responder.

A lo largo de la historia se ha definido de diversas maneras el bienestar psicológico y si está asociado a la calidad de vida, la misma entendida como óptimo bienestar en los últimos años. Pero también, vale decir que durante varios años la calidad de vida era la contraposición a la enfermedad, como la ausencia de esta.

Comprendemos que la calidad de vida es la búsqueda de un equilibrio, muchas veces utópico pero que nos permite comprender lineamientos, en pocas palabras, estar bien con nosotros mismos y con los otros.

Existen varias propuestas que definen el bienestar psicológico en términos de cómo las personas evalúan su propia vida. Diener 1994 citado en (Ureña et al., 2018, p.20) lo define en términos de la presencia de los indicadores positivos y negativos, así como una valoración global de la vida. Para Sánchez-Cánovas (2013 citado en Ureña et al., 2018, p.20), el bienestar psicológico hace referencia al sentido de la felicidad o bienestar, que a su vez es considerada una percepción subjetiva, es decir, la forma individual en que una persona evalúa su vida, y dicha autovaloración se refleja en el grado de satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas. (Ureña et al., 2018, p.20)

De los estudios realizados respecto al bienestar psicológico, Ryan et al., (2001 citado en Ureña et al., 2018, p.21) han identificado dos grandes perspectivas: 1) una relacionada fundamentalmente con la felicidad hedónica, que se centra en el bienestar en términos de mantenimiento del placer y la evitación del dolor; y 2) otra ligada al desarrollo del potencial humano (felicidad eudaimónica) centrada en la autorrealización, que define el bienestar en términos del grado de funcionamiento pleno. La mayoría de investigaciones están más cercanas a la tradición hedonística; sin embargo, la concepción eudaimónica añade importancia a la comprensión del bienestar (Deci et al., 2008). (Ureña et al., 2018, p.21).

Independientemente de que el bienestar psicológico sea una cuestión subjetiva, existen distintas propuestas que se han dado a la tarea de describir sus elementos, variables o componentes. Keyes et al., (2002 citado en Ureña et al., 2018, p.21) han planteado un modelo multidimensional del bienestar psicológico, donde proponen seis

componentes: 1) la autoaceptación o evaluación positiva de sí mismo; 2) el desarrollo personal o sentimiento de crecimiento continuo o desarrollo como persona; 3) el propósito vital o la creencia de que la vida tiene un propósito o significado; 4) las relaciones positivas con otros o la posición de las relaciones de calidad con los demás; 5) el dominio ambiental o capacidad para manejar efectivamente la vida de uno y del contexto; y 6) la autonomía o sentido de autodeterminación. (Ureña et al., 2018, p.21)

Cabe destacar que en los estudios llevados a cabo por Casullo y colaboradores encontraron que las dimensiones responsables del bienestar psicológico estaban vinculadas a los proyectos personales y la aceptación de sí mismo. Ellas se basaron en las investigaciones llevadas por Ryff.

2.2. La reserva cognitiva

La teoría de reserva distingue entre reserva cerebral (modelo pasivo), que entiende que las personas se van a diferenciar en su capacidad para acumular patología en el cerebro hasta alcanzar un determinado umbral que desencadene el inicio de la manifestación de los síntomas, y reserva cognitiva (modelo activo), que postula que las diferencias entre los individuos se van a registrar en su capacidad para emplear procesos cognitivos ya existentes o mecanismos compensatorios que dilaten la manifestación del deterioro cognitivo. Bajo esta última perspectiva, Stern ha incluido los conceptos de reserva neural y compensación neural. De este modo, las personas sanas con mayor reserva neural van a realizar procesamientos cognitivos más eficientes ante la aparición de un daño cerebral. En el caso de la compensación neural, las diferencias individuales ante la neuropatología ya existente se asientan en la capacidad para hacer uso de circuitos alternativos que permitan mantener la destreza en la resolución de tareas. En definitiva, la reserva cognitiva se aplica a personas sanas y a personas con daño o lesión cerebral en la línea común de retrasar

el deterioro cognitivo, y podría explicar las diferencias individuales ante una alteración cerebral o ante el propio envejecimiento sano. (León- Estrada et al., 2017, p.7)

