



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Intervenciones psicopedagógicas en talleres de estimulación.

Prevención del deterioro cognitivo en personas mayores.

Estudiante: Rodriguez, Ana Karina

Legajo: 32631

Director/es: Lic. Selles, Sandra

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicopedagogía

2023

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO
DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [x]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Buenos Aires, 15 de noviembre de 2023

Firma y aclaración del autor:


Ana Karina Rodriguez

Intervenciones psicopedagógicas en talleres de estimulación.

Prevención del deterioro cognitivo en personas mayores.

Resumen.

En este trabajo se analiza el papel del psicopedagogo en la prevención del deterioro en personas mayores, mediante sus intervenciones en talleres de estimulación cognitiva. La primera parte, con una metodología de investigación teórica documental, investiga conceptos tales como el fenómeno de envejecimiento poblacional, las características de la persona mayor, en especial en sus funciones cognitivas, las distintas trayectorias que se vivencian en el envejecimiento y la importancia del proceso de aprendizaje continuo en esta etapa, finalmente detallando el trabajo de los psicopedagogos con este grupo poblacional, especificando las intervenciones que se realizan en los talleres preventivos de estimulación. En la segunda parte se describe el proyecto de intervención llevado a cabo con un grupo de personas mayores, denominado Taller “Enhebrando Huellas”, en la localidad de Sarandí, provincia de Buenos Aires, detallando sus características y el análisis cualitativo de la encuesta administrada a los participantes, junto con la mirada valorativa de las psicopedagogas responsables del taller, tendiente a repensar su rol sobre lo realizado con el fin de plantear cambios y mejoras a futuro.

Palabras Claves: personas mayores - prevención - deterioro cognitivo - psicopedagogía - talleres de estimulación

Índice

Primera Parte: La Investigación Teórica.....	1
Delimitación del Objeto de Estudio.....	1
Planteo del Problema.	2
Objetivos.....	2
Supuestos Básicos de Investigación.....	3
Fundamentación.....	3
Antecedentes.....	4
Marco Teórico.....	9
El Fenómeno del Envejecimiento Poblacional.....	9
Caracterización de la Persona Mayor.....	10
<i>Trayectorias de Envejecimiento: Declive y Deterioro.....</i>	11
<i>Cambios Cognitivos Asociados al Envejecimiento Satisfactorio u Óptimo.</i>	12
<i>Reserva Cerebral y Reserva Cognitiva.....</i>	17
<i>Plasticidad Cognitiva y Aprendizaje de la Persona Mayor.....</i>	18
El Envejecimiento Activo: Un Cambio de Paradigma.....	20
Aprendizaje en la Persona Mayor.	22
<i>Concepto de Aprendizaje.....</i>	22
<i>El Aprendizaje y Procesos Cognitivos en la Persona Mayor.....</i>	23
La Intervención Psicopedagógica con Personas Mayores.	25
Definiendo la Psicopedagogía.....	25
<i>Incumbencias Profesionales y Ámbitos de Inserción.....</i>	26
<i>El Trabajo Psicopedagógico con Personas Mayores.....</i>	27
<i>Modalidades de Intervención Psicopedagógica.</i>	27
Los Talleres de Estimulación Cognitiva.....	29
Objetivos de los Talleres de Estimulación.	30
Estrategias y Técnicas de Estimulación.	31

<i>Actividades Basadas en Técnicas de Reminiscencia.</i>	31
<i>Técnicas de Orientación a la Realidad.</i>	32
<i>Actividades Lúdicas: El Juego en los Talleres.</i>	32
<i>Programas de Estimulación Cognitiva.</i>	34
Método.	35
Síntesis y Conclusiones.....	37
Aportes y Contribuciones de la Investigación.	38
Limitaciones de la Investigación.	39
Segunda Parte: El Proyecto de Intervención.....	41
Taller de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores “ <i>Enhebrando Huellas</i> ”.	41
Descripción.	41
Fundamentación.....	43
Objetivos de la Intervención.	44
Metodología de Trabajo.....	44
Destinatarios.....	44
Responsables.	44
Localización Física.....	45
Duración.....	45
Recursos.	45
Programa de actividades	47
Evaluación del Proyecto.	50
Autoevaluación de las Coordinadoras.	61
Conclusiones.....	65
Referencias.	
Anexos.	

Primera Parte: La Investigación Teórica.

Delimitación del Objeto de Estudio.

El presente trabajo de investigación teórica documental, mediante la revisión bibliográfica de la literatura existente, da cuenta de las diferentes acciones del trabajo psicopedagógico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores, bajo la modalidad de talleres de estimulación.

Se describe en la primera parte el fenómeno de envejecimiento poblacional, para luego indagar acerca del funcionamiento cognitivo durante el proceso de envejecimiento y las particularidades del aprendizaje en las personas mayores. Posteriormente, se analiza el rol psicopedagógico y las características de las intervenciones llevadas a cabo bajo la modalidad de talleres, privilegiando el abordaje preventivo y sustentadas desde la neuropsicología.

En la segunda parte del trabajo, se describe el proyecto de intervención realizado, denominado Taller de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores “*Enhebrando Huellas*”, durante los años 2022 y 2023. Se detallan sus orígenes, objetivos, metodología, recursos y actividades planteadas. Además, se incluyen el análisis de las encuestas administradas a los participantes del taller, con las que se evaluaron motivación, expectativas, cambios y mejoras percibidas y nivel de satisfacción con el taller de las personas mayores.

Por último, se adjunta la rúbrica de autoevaluación realizada por las coordinadoras, con la que se evaluaron distintos aspectos del taller (cumplimiento de los objetivos, la adecuación de los materiales y actividades, comprensión de las consignas brindadas, detección de posibles dificultades cognitivas, entre otros), para poder hacer los ajustes y modificaciones necesarios para mejorar el dispositivo en función de los resultados obtenidos.

Planteo del Problema.

El fenómeno del envejecimiento poblacional está en aumento desde hace algunas décadas y ha generado una proporción cada vez más importante de personas mayores en las sociedades. Desde diferentes disciplinas, se ha intentado atender la problemática del envejecimiento, generalmente con un abordaje médico del deterioro físico y cognitivo, mayormente enfocados en la rehabilitación cuando alguna patología ya se encuentra presente.

La concepción preventiva ha cobrado fuerza como modelo, implementando políticas, acciones e intervenciones tendientes a actuar antes de que se presente un padecimiento, destinadas al cuidado y preservación del estado de salud, desde una mirada integral de las personas, como propone la Organización Mundial de la Salud.

Es en este escenario donde la Psicopedagogía se posiciona en un lugar importante y necesario el trabajo con las personas mayores, en particular desde la prevención del deterioro cognitivo, que no parece ser el más difundido ni lo suficientemente explorado en comparación, por ejemplo, con ejercicio del rol en los ámbitos clínico y educativo, con niños y adolescentes.

Por los motivos anteriormente señalados, cabe preguntarse: *¿Cómo son las intervenciones psicopedagógicas que se realizan para la prevención del deterioro cognitivo de la persona mayor, específicamente bajo la modalidad de talleres de estimulación?*

Objetivos.

General:

- Describir y analizar las intervenciones psicopedagógicas, realizadas en talleres de estimulación, para prevenir el deterioro cognitivo de las personas mayores.

Específicos:

- Definir el rol de la psicopedagogía en la intervención con personas mayores.
- Caracterizar el fenómeno de envejecimiento poblacional mundial y en Argentina.
- Investigar las características del funcionamiento cognitivo de la persona mayor.

Supuestos Básicos de Investigación.

Debido a la realidad del fenómeno del envejecimiento poblacional que atraviesa a la sociedad, para los profesionales de la Psicopedagogía se nos hace necesario conocer en mayor profundidad los cambios por los que atraviesa la persona mayor, particularmente los que se dan en su sistema de cognición, y cómo afectan su bienestar. Se entiende que explorar las distintas intervenciones que se llevan con este grupo, específicamente bajo la modalidad de talleres de estimulación cognitiva, posiciona a los psicopedagogos como actores cada vez más importantes y relevantes en la prevención del deterioro cognitivo de esta población y contribuir así al mejoramiento de su calidad de vida.

Fundamentación.

El abordaje de las diferentes problemáticas de la población adulta mayor es cada vez más importante e ineludible. Mayormente con este grupo etario se prioriza la atención del deterioro físico, pero los esfuerzos también se direccionan hacia el abordaje del declive cognitivo, las enfermedades neurodegenerativas y los aspectos psicoemocionales que los afectan.

Con la investigación acerca de este grupo etario y sus características, en especial acerca del aprendizaje y funcionamiento neurocognitivo, se da cuenta como desde la Psicopedagogía

se da respuesta desde el abordaje preventivo mediante los talleres de estimulación, con acciones centradas en preservar y mantener las habilidades del sistema de cognición contribuyendo al mejoramiento integral en la calidad de vida de las personas mayores (Portellano, 2005).

Como generalmente sucede en la Psicopedagogía, al no encontrarse suficiente producción teórica que le sea propia, se recurre a los aportes de otras disciplinas, que la acercan a una mejor comprensión de muchos de los procesos por los que atraviesa la persona mayor. En particular se decide abordar el enfoque de la Neuropsicología, porque se centra en el estudio de las funciones y habilidades implicadas en los procesos cognitivos que se dan en esta etapa de la vida, tal como lo señalan Domínguez Pérez et al. (2017). En la actualidad se emplea ampliamente la caracterización neuropsicológica, en su relación con la prevención del deterioro y la preservación del funcionamiento cognitivo con el objetivo de optimizar la calidad de vida de este grupo etario.

Para desarrollar este trabajo final integrador, habiendo delimitado el problema a abordar, desde la construcción de una mirada psicopedagógica sobre las personas mayores, es que se hace necesario indagar exhaustivamente este ámbito de inserción, conocer en profundidad las características de este grupo poblacional y las propuestas de intervención bajo la modalidad de taller, que ofrece la disciplina como respuesta a una demanda cada vez mayor de la sociedad. Y, de esta manera, contar con mejores herramientas para diseñar e implementar intervenciones cada vez más adecuadas, novedosas y mejor planificadas.

Antecedentes.

En el ámbito de la psicopedagogía, se ha observado un interés creciente por comprender y prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores. Se han seleccionado diversos estudios llevados a cabo en este sentido en nuestro país, en la región y en el ámbito internacional.

Antecedentes Internacionales y Regionales.

En la investigación realizada por Calatayud et al. (2020) “*Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en personas con envejecimiento normal en Atención Primaria: ensayo clínico aleatorizado*”, el objetivo principal fue aportar evidencias de la eficacia de un programa de estimulación cognitiva, para prevenir el deterioro de las capacidades cognitivas en las personas mayores con cognición normal. Utilizando un diseño cuasi experimental, la muestra estaba formada por 201 asistentes del centro de salud San José Norte-Centro de la ciudad de Zaragoza (España), mayores de 65 años y sin deterioro, de los cuales 101 recibieron la estimulación y 100 pertenecen al grupo control. Los resultados arrojaron que el programa de entrenamiento cognitivo ayudó a mantener las funciones, observándose mejoras significativas, transcurridos 6 meses del entrenamiento, entre el grupo intervención y el grupo control.

El estudio realizado por Duque et al. (2022) denominado “*Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores*”, tenía como objetivo evaluar la efectividad de un programa de estimulación cognitiva, en adultos mayores pertenecientes a una fundación social de Manizales-Colombia. Con un tipo de estudio cuantitativo, observacional, de corte transversal, entre marzo y septiembre de 2019, realizado con una muestra de 33 adultos mayores de 60 años, y que no tuvieran deterioro cognitivo, que recibieron estimulación cognitiva permanente. En sus conclusiones, destacan el impacto positivo generado a nivel cognitivo, que permitió mejorar las condiciones sociales, la motivación, la memoria, la atención, la percepción y la autoestima en los adultos mayores.

También en Colombia, otro estudio, interesante por sus características, llamado “*Programa de estimulación cognitiva para adultos mayores cognoscitivamente sanos mediante realidad virtual Neurolau App*”, realizado por Franco y García en 2022, combinando de manera novedosa la estimulación cognitiva tradicional con la tecnología con el diseño de un

programa de estimulación cognitiva para el adulto mayor sin alteración cognitiva ni funcional, empleando herramientas de realidad virtual inmersiva compuesto por 27 sesiones de screening neuropsicológico y funcional pre y post intervención, junto con la estimulación tradicional de los procesos cognitivos, bajo las modalidades presencial y virtual. La muestra fueron pacientes mayores de 65 años asistentes a diferentes centros de salud de la ciudad de Medellín. En sus conclusiones manifiestan que el beneficio para la población adulta mayor se evidenció en una mejor adaptabilidad frente situaciones cotidianas, mejora en sus herramientas cognitivas y en su capacidad de afrontamiento, además del gran potencial que tienen las herramientas digitales e informáticas en la estimulación cognitiva para la persona mayor.

Salazar Pérez y Mayor Walton (2020) llevaron a cabo en Cuba, el estudio *“Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores”*, cuyo objetivo era determinar el efecto que tiene la estimulación de las funciones cognitivas en los adultos mayores. Con una investigación cuantitativa, de tipo pre experimental con preprueba y posprueba, en un solo grupo, cuyo universo estuvo comprendido por 44 adultos mayores de la Casa de Abuelos de Santa Clara. La selección se basó en un muestreo no probabilístico mediante los criterios de estar entre comprendidos entre las edades de 60 y 85 años y no padecer patologías físicas ni cognitivas. Entre sus conclusiones, se destaca que la estimulación cognitiva demostró un efecto medianamente positivo en las funciones de los adultos mayores, con cambios significativos en memoria, comprensión, fluidez verbal semántica y fonológica, lectura, cálculo, movimientos alternos y reacciones opuestas.

Arias Jiménez y Gutiérrez Soto (2020) realizaron una investigación denominada *“Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores”*, cuyo objetivo principal era fortalecer las capacidades cognitivas en un grupo de personas adultas mayores en la Clínica Integrada de Tibás (Costa Rica) durante el año 2018. Con una

metodología de enfoque mixto, con un diseño preexperimental basado en una prueba/posprueba con un grupo de 24 voluntarios asistentes a la clínica. Entre sus conclusiones principales, se señala que las estrategias y técnicas implementadas en el proceso de aprendizaje permitieron que la población reforzara sus capacidades cognitivas y adoptara prácticas saludables, verificado en los cambios reflejados en las evaluaciones ex post. La investigación evidenció que las prácticas saludables y capacidades mentales se pueden promover desde programas de estimulación cognitiva.

En el trabajo realizado por Mamani Quispe (2021) *“Intervención psicopedagógica para aminorar los problemas de la memoria en adultos mayores”*, de tipo empírico explicativo, de enfoque mixto, con un diseño cuasi experimental, el objetivo fue disminuir los problemas de memoria en la población de 30 adultos mayores que asistieron a la Universidad Municipal del Adulto Mayor de la Ciudad de La Paz (Bolivia) durante el año 2018, mediante diferentes intervenciones psicopedagógicas cognitivas y de socialización. Los resultados de la experiencia arrojaron que, comparando las funciones de memoria, después de participar de la experiencia, se pudo demostrar una mejoría en la resolución de las pruebas, obteniendo puntajes más altos en comparación a los pretest aplicados al inicio de la experiencia.

La investigación realizada por Santos Kú (2022) *“Efectividad del Programa de Estimulación Cognitiva en Adultos Mayores, Centro Del Adulto Mayor Essalud, Pisco 2020”*, investigación de tipo aplicada y preexperimental, ya que los pacientes fueron sometidos a intervención, pero sin grupo control. Su objetivo fue determinar los efectos de un programa de intervención de estimulación cognitiva de 17 sesiones de 2 horas de duración con las personas asistentes (40 adultos mayores) al Centro del Adulto Mayor Essalud de la Ciudad de Pisco, Perú. La autora concluye que hubo una mejoría positiva global en la aplicación del programa implementado para la intervención de la estimulación en el nivel cognitivo del adulto mayor después de la aplicación de dicho programa.

Antecedentes Nacionales.

En Bertolotti (2020) “*Funcionamiento cognitivo en el envejecimiento: intervención psicopedagógica*”, cuyo objetivo era conocer los cambios cognitivos que ocurren durante el envejecimiento y cómo pueden intervenir los psicopedagogos en las personas adultas mayores, mediante un trabajo teórico conceptual de investigación documental nacional e internacional, se concluye señalando la importancia del papel de los profesionales de la psicopedagogía en contribuir a mantener saludable el cerebro y potencialmente mejorar y/o reducir los cambios cognitivos que se producen en el envejecimiento, mediante diferentes intervenciones de estimulación y rehabilitación, incluyendo al entorno familiar y el trabajo interdisciplinario.

Abascal et al. (2021) en su trabajo “*Estimulación de la memoria en personas mayores desde el trabajo psicopedagógico en la Fundación Ark Ho*”, diseñaron una propuesta de mejora institucional en dicha fundación de la Ciudad de Córdoba, consistente en un taller de estimulación cognitiva, principalmente dirigido al trabajo con el sistema de memoria, con 15 adultos mayores, en una modalidad dual, presencial y virtual, dado los protocolos vigentes en ese momento por la pandemia de COVID-19, con diferentes propuestas grupales e individuales. De la experiencia destacaron lo valiosa que resultó brindar atención a la población asistente a la fundación, principalmente en el aspecto de la mantención y estimulación de los aspectos conservados de la memoria.

En la investigación realizada por Hernández Silvera y Leonardelli (2021) “*Rehabilitación Cognitiva y Estimulaciones Naturales en Mayores de 55 Años con Deterioro Cognitivo Leve e Hipertensión*”, el objetivo fue evaluar el efecto de la rehabilitación cognitiva y otras formas de estimulación en las funciones cognitivas. Con un diseño cuasi experimental, se evaluaron cuatro estímulos naturales (actividad física, actividades intelectuales domiciliarias, hobbies, trabajo) en 128 pacientes mayores de 55 años, hipertensos y con sospechas de deterioro de por lo menos dos áreas del desempeño cognitivo, todos ellos

derivados por neurólogos de la Región Metropolitana de Argentina (AMBA) a un consultorio privado de psicopedagogía especializado en neurodiagnóstico de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, para evaluación de deterioro cognitivo leve, entre 2015 y 2019, por un período de 6 a 12 meses. Si bien la población del estudio incluía el deterioro cognitivo junto con el cuadro de hipertensión, en sus resultados los autores destacan que fue la estimulación cognitiva la actividad que presentó resultados más favorables por sobre otras, lo que se asocia en ganancias en todas las funciones evaluadas: atención, memoria, lenguaje, comprensión y fluencia verbal.

Marco Teórico.

El Fenómeno del Envejecimiento Poblacional.

