



**Facultad de Psicología y Ciencias Sociales
Licenciatura en Psicopedagogía modalidad distancia**

Metodología de la Investigación Científica

Plan de Trabajo Final Integrador

*Estimulación cognitiva, nivel cognitivo y envejecimiento activo en
personas mayores*

Estudiante: García Rocío María Itatí

Legajo: 28951

Director: Melisa Zilberman

Trabajo Final de Integración para acceder al título del Ciclo Complementario de
Licenciatura en Psicopedagogía

2025

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 []

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha:

Firma y aclaración del autor:

ÍNDICE

Introducción	6
Capítulo 1: Delimitación del Objeto de Estudio.....	6
Planteo del Problema	7
Interrogante problemático:.....	12
Objetivos	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Supuesto básico	13
Fundamentación.....	13
Capítulo 2. Estado del arte	16
Capítulo 3: Marco Teórico.....	23
Personas mayores. Generalidades:	23
Salud en personas mayores.....	23
Características de salud en esta población.....	25
Calidad de vida.....	27
El Envejecimiento Activo	27
<i>Objetivo del Envejecimiento Activo</i>	28
<i>Modelos y Enfoques Sociales en el Envejecimiento Activo</i>	29
Deterioro Cognitivo. Definición:	31
Deterioro Cognitivo en personas mayores:	31
Factores Relacionados al Deterioro Cognitivos en personas mayores:	31
Epidemiología del Deterioro Cognitivo:	32
Prevalencia del Deterioro Cognitivo:	32
<i>Estimulación Cognitiva</i>	32
Beneficios de la Estimulación Cognitiva:	33
Nuevas Alternativas de Estimulación Cognitiva en personas mayores:	34
<i>Factores de la Estimulación Cognitiva</i>	34
<i>El Cerebro</i>	36

<i>Funciones Cognitivas</i>	36
<i>Funciones Ejecutivas</i>	38
Aporte psicopedagógico a las funciones ejecutivas	40
Intervención psicopedagógica y envejecimiento activo	41
Capítulo 4: Método.....	44
Participantes	45
Técnica de producción de datos - Procedimiento - Consentimiento informado	45
Resultados	46
Discusión.....	89
Conclusión	92
Alcances de la investigación.....	95
Aportes de la investigación	96
Referencias.....	98
ANEXO	109

Resumen

El presente estudio tuvo como propósito describir la relación entre las prácticas de estimulación cognitiva y su contribución en el nivel cognitivo y el envejecimiento activo en personas mayores, considerando tanto las trayectorias educativas como la participación en actividades sociales y recreativas. A través de entrevistas semiestructuradas a doce participantes, entre ellos, personas mayores y psicopedagogos, se logró identificar la manera en que las experiencias educativas pasadas inciden en la disposición hacia las prácticas de estimulación, así como la relevancia de la interacción social para el envejecimiento activo. Los hallazgos revelan que las trayectorias formativas condicionan la recepción de las estrategias cognitivas, mientras que las actividades recreativas y comunitarias contribuyen al bienestar emocional, a la prevención del deterioro y a la construcción de vínculos significativos. Asimismo, se constata que las estrategias de estimulación cognitiva más efectivas son aquellas que integran lo lúdico, lo social y lo educativo, favoreciendo la motivación y la permanencia en los programas. En términos generales, la investigación aporta evidencia cualitativa relevante que coincide con estudios previos y reafirma el papel central de la psicopedagogía en el acompañamiento de la vejez. Por tanto, se concluye que la estimulación cognitiva, cuando se articula con la dimensión social y con la historia educativa de los sujetos, promueve un envejecimiento activo, saludable y digno.

Palabras clave: personas mayores, estimulación cognitiva, psicopedagogía, envejecimiento activo.

Introducción

Capítulo 1: Delimitación del Objeto de Estudio

En la actualidad, el envejecimiento activo se constituye como un desafío tanto social como sanitario, particularmente en regiones donde la longevidad de la población se incrementa sin que necesariamente se acompañe de calidad de vida. En este escenario, las funciones cognitivas ocupan un lugar central, ya que su preservación no solo impacta en la autonomía de la persona mayor, sino también en su sentido de identidad y pertenencia. El presente estudio tiene como propósito describir, desde una perspectiva situada, cómo se viven y se significan las prácticas de estimulación cognitiva en personas mayores de la ciudad de Resistencia, Chaco, y de qué manera estas prácticas se vinculan con el nivel cognitivo y el proceso de envejecimiento activo.

En esa línea, se adopta un enfoque cualitativo, exploratorio y descriptivo, orientado a comprender las experiencias, los sentidos y las trayectorias que los actores sociales construyen en torno a la vejez. Tal como afirman Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), este enfoque permite interpretar fenómenos en profundidad a través de metodologías flexibles, que priorizan la cercanía con el campo y la reconstrucción de significados desde el punto de vista de los propios participantes. A su vez, Guber (2001) sostiene que investigar cualitativamente implica escuchar las narrativas singulares sin forzarlas dentro de categorías cerradas, respetando el modo en que los sujetos se representan a sí mismos y a su mundo.

En tanto, se adopta un diseño de tipo transversal, ya que la producción de datos se realiza en un momento específico del tiempo, permitiendo captar representaciones actuales sobre la estimulación cognitiva y el envejecimiento activo. Además, el estudio es no experimental, en

tanto no se manipulan variables, sino que se recuperan relatos y experiencias en su contexto natural, para ser luego interpretadas de manera inductiva. Bajo esta lógica, se prioriza la riqueza del discurso y la profundidad de las interpretaciones por sobre la cantidad de casos o la generalización de los hallazgos.

Planteo del Problema

En años recientes, se ha destacado que la población de personas mayores viene aumentando la calidad y expectativa de vida, por lo que, cada vez se convierte en un grupo con mayor número de integrantes. En este sentido, algunas organizaciones gubernamentales y privadas se han interesado en promover el bienestar mental de la persona que se encuentra en la edad avanzada (Madrigal, 2007).

A partir de esta transformación, el aumento de la esperanza de vida ha obligado al ser humano y, específicamente, a los profesionales del área de la salud a buscar nuevas formas de intervención en las capacidades psicológicas en favor de las personas de la tercera edad (López et al., 2000) Además, se identifica un debate creciente con respecto a la estimulación cognitiva y los efectos que tiene en esta población, puesto que las personas mayores tienen un riesgo elevado de padecer alguna enfermedad que repercuta en el estado de su cognición, y este riesgo aumenta cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes (Pascual et al., 1998).

En consecuencia, cobra especial importancia concebir la estimulación cognitiva como un proceso que favorece la calidad de vida de las personas a las cuales se les aplican estrategias orientadas a activar funciones como la atención, la memoria, la comprensión y la orientación temporal y espacial (Madrigal, 2007) Por su parte, Berjano (2002) sostiene que todas aquellas acciones dirigidas a preservar la salud en las personas mayores deben enfocarse en el

mantenimiento de la autonomía personal, aspecto que proporcionaría una mayor satisfacción en personas de edad avanzada.

Bajo esta misma lógica, se reconoce que el ser humano es un ser integral que requiere de la estimulación necesaria para aumentar sus potencialidades y, al mismo tiempo, disminuir las deficiencias que presente. Por ende, las personas mayores requieren de estimulación, la cual les permite expandir sus capacidades y ralentizar el avance de déficits cognitivos, físicos u otros que manifiesten (Madrigal, 2007).

Ahora bien, dentro de las capacidades cognitivas, las funciones ejecutivas se identifican como unas de las más complejas y, al mismo tiempo, de las más vulnerables al envejecimiento. La actividad de estas funciones cumple un papel clave en el funcionamiento general del pensamiento, ya que contribuyen a que la persona aprenda, se maneje de forma autónoma, tome decisiones, se proyecte, planifique y organice sus acciones cotidianas (Binotti et al., 2009).