El término 'reserva cognitiva' nace con la idea de ofrecer una explicación teórica a las discrepancias observadas entre patología cerebral y rendimiento cognitivo, esto es, a las diferencias individuales ante un daño o deterioro cerebral similar y la ejecución cognitiva mostrada. Según esta teoría, los sujetos con más reserva cognitiva harán frente de forma más exitosa a lesiones cerebrales y mostrarán más tardíamente la clínica correspondiente. (León-Estrada et al. 2017, p.7)

Los términos Reserva Cognitiva (RC) y su fenómeno concomitante, Reserva Cerebral (RCb), son palabras o unidades léxicas que remiten a un concepto especializado, adquieren un significado específico en el ámbito al que se asocian y son necesarias en la estructura conceptual de dicho ámbito epistémico (Fernández-Silva et al., 2012 citado en Rimassa, 2019, p.2). Estos conceptos comienzan a ser usados en neurología a partir de los hallazgos de Katzman et al., 1988, quienes tras efectuar estudios post mortem en cerebros de sujetos controlados clínicamente en vida, señalaron que el aumento de volumen en aquellos que evidenciaron características histológicas concordantes con Enfermedad de Alzheimer, pero sin deterioro, actuó como reserva, evitando la manifestación clínica de merma cognitiva asociada a dicha patología. (Rimassa, 2019, p.2)

El concepto de «reserva» se propuso a finales de la década de 1980 para explicar las diferencias entre los individuos en su capacidad para afrontar el deterioro cognitivo fisiológico o patológico (Nucci et al., 2011, p. 218). La misma viene a funcionar como el colchón cognitivo que nos permite potenciar o buscar alternativas al envejecimiento normal, patológico o ante una lesión.

Clásicamente, el fenómeno de reserva o neuroplasticidad, cuyo estudio tiene larga

data, alude a la capacidad adaptativa estructural y funcional del sistema nervioso (Aguilar, 2003, 2005; Aguilar, 2011 citado en Rimassa, 2019, p.2). Actualmente, la hipótesis de reserva ha incorporado la idea de que la reserva es un factor de resistencia al deterioro y que está presente a lo largo de la vida de las personas. Stern (2002) propone que la RCb y la RC son dos componentes de la neuroplasticidad. (Rimassa, 2019, p.2)

En la RC se observan dos respuestas posibles, a saber: la eficiencia de utilización de las redes neuronales y la utilización de redes alternativas. Cuando se da en sujetos sanos, se trata de una capacidad más eficiente o flexible a nivel de las redes neuronales activadas o de los paradigmas cognitivos subyacentes a una tarea. En cambio, cuando ocurre en un sujeto con lesión o daño cerebral, corresponde a otra forma de RC llamada compensación neural a través de redes alternativas. En esta última se usan redes neuronales que no son las habituales para llevar a cabo una determinada tarea, pero con las cuales el individuo logra un rendimiento satisfactorio o mejor a lo esperado, considerando la lesión (Barulli et al. 2013; Stern, 2003, 2009, 2011 citado en Rimassa, 2019, p.2).

Las investigaciones en RC demuestran que existen ciertas actividades (estudio, laborales, y aquellas de tiempo libre cognitivamente desafiantes: sociales, física, intelectual, entre otras) que, ejecutadas frecuentemente a lo largo de la vida de las personas, actúan como factores que favorecen el incremento de reserva (Barnett et al., 2010; Bosch, 2010; Murray et al., 2011; Scarmeas et al., 2001; Scheibel et al., 2009; Serra et al., 2017; Solé-Padullés et al., 2009; Stern, 2002; Vecilla, 2009; Whalley et al., 2004 citado en Rimassa, 2019, p.3).