El envejecimiento poblacional es un fenómeno mundial asociado a diversos factores: económicos, demográficos, médicos, culturales, entre otros. Uno de esos factores es que las personas viven más tiempo que en otras épocas y, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la esperanza de vida de la población es igual o mayor a los 60 años. Sostiene además que en 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más y que, entre 2020 y 2050, el número de personas de 80 años o más se triplique, hasta alcanzar los 426 millones. Según el mismo organismo, el envejecimiento de la población en sus comienzos se produjo en los países de mayores ingresos y en la actualidad se ha extendido a los de ingresos medios y bajos, por lo que se calcula que en el año 2050 dos tercios de la población mundial de más de 60 años vivirá en estos países.

Nuestro país no está exento a estos cambios en su población. Según Olivieri (2020), en su trabajo realizado para el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), Argentina tiene una de

las mayores poblaciones envejecidas de América Latina y el Caribe, lo que se traduce en una creciente demanda de atención a largo plazo para las personas mayores. En el mismo sentido, el trabajo sobre Reporte de Envejecimiento Poblacional a nivel nacional y provincial. Argentina 1991-2010, del Ministerio del Interior, con datos de los Censos Nacionales de Población, Hogares y Viviendas de 1991, 2001 y 2010 (ya que aún no se encuentran disponibles los resultados del Censo Nacional 2022), señala que en 1970 los mayores de 60 años superaban el 7% de la población y, en 2010, ese porcentaje ascendió al 14,3 %, mientras que los mayores de 75 años pasaron del 3,3 % al 4,5 %, respectivamente.

Caracterización de la Persona Mayor.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1982, acordó considerar como ancianos a la población de 60 años o más. Luego se les dio el nombre de adultos mayores para evitar cualquier connotación negativa asociada al término anciano. La OMS (2015), propone una clasificación de la edad adulta de la siguiente manera: adulto joven, de 18 a 44 años; adulto medio, de 45 a 59 años; adulto mayor (o anciano joven), de 60 a 74 años; anciano, de 75 a 90 años; y anciano longevo, a partir de los 90 años. Sin embargo, a todo individuo mayor de 60 se lo llama, de forma indistinta, persona o adulto mayor.

La Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores define en el artículo 2º de su Acta de Resolución (2015), como persona mayor “a aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que ésta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor”. La definición centrada en la *persona*, más allá de cualquier característica neurobiológica, construcción social, productividad laboral u otras que se le impriman, pareciera ser la más adecuada para definir a quienes atraviesan esta etapa de la vida.

Más allá de las definiciones basadas en el parcelamiento por edades, el envejecimiento es un proceso que ocurre desde el momento mismo del nacimiento hasta la muerte. Cada persona atraviesa este proceso de forma única con diversos cambios, físicos, afectivos, relacionales, y también a nivel cognitivo, que se van haciendo evidentes con el paso de los años.

Trayectorias de Envejecimiento: Declive y Deterioro.

Recorrer esta etapa de la vida significa vivenciar cambios, que no siempre están asociados a enfermedades, pero tampoco a un estado óptimo de bienestar. Es interesante entonces pensar en términos de *trayectorias de envejecimiento* (Grasso et al., 2017) para poder acercarse a una diferenciación entre el declive esperable que se da con el paso de los años, del deterioro asociado a condiciones patológicas. Sostienen estos autores que la complejidad y diversidad de los cambios que ocurren en las etapas avanzadas de la vida describen la heterogeneidad del proceso de envejecimiento, que se ve influenciado por factores históricos, socioeconómicos, culturales e individuales.

Es entonces que el término *trayectorias de envejecimiento* permite caracterizar de manera más certera de este proceso, que cada persona transita a su modo particular, marcado por sus propias características, el contexto donde está inmerso y diversos factores: emocionales, económicos, culturales, entre otros. Esta heterogeneidad se ha comprobado en pruebas psicométricas, tales como las llevadas a cabo por Ardila y Rosselli (2007), quienes sostienen que mientras mayor es la edad de la persona, más heterogénea es la ejecución. Hay un amplio espectro en estas trayectorias que van desde una ejecución relativamente alta (envejecimiento exitoso u óptimo), hasta las que muestran una caída acelerada en sus habilidades cognoscitivas y pérdida de autonomía en su vida cotidiana (envejecimiento patológico).

Autores como Jurado et al. (2013) y Grasso et al. (2017) asocian el declive esperable a la edad, con la trayectoria conocida como envejecimiento satisfactorio u óptimo. En este estado, se destaca la sensación de bienestar personal, un rendimiento tanto cognitivo como físico que no interfiere en la calidad de vida, una baja probabilidad de desarrollar enfermedades incapacitantes y una participación activa en actividades sociales y productivas.

En contraste, el envejecimiento patológico se refiere a una trayectoria marcada por una alta dependencia y un deterioro funcional significativo. El deterioro cognitivo se caracteriza por la afectación en las actividades y calidad de la vida de la persona mayor. La última edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association (DSM-5) suprimió el término “demencia” y lo sustituyó por “trastorno neurocognitivo”. Con ello se diferencian las formas mayores del trastorno, compatibles con las demencias, de las formas menores, asimilables al deterioro cognitivo leve. Como también señalan en este sentido Buonanotte et al. (2015), la distinción entre un trastorno neurocognitivo menor y uno mayor radica en cómo las dificultades cognitivas afectan la capacidad de la persona para llevar a cabo sus actividades de la vida cotidiana. En el trastorno neurocognitivo leve, la dependencia y dificultades son menores y afectan en menor medida las actividades de la persona mayor. A diferencia del trastorno neurocognitivo mayor, donde la dependencia y el deterioro son sustanciales, con déficits en todas las áreas cognitivas, que se presentan en grado leve, moderado o grave y, dependiendo el avance del deterioro o asociado a otras patologías, puede devenir en distintos tipos de demencias.

Cambios Cognitivos Asociados al Envejecimiento Satisfactorio u Óptimo.

Respecto del proceso de envejecimiento, refieren Flórez Villavicencio et al. (2020) que envejecer de manera saludable, implica una serie de cambios biológicos, psicológicos, sociales y laborales que ocurren gradualmente a medida que pasa el tiempo, relacionado con un cierto

declive cognitivo, especialmente en las funciones de memoria y velocidad de procesamiento, pero no ocurre de manera uniforme en todas las personas ni se trata de una condición patológica.

Señalan Jurado et al. (2013) que, a medida que se envejece, es común experimentar un declive cognitivo gradual y sólo una pequeña minoría muestra un envejecimiento exitoso sin declive. La mayoría de las personas experimentan diversos cambios, que no afectan significativamente su capacidad de funcionamiento, pero las personas que los vivencian y su entorno los reconocen.

En un estudio realizado en Argentina, González Aguilar y Grasso (2018) con una muestra de 156 participantes, se propuso una interesante clasificación dividiendo a los participantes en tres grupos según sus trayectorias de envejecimiento: normal, exitoso y con deterioro cognitivo leve, basado en los resultados de evaluaciones neuropsicológicas y funcionales. Luego, analizaron las diferencias en cuanto a la capacidad cognitiva, el potencial de aprendizaje y la reserva cognitiva entre estos tres grupos. Descubrieron que, al evaluar la plasticidad cognitiva y el potencial de aprendizaje, surgieron diferencias significativas entre el grupo con trayectoria de envejecimiento normal y el grupo con envejecimiento más exitoso, siendo este último el que obtuvo las puntuaciones más altas. Además, este grupo también mostró una puntuación más alta en las pruebas de reserva cognitiva. Con este estudio las autoras proponen la interesante hipótesis de que el envejecimiento exitoso está asociado a una mayor plasticidad, mejores reservas cognitivas y al mayor acceso a las oportunidades de aprendizaje de las personas durante sus vidas.

Funcionamiento Cognitivo Esperable en el Envejecimiento Satisfactorio.

En los criterios del DSM-5, para considerar un trastorno cognitivo, las funciones que se toman para el diagnóstico son atención, velocidad de procesamiento, funciones ejecutivas,

memoria, lenguaje, funciones visoperceptivas y visoconstructivas, cognición social y aprendizaje. El trastorno neurocognitivo mayor y el menor se diferencian en función de la intensidad de los síntomas y en la afectación de la persona para realizar actividades de la vida cotidiana. Sin embargo, en el declive por envejecimiento sin patologías también se presentan cambios en el sistema de cognición, tal como se detallan a continuación.

Memoria.

Las dificultades de memoria son las que las personas mayores perciben como más evidentes y que más quejas generan, tanto para ellos como para su entorno. Para Ardila y Rosselli (2007) a medida que avanza la edad, la tasa de olvido aumenta y la capacidad para asimilar nueva información disminuye. Estas dificultades comienzan alrededor de los 50 años y se vuelven más pronunciadas con el tiempo. La pérdida de memoria es gradual en el proceso de envejecimiento normal, pero se acelera en casos de demencia y otros trastornos mayores. Sostienen que “el sujeto logra asimilar información inmediata, pero no la convierte adecuadamente en huellas de largo plazo. Estas dificultades de almacenamiento son evidentes tanto para material verbal como para el no verbal” (p. 230), por ello es que la capacidad más afectada es la de recordar hechos recientes, mientras que la memoria a largo plazo, en especial de aquellos recuerdos con fuertes connotaciones emocionales, es la mejor preservada.

Para Jurado et al. (2013), los mayores problemas también se dan en la alteración de la memoria episódica reciente y en la evocación, más que en la consolidación, siendo muy notable en aspectos que requieren esfuerzo cognitivo en comparación con los que se realizan automáticamente basados en la familiaridad. El reconocimiento de información, que es un proceso más pasivo, se ve menos afectado en comparación con la capacidad de evocación, que demanda un mayor procesamiento cognitivo. Asimismo, sostienen que la memoria semántica, al contrario de los que sucede con la episódica, se incrementa con la edad.

Funciones Ejecutivas.

Respecto de las funciones ejecutivas, entendidas como “una serie de funciones cognoscitivas que implican atención, concentración, selectividad de los estímulos, capacidad de abstracción, planeación, flexibilidad conceptual y autocontrol” (Ardila y Roselli, 2007, p. 277), señalan Cancino Durán et al. que las más afectadas en el envejecimiento son la pérdida de la capacidad inhibitoria y la coordinación en la ejecución de tareas simultáneas. También sostienen que se produce una disminución en la capacidad de razonamiento (inductivo y deductivo), y en la memoria operativa (2020).

Coincidentemente, Jurado et al. (2013) también señalan que la inhibición, planificación, autorregulación, memoria operativa y otras funciones ejecutivas empeora con la edad, es por eso que las personas mayores prefieren las situaciones rutinarias a las novedosas, tareas consecutivas a las simultáneas, y sus actividades habituales frente a cambios inesperados.

Cobra especial importancia la relación entre las funciones ejecutivas y el aprendizaje. Señalan Binotti et al. (2009) que, en pruebas neuropsicológicas realizadas en personas mayores saludables, estas ya suelen mostrar signos generales de disfunción en las funciones ejecutivas, que incluyen una mayor rigidez mental, problemas de atención, ralentización en el procesamiento de la información y dificultades en la toma de decisiones. Estos cambios inevitablemente afectan la forma en que se lleva a cabo el proceso de aprendizaje en comparación con etapas anteriores de la vida.

Atención.

El declive esperable de la atención durante el envejecimiento, como indican Flórez Villavicencio et al. (2020), se caracteriza por una ralentización del procesamiento de la información, que es fundamental en los procesos de selección y seguimiento. La persona

mayor tiene dificultad para interpretar y reconocer correctamente la situación y poder discriminar los estímulos importantes.

La capacidad de mantener la atención durante un período prolongado (atención sostenida), no se ve mayormente afectada durante el envejecimiento. Sin embargo, la atención selectiva, la atención dividida y la capacidad de inhibición se ven disminuidas con el paso de los años (Jurado et al., 2013).

Velocidad de Procesamiento.

Morante Ortiz et al. (2018) destacan que una de las variables que más explican el declive cognitivo en el envejecimiento están dadas por la reducción en la velocidad de procesamiento. Según los datos arrojados en su investigación, en casi todas las áreas cognitivas, desde tareas de memoria hasta las de razonamiento, se produce un descenso general en esta función, resultando que, a mayor edad, menor es la velocidad para procesar la información. Sin embargo, a pesar que los mayores demoran más tiempo en aprender una tarea, una vez aprendida no la olvidan tan rápidamente como las personas de menor edad.

Lenguaje.

Para Riffo Ocares et al. (2022) en el envejecimiento se presentan déficits en tres niveles específicos: reconocimiento de palabras, comprensión de consignas complejas, y procesos sensorio-perceptivos que afectan la comprensión. Para estos mismos autores, en cuanto a la comprensión del lenguaje, las personas mayores son más lentas y cometen más errores en el reconocimiento de palabras, además de tener dificultad para procesar oraciones de mayor complejidad, pero, a pesar de estas dificultades, tienen una comunicación y un funcionamiento del lenguaje adecuados.

Habilidades Visoespaciales, Visoperceptivas y Visoconstructivas.

Las habilidades menos afectadas por el envejecimiento, según indican Lapuente y Sánchez Navarro (1998), son las visoperceptivas (distinción de estímulos simbólicos o verbales y configuraciones estímulares) que, aunque presentan un declive, no es tan marcado como la capacidad visoespacial (habilidad para relacionar la posición, dirección o movimiento de objetos en el espacio) que muestra una declinación importante, más evidente después de los 70 años, al igual que las funciones visoconstructivas (integración visoespacial y visoperceptiva con la actividad motora) cuya afectación es significativa también alrededor de esa edad.

Cognición Social.

Hernández Galván y Yáñez (2013) señalan que la cognición social incluye procesos emocionales y de razonamiento para responder a las demandas de la vida social y, que evalúan el desempeño principalmente en 3 tareas: razonamiento social, procesamiento emocional y toma de decisiones. En su investigación indican que las personas mayores muestran muchas dificultades y desempeño deficiente cuando se enfrentan a ese tipo de tareas, especialmente en la toma de decisiones ante situaciones contradictorias, discernimiento entre información verdadera y engañosa, y en reconocimiento de emociones en las expresiones faciales (especialmente las negativas, como la tristeza y el enojo).

Reserva Cerebral y Reserva Cognitiva.

En el proceso de envejecimiento, se producen cambios en la estructura cerebral que afectan el funcionamiento cognitivo y las personas van desarrollando mecanismos internos para adaptarse a ellos. El cerebro puede reorganizarse para mantener las funciones cognitivas utilizando la reserva cognitiva y la compensación, además de adquirir nuevas habilidades a través de la plasticidad y el potencial de aprendizaje (Grasso et al., 2017).

Cabe hacer la distinción entre los términos reserva cerebral y reserva cognitiva. La *reserva cerebral* se refiere a cómo ciertas características, determinadas por factores biológicos y/o genéticos, tales como el tamaño del cerebro, la variabilidad en las conexiones neuronales y las relaciones anatómico-funcionales entre las áreas del cerebro, pueden influir y atenuar los síntomas de una patología cerebral; es decir, dos individuos que experimenten una lesión cerebral idéntica pueden manifestar síntomas en momentos y grados diferentes según su nivel de reserva cerebral, ya que cada persona tiene un umbral crítico único (Vásquez et al., 2014; Grasso et al., 2017).

Grasso et al. sostienen que, a diferencia de las capacidades innatas y la predisposición genética que caracterizan a la reserva cerebral, la *reserva cognitiva* es una habilidad del cerebro para mejorar su funcionamiento frente a los cambios causados por una lesión cerebral o por el envejecimiento en sí, habilidad que se desarrolla a lo largo de toda vida mediante la suma de conocimientos y experiencias, lo que implica una estimulación activa del funcionamiento cerebral (2017). De Franceschi et al. señalan que factores como la educación, el nivel socioeconómico, la participación en actividades sociales, intelectuales y físicas y, en especial, el aprendizaje continuo y la estimulación mental, promueven mayores niveles de reserva cognitiva (2022).

Plasticidad Cognitiva y Aprendizaje de la Persona Mayor.

A medida que el sistema nervioso experimenta cambios regresivos durante el envejecimiento, también se activan mecanismos de plasticidad compensatoria que ayudan a frenar el avance del deterioro cognitivo en las personas mayores (Portellano, 2005).

La plasticidad, en términos generales, se refiere a la flexibilidad y capacidad de cambio presentes a lo largo de toda la vida, lo que permite a los organismos adaptarse. La *plasticidad cognitiva* se relaciona con la adaptación de las neuronas al ambiente, a la experiencia o a las

lesiones, y solía considerarse limitada a los primeros años de vida (Grasso et al., 2017). Sin embargo, investigaciones actuales demuestran que esta plasticidad persiste a lo largo de toda la vida, incluso en la vejez, y la redefinen como la capacidad de mejorar o aprender mediante intervenciones que promueven el uso de estrategias cognitivas alternativas (Vásquez et al., 2014).

En el proceso de envejecimiento, la importancia de la plasticidad cognitiva tiene dos implicaciones significativas relacionadas con el aprendizaje. Como afirman Binotti et al. (2014), en primer lugar, proporciona una base biológica para la capacidad de seguir aprendiendo en esta etapa de la vida. Y, en segundo lugar, debido a su influencia en la capacidad de reserva cognitiva en la vejez, permite que las personas mayores a través del entrenamiento o de intervenciones, como la estimulación cognitiva, desarrollen nuevos aprendizajes.

De todos modos, como señalan Manes y Torralba (2007), es fundamental destacar que, para preservar la agilidad y salud mental, aunque la estimulación cognitiva es crucial, no es el único factor a considerar. Mantener una alimentación saludable, realizar ejercicio físico regularmente, mantener una vida social activa, un buen descanso, gestionar el nivel estrés, evitar hábitos poco saludables y cultivar una variedad de intereses y pasatiempos, también desempeñan un papel fundamental en la consecución de este objetivo.

Pero es esencial exponer el cerebro a experiencias de aprendizaje novedosas que involucren desafíos cognitivos y que desalienten la automatización de los procesamientos. Nuevos aprendizajes conducen a la formación de conexiones neuronales distintas a las que suelen emplearse, lo que enriquece la capacidad de plasticidad cerebral y contribuye al desarrollo de una mayor reserva cognitiva (Manes y Torralba, 2007).

Como bien destacan Binotti et al. (2009) es en este sentido que cobra gran relevancia el papel de las y los psicopedagogos como profesionales capacitados para llevar a cabo

intervenciones destinadas a mejorar el desarrollo personal, social, afectivo y, en particular, cognitivo de las personas mayores y, como resultado, contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.

El Envejecimiento Activo: Un Cambio de Paradigma.

En las últimas décadas del siglo XX surgieron nuevas teorías sobre el envejecimiento, pero el concepto de envejecimiento activo y saludable se consolida recién en este siglo XXI. Las generaciones más recientes de personas mayores, en muchos contextos, tienen una mejor salud, formación y otras expectativas para su vida que sus predecesores (Pérez de Guzmán, 2023).