En esa línea, Jurado (2008) advierte que las funciones ejecutivas y el aprendizaje experimentan cambios notables con el paso de los años. De hecho, los resultados de pruebas neuropsicológicas aplicadas a personas mayores sanas tienden a reflejar indicios de disfunción, incluyendo rigidez mental, alteraciones en la atención, enlentecimiento del procesamiento de la información y dificultades en la toma de decisiones. Dichas modificaciones inciden inevitablemente en que el proceso de aprendizaje se lleve a cabo de manera distinta respecto a etapas anteriores de la vida.

No obstante, investigaciones realizadas por Manes y Torralva (2007), miembros del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO), han demostrado que, a pesar de estos cambios, la persona mayor puede mantenerse activa cognitivamente e incluso continuar aprendiendo, gracias a que el cerebro conserva una considerable plasticidad (Manes y Torralva, 2007) En este sentido,

cabe destacar que dicha plasticidad supone la habilidad que poseen las células nerviosas para desarrollar, mantener y reorganizar sus conexiones, así como modificar los mecanismos implicados en su comunicación con otras células (Barros, 1985).

Por consiguiente, estas capacidades que el cerebro mantiene hasta edades muy avanzadas permiten sostener que existen múltiples formas de contribuir al cuidado del mismo y, con ello, mejorar o reducir los cambios cognitivos que se producen con el envejecimiento. Para esto, la estimulación cognitiva se presenta como una de las alternativas más prometedoras. Sin embargo, es fundamental señalar que, si bien esta estimulación resulta clave para mantenerse mentalmente ágil, no representa un factor aislado. También es necesario considerar una alimentación saludable, la práctica regular de actividad física, el sostenimiento de la vida social, un buen descanso, la gestión del estrés, la eliminación de hábitos nocivos y el cultivo de intereses diversos, entre otros aspectos fundamentales para alcanzar ese objetivo (Manes y Torralva, 2007).

En cuanto al concepto de envejecimiento activo, todavía se reconoce como una noción relativamente novedosa y poco familiar para gran parte de la población, a pesar de su creciente difusión. Esta perspectiva, formulada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), introduce una visión que vincula la productividad más allá del plano laboral, extendiéndose hacia lo social y lo comunitario, enfocándose especialmente en el bienestar físico, psíquico, afectivo, interpersonal y social. Por lo tanto, el cambio de estilo de vida y la consolidación de hábitos saludables se consideran claves para ralentizar el proceso de envejecimiento y mejorar las condiciones generales de salud.

A medida que se consolida un nuevo panorama demográfico a nivel global, se evidencia un crecimiento sostenido de la población adulta mayor, lo cual interpela directamente a los

modos en que las sociedades contemporáneas entienden, organizan y acompañan el tránsito por esta etapa de la vida. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), en Argentina, la proporción de personas de sesenta años y más ha aumentado significativamente en las últimas décadas, pasando del siete por ciento en mil novecientos setenta a casi un doce por ciento en dos mil veintidós (INDEC, 2024) Este incremento refleja un proceso de envejecimiento poblacional que plantea desafíos y oportunidades en términos de políticas públicas y prácticas sociales orientadas al bienestar de este grupo etario.

Lejos de representar un fenómeno homogéneo, el envejecimiento adopta múltiples formas según las condiciones históricas, culturales y materiales en las que se inscribe, lo que obliga a repensar los modelos tradicionales de atención y las prácticas de cuidado desde un enfoque más integral y subjetivante (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2002).

En este escenario, distintas disciplinas comienzan a poner el foco en cómo sostener la calidad de vida y preservar las capacidades funcionales de las personas mayores. Entre las múltiples dimensiones involucradas, el campo cognitivo adquiere un lugar central, no solo por el impacto que tiene en la autonomía y el bienestar cotidiano, sino también porque se halla estrechamente vinculado con la identidad, la memoria y la posibilidad de proyectar sentidos hacia el futuro. En tal sentido, se vuelve fundamental comprender cómo se construyen, se resignifican o se disputan las prácticas de estimulación cognitiva en la vida de quienes transitan la vejez, especialmente cuando se trata de estrategias implementadas fuera de contextos clínicos formales, en espacios comunitarios o de socialización informal (López et al., 2000).

De hecho, los estudios actuales coinciden en señalar que el deterioro cognitivo no se manifiesta de manera lineal ni uniforme, sino que depende de múltiples factores como la historia de vida, el acceso a redes afectivas, la estimulación del entorno y las condiciones psicosociales

del sujeto (Pascual et al., 1998) Si bien las funciones ejecutivas, tales como la atención, la planificación o la memoria de trabajo, tienden a declinar con el paso del tiempo, también se reconoce que el cerebro conserva una considerable plasticidad que permite continuar aprendiendo y adaptándose a nuevas situaciones, incluso en edades avanzadas (Manes y Torralva, 2007).

Ahora bien, dicha plasticidad no puede entenderse por fuera del contexto donde se produce. Resulta necesario explorar cómo las personas mayores experimentan y dotan de sentido a las prácticas que apuntan a mantener activa su cognición, en tanto esas experiencias condensan no solo saberes acumulados sino también formas de vincularse con otros, de sostener rutinas significativas y de afirmarse frente al paso del tiempo (Binotti et al., 2009) En consecuencia, cualquier indagación que pretenda ser rigurosa no puede limitarse a medir capacidades sino que debe recuperar las voces, los relatos y las trayectorias que configuran lo que para cada sujeto representa mantenerse activo, autónomo o lúcido.

En esta línea, cobra particular relevancia la categoría de envejecimiento activo, propuesta por la OMS (2002), la cual alude a un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, para mejorar la calidad de vida a medida que se envejece. No obstante, para que esa noción cobre sentido real, es necesario desnaturalizar ciertos estereotipos y considerar cómo las personas mayores construyen en su cotidianeidad estrategias para sostener su vitalidad y presencia social, a menudo desde prácticas que no siempre son visibles ni reconocidas por los discursos institucionales (Berjano, 2002).

En este contexto, la ciudad de Resistencia, en la provincia del Chaco, presenta características que ameritan una mirada situada. La configuración sociocultural de esta región, las dinámicas familiares, el acceso desigual a servicios de salud o espacios comunitarios y las

formas locales de circulación del saber, constituyen variables que influyen en cómo las personas mayores se vinculan con sus capacidades cognitivas. Por ello, resulta necesario indagar de qué modo las prácticas de estimulación cognitiva contribuyen a sostener el nivel cognitivo y el envejecimiento activo en esta población, considerando no solo las técnicas aplicadas sino los significados que dichas prácticas adquieren en sus vidas.

Interrogante problemático:

¿Cómo contribuyen las prácticas de estimulación cognitiva al nivel cognitivo y al envejecimiento activo en personas mayores de Resistencia, Chaco, Argentina, durante el año 2025?

Objetivos

Objetivo General

Describir la relación entre las prácticas de estimulación cognitiva y su contribución en el nivel cognitivo y el envejecimiento activo en personas mayores de Resistencia, Chaco, Argentina, durante el año 2025.

Objetivos Específicos

1. Examinar la contribución de las trayectorias educativas y formativas en las prácticas de estimulación cognitiva en personas mayores de Resistencia, Chaco, Argentina, durante el año 2025.