Según Stern et al. (2020 citado en Feldberg et al., 2022, p.3), la idea de una reserva frente al daño cerebral surge de la observación de individuos que logran funcionar clínicamente frente a la patología cerebral. El estudio del impacto que tiene el estilo de vida

sobre la cognición y el proceso de envejecimiento tiene implicaciones para la política y la intervención (Nelson et al., 2021 citado en Feldberg et al., 2022, p.3).

Existen trabajos que establecen una relación positiva entre la participación social, la salud y el bienestar general de las personas (Krell-Roesch et al., 2018; Lee et al., 2020 citado en Feldberg et al., 2022, p.3). La actividad no significa solo el trabajo, sino también la realización de actividades dentro del ámbito de la ocupación del tiempo libre y la recreación (Strout et al., 2014 citado en Feldberg et al., 2022, p.3). Las actividades de ocio se pueden definir como el uso voluntario del tiempo libre para actividades fuera de la rutina diaria, es uno de los componentes principales de un estilo de vida saludable (Márquez Terraza et al., 2020 citado en Feldberg et al., 2022, p.3).

Es necesario ser explícito en lo que nos aporta a nuestra reserva cognitiva, varios autores plantean diversas actividades, pero entre las principales se plantea los años de escolarización, el trabajo, actividades de ocio, etc. Pero podemos afirmar que una persona que no accedió a la escolarización formal es una persona con baja reserva cognitiva, la respuesta es no, la cultura también forma parte de nuestra reserva. Lamentablemente, los cuestionarios que se han desarrollado hasta el momento, en este caso de reserva cognitiva pero también los que evalúan las funciones cognitivas, requieren un esfuerzo cognitivo que el mismo requiere de formación. Por esto último, hace relativamente pocos años, se han comenzado a desarrollar baterías ecológicas que permitan poner nuestras funciones cognitivas en práctica a través de una actividad concreta.

2.3. La universidad y la formación on-line

El centro del aprendizaje digital es la persona, tal como lo señaló a inicios del nuevo milenio Siemens «El punto de partida del conectivismo es el individuo. El conocimiento personal se compone de una red,

la cual alimenta a organizaciones e instituciones, las que a su vez retroalimentan a la red, proveyendo nuevo aprendizaje para los individuos» (Siemens, 2004 citado en Díaz-Camacho, p.179).

La universidad es un escenario que supera la transmisión de saberes, la capacitación de científicos expertos en el manejo de tecnologías y se orienta a formar profesionales con habilidades para innovar, investigar y ser agentes de mejoramiento y cambio social, a través de procesos de formación que involucren todas las facetas del ser humano (Ariza et al., 2005 citado en (Barrios Tao et al., 2020, p. 364). En el cumplimiento de su misión y en el marco de una formación integral, la universidad debe implementar diversas estrategias, que se ajusten a las constantes transformaciones sociales, políticas, económicas y culturales de su contexto. Estas estrategias se orientan a los siguientes objetivos: a) facilitar la adaptación y permanencia de los estudiantes a la vida universitaria, especialmente durante los primeros semestres de carrera; b) generar alternativas para el desarrollo de las competencias generales y específicas que deben adquirir los futuros profesionales. Ambos objetivos requieren de planeación e implementación de acciones, planes y programas (Cerezo et al., 2018 citado en Barrios Tao et al., 2020, p. 364), que garantizan una educación superior con calidad y excelencia, para lo cual es esencial el compromiso y el papel que desempeñan cada uno de los actores que integran las instituciones de educación superior. (Barrios Tao et al., 2020, p. 364)

Siguiendo a Barrios Tao et al., (2020) la formación integral debe incluir tanto las habilidades personales como las sociales en la educación. Pilares fundamentales de toda persona cuya formación apunta a ser integral. La educación demanda de los docentes estrategias de formación en emociones, cuya función ha sido comprobada como el motor del aprendizaje como proceso.