Específicamente en el año 2002, durante la 2° Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, se estableció por primera vez, en un ámbito oficial, el término *envejecimiento activo*. y se lo define como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Más concretamente, este proceso se refiere a la capacidad de las personas para alcanzar su máximo bienestar físico, social y mental a lo largo de su vida, participando activamente en la sociedad según sus necesidades, deseos y habilidades, mientras se les garantice protección y cuidados cuando los necesiten (ONU, 2002).

Aunque es un concepto en constante revisión, en la actualidad se ha ampliado la definición inicial de la ONU, que señalaba la salud, la participación y la seguridad como los elementos esenciales del envejecimiento activo, incluyendo el aprendizaje a lo largo de toda la vida como un cuarto componente. A modo de síntesis, los cuatro pilares del envejecimiento activo (Kalache, 2015; Limón Mendizábal, 2018; Zamora y Castillo, 2022) son:

- Salud: Mantener la salud durante la mediana edad es crucial para un envejecimiento activo, ya que afecta la calidad de vida, la autoestima y las relaciones interpersonales en la vejez.

- Participación: La participación en actividades regulares, de diversa índole, da significado y plenitud a la vida de la persona mayor, aunque el trabajo remunerado puede perder relevancia en esta etapa.

- Aprendizaje Continuo: El aprendizaje a lo largo de la vida promueve el bienestar en la vejez, enfocándose en la adaptación a nuevos conocimientos y la resiliencia, especialmente a través de la educación informal.

- Seguridad: Diferentes tipos de seguridad, como la económica y la atención médica, son esenciales para un envejecimiento activo. Enfermedades, pérdidas personales y dependencia pueden amenazar estos pilares y limitar la participación activa en la vejez.

Según Kalache (2015), el principal desafío para las personas mayores es encontrar su propia resiliencia para adaptarse y fortalecerse ante los cambios. Quienes envejecen de manera activa son aquellos que, a lo largo de toda su vida, buscan mantener su salud, participar en actividades significativas, mantener relaciones sociales, aprender nuevas habilidades y satisfacer sus necesidades materiales. Estos recursos, que el autor denomina “capitales vitales”, son esenciales para mantener el bienestar físico, mental y social en cualquier etapa de la vida y es muy beneficioso comenzar a acumularlos lo antes posible.

Concluye Limón Mendizábal (2018) que el envejecimiento activo se entiende como un proceso de cambio influenciado por las experiencias previas de cada persona, dinámico y marcado por la adaptación, el desarrollo y también las pérdidas. Cada persona envejece de manera única debido a sus propias percepciones y significados personales. Asimismo, la autora afirma que es responsabilidad del contexto, familiar y social, promover y proporcionar acciones de mejora y bienestar y reducir los obstáculos, de cualquier índole, que se le presentan a la

persona mayor, contribuyendo así a una sociedad más inclusiva. Es decir, en palabras de Zamora y Castillo, “para que el envejecimiento activo sea considerado una herramienta efectiva, debe existir interés tanto de los individuos como de las instituciones” (2022, p. 49). Es así que fomentar un envejecimiento activo implica promover la responsabilidad individual, el encuentro y solidaridad entre generaciones, además de crear entornos propicios que faciliten la elección de estilos de vida felices y saludables (Limón Mendizábal, 2018).

Aprendizaje en la Persona Mayor.

Concepto de Aprendizaje.

Definir el concepto de aprendizaje se constituye en una tarea necesaria en el campo de la Psicopedagogía, ya que es pilar constituyente de la disciplina. Como actividad humana diversa y multidimensional, existen tantas definiciones que sería imposible abarcar todas ellas en un sólo apartado y, a la vez, resultarían incompletas e insatisfactorias, pero, como afirman Avellaneda et al. (2018), intentar definir qué es el aprendizaje también define la posición de las y los psicopedagogos a la hora de asumir su rol y plantear sus intervenciones.

La Psicopedagogía se ha nutrido de muchos autores considerados clásicos en el mundo del conocimiento, tales como Piaget, Ausubel, Vigotsky, junto con otros más recientes, como Dehaene, para reformular y repensar la complejidad del aprendizaje. En nuestro país, son numerosos los aportes de distintos autores, específicamente en el campo psicopedagógico, que intentan arribar a su conceptualización.

Schlemenson (1997) sostiene que el proceso de aprendizaje posibilita que el sujeto, impulsado por su propio deseo, establezca relaciones preferenciales con ciertos objetos, a través de los cuales construye su realidad y enriquece su repertorio simbólico.

Fernández (1997) enfatiza la importancia del deseo en el proceso de aprendizaje y subraya cuatro niveles involucrados en el acto de aprender: el organismo, el cuerpo, la inteligencia y el deseo. Destaca la altísima complejidad que subyace en este proceso.

Filidoro (2002), define el aprendizaje como un proceso de construcción y apropiación, que se da por la interacción entre los saberes previos del sujeto que aprende y las particularidades del objeto, siempre tiene lugar en un entorno social, entre pares y con un otro más experto que interviene como mediador. La autora hace referencia específicamente al aprendizaje escolar, sin embargo, las características descritas por ella están presentes en el aprendizaje en cualquier ámbito y momento de la vida.

Las definiciones anteriores se presentan sólo a modo de ejemplificar la dificultad de arribar a una única conceptualización del aprendizaje, pero sirven para reflexionar acerca del mismo. La importancia de la elección por parte del profesional de la Psicopedagogía, conciente o inconcientemente, de la base teórica que respaldará su trabajo, radica es que es una decisión que determinará la perspectiva desde la cual llevará a cabo sus intervenciones (Azar, 2017; Carrasco Cursach, 2018).

El Aprendizaje y Procesos Cognitivos en la Persona Mayor.

En la sociedad actual, sostiene Yuni (2015), se ha consolidado la idea de que el aprendizaje a lo largo de toda la vida es fundamental. Además, desde las políticas de *envejecimiento activo* para personas mayores se enfatiza la importancia de la participación en actividades de aprendizaje como uno de los pilares para mejorar la calidad de vida y la integración social de este grupo etario.

El mismo autor afirma que diversas disciplinas, como la Gerontología Educativa, la Psicogerontología y la Andragogía, han contribuido durante los últimos cincuenta años para comprender el aprendizaje en las personas mayores, resaltando su complejidad y la

interdependencia de factores contextuales, cognitivos, emocionales y personales en las diferentes trayectorias de aprendizaje a lo largo de la vida. Sin embargo, todavía hay una escasez de investigaciones, cognitivas, estratégicas, motivacionales, entre otras, como de aquellas que se centran en las opiniones subjetivas de los mayores acerca de lo que significa seguir aprendiendo en esta etapa de sus vidas (Yuni, 2015).

Por su parte, Visca (1996) también concibe que el aprendizaje en la vejez no se limita únicamente a lo que sucede durante esta etapa de la vida, sino que es resultado de cómo se desarrolló en etapas anteriores. Este proceso está determinado por factores cognitivos, emocionales y sociales que lo condicionan. Agregan Manes y Torralva (2007) que, a través de la estimulación, las personas mayores pueden mantener su actividad cognitiva y continuar aprendiendo, en gran medida, debido a la considerable plasticidad que conserva el cerebro.

Ruiz (2001), haciendo un análisis crítico de las teorías piagetianas, analiza que, hasta la adolescencia, los niños pasan por varios estadios de desarrollo a medida que crecen; sin embargo, no todos los adolescentes y adultos alcanzan el estadio formal del pensamiento. Piaget asumió que la inteligencia adulta tenía un período de estabilidad después de la adolescencia, sin cambios cualitativos significativos y este supuesto equilibrio se mantendría, a menos que interfirieran problemas biológicos, con un declive gradual en las estructuras cognitivas.

Investigaciones más recientes han demostrado que las características del pensamiento de la persona mayor tienen sus particularidades, dadas por sus experiencias, en el mundo laboral, el matrimonio, la paternidad, la jubilación, las pérdidas, que se convierten en situaciones de aprendizaje propias y específicas del adulto de nuestra sociedad, lo que posibilita el aprendizaje con sus propias particularidades (Pérez de Guzmán, 2023).

Para Binotti et al. (2009) es cada vez más importante investigar los cambios que el envejecimiento causa en las funciones cognitivas, especialmente en las más complejas, y su

relación con el aprendizaje. Estos cambios incluyen un procesamiento de información más lento, una disminución de la capacidad de atención, una pérdida en ciertos aspectos de la memoria y de las funciones ejecutivas. No obstante, este declive no afecta a todas las funciones por igual, ya que algunas disminuyen gradualmente a lo largo de la vida adulta, otras se mantienen hasta etapas avanzadas y algunas pueden mejorar con el tiempo, tal como sucede con el lenguaje y las habilidades visoperceptivas. Además, la motivación y la presencia de un mediador facilitador cumplen un papel fundamental en relación al aprendizaje, tal como lo expresa Yuni (2015), ya que la persona mayor cuando está motivada obtiene un mayor rendimiento cognitivo que se ve altamente beneficiado por un mediador que obre como puente entre la persona y el objeto de conocimiento.

Es así que las personas mayores conservan su capacidad de aprendizaje, muchas de sus habilidades cognitivas se mantienen intactas y aquellas que muestran un declive pueden ser estimuladas debido a la plasticidad cerebral. En este contexto, los facilitadores o mediadores desempeñan un papel fundamental y, en particular, el rol del psicopedagogo adquiere una relevancia especial, como profesional capacitado para llevar a cabo intervenciones que busquen mejorar el desarrollo personal de las personas que envejecen y, en consecuencia, mejorar su calidad de vida (Binotti et al., 2009).

La Intervención Psicopedagógica con Personas Mayores.

Definiendo la Psicopedagogía.

Autores como Gagliardi et al. (2012) señalan que se ha vuelto complejo alcanzar una definición precisa acerca de qué es la Psicopedagogía debido a la evolución de múltiples perspectivas, enfoques de trabajo y aportes teóricos de esta disciplina.

Carrasco Cursach (2018) sostiene que el psicopedagogo es un profesional especializado que interactúa con la persona que está aprendiendo en diversas situaciones. Estas situaciones varían según el contexto cognitivo, afectivo y cultural en el que se encuentre la persona; el que aprende lo hace a través de su naturaleza interrelacional y subjetiva, en diferentes contextos y a lo largo de toda su vida. La Psicopedagogía se encarga de desarrollar mecanismos y técnicas, tanto desde su propia disciplina como desde enfoques transdisciplinarios, para acompañar el proceso de aprendizaje de cada persona.

La Psicopedagogía es una disciplina de reciente creación y que aún continúa en proceso de revisión, de sus prácticas, de sus constructos teóricos y de sus ámbitos de inserción laboral. Y, tal como sostiene Garzuzi, “nace como campo de convergencia de la Pedagogía y de la Psicología, por ello es interdisciplinaria desde su misma denominación y desde sus comienzos” (p. 2).

Incumbencias Profesionales y Ámbitos de Inserción.

Las y los psicopedagogos son profesionales que realizan una actividad especializada y con una formación terciaria/universitaria que los habilita para el ejercicio de su rol en diversos ámbitos. Las incumbencias profesionales de los títulos de Psicopedagogo, Profesor en Psicopedagogía y Licenciado en Psicopedagogía, han sido establecidas por el Ministerio de Educación y Justicia de la Nación, con la Resolución N° 2473 del año 1989. Se destaca en su primer apartado la función del psicopedagogo/a y dos campos de intervención muy específicos: la educación y la salud.

Si bien la Psicopedagogía surge como disciplina para dar respuesta a la problemática del aprendizaje escolar, paulatinamente ha ido incursionando en muchos y diversos ámbitos (laboral, forense, deportivo, con personas mayores, entre otros), en tanto entiende que el aprendizaje es un proceso activo de las personas, que ocurre en todas las áreas y durante toda

la vida. En este sentido, Azar (2017) sostiene que la intervención psicopedagógica intenta con sus acciones ser un agente fundamental de prevención y promoción de la salud, potenciando el desarrollo integral de la persona aprendiente, por lo cual trabajar con personas mayores se enmarca dentro de esos propósitos.

El Trabajo Psicopedagógico con Personas Mayores.

La Psicopedagogía se posiciona en un lugar estratégico para intentar mejorar la calidad de vida de las personas mayores, contribuyendo al mejoramiento de su bienestar general. En este sentido, Vicente y Vila (2018) señalan que, en un mundo en constante cambio y con una mayor expectativa de vida, es fundamental que los profesionales de la psicopedagogía comprendan las transformaciones cognitivas y los aspectos generales del envejecimiento. Esto les permitirá abordar de manera efectiva las necesidades singulares de las personas mayores y brindarles el apoyo adecuado en su contexto biopsicosocial.

Las intervenciones psicopedagógicas preventivas con personas mayores se orientan a la promoción de la salud, la estimulación cognitiva, protegiendo el aprendizaje y la preservación de la salud, mediante dispositivos individuales, grupales e institucionales (Müller, 1999). También, como señalan Vicente y Vila (2018), se plantea un doble desafío a la Psicopedagogía; por un lado, hacia adentro de su propia disciplina, incorporando la perspectiva del envejecimiento a su formación y práctica profesional, y, por otro lado, hacia el campo de la Gerontología, integrándose a equipos interdisciplinarios desde su propia mirada disciplinar.

Modalidades de Intervención Psicopedagógica.

Según García Hernández (2020), las intervenciones se llevan a cabo en diversos contextos, como residencias de personas mayores, centros de rehabilitación neuropsicológica y/o o de estimulación cognitiva, entidades públicas y privadas que promueven el

envejecimiento activo y saludable, así como en otros espacios que requieran de profesionales capacitados para este tipo de intervención.

Para diferenciar los distintos tipos de intervenciones, es interesante presentar la caracterización dada por Aschiero y Grasso (2020). Las autoras describen aquellas propuestas de trabajo, no farmacológicas, para abordar con las personas mayores. Entre estas acciones, mencionan las *intervenciones multicomponentes* que combinan diferentes técnicas como el ejercicio físico, la música y la alimentación, entre otras. Como otra técnica comúnmente empleada señalan al *entrenamiento cognitivo*, que se enfoca en mejorar un aspecto cognitivo específico a través de la repetición de tareas diseñadas para tal fin. Además, mencionan las *intervenciones psicoeducativas*, que proporcionan estrategias metacognitivas para que los mayores puedan regular su funcionamiento cognitivo y adaptarse a su entorno.

Por último, destacan el papel de la *estimulación cognitiva*, que propone ejercicios para mantener activos los dominios cognitivos conservados y ralentizar su declive, siendo conocida como *tratamiento multidominio*, debido a su enfoque en varios aspectos cognitivos simultáneamente. Sostienen que la eficacia de este tipo de intervención se basa en la alta tasa de adhesión y compromiso por parte de los participantes y por la percepción que tienen los mismos de mejoras producto de la estimulación. En el mismo sentido, Bilyk et al. (2015) consideran que la estimulación cognitiva son las acciones orientadas a preservar o mejorar las habilidades cognitivas que, desde una perspectiva psicopedagógica, se basan en la planificación de actividades con el propósito de activar y conservar las capacidades mentales.

Retomando a Aschiero y Grasso (2020), las autoras mencionan un aspecto importante de las estrategias de intervención anteriormente señaladas, que es su carácter preventivo, a diferencia de la *rehabilitación cognitiva*, a la que se recurre para recuperar funciones perdidas, ya sea producto de una lesión cerebral, una demencia o un accidente cerebro vascular.

Los Talleres de Estimulación Cognitiva.

Una modalidad privilegiada para el desarrollo de las intervenciones psicopedagógicas de estimulación cognitiva, es la realización de talleres grupales, donde la persona mayor, con una participación activa en un grupo de pares, puede reconocer sus dificultades y afrontar el declive cognitivo esperable por el paso de los años.

Romero (2006) los denomina “espacios de aprendizaje”, donde, desde una mirada preventiva, se busca la promoción de un envejecimiento saludable, facilitando que la persona mayor transite la búsqueda de un nuevo lugar, preservando su autonomía e identidad, siendo el aprendizaje un recurso permanente del sujeto desde que nace y del cual puede hacer uso durante toda su vida.

Como postula García Hernández (2020) estos talleres se basan en la estimulación cognitiva como enfoque de intervención, lo que permite abordar simultáneamente diferentes funciones mentales a través de actividades diversas, a la vez que fomentan la integración social y el sentido de pertenencia. Y, en consecuencia, al estimular áreas cognitivas, también se fortalecen las habilidades necesarias para llevar a cabo tareas de la vida diaria que podrían verse afectadas por el declive cognitivo.

En consonancia con lo mencionado anteriormente, Pichon-Rivière conceptualizó los *talleres de reflexión*, desde los postulados de la psicología social, de la cual es creador y referente. El autor destaca la importancia de los grupos en el desarrollo personal, con actividades que fomentaran la reflexión y el diálogo en grupo. En estos talleres se busca explorar las interacciones sociales, promover el autoconocimiento y generar una comprensión más profunda de la realidad a través del intercambio de experiencias y perspectivas colectivas.

Cuando desde la Psicopedagogía se planifican talleres para la prevención del deterioro cognitivo, también es muy importante tener en cuenta la afectividad y la socialización. El trabajo psicopedagógico encuentra un lugar destacado en estos talleres, presentando

intervenciones basadas en el mantenimiento y ejercitación de habilidades cognitivas. Pero también, y no menos importante, posibilitando la generación de un espacio en el que las personas mayores puedan recuperar el sentido de pertenencia a un grupo que le es propio, donde el psicopedagogo, en su papel de mediador/facilitador, pueda orientar, acompañar y sostener, estar presente (Amarilla, 2020).

Si bien existen otras intervenciones psicopedagógicas con este grupo poblacional, como, por ejemplo, el trabajo clínico individual y/o grupal en rehabilitación, la realización de talleres de estimulación cognitiva son un buen punto de partida para el trabajo psicopedagógico preventivo que hay que jerarquizar y revalorizar.

Objetivos de los Talleres de Estimulación.

Diversos autores (Vicente y Vila, 2018; Binotti et al., 2009; Jara Madrigal, 2007) sostienen que en todo programa de estimulación cognitiva sus objetivos deberían centrarse en la intervención y estimulación en diversos dominios cognitivos, tales como memoria, funciones ejecutivas frontales, lenguaje, cálculo, orientación temporal y espacial, entre otras.

Argumenta Jara Madrigal (2007) que no existe estrategia más efectiva que la estimulación para enfrentar el deterioro multifuncional y fortalecer las habilidades que están preservadas, a la vez que la mejora en el estado de ánimo en los participantes podría potenciar ciertas capacidades cognitivas relacionadas con la realización de las actividades cotidianas.