2. Identificar la relación entre la participación en actividades sociales y recreativas y el envejecimiento activo en personas mayores de Resistencia, Chaco, Argentina, durante el año 2025.
3. Describir las estrategias de estimulación cognitiva y su aplicación desde la intervención psicopedagógica en el nivel cognitivo de las personas mayores de Resistencia, Chaco, Argentina, durante el año 2025.

Supuesto básico

Se parte del supuesto de que las prácticas de estimulación cognitiva, cuando son acompañadas por intervenciones psicopedagógicas significativas, contribuyen al sostenimiento del nivel cognitivo y al fortalecimiento del envejecimiento activo en personas mayores de Resistencia, Chaco, a través de experiencias construidas en contextos sociales y culturales específicos.

Fundamentación

Envejecer es un proceso inherente a la naturaleza humana. Así pues, todas las personas de todas las épocas y culturas transitan y seguirán transitando por el envejecimiento. Pero es digno de señalar que este proceso es altamente diferencial y asincrónico en sus manifestaciones. Existe una gran variación entre individuos, pues cada persona envejece de modo diferente por las características físicas y fisiológicas, por su estructura de personalidad e historia de vida, y por el contexto socioeconómico en el que se desarrolla (Larrinaga, 1999).

Estos cambios se manifiestan a grandes rasgos en: un enlentecimiento en el procesamiento de la información, una disminución de la capacidad atencional, un declive en

algunos aspectos de la memoria y en las denominadas funciones ejecutivas. Sin embargo, es preciso aclarar que este deterioro no es global ni generalizado, puesto que existen funciones que van declinando en forma lentamente progresiva durante toda la vida adulta, otras se mantienen hasta etapas muy tardías y finalmente existen algunas que no solo no se deterioran, sino que incluso mejoran con el paso del tiempo (Fernández Ballesteros, 2004).

Cabe destacar que la población estudiada, es un grupo que se encuentra en una fase de cambios en la que sus características deben ser observadas desde nuevas perspectivas, por lo que, no existe una cantidad variada de artículos que aborden como se transita la vejez (Cerezales & Rosende Celeiro, 2018).

Mientras que algunas investigaciones suelen centrarse únicamente en los aspectos sociales del envejecimiento (Zabala, 2021) o en aspectos cognitivos (Díaz & Pereiro, 2018). Resulta difícil encontrar estudios que hayan tenido en cuenta a ambos factores que intervienen en la vejez. Por esto mismo, este trabajo se centra en proporcionar mayor conocimiento sobre dos esferas, tanto la funcional como la participación y autonomía de las personas mayores. En esta línea de pensamiento, se podrá construir una pedagogía que aborde a esta población de una manera más integral

Al respecto, es necesario un espacio de intervención psicopedagógica para que la persona mayor signifique un encuentro entre pares que le permita la participación con otros, otros capaces de compartir modos de pensamiento, de acción, de relaciones, en un marco en el que se privilegie el diálogo, el intercambio y el respeto por la pluralidad de opiniones. Capacidades que deben seguir siendo desarrolladas durante toda la vida, asumiendo el protagonismo en el desarrollo del bienestar como individuo y como sujeto social (Muñoz & Barbero, 2018).

Contar con mayores investigaciones en este campo permitirá que puedan emerger nuevos espacios psicopedagógicos con mayor cantidad de recursos para intervenir. La actividad psicopedagógica a través de la estimulación cognitiva constituye una de las opciones más favorecedoras sobre todo si se tiene en cuenta que la persona como sujeto cognoscente es siempre susceptible de crecimiento.

El desarrollo de los procesos cognitivos constituye un derecho para toda persona hasta el fin de su vida, por lo cual los profesionales de la salud y la educación deben luchar, construyendo diversas alternativas que posibiliten gozar del beneficio que estas acciones generan en las personas mayores. Alternativas que les permitan aprender a relacionarse con su entorno personal y social de forma participativa, madura y autónoma en pos de alcanzar un envejecimiento activo y saludable Binotti et al. (2009)

Por todo lo mencionado anteriormente, resulta pertinente realizar un trabajo que aborde el envejecimiento activo y la estimulación cognitiva de una población cada vez en aumento.

Capítulo 2. Estado del arte

Inicialmente, Salazar Pérez y Mayor Walton (2020) se proponen diseñar un estudio en Cuba, denominado Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores. Como objetivo general, se plantean determinar el efecto que tiene la estimulación de las funciones cognitivas en personas mayores. Respecto a su metodología, se adopta un enfoque cuantitativo y un diseño pre-experimental con pre-test y pos-test. En este marco, se conforma una muestra de 18 individuos que participan de la intervención de estimulación cognitiva. Para la recolección de datos se utilizan distintos instrumentos, incluyendo el análisis de documentos, la entrevista psicológica semiestructurada, la observación participativa, la batería de exploración neuropsicológica (NEUROPSI), la Escala de Depresión Geriátrica y el test no paramétrico de Wilcoxon. Entre los resultados obtenidos se identifican mejoras significativas en la memoria, atención, tareas de comprensión y fluidez verbal, lectura y funciones ejecutivas. Como conclusión, los autores plantean la importancia de proponer acciones de estimulación cognitiva, tanto para promover mejoras en su autonomía y calidad de vida, como para prevenir posibles deterioros cognitivos.

En línea con lo anterior, Herrera Aranda y Moo Estrella (2020) presentan un estudio en México que se titula Estimulación cognitiva de la memoria, atención y funciones ejecutivas en adultos mayores sanos. El objetivo general de la investigación consiste en conocer los efectos de un programa de estimulación cognitiva en personas mayores. En su metodología se adopta un diseño cuasiexperimental no aleatorio, de corte longitudinal. La muestra, en este caso, incluye un total de 16 participantes que se distribuyen en un grupo experimental y un grupo control. En cuanto a la recolección de datos, se utilizan nueve subpruebas relacionadas con los dominios de atención, memoria y funcionamiento ejecutivo. Los resultados demuestran que el grupo

experimental presenta mejoras significativas en subpruebas específicas como los dígitos en regresión, la lista de palabras, la memoria visual diferida por reproducción, la detección visual y el recuerdo espontáneo. Por el contrario, el grupo control no presenta diferencias significativas. Como conclusión, se plantea la importancia de implementar este tipo de programas para evitar o retrasar el deterioro cognitivo y la demencia en las vejeces.

Por otra parte, Vega Bravo Escobar (2022) se propone desarrollar un trabajo de investigación en Perú, que se titula Programa virtual de estimulación cognitiva para adultos mayores de Lima con educación superior y sin diagnóstico de demencia. 2020-2021. Como objetivo general se pretende determinar el efecto de un programa virtual de estimulación cognitiva con estudios superiores y sin diagnóstico de demencia. Con respecto a su metodología, se decide adoptar un enfoque cuantitativo de tipo cuasi-experimental. Se procede a conformar una muestra total de 20 participantes, organizados en un grupo experimental y un grupo control. Como instrumentos de recolección de datos se utilizan la Escala de deterioro global (GDS) de Reisberg, el test MoCa y el programa de estimulación cognitiva que se denomina Cognitive Pro. En los resultados obtenidos se advierte que el grupo experimental demuestra mejores puntuaciones luego del programa, mientras que en la mayoría del grupo control se mantienen o disminuyen las puntuaciones. A modo de conclusión, la autora sostiene que el uso prolongado de Cognitive Pro podría detener o postergar el deterioro cognitivo asociado con la vejez, mejorar el estado de ánimo y las habilidades sociales.