Los avances en el campo de las neurociencias evidenciaron el vínculo indiscutible

entre emociones y cognición, emociones y aprendizaje (Immordino-Yang, 2011; Meltzoff et al., 2009 citado en Barrios Tao et al., 2020, p. 365), emociones y decisiones morales (Immordino-Yang et al., 2007; Han et al., 2016; Pletti et al., 2017 citado en Barrios Tao et al., 2020, p. 365). Asimismo, se ha mostrado que las emociones desempeñan un rol preponderante sobre el pensamiento racional y la toma de decisiones (Fuster, 2003; Prada et al., 2014; Torres et al., 2013; Vohs et al., 2008; George et al., 2016 citado en Barrios Tao et al., 2020, p. 365). (Barrios Tao et al., 2020, p. 365)

Siguiendo a Stoewsand (2021), el perfil emocional tiene tres características principales. La primera característica es el umbral en el que una respuesta emocional es evocada. Por ejemplo, algunas personas tienen un umbral bajo para el enojo y otras alto. La segunda característica es la intensidad de la emoción. Una emoción puede ser suave y casi imperceptible o puede ser extrema y vigorosa. Existen personas que puede controlar sus emociones a través del pensamiento, desvían la atención. La última característica es la duración que puede tener una emoción, algunas emociones duran pocos segundos y otras duran una mayor cantidad de tiempo. El conocer esto, nos permite poder tener una mayor comprensión de nuestros alumnos y la interacción de estos con su medio a partir de lo que los emociona o dispara una emoción.

Lo planteado anteriormente viene de la mano de los aportes de las neurociencias, actualmente llamado neuroeducación, línea de pensamiento que se forma a partir de los aportes de la neurología y de la psicología cognitiva. En donde se busca que los docentes tengan el conocimiento de las partes que forman nuestro cerebro, y como las consignas y/o actividades que el rol docente genera activan determinadas áreas cerebrales para potenciar el proceso de aprendizaje.

La formación on-line en los últimos años ha presentado un incremento exponencial debido a causas sanitarias. Muchos de nues-

tros alumnos han «padecido» o se han «beneficiado» de las diferentes contrapartidas que la educación a distancia presenta.

Por otro lado, pero no alejado de la virtualidad, las plataformas de las redes sociales han jugado un papel importante en la forma de vincularse de las personas, formas que muchas veces antes no estaban tan indexadas a la vida de muchas personas. La realidad y la forma de vincularse con el otro se modificó y se sigue modificando actualmente de la mano de la realidad virtual. Las plataformas de redes sociales se han convertido en herramientas indispensables en la vida de estudiantes universitarios y personas en general debido a que permiten superar las barreras geográficas que obstaculizan la comunicación y la colaboración. (Ureña et al., 2018, p.20)

El uso de redes sociales permite realizar actividades que tienen un impacto psicológico y sociológico. De acuerdo con Domínguez et al., (2015 citado en Ureña et al., 2018, p.20), las redes sociales se han convertido en recursos fundamentales de expresión e interacción social entre los jóvenes universitarios, facilitando sus actividades lúdicas, de entretenimiento y socialización. (Ureña et al., 2018, p.20). Fundamentalmente, durante el Sars-COV2, la socialización fue principalmente a través de las redes sociales, siendo esta la única alternativa a sentimientos de soledad, ansiedad o sintomatología depresiva.

Los positivo de la improvisación de la educación virtual nos dejó, es el replanteamiento de nuestras vinculaciones con los otros, como también la adaptación de carreras a una modalidad para las cuales por decretos y resoluciones no podían serlo, principalmente las carreras correspondientes a la salud humana.

3. OBJETIVOS

Describir el bienestar psicológico y la reserva cognitiva en adultos jóvenes universitarios en la formación on-line; y conocer las modalidades de las relaciones sociales que la formación on-line presenta tanto en los

alumnos que han elegido la formación a distancia como los que no. Se llevó a cabo en la Universidad de Congreso sede Mendoza, durante el año 2022.