No se puede aislar el foco centrado en lo cognitivo como único objetivo de un programa de estimulación, tal como sostienen Espert Tortajada y Villalba Agustín (2014), hay que tener una mirada global que incluya otros aspectos de las vidas de las personas mayores que pueden verse favorecidos. Los autores sostienen que los objetivos terapéuticos, además de estimular y mantener las capacidades mentales, deben pensarse para evitar la desconexión con el entorno y fortalecer las relaciones sociales, incrementar la autonomía personal y en las actividades de

la vida cotidiana, estimular la propia identidad, autoestima, mejorar el estado de ánimo y optimizar la calidad de vida de la persona mayor.

Estrategias y Técnicas de Estimulación.

En Psicopedagogía se emplean diversas técnicas de estimulación cognitiva en personas mayores, que posibilitan planificar actividades muy diversas, basadas en diferentes corrientes teóricas de diferentes disciplinas. Algunas pensadas exclusivamente para la población mayor y otras con destinatarios originales diferentes, pero que con adaptaciones se han implementado en este grupo etario. Se señalan algunas de las más destacadas y utilizadas en la actualidad:

Actividades Basadas en Técnicas de Reminiscencia.

Una de la más difundidas es proveniente de la Psicología, basada en la terapia de reminiscencia, que, según la define Navarro (2017), implica incentivar la recuperación de eventos significativos en la vida de una persona mediante estímulos que integran aspectos emocionales y prácticos. Desde una perspectiva de intervención cognitiva, esta terapia busca activar principalmente la memoria episódica y semántica, en conjunción con la memoria reciente de la persona y, además, trabaja en el fortalecimiento de habilidades cognitivas como la atención, el lenguaje expresivo y comprensivo, así como la orientación témporo-espacial y las gnosias.

Los materiales utilizados en ejercicios basados en reminiscencia deben tener, sobre todo, un significado personal para las personas. De esta manera, serán capaces de vincularlos con sus recuerdos y experiencias individuales (Navarro, 2017). Estos materiales actúan como disparadores y abarcan una amplia variedad, siendo los más frecuentes los visuales (fotografías, vídeos y películas, libros, revistas, artículos de periódicos, escenas históricas), auditivos

(música, grabaciones, canciones), olfativos (flores, aromas, perfumes), gustativos (saborear distintos platos) y táctiles (manipulación de objetos domésticos, comparación de texturas).

Técnicas de Orientación a la Realidad.

Proveniente también de la Psicología, Rojo Martín (2020) las define como un conjunto de técnicas mediante las cuales la persona toma conciencia de su situación en el tiempo (orientación temporal), en el espacio (orientación espacial) y respecto a su propio ser (orientación personal). Como técnica de estimulación cognitiva, ayuda a reducir la desorientación y la confusión mental, además de trabajar en los aspectos de lenguaje y memoria.

Jara Madrigal (2007) enumera algunas de las muchas propuestas que existen trabajando con esta técnica con personas mayores: la confección de su ficha personal, completada con sus datos biográficos; realización de su árbol genealógico (con diversas variantes, como pueden ser el tradicional árbol familiar o uno que se centre en la historia laboral); la búsqueda de noticias de actualidad y del pasado, realizando una síntesis de las mismas para comentar con el grupo; la confección de un cronograma o calendario con sus actividades y tareas pendientes semanales; cambiar las rutas habituales, planificando nuevos recorridos, ya sean a pie o en transporte público (aquellos que manejan su propio vehículo también pueden hacerlo ayudados por el GPS).

Actividades Lúdicas: El Juego en los Talleres.

El juego, según Huizinga (2000), refiere a una actividad voluntaria que se lleva a cabo dentro de ciertos límites específicos de tiempo y lugar, sujeto a reglas que son libremente aceptadas, pero completamente obligatorias. Tiene un propósito intrínseco, el propio placer por jugar, junto con la conciencia de adoptar un rol diferente al habitual que se tiene en la vida

cotidiana. Es tal la importancia de esta actividad en la vida de las personas y de la sociedad que la autora sostiene que “el juego es el origen de la cultura” (p. 3).

Sostiene Díaz (2011) que el juego es la experiencia de aprendizaje más intensa en los primeros años de vida y principal estrategia de construcción subjetiva y educativa, contribuyendo al desarrollo cognitivo de los niños y su construcción como seres sociales. Tradicionalmente se ha asociado esta actividad a la niñez, por lo que la importancia del juego se va diluyendo en la adultez en beneficio de actividades consideradas más racionales, formales y productivas.

Señala Cámara Estrella (2012) que la esencia primordial del juego en los adultos radica en el “permiso” que la persona se otorga para participar en él. Este permiso funciona como una especie de tregua, durante la cual se suspenden todas las obligaciones habituales. El juego funciona como un catalizador de la actividad física, cultural, social y afectiva, brindando a las personas mayores la oportunidad de expresarse y compartir su experiencia, así como la posibilidad de continuar aprendiendo.

Los juegos y actividades lúdicas abarcan un amplio abanico, que van desde juegos de mesa (cartas, dados, ludo, bingo, rompecabezas, ruletas), juegos de ingenio o desafíos mentales (sopa de letras, crucigramas, sudokus, laberintos), juegos tradicionales (sapo, golf, bowling), hasta la incorporación de estos mismos juegos u otros diferentes provenientes de aplicaciones móviles. Para Santana (2020) participar en actividades lúdicas ofrece beneficios que contribuyen a la estimulación cognitiva, generando a la vez un sentido de pertenencia a un grupo. Se estimula la comunicación, el aprendizaje, y la memorización de tareas, lo que contribuye a la autoconfianza. El juego es esencial para estimular valores, consolidar conocimientos a nivel cognitivo, fortaleciendo habilidades que promueven el bienestar general de las personas mayores.

Programas de Estimulación Cognitiva.

La estimulación cognitiva se refiere a un conjunto de técnicas y estrategias diseñadas concretamente para mejorar la eficacia de las capacidades cognitivas y, principalmente, trabajar en las capacidades *conservadas* en la persona mayor. Se implementa a través de programas específicos que incluyen actividades concretas para trabajar en lo cognitivo, pero a la vez aborda aspectos emocionales, conductuales, sociales, familiares y biológicos, buscando realizar una intervención integral en la persona mayor (Espert Tortajada y Villalba Agustín, 2014).

Como sostiene Jara Madrigal (2007), el diseño de los ejercicios y actividades de estimulación cognitiva se fundamentan en la flexibilidad y plasticidad cerebral, así como en el comprobado impacto positivo de la actividad intelectual como un freno contra el deterioro. A lo anterior, Espert Tortajada y Villalba Agustín (2014) le suman la importancia de trabajar sobre la potencialidad de la reserva cognitiva y la capacidad de realizar nuevos y continuos aprendizajes de las personas mayores.

En lo que respecta al aspecto técnico, se fundamenta en el uso planificado y sistemático de material, impreso y/o digital, buscando la combinación de diversas áreas en sus intervenciones. Existen numerosas publicaciones, en formatos tradicionales de material impreso y otras de sitios digitales dedicadas a la creación y difusión de variados ejercicios para estimular las funciones cognitivas (Bastardo Mota y Peña Soli, 2022). A lo anterior agregan Nóbrega et al. que, a la hora de planificar los ejercicios de estimulación, es necesario que se tengan en cuenta los antecedentes socioculturales, los gustos e intereses individuales y grupales, que brinden un puente para enfrentar los desafíos diarios de la vida (2022).

Señala Jara Madrigal (2007) que este tipo de intervenciones es altamente exigente para el profesional que las implementa, ya que requiere de mucha atención directa a los participantes en la explicación, en la resolución, en la revisión y en la reflexión sobre lo trabajado. Este

esfuerzo y dedicación se deben centrar no sólo en la singularidad de cada persona mayor, sino que debe atender a lo que sucede también en lo colectivo, que tiene sus características propias del grupo con el que se está trabajando.

Lo importante para el profesional de la Psicopedagogía es tener claro que no se puede admitir la improvisación al pensar en la estimulación cognitiva como herramienta de prevención contra el deterioro que puedan sufrir las personas mayores, debe tener sustento científico y teórico, con un propósito terapéutico donde exista la planificación de actividades persiguiendo objetivos definidos que deben ser contrastados con un proceso de evaluación y revisión permanente (Espert Tortajada y Villalba Agustín, 2014).

Método.

En la primera parte de este trabajo se realizó una investigación bibliográfica, de tipo descriptiva, basada en la revisión sistemática de la literatura existente (Montero y León, 2007). Se llevó a cabo un análisis de los estudios seleccionados para identificar las características del envejecimiento, el funcionamiento cognitivo y las particularidades del aprendizaje en la persona mayor, junto con las intervenciones psicopedagógicas utilizadas en la prevención del deterioro cognitivo.

Se efectuó una búsqueda exhaustiva en bases de datos especializadas, como Dialnet, Redalyc, Google Académico, Repositorios de Universidades Internacionales y Nacionales, Bibliotecas Digitales de Organismos Gubernamentales y No Gubernamentales. Se utilizaron para la búsqueda palabras claves relevantes, como “declive cognitivo”, “personas mayores”, “intervenciones psicopedagógicas”, “neuropsicología”, “talleres de estimulación”.

Se priorizaron las fuentes primarias de información, que son aquellas que brindan datos nuevos y originales, y sólo cuando no se pudo acceder a la fuente primaria o bien se consideró

pertinente, se utilizaron fuentes secundarias, que son las que proporcionan información adquirida de otra fuente, que ha sido filtrada, criticada, reorganizada o analizada (Hernández Sampieri et al., 2014).

Los criterios de búsqueda de las fuentes bibliográficas incluyeron artículos científicos, libros, tesis y documentos técnicos, en idioma español, en formato impreso y electrónico, en un período de publicación menor a 10 años de antigüedad, enfocadas en intervenciones psicopedagógicas centradas en una perspectiva neuropsicológica y de tipo preventivas. Se incluyen publicaciones mayores a 10 años de antigüedad cuando la referencia y/o el autor son ineludibles para la investigación. Para los criterios de exclusión, no se consideraron los estudios en otros idiomas, así como tampoco los dirigidos a poblaciones de personas mayores con patologías de cualquier índole, ni aquellos centrados en tratamientos farmacológicos, ni de rehabilitación o de intervención individual.

En la segunda parte de este trabajo de integración final se describe el proyecto de intervención realizado bajo la modalidad taller, detallando sus características generales, fundamentación, objetivos y su metodología, que abarca localización, responsables, beneficiarios, recursos, cronograma y programa de actividades.

Posteriormente se realizó un análisis cualitativo de las encuestas administradas a los participantes del taller. Estas encuestas se realizaron con un instrumento en formato de Formulario digital de la plataforma Google, autoadministrada, con 10 preguntas cerradas de selección de respuesta única, 3 de respuestas múltiples y la última pregunta es de respuesta abierta.

Finalmente se valoró el taller por parte de las coordinadoras, teniendo en cuenta los objetivos planteados, los recursos, la administración del tiempo y la planificación de actividades para poder realizar las conclusiones generales del trabajo, integrando los aspectos de la investigación teórica y la experiencia del proyecto de intervención.

Síntesis y Conclusiones.

Este trabajo se basó en la investigación bibliográfica acerca de la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores, desde el abordaje psicopedagógico y mediante la realización de talleres de estimulación cognitiva. En los diversos textos analizados se pudo profundizar en varios aspectos fundamentales a la hora de pensar en el trabajo psicopedagógico con personas mayores.

La prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores constituye un tema de gran importancia en la actualidad, en particular debido al crecimiento de esta población, fenómeno conocido como envejecimiento poblacional. A medida que crece este fenómeno, se requiere abordar el envejecimiento con herramientas preventivas para garantizar que sea exitoso.

Esto lleva a explorar el concepto de envejecimiento exitoso, que se refiere a la capacidad de las personas mayores para mantener un rendimiento satisfactorio en tareas cognitivas y funcionales, lo que les permite llevar una vida autónoma y con participación social. Si bien es esperable que algunas funciones cognitivas disminuyan con la edad, es fundamental promover estrategias que ayuden a mantener y mejorar estas habilidades.

En este contexto, la Psicopedagogía desempeña un papel crucial. Esta disciplina se enfoca en el estudio de los procesos de aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los profesionales psicopedagogos en el trabajo con personas mayores deben identificar sus necesidades cognitivas y diseñar estrategias de intervención que promuevan la plasticidad aumentando las reservas cognitivas, permitiendo que el cerebro se adapte a los cambios y mantenga (e incluso mejore) sus capacidades con el tiempo.

Una de las herramientas clave en la prevención del deterioro cognitivo son los talleres de estimulación cognitiva. Estos programas están específicamente diseñados para fortalecer las funciones cognitivas de los mayores. Los talleres incluyen una variedad de actividades y

ejercicios que desafían la memoria, la atención, el lenguaje y otras habilidades. La participación regular en estos talleres puede contribuir significativamente a mantener y mejorar el funcionamiento cognitivo a medida que se envejece.

El concepto de *aprendizaje a lo largo de toda la vida* es esencial en esta discusión. Se enfatiza en la idea de que el aprendizaje no tiene límites de edad y que las personas pueden continuar adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida. Esta perspectiva es especialmente relevante en el contexto del envejecimiento, ya que el aprendizaje continuo estimula la plasticidad cognitiva y puede tener un impacto positivo en la salud integral de las personas mayores.

En definitiva, la prevención del deterioro cognitivo en personas mayores se ha convertido en una prioridad en un mundo con un crecimiento constante y significativo de este grupo poblacional. La Psicopedagogía, con un enfoque centrado en la prevención para promover un envejecimiento exitoso y tomando como pilar el aprendizaje para toda la vida, tiene en los talleres de estimulación una herramienta fundamental para promover la salud cognitiva en el envejecimiento, aprovechando la plasticidad cognitiva que sigue presente en esta etapa de la vida, contribuyendo a una mejora en la calidad de vida de las personas mayores y que estos puedan aumentar su autonomía y participación activa en la sociedad.

Aportes y Contribuciones de la Investigación.

Con este estudio se analizan las intervenciones de la Psicopedagogía a través de la implementación de talleres de estimulación como una estrategia efectiva para prevenir el deterioro cognitivo en la población de personas mayores. Se promueve un envejecimiento activo y exitoso, basado en la idea central de que el aprendizaje es un proceso continuo y no está limitado por la edad.

Los conceptos teóricos desarrollados en este trabajo subrayan la heterogeneidad de las trayectorias de envejecimiento y destacan la influencia de diversos factores personales, familiares y sociales en dichas trayectorias. Además, se debe considerar el contexto en el que estas personas mayores se desenvuelven, que puede actuar como obstáculo o como facilitador en su camino.

La contribución fundamental de este estudio radica en destacar y enriquecer el trabajo de la Psicopedagogía en este ámbito, al proporcionar un entendimiento más profundo de las particularidades de esta etapa de la vida de las personas mayores. Alentándolos a elegir, tomar decisiones, expresarse y mantener vivo su deseo por aprender, a la vez que se les brinda la oportunidad de compartir tiempo y espacio con otras personas en circunstancias similares. Esto, a su vez, fomenta un envejecimiento activo que permite a las personas mayores continuar desarrollando su potencialidad, mejorando su propia visión de sí mismos y contribuyendo de manera significativa a la sociedad.

Limitaciones de la Investigación.

Las limitaciones metodológicas encontradas en esta investigación se relacionan con el proceso de búsqueda de experiencias en talleres de estimulación que estén documentados, dado que la mayoría de ellos se realizan en lo práctico, pero sus autores y/o realizadores no suelen aportar el sustento teórico de dichas intervenciones.

La mayoría de los proyectos de intervención escritos y compartidos en la comunidad científica presenta sólo las actividades o los resultados obtenidos por dicha intervención, pero no describen en profundidad otros apartados del trabajo, como, por ejemplo, la fundamentación a la hora de seleccionar las actividades y/o ejercicios propuestos a los participantes. Otros, en

cambio, se centran en los aspectos teóricos, pero dejan de lado la descripción de las actividades que se llevan a cabo.

Se considera importante realizar nuevas investigaciones, principalmente enfocadas en el relato y análisis de las experiencias vividas por las personas mayores en los talleres de estimulación, donde se enfatice en sus motivaciones, expectativas, y proyectos de vida a partir de su participación en ellos.

Otro aspecto muy importante a explorar e implementar son los talleres para personas mayores centrados en el uso de nuevas tecnologías y herramientas digitales. Capacitar a adultos mayores en tecnología, estimula las funciones cognitivas y brinda oportunidades de aprendizaje continuo a lo largo de la vida. Este enfoque contribuye a la mejora en su calidad de vida y les permite seguir participando activamente en una sociedad cada más digitalizada.

Segunda Parte: El Proyecto de Intervención.

Taller de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores “*Enhebrando Huellas*”.

Descripción.

Este proyecto de intervención surge en el año 2021 en el marco de la cátedra Dinámicas de Grupo, de la carrera Tecnicatura Superior en Psicopedagogía, que se cursa en el Instituto de Formación Superior Padre José Frassinetti, de la localidad de Avellaneda, provincia de Buenos Aires.

Se promovía desde la cátedra, como trabajo final integrador, el diseño y la realización de un proyecto que pueda ofrecerse a la comunidad y de implementación factible. Se pensó entonces, dentro de la dupla de trabajo, en la posibilidad de realizar un proyecto para un grupo real, con necesidades reales dentro de la comunidad. Por tal motivo, se diseñó una propuesta para el trabajo con personas mayores, grupo que suele quedar relegado dentro de los proyectos pensados en el plan de estudios de la carrera y, también, de la Psicopedagogía en general,

Una vez aprobada y finalizada la cátedra Dinámicas de Grupo, nos convocó la directora del Instituto, Ingeniera Adriana Samaniego, para que, a partir de nuestra propuesta, retomara y darle continuidad al taller para personas mayores que funcionaba en la institución y que se había suspendido por la pandemia de Covid-19 en el año 2020.

Este grupo de personas mayores, que pertenecen a la comunidad del Centro Educativo Loreto, institución parroquial de la localidad de Sarandí, partido de Avellaneda (Buenos Aires), hasta hace 3 años contaban con la coordinación de diversos talleres a cargo de la Licenciada Marcela Raggi, quien era la directora del terciario en ese momento. Ante la partida por jubilación de la licenciada, este grupo siguió reuniéndose para compartir momentos juntos,

pero ya sin una coordinación específica, más que nada, para socializar. En el año 2020 por la pandemia de Covid-19 debieron suspender los encuentros presenciales.

Ante la mejoría en la situación sanitaria, la nueva directora Ingeniera Adriana Samaniego plantea a la comunidad educativa la necesidad de brindar respuesta a este grupo tan importante del Centro. Se requería de orientadores o talleristas que reflotaran desde la propia visión de la psicopedagogía, una propuesta que combinara actividades para la prevención del deterioro cognitivo y para fortalecer la revinculación social, sensiblemente afectada a causa del aislamiento impuesto por la pandemia.