En su propuesta, Duque et al., (2022) diseñan un estudio en Colombia que se denomina Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. Como objetivo general se proponen evaluar la efectividad de un programa de estimulación cognitiva en personas mayores pertenecientes a una fundación social. Desde el

marco metodológico, las autoras deciden adoptar un enfoque cuantitativo e implementar un diseño observacional de corte transversal. La muestra se constituye por un total de 33 personas que asisten a la fundación social. Para la recolección de datos se utilizan tres instrumentos diferentes, entre ellos se incluyen la Escala de alteración de la Memoria, el Minimental de Folstein (MMSE) y la Prueba Cognitiva de Leganés (PCL). En los resultados del estudio se observa que los participantes demuestran aumentos significativos en sus puntuaciones luego de transitar las terapias de estimulación cognitiva. En conclusión, las autoras sostienen que la implementación del plan de estimulación cognitiva es positiva para los adultos, ya que promueve el mantenimiento y mejora de las funciones cognitivas y sociales.

En Argentina, Chocobar y Correa (2023) diseñan un estudio que se titula Estrategias de estimulación cognitiva en la atención integral de los adultos mayores, en un centro de rehabilitación. El objetivo general del trabajo consiste en explorar las estrategias de estimulación cognitiva que implementa un centro de rehabilitación. Como metodología se decide adoptar un enfoque cualitativo y realizar un diseño de tipo descriptivo, no experimental y transversal. Seguidamente se define una muestra de 8 participantes, conformada por los directivos y profesionales de un centro de rehabilitación ubicado en la provincia de Salta. Con respecto a la recolección de datos, se decide realizar entrevistas semiestructuradas individuales. Entre los resultados obtenidos se destaca que los talleres de estimulación cognitiva ofrecen estrategias y herramientas beneficiosas para el funcionamiento cognitivo del adulto, al mismo tiempo que se abordan dimensiones vinculadas al acompañamiento, afectividad y socialización. De este modo, se promueven espacios que invitan a pensar, crear y descubrir habilidades para afrontar la cotidianidad de una manera más segura y autónoma. En conclusión, las autoras destacan la

relevancia de seguir pensando la construcción de espacios que acompañen a las vejeces durante sus instancias de aprendizaje y socialización.

Desde otro lado, Moscoso Villacrés (2023) desarrolla un estudio en Ecuador que se titula Estimulación de funciones superiores para prevenir el deterioro cognitivo en adultos mayores en situación de pobreza y extrema pobreza. Como objetivo de trabajo se propone analizar el efecto de un plan de estimulación para la prevención del deterioro cognitivo de esta población y que además se encuentran en situación de pobreza. En su metodología se decide utilizar un enfoque cuantitativo de tipo cuasi experimental, longitudinal y descriptivo. Se conforma una muestra total de 20 personas mayores y se utiliza el Test Luria como instrumento de recolección de datos. Los resultados del estudio demuestran mejoras significativas en 12 participantes de la muestra, ya que sus puntuaciones posteriores a la intervención evidencian una disminución clara del deterioro cognitivo. A modo de conclusión, se remarca la importancia de diseñar planes de actividades destinados a la estimulación de funciones superiores que incluyan tareas vinculadas a ejercicios mentales, interacción social y actividades recreativas.

En México, Aguilera Arteaga et al., (2024) se proponen realizar un estudio que se denomina Estimulación Cognitiva: clave para el bienestar y la mejora cognitiva en adultos mayores. Como objetivo general se plantean analizar el efecto que produce la implementación de un programa de estimulación cognitiva sobre la cognición y el bienestar. En su marco metodológico se utiliza un diseño cuantitativo, analítico y longitudinal. Seguidamente se define una muestra de 18 participantes, quienes asisten a los Centros Gerontológicos del DIF Municipal Guanajuato. Como herramientas metodológicas se decide manipular cuatro instrumentos, entre ellos se incluyen la batería neuropsicológica BANFE-3, la Escala de depresión geriátrica de Yesavage, el índice de Barthel y la escala WHOQOL-OLD. Los resultados obtenidos dan cuenta

que el programa de estimulación cognitiva produce mejoras significativas en las capacidades vinculadas a la toma de decisiones, memoria de trabajo, planificación y resolución de problemas, al mismo tiempo que fortalece la regulación emocional y el control inhibitorio. Por otra parte, se promueven mejoras notables en la capacidad funcional y en la calidad de vida percibida por ellos, a la vez que contribuye en la reducción de los niveles de depresión. Como conclusión, se evidencia que los programas de estimulación cognitiva constituyen una estrategia efectiva para abordar las dimensiones del bienestar, propiciar un envejecimiento activo y reducir el deterioro cognitivo asociado con la vejez.

Desde otro ángulo, Calanoce (2024) lleva a cabo un estudio en Argentina que se titula Diferencia de las funciones cognitivas entre los adultos mayores que permanecen en sus hogares y los que mantienen relaciones sociales. En su objetivo de trabajo se propone buscar la correspondencia entre las actividades sociales y funciones cognitivas que no tienen deterioro cognitivo grave. Como metodología de estudio se decide adoptar un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional y se toma una muestra total de 100 participantes. Continuando con los instrumentos de recolección de datos, se opta por administrar cuestionarios, el test MoCa y la escala de calidad de vida WHOQOL-BREF. Dentro de los resultados obtenidos se observa que la participación en actividades sociales promueve una mayor conservación de las funciones cognitivas y mejoras significativas en la calidad de vida de dicha población. En conclusión, la autora expresa que la participación social es fundamental para que la persona mayor alcance un mayor bienestar subjetivo y un envejecimiento saludable.

Por su parte, García Analecto et al., (2024) diseñan un estudio en Baja California que denominan Estimulación cognitiva mediante teleneuropsicología en adultos mayores en riesgo de deterioro cognitivo leve. Como objetivo general, se proponen evaluar el impacto de la

estimulación cognitiva en la preservación de dominios cognitivos con riesgo de padecer deterioro cognitivo leve. Respecto a la metodología, se decide emplear un diseño de investigación cuasiexperimental con pre-test y pos-test. En este marco, se constituye una muestra total de 23 personas que se distribuyen en un grupo de intervención y un grupo control. Los instrumentos que se utilizan para medir las funciones cognitivas incluyen el COGNISAT, subpruebas específicas del WMS III y el test de los cinco dígitos. En los resultados se advierte que los participantes de la intervención presentan mejores puntuaciones sobre actividades de repetición, cálculo, dibujo, tareas de recuerdo y porcentajes de retención. A modo de conclusión se destaca que los planes de estimulación cognitiva, diseñados adecuadamente, pueden prevenir el desarrollo de un deterioro cognitivo leve, promover la salud cognitiva y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Por último, Proaño Vera y Navarrete Cusme (2025) presentan un estudio en Ecuador que se titula El programa del adulto mayor y la calidad de vida en los usuarios del Centro Gerontológico de la Fundación Bahía de Caráquez. El objetivo general del estudio consiste en determinar la incidencia del programa en la calidad de vida de los participantes. Como marco metodológico se decide adoptar un enfoque cuantitativo, con un diseño exploratorio y descriptivo. Seguidamente, se conforma una muestra total de 36 personas mayores y 8 profesionales del grupo técnico. Para recolectar los datos, se utilizan dos cuestionarios tipo encuesta con escala de Likert. En los resultados del estudio se demuestra que los programas diseñados por el centro gerontológico promueven una mejora en la calidad de vida, ya que se proponen actividades físicas, recreativas, culturales y educativas, donde los adultos encuentran la posibilidad de mejorar su bienestar, participar de manera autónoma y fortalecer sus relaciones interpersonales. Como conclusión, las autoras remarcan la importancia de proponer programas

para promover un envejecimiento activo, integración social y prevenir el deterioro tanto físico como cognitivo.

