

ANNA NADOR

CADA ETAPA DE LA VIDA TIENE BENEFICIOS, ASEGURA LA CIENCIA:

Las ganancias cognitivas, físicas y de salud mental evolucionan desde la infancia hasta la tercera edad

El proceso de desarrollo humano es más complejo de lo que tradicionalmente se creía. No solo durante la niñez y la adolescencia se tienen ganancias cognitivas, físicas o de salud mental, pues hay un proceso que se extiende a la primera adultez y hasta la tercera edad.

Daniela Thumala, académica del departamento de Psicología, investigadora del Centro Gero e integrante de la Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento de la U. de Chile, dice que "hasta hace poco tiempo, en la psicología se pensaba que el desarrollo humano se presentaba durante la infancia, adolescencia y juventud, y después solo venía el declive".

Pero ahora, explica, "se ve que el desarrollo humano es un proceso permanente; en cada década de nuestra vida vamos experimentando desafíos de adaptación que implican desarrollar ciertas habilidades, aceptar algunas pérdidas y al mismo tiempo adquirir ganancias a nivel psicológico".

En ese sentido, señala Gabriel Reyes, doctor en ciencias cognitivas y director del Laboratorio de Ciencias Cognitivas de la Facultad de Psicología UDD, "desde muy pequeños, es decir desde los primeros días de vida, necesitamos adaptarnos al entorno y de ahí que las funciones cognitivas progresen en función de las demandas contextuales".

Es por eso, agrega, "que los infantes, por ejemplo, aprenden a identificar a un cuidador para controlar el estrés de un mundo que aún no comprenden y por lo cual en la adolescencia aprendemos a confiar en los otros, a evaluar nuestros propios estados mentales y a modular la empatía".

En esa línea, acota, "las funciones cognitivas ejecutivas (memoria, planificación, control cognitivo, flexibilidad cognitiva) y la regulación de los afectos son habilidades psicológicas que evolucionan hacia los 40 años. Y el *peak* ocurre durante la primera adultez, en torno a los 30 años".

Y no es solo el desarrollo cognitivo el que logra tener un máximo durante la primera adultez (entre los 20 y 40 años). El rendimiento

Si bien ciertas habilidades llegan a su máximo en la segunda y tercera décadas, hay distintos aspectos, como la atención sostenida y el pensamiento más complejo, que mejoran en edades más tardías.

"Es posible que las personas crean que se gana solo en la niñez y juventud, mientras que el proceso de envejecimiento se asocia solo con pérdidas, pero no es así, también hay ganancias en estas épocas".

físico también alcanza un punto alto durante esta edad.

Según el doctor Hugo Marambio jefe del Centro de Salud Deportiva de Clínica Santa María, "el mejor *peak* para deportes de corta duración y de rapidez se logra entre los 23 y 26 años, es ahí donde la musculatura en forma adaptativa y las capacidades de almacenamiento energético de respuesta rápida permiten obte-

ner un mejor resultado".

Por otra parte, agrega el doctor Luis Vergara, especialista en medicina deportiva de la Red de Salud UC Christus, "para los ejercicios que no requieren tanta velocidad, si no competencias más de distancia, es decir, ejercicios de resistencia, se puede llegar a un rendimiento óptimo cercano a los 32 o 33 años. Incluso en algunos deportes se puede lograr cerca de los 36 y 37 años, como en el caso del *trail running*".

Concentración

Ya a los 40 y 50 años, si bien no se va a lograr el mejor *peak* de ren-

dimiento deportivo, si se puede estar en un muy alto nivel, señala.

Por otra parte, la capacidad de atención sostenida también llega a su máximo en esta edad. Según una investigación publicada en *Psychological Science*, esta aptitud alcanza su punto más alto a los 43 años.

Mientras que un estudio de la U. de California demostró que aunque hay un declive físico y cognitivo relacionado con el paso del tiempo, también "parece haber una mejora lineal en varios atributos de la salud mental durante el mismo periodo de vida".

Por eso, dice Reyes, "si bien existe un declive de las funciones ejecutivas después de los 40, la capacidad para reflexionar sobre los propios pensamientos, monitorear y regular los estados psicológicos se mantiene intacta por más tiempo y pudiese explicar por qué los individuos post 40 presentan un mejor bienestar a esta edad".

Esta tendencia se puede mantener en la tercera edad, destaca Daniela Thumala, "donde la inteligencia cristalizada, que se refiere a usar el acervo de conocimientos de tu experiencia de vida para ir tomando buenas decisiones, no se deteriora y hasta mejora con los años".

Y en ese sentido agrega que "las personas mayores exhiben un pensamiento más complejo, que permite mirar desde distintas perspectivas un problema y tomar mejores decisiones. También tienen grandes capacidades para afrontar pérdidas".

"Tradicionalmente se pensaba que el proceso de desarrollo terminaba en la niñez o adolescencia y ahora se ha extendido ese proceso hacia la adultez.

Es decir, existen procesos madurativos en los 20 y 30 años", dice Gabriel Reyes, doctor en ciencias cognitivas y director del Laboratorio de Ciencias Cognitivas de la Facultad de Psicología UDD.

Daniela Thumala, integrante de la Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento de la U. de Chile.