Se reformuló entonces este proyecto en el año 2022, para la realización del taller dirigido a este grupo de personas mayores, con una frecuencia semanal, por un período de prueba de 3 meses de duración, con la opción de hacerlo de forma continua, de acuerdo a la respuesta y la disponibilidad que se encontrara en el grupo objetivo y en la institución.

Dada la positiva recepción e interés que mostró la comunidad educativa y las personas mayores, el taller ha seguido funcionando durante 2023, ampliando el número de participantes y con períodos de descanso que coinciden con los recesos escolares, ya que funciona dentro de una institución educativa.

En la actualidad, además de brindar las prestaciones para las personas mayores, funciona como espacio para la práctica profesional del alumnado de la carrera de Psicopedagogía del Instituto de Formación Superior Padre José Frassinetti, perteneciente al Centro Educativo Loreto, posibilitando que las y los alumnos realicen observaciones y prácticas con este grupo etario para las cátedras Práctica Profesional I y Dinámicas de Grupo, que años anteriores han tenido que recurrir a lugares externos a la institución o directamente no han podido tener ningún acercamiento a este grupo poblacional más que desde la teoría.

Fundamentación.

Son muchos los ámbitos de la inserción de la Psicopedagogía, sin embargo, el trabajo con adultos mayores no suele ser el más difundido ni aquel en el cual los profesionales más se insertan y/o capacitan; esto se hace palpable ya desde la formación, que tiene muy poco espacio para el abordaje psicopedagógico con personas mayores. Además, al no encontrarse mucha producción escrita propia de la Psicopedagogía acerca del tema, se recurre a los aportes de otras disciplinas, las cuales permiten comprender muchos de los procesos por los que atraviesa la persona mayor, pero sin la especificidad respecto al aprendizaje propio de nuestra disciplina.

Dentro del trabajo psicopedagógico específico, encuentra su lugar privilegiado la prevención, con el trabajo en estimulación cognitiva, presentando intervenciones basadas en el mantenimiento y preservación de las funciones mentales, utilizando ejercicios específicos para trabajar cada área concreta. Pero también, y no menos importante, desde el trabajo con los vínculos y la socialización, generando un espacio donde las personas mayores recuperen el sentido de pertenencia a un grupo, conectándose con otros desde intereses en común, afectos y complicidades.

Los profesionales de la Psicopedagogía tienen por delante la tarea de intentar mejorar la calidad de vida de las personas mayores, organizando este tipo de proyectos que apunten a promover espacios de socialización e integración y además que permitan estimular las funciones cognitivas, propiciando diferentes situaciones que respondan a los intereses de este grupo etario, donde el psicopedagogo pueda acompañar y ayudarlos. Es por ello que la realización de este tipo de proyectos no sólo brinda herramientas de prevención y socialización al grupo al que va dirigido, sino que también brinda al profesional de la psicopedagogía oportunidades de aprendizaje, para pensar y repensar su rol en el trabajo con personas mayores.

Objetivos de la Intervención.

General:

- Orientar y acompañar a las personas mayores pertenecientes a la comunidad educativa-religiosa del Centro Loreto, en el mejoramiento de su calidad de vida, promoviendo actividades para la prevención del deterioro cognitivo.

Específicos:

- Ejercitar la memoria, la atención, las funciones ejecutivas y otras áreas cognitivas como forma de prevención del deterioro cognitivo.
- Aprender cosas nuevas, mantenerse activo mentalmente.
- Establecer vínculos afectivos con otras personas y tener un lugar de pertenencia.

Metodología de Trabajo.

Destinatarios.

El taller está dirigido a personas mayores de 60 años, en un máximo de 15, de la localidad de Sarandí, partido de Avellaneda, que habitualmente asisten a la Iglesia Nuestra Señora de Loreto y también aquellos que son vecinos del barrio. Indirectamente, los beneficiarios de este taller son los alumnos de la carrera de Psicopedagogía del Instituto de Formación Superior Padre José Frassinetti, que pertenece al Centro Educativo Loreto, quienes pueden realizar sus observaciones y prácticas profesionales con este grupo etario.

Responsables.

Las responsables son las psicopedagogas egresadas de la institución, Daniela Belén Miño y Ana Karina Rodríguez, coautoras del proyecto, quienes diseñaron las actividades, planificaron los encuentros y asisten a los participantes en la realización de las actividades.

Localización Física.

Se realiza en forma presencial, utilizando el espacio físico del Centro Educativo Loreto, complejo institucional que brinda servicios en 4 niveles del sistema educativo: inicial, primario, secundario y terciario. Desde su creación, en 1960, este centro es un importante referente de la localidad de Sarandí (Avellaneda, provincia de Buenos Aires), tanto religioso, como educativo y de trabajo comunitario. Dentro de este espacio, se privilegia el uso del espacio físico de la Biblioteca, el patio exterior techado y el salón de usos múltiples.

Duración.

Se planifica una duración por períodos de 12 semanas, con una frecuencia de encuentros semanales, los días jueves por la tarde, de 17 a 18:30 hs., coincidentes con el calendario escolar: el primero período durante los meses de abril, mayo, junio y julio, y el segundo, durante agosto, septiembre, octubre y noviembre. Al final de cada período, se realiza una evaluación de los objetivos propuestos y se realizan cambios y ajustes, si fueran necesarios, en función de los resultados de las encuestas administradas a los participantes del taller y de la propia autoevaluación de las coordinadoras.

Recursos.

Recursos Materiales:

Algunos de los recursos utilizados son:

- Cuadernillos con fichas de estimulación cognitiva: seleccionadas de lugares digitales y/o en formato impreso, dedicadas a la temática y otras de elaboración propia de las coordinadoras.
- Cuaderno rayado, tamaño escolar: para el recetario viajero
- Poesías: libros y obras seleccionados por las coordinadoras y los participantes
- Juegos de mesa: naipes, dados, dominós, tangram, rompecabezas, memotest, entre otros.

- Juegos lógicos y/o de ingenio: crucigramas, sopas de letras, sudokus, etcétera,
- Elementos de educación física: pelotas o pompones de lana, bastones, botellas plásticas
- Equipo de audio. Micrófono y proyector. Computadoras y/o teléfonos celulares
- Mesas y sillas. Pizarrón y tizas. Videos, libros, artículos y revistas especializadas.
- Elementos de cotillón: globos, guirnaldas, confeti, decoración.
- Artículos de librería: distintos tipos de papeles y hojas. Lápices, tijeras, cinta adhesiva, etc.

Recursos Humanos:

Las responsables del taller son las coordinadoras, las psicopedagogas Daniela Belén Miño y Ana Karina Rodríguez. Ocasionalmente se recibirá a los alumnos de la carrera de Psicopedagogía, quienes propondrán distintas dinámicas con el grupo de personas mayores, planificadas en sus respectivas cátedras y con sus profesores.

En ocasiones, se invita a referentes de la comunidad, familiares, amigos, a participar de encuentros literarios, lúdicos y de entretenimiento en los que se promueven la solidaridad intergeneracional y se da a conocer el trabajo realizado en el taller.

Recursos Financieros:

La administración del IFS Padre José Frassinetti solventa la remuneración de las coordinadoras del taller, con recursos propios y también provenientes del aporte económico que hacen los asistentes. Este aporte es voluntario y de ninguna manera impide la participación en el taller. El mismo, además de contribuir al pago de las responsables, sostiene el gasto en materiales didácticos para las diferentes actividades.

Programa de actividades

Las actividades principales que se contemplan para el taller son las destinadas a la estimulación cognitiva mediante la resolución de diferentes ejercicios presentados en cuadernillos diseñados para tal fin. Al mismo tiempo, se incluyen “secciones” fijas de búsqueda y reflexión acerca de buenas noticias de la realidad, la creación de un recetario viajero donde cada participante escribe su receta favorita, junto con la preparación de esa receta para compartir en la merienda que se da al inicio de cada encuentro. También se intercalan lecturas de poesías y escucha de música seleccionada por los participantes y momentos de juegos de mesa y de ingenio.

Cronograma.

Se incluye un cronograma de 12 encuentros, entre los meses de agosto y noviembre, donde en cada encuentro se planificó un momento para actividades lúdico-recreativas y otro para aquellas más específicas de estimulación cognitiva.

A modo de ejemplo se detalla el cronograma inicial de 2022. Se adjunta vínculo de acceso al material utilizado durante 2023 en la sección Anexos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	
PRIMER ENCUENTRO	<ul style="list-style-type: none">• Presentación del taller y las coordinadoras. Dinámica de presentación: “Soy..., me gusta... y paso la pelota” Los participantes deben formar un círculo, y, a su turno, dice su nombre y algo que le gusta. Tras ello, pasa la pelota a otro compañero. Quien la recibe deberá decir el nombre y lo que le gusta de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo.• Trabajamos la MEMORIA (estrategias destinadas a potenciar el sistema de memoria: de corto y largo plazo, memoria episódica y semántica, implícita y explícita, con diferentes niveles de dificultad) Los participantes deben completar su ficha de datos personales. Completar refranes y trabajo con fichas de estimulación. <p><u>Tarea:</u> para el próximo encuentro traer fotos para armar un mural.</p>

<p>SEGUNDO ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Foto-socializamos. Compartimos las fotos y contamos a qué momento de nuestra vida pertenecen. Invitamos a armar un mural con ellas, en el que pueden incluir frases, dibujos, deseos. A partir de esta actividad, plantear la posibilidad de tomar fotos (con cámara o con celular) y proponer una salida grupal (por ejemplo, al Parque Domínico) para compartir la actividad fotográfica y la merienda entre todos. • Trabajamos la ATENCIÓN (actividades enfocadas a mantener y mejorar la capacidad de concentración y atención en sus modalidades de atención focalizada, sostenida, selectiva, alternante y dividida, red de orientación, alerta y ejecutiva). Con fichas, presentar actividades de menor a mayor complejidad. <p><u>Tarea:</u> hacer una lista de materiales que necesitamos para la salida.</p>
<p>TERCER ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jugamos al bowling. Se dividen en 2 equipos para jugar al bowling tradicional en el patio, al aire libre, y si no se cuenta con el juego tradicional, hacerlo con botellas plásticas vacías. Una vez finalizado el juego, descansar y recuperar energía. • Trabajamos las FFEE (actividades para estimular el razonamiento, la planificación, la monitorización, la organización y secuenciación de la información, la supresión de datos irrelevantes y otras). Competencia de TANGRAM por equipos. <p><u>Tarea:</u> compartir a las coordinadoras por mensaje 2 o 3 canciones de su preferencia</p>
<p>CUARTO ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Canciones para el recuerdo. Armar una playlist con las canciones que compartieron los integrantes del grupo. Antes de comenzar a escucharlas, se les debe proporcionar una hoja blanca a todas las personas junto a un bolígrafo. Luego de esto, el grupo debe escuchar las canciones con mucha atención. Al finalizar, deben escribir todos los pensamientos y recuerdos que tuvieron al escuchar la lista de canciones y compartirlos con el resto del grupo. • Trabajamos la ATENCIÓN. Presentar los ejercicios del cuadernillo de menor a mayor complejidad.
<p>QUINTO ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salimos a foto-pasear. Cada integrante del grupo se acercará hasta el lugar elegido para pasar una tarde de fotografía y merienda compartida, en este caso, es el parque de Villa Domínico, dada la cercanía y los distintos espacios con los que cuenta. Durante el encuentro en pequeños grupos irán tomando fotografías con

	<p>sus cámaras o celulares, que luego seleccionarán y pasarán a formar parte de una muestra digital para presentar en las redes del Centro Educativo Loreto. La muestra la realizarán las coordinadoras con ayuda de los integrantes que se animen a hacer retoques y collages digitales.</p>
<p>SEXTO ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Palabras encadenadas. Deben posicionarse todos los participantes en un círculo y se propone decir una palabra que comience con la última sílaba de la palabra que dijo la persona que está a la derecha. Por ejemplo: Mercado –Dominó – Novela –Lavandera. Se irá complejizando el juego, estableciendo categorías, por ejemplo, sólo ciudades: Buenos Aires – Estocolmo – Mónaco. Se finaliza cuando un participante se queda “sin palabras” y se sigue con otra categoría. • Trabajamos la PERCEPCIÓN (se trabajará la habilidad para interpretar el significado de la información que se recibe visualmente y detectar los objetos con rapidez).
<p>SÉPTIMO ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Golf con escobas. Todos los participantes deben contar con una escoba o bastón plástico. El objetivo del juego, al igual que en el golf tradicional, es introducir las pelotas en un hoyo. Se utilizará el espacio del patio al aire libre. Se podrá introducir dificultad construyendo distintos circuitos o cambiando las distancias de tiro. • Trabajamos la MEMORIA. Se proyectarán imágenes durante unos segundos; luego los participantes deben dibujar lo que han visto y descubrir la relación entre esas imágenes.
<p>OCTAVO ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro al arco. Este reto consiste en lanzar pelotas livianas o globos y tratar de que entren en una caja. Para comenzar los participantes deberán colocarse 5 pasos hacia atrás. Todos los jugadores contarán con 5 oportunidades y ganará el que consiga acertar la mayor cantidad de veces. • Trabajamos LENGUAJE (actividades para el entrenamiento de la capacidad comunicativa expresiva y comprensiva): Fichas de ejercicios: definiciones, sinónimos y antónimos, palabra intrusa, sopa de letras, etc.
<p>NOVENO ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una que sepamos todos. Usando la playlist armada anteriormente, cuando deja de sonar la música, el participante que se quedó con la pelota deberá cantar o tararear una canción y el resto procurará adivinar. Se seguirá jugando hasta que todos hayan tenido la oportunidad de participar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajamos atención y memoria operativa: Para esta actividad los participantes deben reemplazar los símbolos con las letras correspondientes y descubrir cuál es la frase oculta.
DÉCIMO ENCUENTRO	<ul style="list-style-type: none"> • Haceme reír. El juego consistirá en que los participantes deberán moverse mientras la música suene, cuando pare, deberán acercarse a otro y mediante diversas estrategias (muecas, movimientos, decir refranes o chistes, etc.) Intentará que su compañero se ría. Se continuará la actividad hasta y al finalizar se elegirá al compañero/a más gracioso. • Trabajamos ATENCIÓN y FF EE: Con fichas, presentar actividades de menor a mayor complejidad.
UNDÉCIMO ENCUENTRO	<ul style="list-style-type: none"> • Adivina qué es. Dentro de una bolsa, hay que introducir objetos (por ejemplo: un rallador de queso, un celular, un cubo Rubik, un saquito de té, etc.) que los participantes deben describir valiéndose únicamente por el tacto. El objetivo es que su grupo adivine cuál es ese objeto en un tiempo límite. • Trabajamos PERCEPCIÓN y MEMORIA: Se van proyectando imágenes durante unos segundos y se les pide que las observen bien. Después deben responder preguntas acerca de ellas.
DUODÉCIMO ENCUENTRO	<ul style="list-style-type: none"> • Cerrando esta etapa (por ahora). Para el último encuentro se escuchan las reflexiones de los participantes acerca de sus vivencias a lo largo del desarrollo del taller, otras ideas de actividades futuras, críticas y aciertos, etc. Evaluación en base a encuestas. Autoevaluación de las coordinadoras.

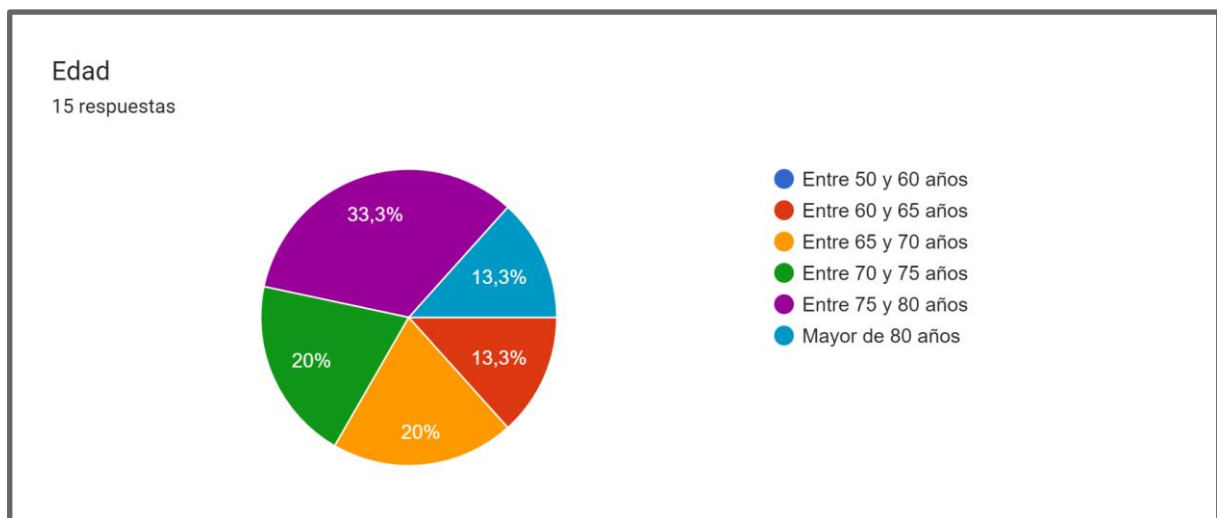
Evaluación del Proyecto.

Al finalizar cada etapa del taller, de 12 encuentros cada una, se propone un espacio de reflexión para que los participantes puedan valorar el mismo. Además, se ponderan estas valoraciones con un instrumento en formato de Formulario digital de la plataforma Google. La encuesta es autoadministrada, con 10 preguntas cerradas de selección de respuesta única y 3 de respuestas múltiples. La última pregunta es de respuesta abierta, párrafo corto con un máximo de 500 caracteres, para que puedan expresar sus opiniones en sus propias palabras.