Capítulo 3: Marco Teórico

Personas mayores. Generalidades:

Un individuo es considerado como persona mayor según la Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015), si tiene una edad de sesenta años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que ésta no sea superior a los sesenta y cinco años. Dentro del territorio nacional, las legislaciones se adhieren a esta regulación internacional, por lo que las personas mayores son todos aquellos habitantes del territorio argentino con una edad igual o superior a 60 años.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2018) establece que aquellas personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, así como aquellas de 75 a 90 años son denominados viejas o ancianas, y los que sobre pasan los 90 años se les denomina grandes, viejos o longevos. El envejecimiento es una etapa de la vida de cualquier individuo caracterizado por un declive en las funciones orgánicas y psicológicas como una pérdida de las capacidades sensoriales y cognitivas, las cuales pueden variar según las condiciones y entorno de cada persona.

Salud en personas mayores

Durante la historia de la humanidad se han desarrollado múltiples estudios e investigaciones, en pro de caracterizar o comprender el envejecimiento y sus connotaciones sobre la salud de las personas, destacando en esta búsqueda múltiples teorías relevantes, tales como las que cita Quintanar (2010):

■ Teoría de la Herencia: Esta corriente teórica indica que el ciclo vital es determinado por características genéticas que han evolucionado durante diversas generaciones, de modo que tienen su propia expectativa de vida.

■ Teoría del Envejecimiento Celular: Esta teoría atribuye los efectos negativos sobre la salud durante el envejecimiento, a que algunas células del cuerpo no se reproducen y otras si, aunque solo un numero finito de veces, lo que sugiere que el envejecimiento está programado por la capacidad limitada de las células para reemplazarse.

■ Teoría de los Escoria Metabólica: Esta investigación establece que el envejecimiento es ocasionado por la acumulación de sustancias nocivas en el interior de distintas células del cuerpo; por lo que dicha acumulación de sustancias interfiere con el funcionamiento normal de los tejidos, produciendo en algunos casos endurecimiento, pérdida de elasticidad y deterioro en las funciones de los órganos.

■ Teoría de la Autoinmunidad: Esta teoría indica que el sistema inmunológico del cuerpo rechaza sus propios tejidos a través de la producción de anticuerpos autoinmunes, teniendo como resultado la autodestrucción de los mismos.

■ Teoría del Desequilibrio Homeostático: Se fundamenta en la incapacidad gradual del cuerpo para propiciar un mantenimiento de su propio equilibrio fisiológico vital.

■ Teoría de la Mutación: Esta teoría describe lo que sucede cada vez que las células corporales desarrollan mutaciones, esclareciendo que las tasas de mutación genética se incrementan con la edad. Como la mayor parte de las mutaciones son dañinas, estas células funcionan con menos eficiencia y los órganos compuestos por dichas células se vuelven ineficientes.

■ Teoría del Error: Es considerada como una variación de la teoría de la mutación que incluye los efectos acumulativos de una variedad de posibles errores en la producción de ARN, que perjudican la síntesis de las enzimas, los cuales dañan las síntesis de proteínas, produciendo a la larga la muerte celular.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos científicos, ninguna de estas corrientes se ha acercado a justificar los diversos cambios que se producen en el organismo de una persona durante el envejecimiento (Quintanar, 2010).

Características de salud en esta población

Existen múltiples estudios que han priorizado la caracterización de las funciones de la salud, destacando los múltiples hallazgos alcanzados por la Organización Mundial de la Salud (2015), con motivo del Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud (2015), tal como se muestra a continuación:

■ Funciones sensoriales:

Con frecuencia se relaciona al envejecimiento con la disminución de la visión y la audición, pero esta aseveración puede variar mucho a nivel individual, debido a que la hipoacusia asociada con la vejez es bilateral y más marcada en las frecuencias más altas. Cabe señalar, que las causas más comunes son el envejecimiento coclear, así como diversos factores ambientales, predisposición genética y una marcada vulnerabilidad ante estrés fisiológicos (OMS, 2015).

■ Funciones de movimiento

En la mayoría de los casos el alcanzar al nivel máximo en la edad adulta temprana, la masa muscular tiende a disminuir con la edad, estando tal fenómeno asociado al deterioro de la fuerza y la función musculoesquelética.

En tal sentido, con frecuencia una forma de evaluar la función muscular es a través de la medición de la fuerza de prensión o agarre, que funge como indicador para predecir la mortalidad; evidenciándose un descenso de esta funcionalidad durante el envejecimiento (OMS, 2015).

📖 Funciones cognitivas:

Las funciones cognitivas tienen como peculiaridad que varían mucho entre las personas debido a su relación con la educación de cada individuo, debido a que algunas funciones cognitivas empiezan a disminuir a una edad relativamente joven, y otras funciones disminuyen a ritmos diferentes. En tanto, se podría aseverar que en personas mayores este cambio resulta heterogéneo con los años, siendo común que falle un poco la memoria y disminuya la velocidad de procesamiento de la información (OMS, 2015).

Cabe señalar, que, aunque el envejecimiento se relaciona generalmente con una menor capacidad de aprender y dominar tareas que implican manipulación o anticipación de varios elementos de la memoria (OMS, 2015); la vejez guarda poca relación con la memoria sobre los hechos, conocimiento de las palabras, memoria del pasado personal y la memoria procedimental.

📖 Función inmunitaria:

Para esclarecer lo relacionado a la función inmunitaria es vital establecer que la actividad de las células T se deteriora con la edad; por lo que durante vejez con relativa frecuencia disminuye la capacidad del organismo para combatir las infecciones nuevas y la eficacia de las vacunas, una tendencia conocida como inmunosenescencia (OMS, 2015).

📖 Función sexual:

Durante el envejecimiento la actividad sexual no presenta una disminución tan acentuada en comparativa con otras etapas de la vida de las personas; sin embargo, los datos son limitados

con especial preponderancia en aquellos países de ingresos bajos. Un estudio longitudinal ejecutado por Van der Pas et al., (2015), señaló que el 73% de los participantes con edades comprendidas entre 57 a 64 años, el 53% de los de 65 a 74 años y el 26% de los de 75 a 85 años eran sexualmente activos.

Calidad de vida

Según Razo-González et al., (2014) citado en Peña Marcial et al., (2019), la calidad de vida es considerada como una expresión lingüística cuyo significado es subjetivo en función de las personas y las diversas sociedades, estando principalmente relacionado con la personalidad de los individuos, así como con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva. Sin embargo, esta intrínsecamente relacionada a su propia experiencia, al estado de salud y a su grado de interacción social y ambiental y en general a múltiples factores (Vera, 2007).

En las personas mayores, la calidad de vida es el resultado de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana; cada una de las cuales aportan de diversas formas para permitir un óptimo estado de bienestar (Velandia, 1994). Por otro lado, también estará dada en la medida que logre un reconocimiento social significativo esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social de la persona mayor (Krzeimen, 2001).

El Envejecimiento Activo

El envejecimiento es un proceso natural del ser humano por lo tanto es un proceso biopsicosocial lo cual involucran aspectos de la vida de las personas como su sistema y contexto social (Chong Daniel, 2012). En tanto, el envejecimiento es un ciclo vital, es decir que la misma

abarca desde que nace hasta que muere donde el individuo a través del tiempo se enriquece, adquiere experiencias y cobran sabiduría durante su proceso de vida. Bajo estos lineamientos, la OMS citado en Parra Rizo (2017) establece que “abarca todo el ciclo de la vida, en el que los individuos envejecen de diferente forma, es decir, mientras unos no alcanzan los niveles de desarrollo personal y de capacidad funcional, otros 48 pueden traspasar al umbral de la discapacidad” (p. 47-48).