4. METODOLOGÍA

Fue de corte mixto, de alcance correlacional y exploratorio. Consistió en la aplicación de los instrumentos, Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo et al. (2002) y del Cuestionario de Reserva Cognitiva (CRIq) de Nucci, et al. (2011). Se utilizó, el CRIq como instrumento, debido a que fue traducido por los propios autores, es de acceso libre y presenta un Alfa de Cronbach 0,90. No se encontraron otros cuestionarios validados en la población Argentina de adultos jóvenes y que permitieran el análisis dividido en secciones como el CRIq, y el BIEPS-A presenta un Alfa de Cronbach de 0,65, ambos instrumentos presentan buena consistencia interna para su administración; además se realizaron entrevistas semiestructuradas (Ad-Hoc). La muestra fue de 47 sujetos en la que se administraron los cuestionarios y 12 entrevistados. Los instrumentos se administraron mediante Google Forms y Zoom. Para análisis cuantitativo se utilizó el software SPSS versión 27; y cualitativo través del MaxQDA 2020.

5. RESULTADOS

5.1. Análisis cuantitativo

La muestra no presentó una distribución normal, se utilizó al test de Shapiro-Wilk ($N > 50$). Se procedió al análisis descriptivo del BIEPS-A (37,55(22.43) SE: 0.68) donde la media poblacional Argentina es de 34,61(3,32), las dimensiones que resultaron con puntuación más alta en la muestra fueron Dimensión de Vínculos (8,17 de 9) y de Proyectos (11,26 de 12), permitiendo inferir a través del análisis cualitativo según indican los autores Casullo et al. (2002), a mayor puntaje del máximo, apertura y facilidad para confiar en los demás. Para el cuestionario CRIq la muestra que completo el

cuestionario obtuvo un nivel alto de reserva cognitiva (153,83 (39.07)). Dentro de la subdivisión la que obtuvo mayor puntaje fue la de Tiempo Libre (CRI-TL) 115,50(47.19).

5.2. Análisis cualitativo

Se manifestaron dificultades en la educación modalidad virtual, tanto en la atención como en la comprensión de temas abordados. Los lazos establecidos previos a la Sars-COV2 se mantuvieron. Asimismo, hubo un entrevistado que manifestó dificultades en el mantenimiento de las relaciones sociales prepandemia y pospandemia, lo cual se puede deber a características personales.