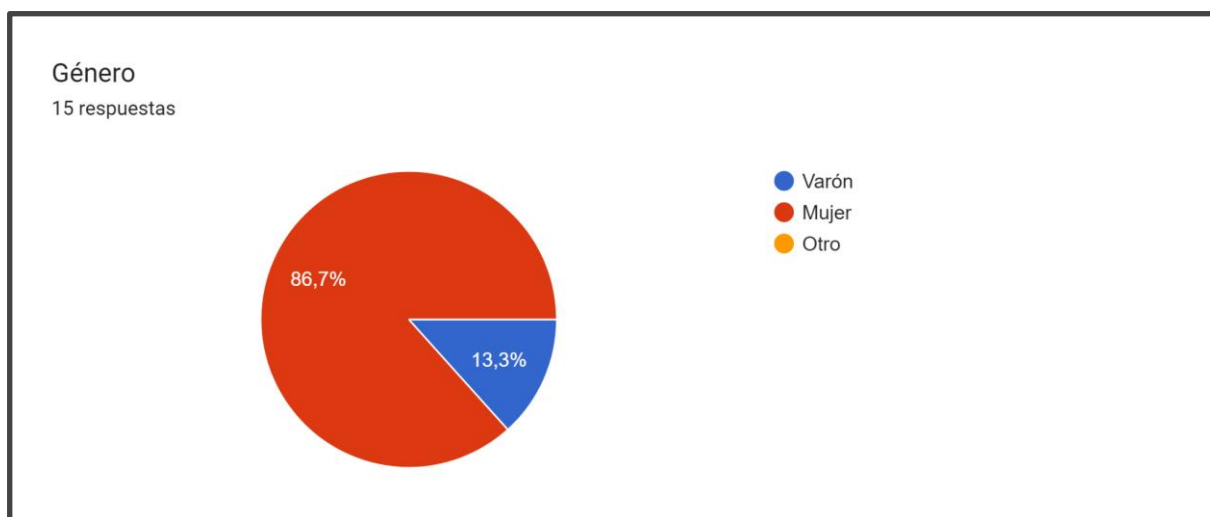
Se adjunta enlaces a las encuestas y consentimientos informados en la sección Anexos. Se administraron 15 encuestas durante el período octubre-noviembre de 2023, cuyos resultados se detallan a continuación:

Total de participantes. Edad y Género.

De acuerdo a la recopilación de datos de los 15 entrevistados, se verifica una heterogeneidad en lo que respecta a sus edades; la mayoría, el 33,3%, se encuentran comprendidos entre los 75- 80 años, le siguen con un 20% los que se encuentran entre 65-70 y 70-75 años, respectivamente; en los dos extremos minoritarios se ubican las personas mayores de 80 años y los que se encuentran entre los 60-65 años, con el 13,3%. En tanto no se contabilizan personas menores a 60 años participando del taller durante el período en que se realizó la encuesta.



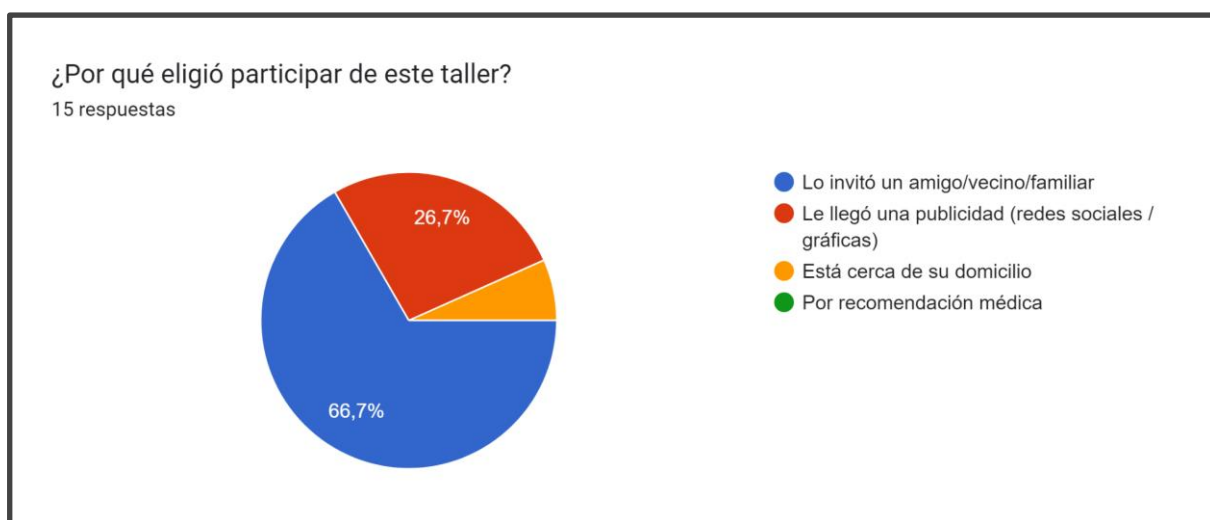
En lo que respecta al género, 13 de ellas son mujeres, representando el 86,7%, mientras que 2 son hombres, el 13,3%. Dado el significativo predominio de mujeres en el taller, surge un interrogante para futuras investigaciones acerca de las razones que influyen en cada género al momento de elegir participar y permanecer en un espacio como el propuesto, dado que también se verifica una mayor inasistencia por parte de los hombres que será detallado posteriormente.



Motivación para participar.

La mayoría de los participantes, el 66,7%, tomó conocimiento del taller a través de un amigo/familiar que los invitó, seguidos por un 26,7% al que le llegó una publicidad, de redes sociales y/o gráficas y un pequeño porcentaje del 6,6% se acercó porque queda cerca de su domicilio. Ninguno de ellos acudió por recomendación médica, lo que podría denotar que no presentan problemas o dificultades de salud cognitiva o bien no han sido diagnosticados.

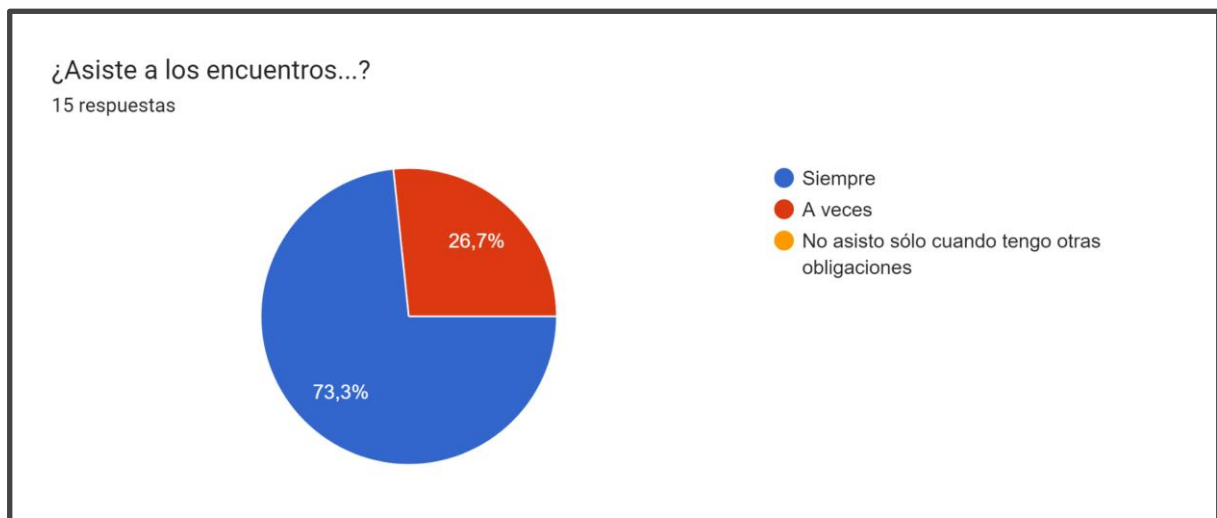
La red de familiares y amigos de la comunidad donde se desarrolla el taller se convierte en fundamental a la hora de la difusión de este taller en particular y de todas las actividades sociales que se llevan a cabo en el Centro Loreto.



Nivel de Asistencia.

Se verifica un alto nivel de asistencia al taller, con un 73,3% de respuestas que “siempre asisto”, seguidas de un 26,7% de “asisto a veces”. Los que más ausencias registran son los 2 varones, en tanto las mujeres son las más presentes. La menor constancia de parte de los hombres abre preguntas a futuro, al igual que su baja participación, que puede hipotetizarse en términos de baja motivación personal por este tipo de actividades. Esto permitiría pensar en la generación de un espacio que sea capaz de captar el interés y el compromiso de parte de los varones apelando a otros recursos que puedan ser más estimulantes para ellos.

Por otra parte, el alto presentismo en general responde a un compromiso grupal, generando entre las personas mayores un sentimiento de pertenencia a un lugar y a un espacio que le es propio, donde comparten con otros pares sentimientos, vivencias y dificultades comunes. Se pueden espejar entre ellos y, desde esta perspectiva colectiva, servirse mutuamente de sostén y apoyo, en las actividades propuestas en el taller y, además, en su cotidianidad, ya que mantienen el contacto entre sí por fuera del mismo.

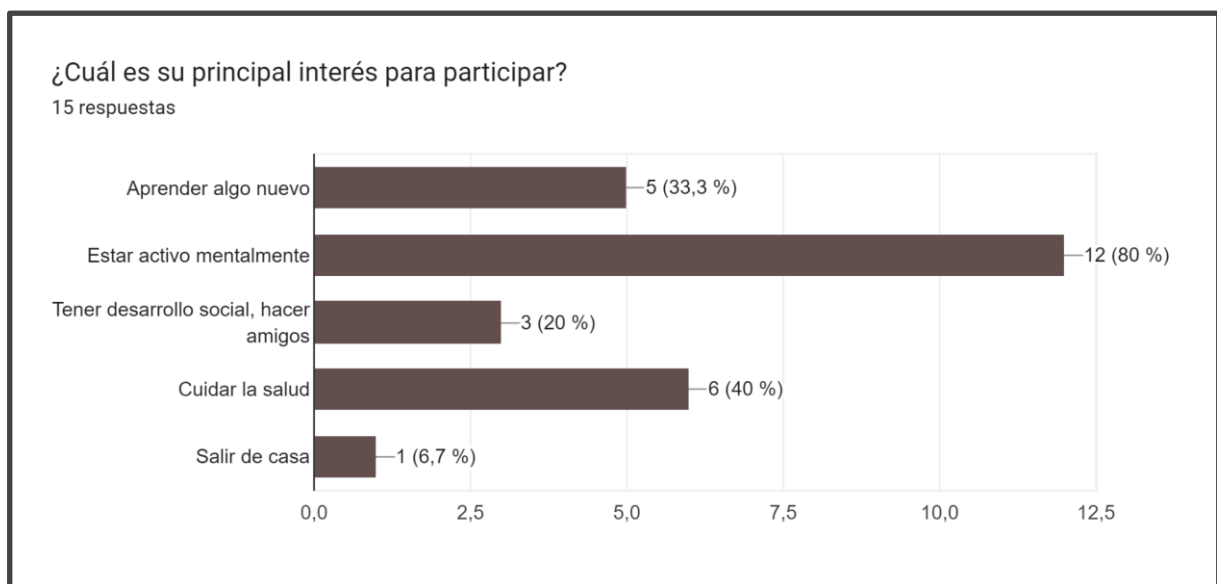


Principal interés para participar.

En este apartado el 80% de las respuestas optaron como principal interés para resistir el “estar activo mentalmente”, un 40% para “cuidar la salud”, un 33,3% para “aprender algo

nuevo” y sólo el 6,7% lo hace para “salir de casa”. En base a estas selecciones, puede pensarse en que existe un alto compromiso por mantener saludables sus facultades cognitivas y que asisten al taller en función de ese interés, además de que son conscientes de la importancia de cuidar la salud y seguir aprendiendo, mostrando iniciativa que desmiente el mito de la pasividad de la vejez.

En su mayoría no optaron concurrir al taller sólo por razones sociales o para salir del aislamiento que implica estar en sus casas, sino que tienen una actitud propositiva que se asocia a una característica fundamental del envejecimiento activo y exitoso. Nadie los obliga a asistir ni toma la decisión por ellos, sino que es una elección autónoma y responsable.

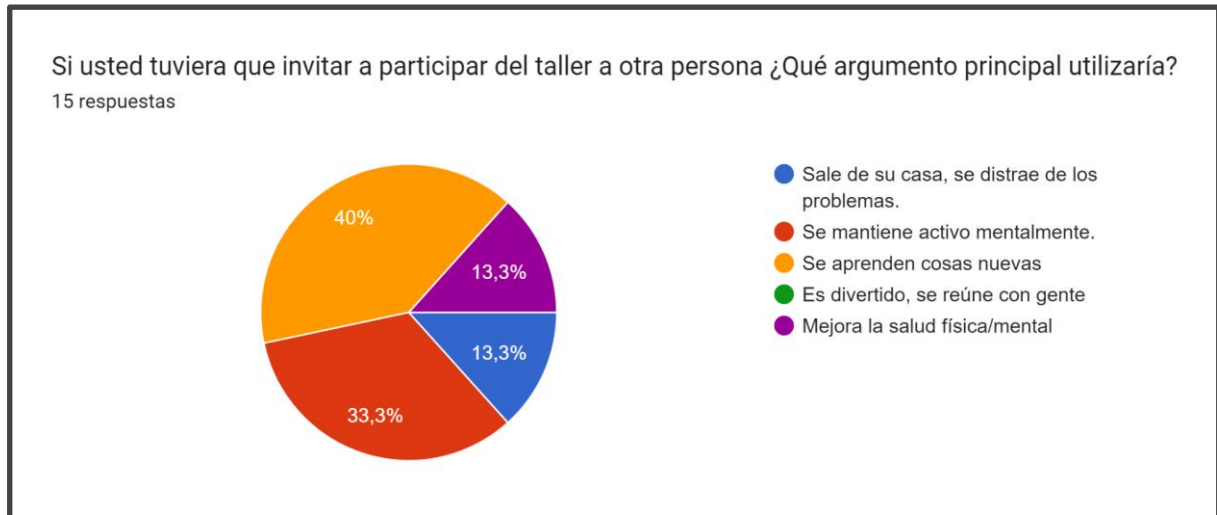


Argumento principal para recomendar el taller.

Relacionado con el punto anterior, a la hora de recomendar a otras personas el taller, el 40% de las respuestas se manifestaron por señalar que “se aprenden cosas nuevas”, el 33,3% indicó que “se mantiene activo mentalmente” y las opciones “mejora la salud física/mental” y “sale de su casa, se distrae de los problemas” obtuvieron el 13,3%, respectivamente.

Estos porcentajes reafirman el supuesto del apartado anterior: hay una motivación intrínseca clara en la mayoría de los participantes en favor de mantenerse activos, saludables y

participativos en esta etapa de sus vidas. Esto contribuye a desnaturalizar la idea del envejecimiento como una etapa pasiva e improductiva, ya que el deseo de aprender y la voluntad de implicarse en actividades que contribuyan a su salud cognitiva e integral están presentes en las personas mayores que asisten al taller.

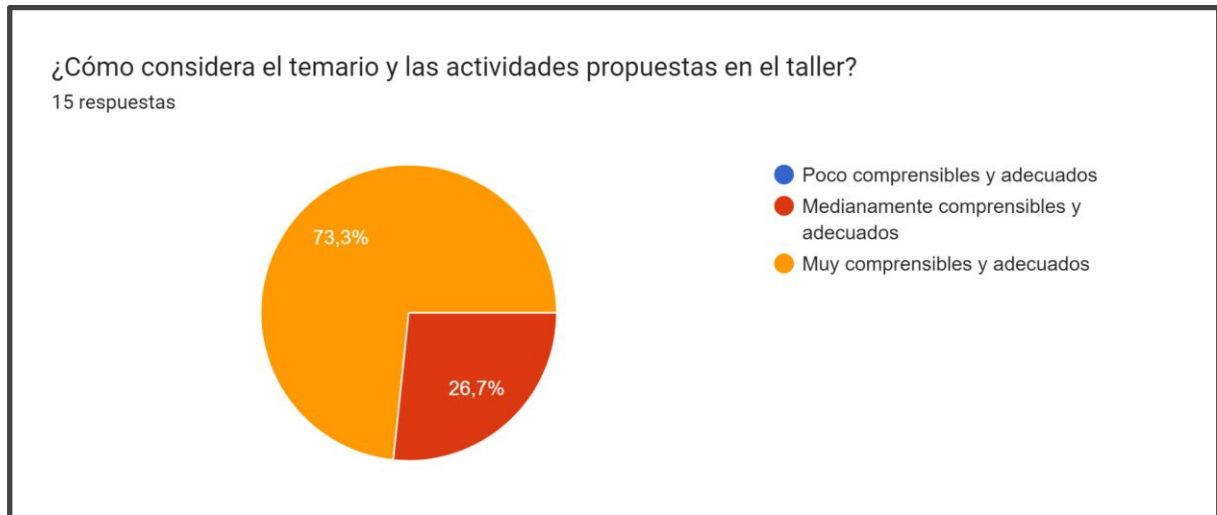


Consideración del temario y de las actividades.

En su mayoría, el 73,3% de los participantes encontraron el temario y las actividades como “muy comprensibles y adecuadas” y en menor proporción, el 26,7% las señaló como “medianamente comprensibles y adecuadas”. Las personas que señalaron esta última opción manifestaron en la jornada de reflexión evaluatoria que necesitan más explicaciones que las dadas en la consigna en algunas actividades y un tiempo mayor para resolver, datos que se verifican también en la autoevaluación de las coordinadoras. Ningún participante manifestó que fueran el temario y las actividades “poco comprensibles y adecuadas”.

Con estos resultados puede pensarse que las propuestas fueron planificadas y seleccionadas de forma correcta o bien que el grupo participante tiene un nivel socioeducativo y de salud cognitiva capaz de resolver los desafíos que se presentaron, sin ser estas opciones excluyentes entre sí. Cabe preguntarse cómo deberían pensarse y adecuarse las actividades si

se estuviera ante un grupo con características más heterogéneas o con dificultades cognitivas más manifiestas.



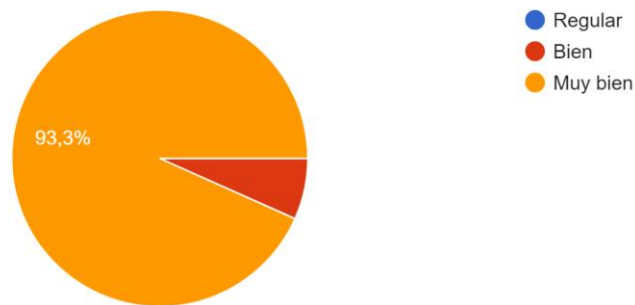
Valoración de los conocimientos y explicaciones de las coordinadoras.

En relación con el ítem anterior, la gran mayoría de los participantes, el 93,3%, valoró los conocimientos y explicaciones de las coordinadoras como “muy bien” y sólo el 6,7% los apreció como “bien”. Se puede entender que efectivamente las coordinadoras presentaron y explicaron de forma correcta y adecuadas las propuestas, pero que esto también se pudo ver favorecido por las características propias del grupo.

Además, en este punto interfiere una cuestión más subjetiva, relacionada con la afectividad y los vínculos transferenciales establecidos entre los asistentes con las coordinadoras, ya que con el paso del tiempo el cariño y las relaciones se profundizan, lo que dificulta que las personas puedan comunicar de manera más objetiva sus opiniones acerca del desempeño de las encargadas del taller por temor a herir sus sentimientos.