Así mismo, para establecerse de manera eficaz el envejecimiento debería de eliminarse cualquier estereotipo (Pabón Poches et al., 2019) que englobe negatividad hacia el mismo, que necesariamente lleva a realizar adaptaciones de trabajo para un buen manejo, desarrollo y pasatiempo de las personas mayores.

El envejecimiento activo es un término utilizado para reemplazar envejecimiento saludable propuesto en los años '90 por la OMS citado por Sangrador (2018) quien la puntualizó 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”. Siendo ésta definición el reconocimiento en función de las necesidades como la manera de reconocer la igualdad de oportunidades y la relación afectiva.

Objetivo del Envejecimiento Activo

El propósito principal es extender la calidad, la productividad y la esperanza de vida a edades avanzadas como así también de seguir siendo activo físicamente, es importante permanecer de esta manera social y mentalmente, participando en actividades recreativas, de voluntariado o remuneradas, culturales, sociales y educativos (Ramos Monteagudo et al., 2016).

Por otra parte, se sitúa en la base del reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores de independencia, participación, dignidad, atención y autodesarrollo. Así, desde esta perspectiva, los determinantes del envejecimiento activo serían, según Zamarrón Cassinello (2007), económicos, sociales, físicos, servicios sociales y de salud, personales (psicológicos y biológicos) y comportamentales (estilos de vida).

Señala Martínez- Rodríguez (2006) que, envejecer bien es envejecer activamente y esto implica fundamentalmente tres condiciones: envejecer teniendo un rol social, envejecer con salud y envejecer con seguridad. Si importante son estos tres pilares, más importante aún es el significado que demos al término activo y a las implicaciones que conlleva.

Modelos y Enfoques Sociales en el Envejecimiento Activo

El concepto de envejecimiento activo, desarrollado por Limón Mendizábal (2010), trasciende la mera capacidad de permanecer física o laboralmente activo, ya que implica la participación plena de las personas mayores en los ámbitos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos. Desde esta perspectiva, se propone un nuevo modelo de sociedad en el que las personas no sean simples receptoras de servicios, productos o cuidados, sino protagonistas de su propia vida, asumiendo un rol proactivo en la construcción de su bienestar (Comelin-Fornés et al., 2014).

Este dinamismo, sin embargo, adopta formas diversas en cada individuo, puesto que los significados que cada persona mayor atribuye a su experiencia vital determinan maneras distintas de ser y sentirse activo. Por ello, el envejecimiento activo no puede comprenderse como una única vía, sino como un abanico de posibilidades que responden a los valores, intereses y circunstancias personales (Limón Mendizábal, 2010).

Asimismo, este enfoque requiere una dimensión comunitaria, en la que los ciudadanos mayores tengan la oportunidad de participar en todos los ámbitos que les son propios, no limitados únicamente al ocio o a servicios específicos para la vejez, sino extendidos a todas las esferas de la vida comunitaria. En este marco, resulta esencial que la sociedad garantice tanto el acceso a la información como el pleno reconocimiento de los derechos de las personas mayores.

De igual modo, el envejecimiento activo incorpora una perspectiva intergeneracional, al reconocer la relevancia de los vínculos entre familias y generaciones, y al cuestionar la visión tradicional que asocia el aprendizaje exclusivamente a la niñez y juventud, el trabajo a la adultez y la jubilación a la vejez, sin embargo, en contraposición, se promueve el desarrollo integral de la persona hasta el final de sus días (Yuni y Urbano, 2016).

Es de destacar que este paradigma exige un enfoque global e integral, que considere la complejidad del proceso de envejecimiento en todas sus dimensiones: sociales, sanitarias, económicas, psicológicas, afectivas, educativas y culturales. En este sentido, el envejecimiento activo demanda una revisión constante de los factores que inciden en la vida de las personas mayores, a fin de garantizar no solo su bienestar individual, sino también su inclusión plena en la sociedad.

Hoy se habla de que un 70% de los factores que inciden en el aceleramiento del proceso de envejecimiento de las personas son causa directa de los hábitos de vida y del medio ambiente, mientras que tan sólo el 30% se debe a factores genéticos (Pérez, 2009).

Así cada vez se habla más de envejecer con éxito cuando se habla en un contexto en el que se sabe que el envejecimiento es un proceso que no viene determinado genéticamente (Mora, 2009, citado en Limón et al., 2011).

Deterioro Cognitivo. Definición:

Gómez (2003) expone que el deterioro cognitivo como un estado de transición entre el envejecimiento normal y la demencia, haciendo referencia a uno de los momentos del continuum cognitivo que se inicia en la mente sana con un cerebro sano, se sigue a un estado de mente sana sobre un cerebro en riesgo, y a otro de mente sana sobre un cerebro ya enfermo. En el momento siguiente, la mente comienza a deteriorarse y el proceso culmina en los estados denominados como demencia ligera, moderada y severa.

Al respecto Borrás y Viñas (2016) describen el deterioro cognitivo como el deterioro como la pérdida de funciones cognitivas, que varían en función de factores fisiológicos y ambientales; además de estar sujeto a una gran variabilidad interindividual.

Deterioro Cognitivo en personas mayores:

Es definido como aquel deterioro cognitivo resultado de la etapa de envejecimiento y los cambios que produce en el cerebro, que abarcan desde el aspecto morfológico, bioquímico, metabólico y circulatorio. En tal sentido, se puede considerar a este tipo de deterioro cognitivo como el resultado de la sumatoria de relacionados con el envejecimiento cognitivo normal, caracterizado por una disminución de la memoria, fluidez verbal, lógica matemática y la eficiencia en el análisis (Benavides, 2017).

Factores Relacionados al Deterioro Cognitivos en personas mayores:

Martínez et al. (2019), exponen una serie de factores relacionados al deterioro cognitivo, tales como:

- Edad.
- Sexo.

- Zona de residencia.
- Nivel educacional.
- Ingreso económico.
- Tipo de alimentación.
- Consumo de alcohol.
- Actividad física.
- Consumo de tabaco.

Epidemiología del Deterioro Cognitivo:

La Organización Mundial de la Salud (2015) estimó que alrededor del 25% al 30% de las personas con 65 años o más padecen cierto grado de deterioro cognitivo, lo que varía en función de múltiples indicadores y de características individuales, Sin embargo, debido al envejecimiento de la población se estima que las cifras de deterioro cognitivo en personas mayores están incremento.

Prevalencia del Deterioro Cognitivo:

Bartoloni (2019), a partir de un análisis bibliográfico de investigaciones del área, determina que las cifras de deterioro cognitivo oscilan entre el 16,9 % y el 18,3 %, siendo la causa más común la demencia sin etiología definida, con una prevalencia del 4,7 %.

Estimulación Cognitiva

Villalba y Espert (2014) sostienen que el ser humano tiene una serie de capacidades cognitivas, funcionales, motoras, emocionales y psicosociales que le permiten adaptarse al entorno. Estas capacidades son susceptibles de poder ser mejoradas a través de la práctica y la experiencia, mediante la estimulación cognitiva (EC).

La EC se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxis) mediante una serie situaciones y actividades concretas que se estructuran en lo que se denominan programas de entrenamiento cognitivo. Siendo estas las que ayudan a potenciar la conducta del adulto y su independencia, difiriendo el deterioro que se produce a través del tiempo en relación a los niveles cognitivos, ésta pretende alcanzar una eficacia mayor en la calidad de vida y bienestar de la persona (Villalba y Espert, 2014).

Beneficios de la Estimulación Cognitiva:

Villalba y Espert (2014) destacan que estas prácticas permiten estimular y mantener las capacidades mentales, lo cual resulta clave para conservar funciones cognitivas esenciales a lo largo del tiempo. Asimismo, contribuyen a evitar la desconexión con el entorno y favorecen el fortalecimiento de los vínculos sociales, aspectos que inciden directamente en el bienestar emocional. A la par, se observa que este tipo de intervenciones ofrece mayor seguridad al paciente, lo que repercute positivamente en su autonomía personal y en su desenvolvimiento cotidiano.