CONCLUSIÓN

No se arrojaron datos estadísticamente significativos que nos permitieran una correlación (Rho de Spearman 0,88) entre ambos instrumentos, BIEPS-A y CRIq. En relación al BIEPS-A no se encontraron otras investigaciones que nos permitiesen cotejar resultados además de su validación, mostrando mayor bienestar psicológico nuestra muestra. En cuanto al CRIq, la muestra total no completó el cuestionario, se hipotetiza debido a la exigencia cognitiva que implica la realización del mismo, y los resultados obtenidos no coinciden con la muestra de adultos jóvenes de las investigaciones de Nucci et al., (2011) donde CRI-Educación logró mayor media poblacional (Hombres: CRIq: 98.63, CRI-E: 101.09; y Mujeres: CRIq: 96.60, CRI-E: 97.88) y tampoco con la de Rimassa, (2019) donde CRI-Laboral y CRI-Tiempo Libre se equipararon en cuanto a medias (CRIq: 100, CRI-L: 93, CRI-TL: 93). En las entrevistas, los entrevistados refirieron una didáctica magistral, lo que llevó a dificultades en la comprensión. Las emociones que expresaron los sujetos entrevistados fueron la ansiedad y la vergüenza en relación a la exposición ante cámara, posiblemente relacionado a imagen corporal. La educación virtual trajo aparejado mayor flexibilidad en los horarios para trabajar como también dificultades en la atención debido a distractores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alhatef, E. (2018). Bienestar Psicológico y Apoyo Social percibido en Adultos Mayores. [Trabajo de Integración Final. Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. UADE]. <https://www.repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/6620>
- Asociación Médica Mundial (21 de marzo de 2017). Declaración de Helsinki para la AMM- Principios éticos para la investigación médica con seres humanos. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Barrios Tao, H. y Gutiérrez de Piñeres Botero C. (2020). Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. *Estudios Pedagógicos*. 46(1), 363-382. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000100363>
- Casullo, M. M; Brenlla, M. E; Castro Solano, A; Cruz, M. S González, R; Maganto, C; Martin, M; Martínez, P; Montoya, I. y Morote, R. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Bs. As: Ed. Paidós
- Cortez Vidal, M. S. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencias y Tecnología*. 12(4), 101-112. <https://core.ac.uk/download/pdf/267888589.pdf>
- Colegio Profesional de Psicólogos y Psicólogas de Mendoza. (2013). Código de ética del Colegio profesional de psicólogos de Mendoza. <https://docplayer.es/137710486-Codigo-de-etica-del-colegio-profesional-de-psicologos-de-mendoza.html>
- Comisión Nacional para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y de Comportamiento. (1978). Informe Belmont. Principios éticos y orientaciones para la protección de sujetos humanos en la experimentación.
- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médica (CIOMS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) (10 de enero de 2017). CIOMS: Pautas Éticas Internacionales para la Investigación Biomédica en Seres Humanos. Actualización. <https://www.fundacionfemeba.org.ar/blog/farmacologia-7/post/cioms-pautas-eticasinternacionales-para-la-investigacion-biomedica-en-seres-humanos-actualizacion-44110>
- De Obesso, M. M, y Nuñez, M. (2020). El modelo educativo híbrido: una respuesta necesaria de la enseñanza universitaria a partir de la Covid-19. 10.13140/RG.2.2.34706.89289
- Díaz-Camacho, R. F; Rivera Muñoz, J. L; Escalada Díaz, I, A. y Romani Miranda, Ú. I. (2021). La satisfacción estudiantil en la educación virtual: Una revisión sistemática internacional. *CHAKIÑAN. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 16(4), 177-193. <https://doi.org/10.37135/chk.002.16.11>
- Feldberg, C., Barreyro, J. P., Tartaglino, M. F., Hermida, P. D., Benetti, L., & Moya García, L. (2022). El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10954>

- Gancedo, M. (2010). Reflexiones y experiencias acerca del aprendizaje de la Psicología Positiva y los Enfoques Salugénicos. *Psicodebate*, 10, 83-102. <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.390>
- Honorable Congreso de la Nación Argentina. (2 de diciembre de 2010). Ley 26.657. Ley Nacional de Salud Mental. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26657-175977/texto>
- León-Estrada, I; García-García, J. y Roldán-Tapia, L. (2017). Escala de reserva cognitiva: ajuste del modelo teórico y baremación. *Rev Neurol*, 64(1), 7-16. <https://doi.org/10.33588/rn.6401.2016295>
- León Quinapallo, X. P. (2022). La empatía en la educación virtual: una propuesta de aprendizaje significativo. *MENTOR. Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(1) 55-65. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2167/1793>
- Lupano Perugini, M. L. y Castro Solano, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212010000100005&script=sci_arttext
- Ministerio de Salud (2011). Resolución 1480/11. Guía para Investigaciones con Seres Humanos.
- Nucci, M; Mapelli, D. y Mondini, S. (2011). Cognitive Reserve Index questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring cognitive reserve. *Aging Clin Exp Res*, 24(3), 218-226. doi:10.3275/7800
- Rimassa, C. (2019). Medición de Reserva Cognitiva: estudio en una muestra de adultos chilenos. *Revista Chilena de Fonoaudiología*, 18, 1-9. <https://doi.org/10.5354/0719-4692.2019.55324>
- Siurana Aparisi, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, (22), 121-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>
- Stoewsand, C. R. (2021). *Comunicación compasiva. Cómo remediar las relaciones difíciles*. Ediciones Tres Olas.
- Tribunal Internacional de Ética Médica de Nüremberg (1947). Código de ética médica. <https://www.ushmm.org/information/exhibitions/online-exhibitions/special-focus/doctors-trial/Nüremberg-code>
- Ureña, G. V. y Valdivi R. S. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102>