¿Cómo valora los conocimientos y explicaciones de las coordinadoras?

15 respuestas



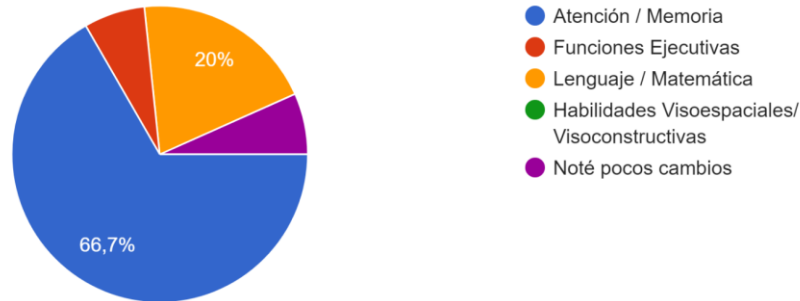
Cambios y/o mejoras percibidas en las funciones cognitivas.

En este punto la mayoría, el 66,7%, indicó que los cambios y/o mejoras los percibieron en las funciones de atención y memoria, un 20% los notó en las funciones de lenguaje y matemática, y los que notaron cambios en las habilidades visoespaciales/visoconstructivas fueron el 6,65%. La opción “noté pocos cambios” fue también minoritaria seleccionado por un solo participante, que representa en 6,65% del total.

Es altamente significativo que la mayoría haya percibido mejoras en los sistemas de atención y memoria, que son los más afectados en el declive cognitivo propio del envejecimiento y los que mayores quejas y malestar producen en las personas mayores.

Se puede entender que la estimulación brindada por el taller contribuye a la mejora en estos sistemas, pero para que esta afirmación sea rigurosa debería someterse a los participantes a una prueba neuropsicológica que mida su desempeño pre y post estímulos. Podría pensarse a futuro, al momento de la inscripción, la administración de una batería rápida de evaluación de varios dominios cognitivos, no sólo la atención y memoria, y volver a aplicarla una vez finalizada cada etapa del taller para contrastar los resultados.

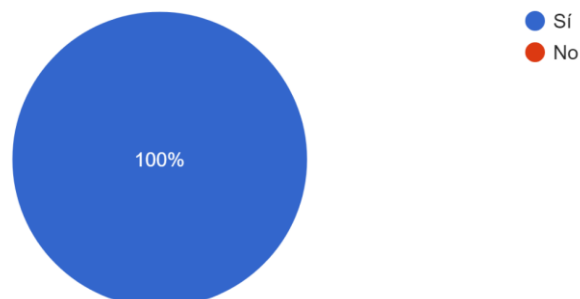
¿Ha notado cambios/mejoras en las funciones cognitivas [1] de...? [1: En cada encuentro se explican las funciones cognitivas involucradas en l...bre cómo estimularlas durante el envejecimiento.]
15 respuestas



Cambios/mejoras en sus actividades cotidianas. Actividades que se vieron favorecidas.

La totalidad de los participantes manifestaron que percibieron mejoras en sus actividades cotidianas asociadas a su participación en el taller. Es muy positivo este dato, ya que permite pensar que, más allá de que no se ha realizado un estudio que corrobore esta afirmación, subjetivamente pueden dar cuenta de ello e implicarse con mayor compromiso en las propuestas, puesto que las consideran beneficiosas en distintos aspectos de su vida.

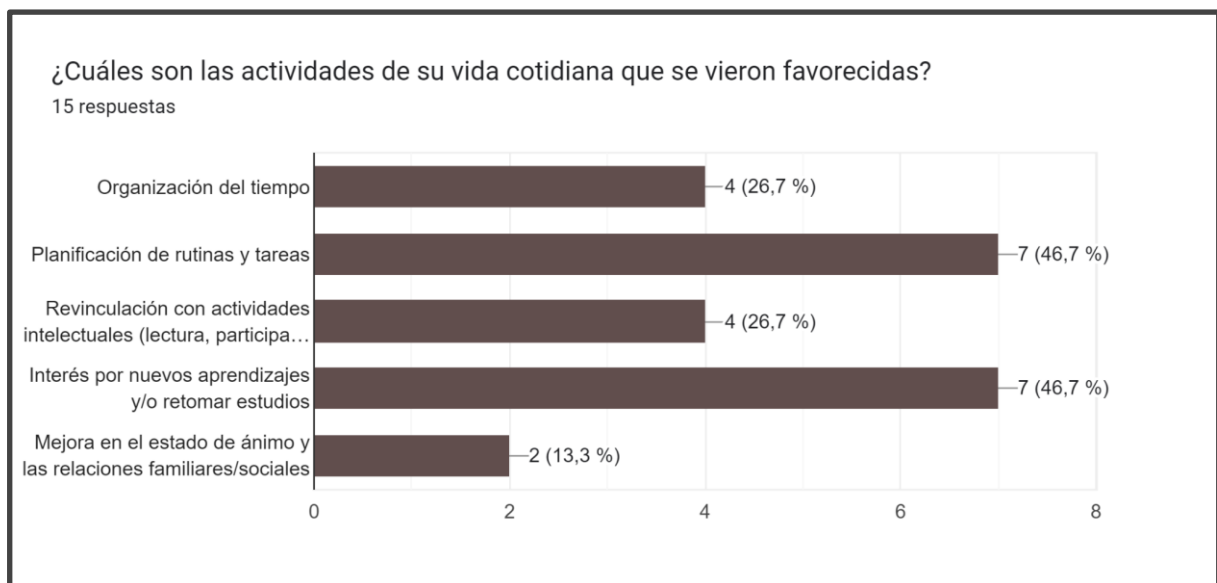
¿Ha notado cambios/mejoras en sus actividades de la vida cotidiana?
15 respuestas



Entre las actividades en las que señalaron mejoras, fueron la “planificación de rutinas y tareas” y el “interés por nuevos aprendizajes y/o retomar estudios” las que obtuvieron una mayor adhesión, con el 46,7% cada una de esas opciones. Le siguieron la “organización del tiempo” y la “revinculación con actividades intelectuales” con el 26,7%, respectivamente. Y finalmente el 13,3% eligió “la mejora en el estado de ánimo y las relaciones sociales”.

De estos resultados se desprende que los beneficios de participar en el taller trascienden el hecho de estimular las funciones cognitivas para prevenir el deterioro, sino que resultan positivas en distintos aspectos de la vida cotidiana de las personas mayores, lo que les permite tener mayor autonomía y bienestar general.

La reconexión con el deseo de aprender cosas nuevas o retomar estudios abandonados da cuenta nuevamente del pilar fundamental que es el aprendizaje a lo largo de toda la vida y en particular en el envejecimiento, para que el mismo sea óptimo y lo más saludable posible. La edad no es un impedimento para aprender, por el contrario, ante la mayor disposición de tiempo y recursos y las menores presiones por las obligaciones laborales y familiares, hacen que esta etapa de la vida se transforme en una gran oportunidad y deje definitivamente de percibirse de forma negativa, consolidándose el paradigma de envejecimiento activo.

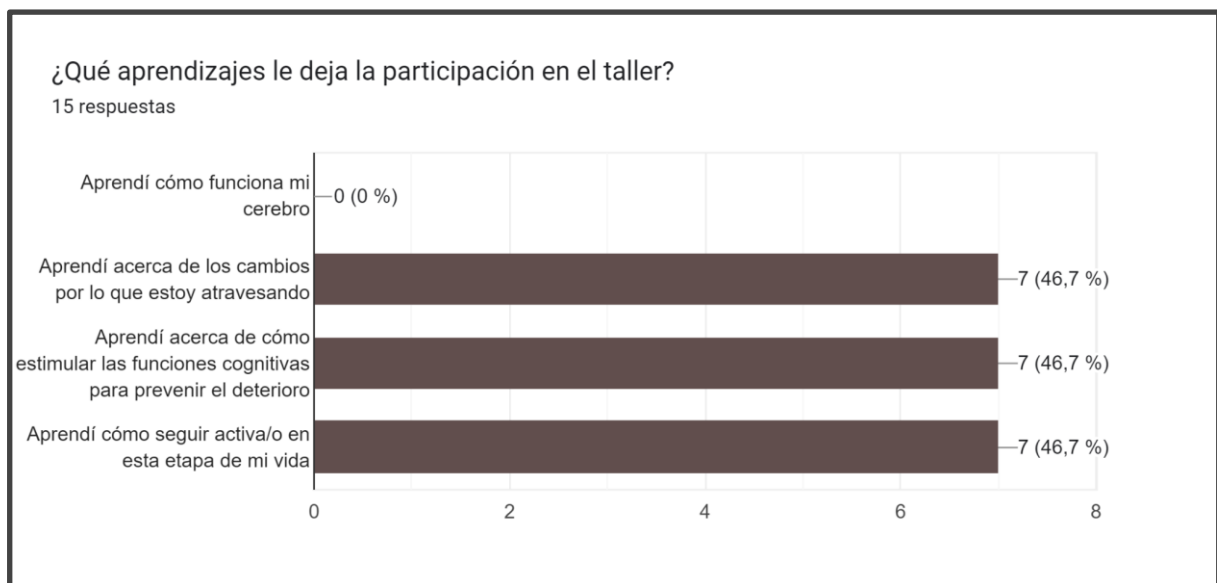


Aprendizajes que les deja la participación en el taller.

La selección de respuestas en este apartado estuvo repartida equitativamente, todas con un 46,7%, entre tres opciones. Los participantes señalaron que los aprendizajes que les deja el taller son acerca de “aprender por los cambios por los que está atravesando”, “aprender como estimular las funciones cognitivas para prevenir el deterioro” y “aprender cómo seguir activo en esta etapa de la vida”.

A pesar de que al inicio de cada encuentro se explican las actividades, los dominios cognitivos implicados y cómo funciona el cerebro en las personas mayores, ninguno de los participantes eligió la opción “aprender cómo funciona el cerebro”. Es posible pensar que esta opción no les resultó tan relevante como las otras, donde pueden tener un papel activo para modificar su realidad.

Interesarse por saber por los cambios por los que atraviesan, poder adquirir conocimientos y herramientas para prevenir el deterioro, además de la actividad positiva de pensarse como sujetos activos, demuestra una vez más que el antiguo paradigma social de pensar en la vejez como una etapa pasiva, improductiva y hasta sombría, en este grupo de personas mayores ha sido reemplazado por una actitud diferente, la de ser protagonistas y no sólo espectadores de esta etapa de sus vidas.



Motivo principal para continuar participando en el taller.

La gran mayoría, el 66,7% del grupo, eligió como motivo principal “mantener las capacidades intelectuales para afrontar el envejecimiento”, seguido del 33,3% que optó por “mejorar la salud, mantenerse activos”. En tanto que “formar parte de un grupo y socializar” no fue seleccionada.

En este punto vuelven a coincidir el incentivo principal para participar en el taller con la motivación para continuar asistiendo, qué es el interés en preservar la salud de sus facultades cognitivas, no resignarse pasivamente al declive por el paso de los años sino tomar acciones preventivas para su cuidado. La motivación y la actitud proactiva son fundamentales en cualquier ámbito y actividad de la vida, por eso es sumamente positivo encontrarlas también en este grupo poblacional.



Autoevaluación de las Coordinadoras.

Finalizada cada etapa, se realiza la rúbrica de evaluación donde se consideran distintos apartados del taller. Se tuvieron en cuenta: objetivos (general y específicos), materiales y recursos, actividades y ejercicios, manejo del tiempo y explicación de consignas. Se valoró cada uno de ellos como logrado, logrado parcialmente y no logrado.

ÍTEMS CRITERIO	LOGRADO	LOGRADO PARCIALMENTE	NO LOGRADO
Actividades y Ejercicios		✓	
Explicación de Consignas	✓		
Manejo del Tiempo	✓		
Materiales y Recursos		✓	
Objetivo General	✓		
Objetivos Específicos		✓	

Las actividades y ejercicios propuestos en algunas ocasiones resultaron con un nivel de dificultad alto para los participantes. Esto se relaciona a su vez con la selección de materiales y recursos; si bien se tomaba como criterio general la edad para determinar qué ejercicios proponer, en ocasiones hubo que utilizar materiales diseñados para edades muy menores, incluso algunas pensadas para niños en edad escolar. En este sentido, se plantea la disyuntiva de si realmente el nivel de dificultad no era el adecuado a las características del grupo, o bien las personas participantes no pudieron desplegar los recursos necesarios para resolver por algún tipo de déficit cognitivo y/o emocional.

El manejo de los tiempos fue adecuado, tanto en la duración general de cada encuentro como en los tiempos destinados a cada sección del taller. Se abrió con una merienda destinada a la socialización, momento para compartir charlas y anécdotas; luego se realizaron diferentes ejercicios de estimulación cognitiva, destinando un tiempo necesario para explicar y resolver, y finalmente se hace un cierre con una síntesis de las actividades realizadas y anticipando las que se realizarán en el encuentro siguiente.

Se considera que el objetivo general, que era orientar y acompañar a las personas mayores pertenecientes a la comunidad del Centro Loreto, en el mejoramiento de su calidad de vida, promoviendo actividades para la prevención del deterioro cognitivo, está logrado. Esta afirmación se fundamenta mediante la observación del impacto positivo que ha tenido esta experiencia en los participantes y en la comunidad.

La participación activa y el compromiso del grupo, la mejora en las interacciones sociales, el mantenimiento, y hasta mejoras, percibidas en las habilidades cognitivas, pero, fundamentalmente, la retroalimentación positiva de los participantes son valiosos indicadores para evaluar el logro de este objetivo. Constantemente las personas mayores participantes proponen nuevos desafíos, devuelven positivas y enriquecedoras sugerencias, invitan a otros a animarse a participar, convirtiéndose en actores protagonistas y no sólo meros receptores pasivos, sino que contribuyen a los cambios y mejoras desde sus propias vivencias, necesidades y experiencias.

Los objetivos específicos se evaluaron como logrados parcialmente. En lo que respecta a la ejercitación de las funciones cognitivas como forma de prevención del deterioro cognitivo, se considera parcialmente logrado, porque en cada encuentro se propusieron diferentes tipos de ejercicios, que, si bien tuvieron buena recepción por parte de los participantes, en ocasiones algunas resultaron frustrantes para el grupo, ya sea por su dificultad o por el desconocimiento total de las mismas. A futuro es necesario hacer un diagnóstico inicial más profundo de las características del grupo, para poder adecuar la planificación de actividades.

En relación a lo anteriormente observado, es notorio el alto nivel de frustración y las pocas herramientas cognitivas y emocionales para el manejo de la misma que maneja el grupo. Sería interesante a futuro poder hacer un estudio que investigue si se trata de una característica de estas personas en particular o si se manifiesta a nivel general en la población de personas mayores.

El segundo objetivo se refería a contribuir a aprender cosas nuevas y mantenerse activo mentalmente y se evalúa como logrado, ya que los participantes dieron muestras claras y constantes de un “renacer” del deseo de aprender que consideraban, por distintas razones, que ya no era posible en esta etapa de sus vidas. Se conectaron con actividades como la lectura, iniciar cursos de formación y hasta un involucramiento en las tareas escolares de sus nietos. Algunos incluso piensan en retomar estudios abandonados o iniciar otros nuevos.

Esta motivación por seguir aprendiendo, además de la evidente mejora en la autoestima y en el empoderamiento como personas activas e importantes, contribuye de manera notable en la prevención del deterioro cognitivo, generando nuevas conexiones sinápticas que favorecen a mantener un cerebro activo y saludable y a aumentar los niveles de reservas cognitivas.

Finalmente, el último objetivo específico planteado era el favorecer el establecimiento de vínculos afectivos con otras personas y tener un lugar de pertenencia, ha sido claramente logrado. La importancia de tener un grupo que le es propio, muchas veces perdido por no tener actividades laborales formales, por el alejamiento de los hijos del hogar, por la viudez o por las pérdidas afectivas que se van sucediendo a lo largo de los años, significó rodearse de personas en situaciones similares, con quienes compartir afectos y complicidades.

Las relaciones vinculares entre los participantes trascendieron los encuentros y actividades del taller, conectándose para socializar, pasear o solo conversar entre ellos, creando y manteniendo una red de contención afectiva y solidaria a la cual acudir. Como en todo grupo humano no faltaron algunos conflictos, pero pudieron resolverlos autónomamente y, principalmente, de forma amorosa y respetuosa.

Conclusiones.

En la actualidad con el aumento de la población de personas mayores se ha modificado la estructura social y la percepción acerca de la vejez. La idea de que los mayores se encuentran en una suerte de espera contemplativa y pasiva, improductiva, sin mayores expectativas que esperar la muerte ha sido o, mejor dicho, está siendo fuertemente superada. Hay un cambio de paradigma, el del envejecimiento activo, que se afirma en las sociedades (que, en diferentes ritmos, están haciendo este proceso) y es el pensar este momento de la vida como una etapa llena de oportunidades, de aprendizajes continuos y de la posibilidad concreta de llevar una vida autónoma y plena en todos los sentidos.

Aunque aún se conservan mitos y miradas prejuiciosas sobre la vejez, se está volviendo a poner en valor esta etapa vital, que había caído en detrimento por la exaltación de la juventud (y de la belleza asociada a esta) como modelo de éxito social. Las trayectorias de vida ricas y diversas contribuyen y son necesarias, las personas no son descartables, todos y cada uno de nosotros, independientemente de la edad, somos actores sociales importantes e imprescindibles para la construcción del bienestar colectivo.

Afortunadamente, por conciencia social o tal vez porque el fenómeno del envejecimiento poblacional es inexorable, estamos transitando una etapa de revalorización de las personas mayores como tenían antaño. En este proceso juegan un papel muy importante las instituciones y los profesionales que a diario promueven una mirada inclusiva, que trabajan en dar respuesta a las necesidades y los desafíos que se le presentan a las personas mayores al transitar esta etapa de sus vidas.

Tomando como eje uno de los pilares fundamentales de nuestra profesión, que es el aprendizaje a lo largo de toda la vida, como psicopedagogos tenemos que asumir el compromiso de estar formados para el trabajo con las personas mayores, porque así lo exigen las nuevas demandas sociales. Trabajo que realizaremos en la clínica, en instituciones, en

educación formal y no formal y tantos otros ámbitos, pero especialmente, en la prevención, atendiendo y sosteniendo antes de que se manifiesten las problemáticas. O, si estas ya están presentes, intentando evitar que se profundicen y agraven.