Por otro lado, se reconoce que la estimulación cognitiva impacta en la construcción y el sostenimiento de la identidad, al tiempo que promueve una mejora en la autoestima. A esto se suma la posibilidad de minimizar el estrés y prevenir reacciones psicológicas anómalas, lo cual se vuelve especialmente relevante en contextos de fragilidad subjetiva. De igual modo, estas prácticas contribuyen tanto al incremento del rendimiento cognitivo como al fortalecimiento del desempeño funcional, facilitando una mayor independencia en las actividades de la vida diaria. Finalmente, se subraya que no solo mejora el estado general de salud y el sentimiento de

bienestar, sino también la calidad de vida tanto del paciente como de su entorno familiar y de los cuidadores involucrados (Sona, 2025).

Nuevas Alternativas de Estimulación Cognitiva en personas mayores:

Durante la pandemia COVID-19, la imposibilidad de desarrollo de actividades cotidianos obligo a la búsqueda de novedosas estrategias de estimulación cognitiva, las cuales se centraron en el uso de tecnologías de información y comunicación (Wang et al., 2004), debido a que proporcionan una actividad comunicacional en tiempo real al igual que la comunicación presencial.

De la misma forma, se puede precisar que dentro de estas nuevas alternativas se destaca el desarrollo de visitas virtuales a museos, uso de aplicación como Zoom o Lumosity, acceso a portales informativos; entre otros.

Factores de la Estimulación Cognitiva

La estimulación cognitiva, no solo se basa en lo cognitivo, sino que, también en factores tales como la afectividad, la esfera conductual, social, familiar y biológica, buscando intervenir sobre la persona adulta de forma integral (Espert & Villalba, 2014).

Uno de sus principales objetivos es mantener las capacidades mentales, rehabilitar los procesos psicológicos, evitar el aislamiento del entorno, potenciar las relaciones sociales, aumentar la independencia y autonomía personal, reducir el estrés, generar sentimientos de control sobre el entorno y reducir la indefensión, incrementar la capacidad funcional y el desempeño en las tareas cotidianas, mejorar el sentimiento de bienestar emocional, psicológico y de salud general, mejorar la calidad de vida del paciente y la de los cuidadores (Peña, 2010)

Las terapias no farmacológicas han demostrado su eficacia en la recuperación de las alteraciones cognitivas y son útiles para el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas, para pacientes que presentan quejas de memoria propias del envejecimiento normal y para las alteraciones cognitivas desencadenadas por daño cerebral de origen diverso (Arango, 2006).

Se incluyen propuestas como la orientación a la realidad, la reminiscencia, la validación, la modificación de conducta, la psicomotricidad, la psicoestimulación integral, la musicoterapia, entre otras. En este abanico de intervenciones, la psicopedagogía aporta una mirada que atraviesa lo cognitivo, lo emocional y lo relacional, proponiendo estrategias que no solo estimulan funciones mentales, sino que también promueven la construcción de sentido, el reconocimiento de la propia historia y la resignificación del presente. De este modo, la intervención psicopedagógica se vuelve fundamental para generar espacios que favorecen el aprendizaje en la adultez mayor, desde un enfoque integral que contempla la subjetividad y la singularidad del paciente (Vicente, 2019). Cada propuesta supone un apoyo a las demás, y en lugar de competir, consideramos que cada una aporta un beneficio distinto al paciente. Según la etapa de la enfermedad en la que se encuentre, su perfil neuropsicológico, y su sintomatología, unas aproximaciones pueden ser más aconsejables que otras, por lo que todas ellas se complementan entre sí.

El objetivo de las terapias no farmacológicas es claro: mejorar la calidad de vida, promover la autonomía, detener el deterioro cognitivo en las enfermedades neurodegenerativas e incluso, mejorar dicho rendimiento en el daño cerebral adquirido, en el deterioro cognoscitivo leve y en las demencias reversibles (Peña, 2010).

Según Villalba y Espert Tortajadab (2014) esta disciplina tiene su base científica en el cuerpo de conocimientos que aportan la neuropsicología, la psicología cognitiva, así como las

teorías y principios existentes sobre el aprendizaje y la motivación humana. Por ello es importante tener conocimientos acerca del funcionamiento del cerebro.

El Cerebro

El cerebro es un procesador y en su composición química hay neurotransmisores que secretan las neuronas y se transmiten en la sinapsis que es el contacto entre el axón y las dendritas, donde se transfiere la información (Moreira Ponce et al., 2021). Además, permite la percepción sensorial y controla las acciones motoras voluntarias. Consiste en dos hemisferios: izquierdo y derecho y se conforma de cuatro lóbulos

- **Lóbulo Frontal:** está relacionado principalmente con las funciones motoras voluntarias, planeaciones, planeaciones, emociones.
- **Lóbulo Parietal:** está asociada a las funciones sensoriales, el movimiento, estiramiento, temperatura.
- **Lóbulo Temporal:** corresponde a la audición, el aprendizaje, la memoria visual, el lenguaje.
- **Lóbulo Occipital:** esta es el centro de procesamiento visual del cerebro.

El cerebro yace inferior al cerebro y posterior a la cabeza. En su mayoría está implicado en la coordinación y el ajuste fino de actividades motrices.

Funciones Cognitivas

En cuanto estas funciones, nuestro cerebro emocional, también llamado sistema límbico están formado por varias estructuras que se relacionan con respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales (López Mejía et al., 2009). Las mismas influyen directamente en la motivación.

En cuanto a la atención es la capacidad Unidad Cuerpo Cerebro Mente (UCCM) ‘para fijarse en uno o varios aspectos de la realidad y prescindir los restantes. Los tipos de atención son:

- Voluntaria: es la motivación, y no un estímulo lo que hace que nuestra atención se centre en algo determinado.
- Espontánea: es la atención a lo novedoso.
- Selectiva: selecciona el estímulo.
- Automática: depende de los estímulos del medio, pueden ser internos o externos.
- Dividida: capacidad de atender a diversos estímulos al mismo tiempo.
- Sostenida: se mantiene en el tiempo.

Se considera que la motivación es una propiedad de la atención que permite seleccionar información relevante. En la misma, influyen tendencias mencionadas con anterioridad (culturales, personalidad, estilo cognitivo, sexo y edad).

Ferreres (2020) en consideración a la memoria, menciona que es la capacidad de retener y recordar ideas conceptos a través de procesos inconscientes. Existen distintos tipos de memoria:

- Memoria de corto plazo o de trabajo: mantener algunos datos en la mente para tareas que se realizarán en los próximos minutos.
- Memoria de largo plazo que a su vez se subdivide en:

Memoria semántica: registra experiencias, conocimientos o hechos.

Memoria episódica: trata de recordar experiencias, conocimientos o hechos que se almacenan en la neocorteza.

Memoria procesual: posibilita realizar procesos que la memoria automatiza.

El éxito de la memoria reside en la atención y la práctica.

El aprendizaje está orientado a la trascendencia. Para que se produzca realmente el aprendizaje hay que establecer una variable en las conexiones sinápticas, en relación con el pensamiento, la teoría y la práctica.

De esta manera, es como la red hebbiana construye las memorias y las modifica, elimina o subraya sea consciente o inconscientemente. Por lo tanto, se va modificando a lo largo de la vida y para que se remodele tiene que ser un hecho que implique UCCM.