Actualmente, el trabajo con persona mayores sigue teniendo un lugar secundario dentro de la Psicopedagogía, en constante expansión sí, pero relegado en comparación con el trabajo con niños y adolescentes. Sin embargo, como psicopedagogos contamos con diferentes herramientas y estrategias para abordar este sector de la población, pero que hay que profundizar teórica y empíricamente. Es por eso que este trabajo de investigación se dedicó a investigar específicamente las intervenciones psicopedagógicas en talleres de estimulación, para prevenir el deterioro cognitivo. El interés y la elección de la temática surge ya como estudiante y ahora como profesional, por la preocupación que me genera, a mi entender, la poca relevancia dentro de los planes de estudio de nuestra disciplina y la menor difusión como oferta laboral el trabajo psicopedagógico con este grupo poblacional.

Es fundamental la apertura de nuevos espacios de aprendizaje para que las personas mayores se sostengan dentro de la sociedad que también construyeron y de la que se muchas veces se sienten expulsados. En este sentido, los talleres de estimulación para preservar las capacidades cognitivas son una oportunidad no sólo de cuidado de la salud, sino de contención social y afectiva, promoviendo la participación en un grupo propio que los aloja y en el que se sienten seguros, escuchados y valorados.

La primera parte de este trabajo abordó conceptos necesarios para la comprensión de la persona mayor, los cambios por los que atraviesa, en especial los cognitivos, porque si no conocemos el sujeto ante el que nos encontramos, estaríamos actuando con improvisación. Esta población tiene sus particularidades en relación al aprendizaje y sus trayectorias de envejecimiento son variadas y heterogéneas, se pueden hacer ciertas generalizaciones, pero de ninguna manera tomarlas como mandamientos. Las personas mayores viven, piensan,

aprenden, deciden y están motivados de formas diferentes; los cambios y declives por el paso del tiempo son obvios e innegables, pero existen mecanismos intrínsecos y extrínsecos que permiten ralentizarlos o transitarlos de manera más saludable, por eso es importante conocer y profundizar en los aspectos teóricos.

En la segunda parte se detalló el trabajo realizado junto a mi colega la psicopedagoga Daniela B. Miño, quienes diseñamos e implementamos el taller para personas mayores “*Enhebrando Huellas*” en el Centro Educativo Loreto de la localidad de Sarandí (Buenos Aires). Lo pensamos siendo estudiantes, lo disfrutamos cada semana siendo profesionales, contando con el apoyo de las autoridades de la institución, quienes nos brindaron la oportunidad y confianza para llevar a cabo este proyecto.

Los testimonios de los participantes del taller dan cuenta de que la vejez es una etapa más del curso de la vida y no se define desde la pasividad; se caracteriza por muchos cambios, pero que no invalidan la posibilidad de realización personal y nuevos aprendizajes. Aprender satisface una necesidad que responde a alguna motivación, no sólo a la apropiación de contenidos, sino a una pulsión de vida, lo que nos hace humanos, los que nos impulsa a nuestra supervivencia sin la renuncia al placer de la incesante búsqueda de nuevos intereses y desafíos.

Las personas que participan del taller no cumplen con la representación pasiva que suele circular en el imaginario social. Muchos de ellos relatan un renovado interés en nuevas actividades a las cuales se dedican ahora. Incluso a algunos no les alcanza el tiempo para realizar todas las actividades que quieren hacer. Los datos aportados por sus testimonios reflejan su interés con propuestas que pongan en juego el entrenamiento de sus capacidades y habilidades cognitivas, la oportunidad de nuevos aprendizajes, como así también el estrechamiento de las relaciones sociales con otros pares.

En las respuestas brindadas en la encuesta y los intercambios que se producen en cada encuentro del taller, los participantes manifiestan de manera explícita su compromiso y actitud

proactiva con sí mismos, toman las decisiones que consideran necesarias para el cuidado de su salud integral, porque son conscientes de los cambios por los que atraviesan, pero quieren seguir viviendo de forma plena y digna, conservando su autonomía y autocontrol dentro de sus posibilidades, al mismo tiempo que forman parte de un grupo que los sostiene y en el que descubren nuevos aprendizajes.

Este trabajo y estas conclusiones son sólo el comienzo de futuras investigaciones. Hay numerosos aspectos del trabajo con personas mayores que desde la psicopedagogía podemos (y debemos) seguir abordando y profundizando. Lo relativo a las motivaciones, la afectividad, la inclusión, las cuestiones de género y sexualidad, son sólo algunos de ellos. Pero también desde nuestra formación y posicionamiento profesional, planteando actualizaciones en los planes de estudio de la carrera, promoviendo capacitaciones y formación permanente y revalorizando las oportunidades laborales que ofrece este ámbito de inserción, pero, sobre todo, teniendo un compromiso activo con la mejora y el bienestar de nuestra población de personas mayores.

Las personas mayores son sujetos sociales activos, con deseos, intereses y motivaciones que los impulsan. Con compromiso por su bienestar y con participación activa en el cuidado de su salud. Con ganas de seguir aprendiendo y construyendo puentes transgeneracionales, sin barreras impuestas ni autoimpuestas por la edad. Esta concepción nos convoca a nosotros como profesionales altamente comprometidos con la inclusión, con la prevención y por sobre todas las cosas, con una mirada amorosa que aloje al otro para contenerlo y brindarle herramientas que le permitan superar dificultades y sufrimientos, en una sociedad que parece cada vez más deshumanizada.

Referencias.

- Abascal, E. C., Giménez Pecci, M. C., Schuf, V., y Wior, A. (2021). Estimulación de la memoria en personas mayores desde el trabajo psicopedagógico en la Fundación Ark Ho. (2021). Tesis de Grado para la obtención del Título de Licenciado en Psicopedagogía. Universidad Católica de Córdoba. <http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/id/eprint/3047>
- Amarilla, A. E. (2020). La Psicopedagogía y la Persona Mayor. CESA Centro de Estudios Sociales Argentino
- American Psychiatric Association (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales 5^a ed. (DSM-5). Médica Panamericana
- Ardila, A. y Roselli, M. (2007). Neuropsicología Clínica. Capítulo 13: Envejecimiento normal y patológico y Capítulo 14: Evaluación neuropsicológica. Manual Moderno
- Arias Jiménez, M. S. y Gutiérrez Soto, Y. (2020). Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores. Revista Población y Salud en Mesoamérica, 17(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v17i2.39979>
- Aschiero, M. B. y Grasso, L. (2020). Estimulación cognitiva en adultos mayores con deterioro cognitivo leve: un estudio bibliométrico. Ponencia presentada en: 12° Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. 27° Jornadas de Investigación. 16° Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. 2° Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. 2° Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11559>
- Avellaneda, N., Bovone, E., Calvo, G., Corin, S., Gatti, P., Gurevich, M., Kuperman, M., Micone, F., Pastorino, M. E., Rogé, V. y Sánchez Lukens, C. (2018). Ateneo General

¿Dale que interveníamos para qué el aprendizaje se ponga en juego? Dirección General de Docencia, Investigación y Desarrollo Profesional. Ministerio de Salud. Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/11/1024814/ateneo-gral-durand-2018.pdf>

Azar, E. E. (2017). Psicopedagogía: una introducción a la disciplina. EDUCC

https://www2.ucc.edu.ar/archivos/documentos/Institucional/PRIUCC/Ingreso_2019/Material_de_estudio/material-estudio-intro-psicopedagogia-EDUCACION.pdf

Bastardo Mota, R. y Peña Soli, A. (2022). Estrategias para la estimulación cognitiva en adultos mayores. UCE Ciencia. Revista de postgrado. 10(1).
<http://uceciencia.edu.do/index.php/OJS/article/view/263>

Bertolotti, L. (2020). Funcionamiento cognitivo en el envejecimiento: intervención psicopedagógica. Trabajo Final de Graduación para acceder al título de Licenciado en Psicopedagogía. FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/329>

Bilyk, E., Ventura, A. C. y Cervigni, M. (2015). Caracterización de la producción científica iberoamericana sobre intervenciones en la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores. Psiencia Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica. (7) pp. 383-396.
<http://dx.doi.org/10.5872/psiencia/7.2.121>

Binotti, P., Spina, D., Barrera, M. y Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. Revista Chilena de Neuropsicología. (4)2. pp. 119-126
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179314913005>

Buonanotte, F., Cáceres, M. y González Palau, F. (2015). Del deterioro cognitivo leve al trastorno neurocognitivo menor: avances en torno al constructo. Revista Neurología Argentina. 7(1) pp. 51-58.

<https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-articulo-del-deterioro-cognitivo-leve-al-S1853002814000901>

Calatayud, E., Plo, F., y Muro, C. (2020). Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en personas con envejecimiento normal en Atención Primaria: ensayo clínico aleatorizado. *Revista Atención Primaria*, 52(1). pp. 38-46. Elsevier España
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.09.007>

Cámara Estrella, A. M. (2012). El Juego en las Personas Mayores: Una Vía de Desarrollo Personal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 46(1). pp. 37-56
https://doi.org/10.14195/1647-8614_46-1_2

Cancino Durán, F., González San Martínez, I., Lepe Martínez, N., Muñoz Veloso, Ramos Galarza, C. P., Tapia Valdés, F. y Zambrano Flores, P. (2020). Desempeño en Funciones Ejecutivas de Adultos Mayores: Relación con su Autonomía y Calidad de Vida. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 29(1), 92-103.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812020000100092&lng=es&ylng=es.

Carrasco Cursach, J. F. (2018). Análisis epistemológico y construcción del objeto de estudio de la Psicopedagogía. *Revista Pilquen. Sección Psicopedagogía*, 15(2). pp. 37-42.
<https://revele.uncoma.edu.ar/index.php/psico/article/view/2172>

Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015). Acta de Resolución. Art. 2°

De Franceschi, O., Aceiro, M. A. y Aschiero, M. B. (2022). El papel de la reserva cognitiva en el envejecimiento exitoso. Revisión bibliográfica. Ponencia presentada en: 14° Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. 26° Jornadas de Investigación. 18° Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. 4° Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. 4° Encuentro de

Musicoterapia. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires
<https://www.academica.org/000-084/312>

Díaz, J. (2011). El juego como estrategia educativa en la formación de adultos.
<https://javierdisan.com/2011/09/01/el-juego-como-estrategia-educativa-en-la-formacion-de-adultos/>

Dirección Nacional de Población (2021). Reporte de Envejecimiento Poblacional a nivel nacional y provincial. Argentina 1991-2010. Ministerio del Interior

Domínguez Pérez, W., Gamba Rincón, A., Páez Martínez, G. y Rincón Lozada, C. (2017). Desempeño neuropsicológico en adultos mayores. Revista Archivos de Neurociencias. 22(4). pp. 6-19.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77601>

Duque, P. A., Ramírez, D. H. y Trujillo, O. M. H. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. Archivos de Medicina (Maizales). 22(1). pp. 99-108.
<https://doi.org/10.30554/archmed.22.1.3979.2022>

Espert Tortajada, R. y Villalba Agustín, M. D. R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. Revista Therapiea (6). pp. 73-93
<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/344/Therapeia%206-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fernández, A. (1997). La inteligencia atrapada. Nueva Visión

Filidoro, N. (2002). Psicopedagogía: conceptos y problemas. La especificidad de la intervención clínica. Biblos

Flórez Villavicencio, M., González Pérez, G., Robles Bañuelos, J., Rodríguez Díaz, M. y Valle Barbosae, M. A. (2020). Declive cognitivo de atención y memoria en adultos mayores

sanos. Revista Cuadernos de Neuropsicología. 14(1).

<https://cnps.cl/index.php/cnps/article/view/400/451>

Franco, L. y García, L. (2022). Programa de estimulación cognitiva para adultos mayores cognoscitivamente sanos mediante realidad virtual-Neurolau App. Trabajo de grado para optar por el título de Magíster en Neuropsicología. Universidad de CES. <https://hdl.handle.net/10946/6074>

Gagliardi, R., Moscoloni, N. y Ventura, A. C. (2012). Contextualización histórica e institucionalización académica de la psicopedagogía en Argentina. Revista Estudios e Pesquisas em Psicologia, 12(2). pp. 648-662. ISSN 1808-4281. CONICET <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/46179>

García Hernández, M. C. (2020). Propuesta de intervención psicopedagógica en Deterioro Cognitivo Leve basada en el modelo biopsicosocial. Trabajo fin de Máster. Universidad de Valladolid

Garzuzi, V. R. (2014). Historia, estado actual y marco legal de la psicopedagogía. XI Jornadas de la Red Nacional de Psicopedagogía. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5865>

Grasso, L., Torrecilla, N., Moreno, C. y Aceiro, M. A. (2017). Deterioro cognitivo en el adulto mayor En: Basset, U. (dir.). Tratado de la Vulnerabilidad. La Ley. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15450>

González Aguilar, M.J. y Grasso, L. (2018). Plasticidad cognitiva en el envejecimiento exitoso: Aportes desde la evaluación del potencial de aprendizaje [Cognitive plasticity in successful ageing: Contributions from a learning potential assessment]. Estudios de Psicología. 39(2-3). pp. 324–353. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1486361>

- Hernández Galván, A. y Yáñez Téllez, M. G. (2013). Evaluación de la Cognición Social en Adultos Mayores: Presentación de la batería COGSOC-AM. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. XXII (3). pp. 269-278. Fundación Aiglé
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill
- Hernández Silvera, D. I. y Leonardelli, E. M. (2021). Rehabilitación cognitiva y estimulaciones naturales en mayores de 55 años con deterioro cognitivo leve e hipertensión. *Revista Psykhe*. 2022, 31(1). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13707>
- Huizinga, J. (2000). *Homo Ludens*. Alianza Editorial
- Incumbencia Profesionales Resolución N°2473/89. Ministerio de Educación y Justicia de la Nación
- Jara Madrigal, M. (2007). La Estimulación Cognitiva en Personas Adultas Mayores. *Cúpula*. 1(11). pp. 4-14 <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
- Jurado, M. A., Mataró, M. y Pueyo, R. (2013). *Neuropsicología de las enfermedades neurodegenerativas*. Síntesis
- Kalache, A. (2015) *Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*. International Longevity Centre Brazil http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Envejecimiento_Activo_2015_es.pdf
- Lapuente, F. R. y Sánchez Navarro, J. P. (1998). Cambios neuropsicológicos asociados al envejecimiento normal. *Revista Anales de Psicología*. 14(1) pp. 27-43. Universidad de Murcia
- Limón Mendizábal, M. R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47(1). pp. 45-54 <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.45-54>

- Mamani Quispe, V. H. (2021). Intervención psicopedagógica para aminorar los problemas de la memoria en adultos mayores de la Universidad Municipal del Adulto Mayor de la Ciudad de La Paz durante la gestión 2018. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación. Universidad Mayor de San Andrés.
<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/29806>
- Manes, F. y Torralba, T. (23/03/07). Cambio, desafío y aprendizaje son las tres claves para mantener el cerebro en forma. *Diario Clarín* (edición digital).
www.clarin.com/ediciones-antiores/cambio-desafio-aprendizaje-claves-mantener-cerebro-forma_0_BJiZ5KZy0Fg.html
- Manes, F. y Torralva, T. (2007). Funciones ejecutivas y trastornos del lóbulo frontal. Instituto de Neurología Cognitiva (INECO). Centro de Estudios de la Memoria de Buenos Aires.
<http://www.neurologiacognitiva.org/pdf/capitulo-frontalTorralva-Manes.pdf>.
- Montero, I. y León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of clinical and health Psychology*. pp. 847-862.
- Morante Ortiz, P., Soto Añari, M. F., y Valencia Vásquez, J. (2018). Velocidad de procesamiento y memoria de trabajo en adultos mayores: Implicancias para el envejecimiento cognitivo normal y patológico. *Revista De Psicología*. 1. pp. 11-26.
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1>
- Müller, M. (1999). Balance y perspectivas de la psicopedagogía en la bisagra del milenio. *Revista Aprendizaje Hoy*. 44
- Navarro, L. (2017). Terapia de Reminiscencia: Estimular a partir de los recuerdos. *Revista Psicode*. psicode.com/clinica/terapia-reminiscencia-estimular-partir-los-recuerdos
- Nóbrega, M, do OS de S., Freitas, C. M., de Jesus, B. G. S., dos Santos, J. C. y da Silva M. S. G. O. (2022) Programas de estimulación cognitiva para personas mayores con o sin

- síndromes de demencia supervisados o aplicados por enfermeras: revisión integradora. *Revista Cogitare Enferm* (27). <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.78943>.
- Olivieri, M. L. (2020). *Envejecimiento y atención a la dependencia en Argentina*. Banco Interamericano de Desarrollo
- Organización de Naciones Unidas (2002). *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N02/397/54/PDF/N0239754.pdf?OpenElement>
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Biblioteca de la OMS
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Envejecimiento y Salud*. Nota de Prensa. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Pérez de Guzmán, V. (2023). *Aprendizaje a lo Largo de la Vida y Aspectos Educativos en Personas Mayores*. *INTEGRA2 Revista Electrónica de Educación Especial y Familia*. 14(1) pp. 6-14 www.fcdh.uatx.mx:80/media/integra2/articulo_completo/Integra2-junio2023_Completa-art1.pdf
- Pichon Rivière, E. (1999). *El proceso grupal: del psicoanálisis a la psicología social*. (29a. ed.). Nueva Visión
- Portellano Pérez, J. A. (2005). Capítulo 12: *Neuropsicología involutiva*. En *Introducción a la Neuropsicología*. McGraw-Hill
- Riffo Ocares, B., Rojas Zepeda, C. y San Martín Cofré, M., (2022). *Habilidades lingüísticas en un cerebro envejecido: revisión de estudios empíricos en adultos de tercera y cuarta edad cognitivamente sanos*. *Revista Estudios Filológicos*. (69). pp. 213-233. <http://dx.doi.org/10.4067/S0071-17132022000100213>
- Rojo Martín, T, (2020). *Orientación a la Realidad*. *Revista Roma - Estimulación Cognitiva*. <https://romacognitiva.com/2020/08/20/orientacion-a-la->

Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology. (8)2. pp. 171-201

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439643138004>

Vicente, P. V. y Vila, P. (2018). Aportes de la Psicopedagogía a la Gerontología: Aprendizaje, envejecimiento y vejez. *Neurama Revista de Psicogerontología*. 1(5). pp. 34-40.

https://www.neurama.es/articulos/9/neuramavol5_1.pdf

Visca, J. (1996). *Psicopedagogía. Teoría, Clínica, Investigación. Taller Gráfico Enrique Titakis*

Yuni, J. A. (2015). Creencias de adultos mayores sobre las condiciones para el aprendizaje en la vejez. *Olhar de professor*, 18(1). pp. 44-62. Universidade Estadual de Ponta Grossa

Brasil <https://www.redalyc.org/pdf/684/68459083005.pdf>

Zamora, J. C., y Castillo, D. M. (2022). Envejecimiento Activo-Persona Adulta Mayor Activa.

Active Aging-Active Elderly Person. *Revista Cúpula*. 36(1), 38-51

<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n1/art04.pdf>