Funciones Ejecutivas

Las funciones ejecutivas forman parte de las funciones cognitivas más complejas y manifiestan cambios en el envejecimiento.

La actividad de estas funciones cumple un papel fundamental en el funcionamiento cognitivo, ya que contribuyen a que la persona aprenda, se maneja autónomamente, tome decisiones, se proyecte, planifique, programe, entre otras habilidades importantes para el desempeño cotidiano (Burin et al., 2007).

Asimismo, se retoma los aportes de Drake y Torralva (2007) para definir a las funciones ejecutivas como un conjunto de habilidades cognitivas que controlan y regulan otras capacidades más básicas (como la atención, la memoria y las habilidades motoras), y que están al servicio del logro de conductas dirigidas hacia un objetivo o de resolución de problemas. Comprenden una serie de procesos cuya función principal es facilitar la adaptación del sujeto a situaciones nuevas

y poco habituales, particularmente cuando las rutinas de acción no son suficientes para realizar la tarea. Basuela (2007) menciona que el funcionamiento ejecutivo incluye habilidades vinculadas a la planificación, flexibilidad, monitorización, inhibición, autorregulación, fluencia verbal y habilidades visoespaciales.

Para que se produzca el aprendizaje, es fundamental la actividad de estas funciones de orden superior, ya que van a permitir a la persona, por un lado, diseñar y planificar una serie de estrategias, y por otro, observar críticamente ese proceso, revisar si esas estrategias son las adecuadas, corregir los errores y modificar las acciones y comportamientos que se requieren para resolver las situaciones nuevas que el sujeto tiene que enfrentar en su relación con el medio, permitiéndole así la adaptación al mismo.

De este modo, podemos observar cómo el cerebro, y particularmente, las funciones ejecutivas permiten la expresión de la conducta, posibilitando la adquisición de aprendizajes que a la vez van a provocar cambios en la actividad cerebral manifestándose en el aumento de conexiones y circuitos neuronales que permitirán una mejor actividad de estas funciones cerebrales superiores, y otorgará la adquisición de experiencias que serán necesarias para el logro de aprendizajes nuevos y de mayor complejidad (Mías, 2000).

La calidad de vida se la ha definido, principalmente desde un punto de vista subjetivo destacando la percepción de las personas sobre diversos ámbitos de sus vidas, donde lo importante es destacar la relevancia del contexto social y cultural y del sistema de valores en el que experimentan su vida cotidiana (OMS, 1995).

Aporte psicopedagógico a las funciones ejecutivas

La psicopedagogía cumple un papel esencial en el fortalecimiento y desarrollo de las funciones ejecutivas, entendidas como procesos cognitivos fundamentales para la autorregulación y el aprendizaje a lo largo de la vida (Castillo Bustos, 2023). Dichas funciones, entre las que se encuentran la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio, resultan indispensables para que los individuos puedan planificar, organizar y ejecutar tareas de manera eficaz. Desde una perspectiva psicopedagógica, la intervención en estas áreas no solo impacta en la mejora del rendimiento académico, sino que también favorece el bienestar general y la adecuada adaptación social (Godínez, 2020).

La literatura científica ha mostrado de manera consistente la relación directa entre el fortalecimiento de las funciones ejecutivas y el éxito en el aprendizaje. Así lo demuestran los hallazgos de Bernal et al., (2020), quienes evidencian que la estimulación de estas funciones influye positivamente en el rendimiento académico de estudiantes de primer grado. En la misma línea, Besserra-Lagos et al., (2018) señalan la estrecha asociación entre las funciones ejecutivas del lóbulo frontal y el desempeño académico en estudiantes universitarios. Estos resultados destacan la importancia de integrar estrategias psicopedagógicas orientadas al desarrollo de habilidades ejecutivas desde las primeras etapas escolares, favoreciendo así trayectorias educativas más sólidas.

En el contexto del envejecimiento, la intervención psicopedagógica adquiere una relevancia singular. Binotti et al., (2009) sostienen que, con el paso de los años, las funciones ejecutivas y los procesos de aprendizaje muestran cambios que se expresan en manifestaciones como la rigidez mental o las dificultades en la toma de decisiones. No obstante, los mismos autores subrayan que el cerebro mantiene un notable grado de plasticidad, lo que posibilita que

las personas mayores continúen activas cognitivamente y con capacidad de aprendizaje. De este modo, la psicopedagogía se presenta como un recurso clave para estimular dichas funciones y promover un envejecimiento activo y saludable.

La efectividad de los programas psicopedagógicos centrados en la mejora de las funciones ejecutivas ha sido corroborada en diversos contextos, Llorente López (2017), por ejemplo, diseñó un plan de intervención dirigido a un alumno de secundaria con Trastorno del Espectro Autista de Alto Funcionamiento, el cual arrojó mejoras significativas en la autorregulación y el desempeño académico. Este caso evidencia la versatilidad y eficacia de las estrategias psicopedagógicas para responder a dificultades vinculadas con las funciones ejecutivas.

Por último, cabe destacar que el campo de acción de la psicopedagogía trasciende el ámbito educativo formal. Según la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR, 2019), su aplicación en el contexto laboral resulta fundamental para optimizar los procesos de aprendizaje y favorecer el desarrollo integral de los trabajadores, facilitando la adaptación a entornos cambiantes y estimulando el crecimiento profesional. Este hecho reafirma la aplicabilidad de las intervenciones psicopedagógicas a lo largo de todo el ciclo vital y en escenarios diversos, consolidando su papel como disciplina clave para la promoción del bienestar cognitivo y social.

Intervención psicopedagógica y envejecimiento activo

El plano de la psicopedagogía, tradicionalmente vinculada a la infancia y a los procesos educativos en etapas tempranas, ha ampliado su campo de acción hacia otras etapas del ciclo vital, incluyendo la vejez (Vicente, 2019). El reconocimiento de que el aprendizaje es un proceso permanente, sustentado en la plasticidad cerebral y en la capacidad de adaptación del ser

humano, ha permitido que la intervención psicopedagógica se constituya en una herramienta fundamental para la promoción del envejecimiento activo (UNIR, 2022).

En concordancia con el envejecimiento activo, la intervención psicopedagógica se orienta a tres grandes principios: prevención, desarrollo y acción social (Ramírez Martínez, 2012), donde la prevención implica anticiparse a posibles dificultades cognitivas y emocionales; el desarrollo reconoce la capacidad de aprendizaje y adaptación en la adultez mayor; y la acción social busca empoderar a las personas en contextos cambiantes, favoreciendo la inclusión y el ejercicio de la autonomía

En la práctica, la intervención psicopedagógica con personas mayores se implementa mediante estrategias que estimulan la cognición y la participación social y entre ellas se destacan los talleres grupales, que fomentan la interacción social, fortalecen la autoestima y facilitan la adquisición de nuevas estrategias de afrontamiento (Residencia Nazaret, 2021). Asimismo, los programas de psicoestimulación, tanto presenciales como mediados por tecnologías de la información y la comunicación (TIC), han demostrado ser efectivos para mantener y potenciar habilidades cognitivas como la memoria, la atención y las funciones ejecutivas (Toro, 2015). Otro aspecto relevante es la prevención del deterioro cognitivo mediante la construcción de reserva cognitiva, la cual favorece el mantenimiento de la autonomía y contribuye a una mejor calidad de vida (Monzón, 2020).

Diversos estudios empíricos respaldan la eficacia de este tipo de intervenciones, por ejemplo, Buedo-Guirado et al., (2020) evidencian que los programas integrales de envejecimiento activo implementados en residencias mejoran de manera significativa el bienestar psicológico y la satisfacción vital, con efectos sostenidos a largo plazo. Asimismo,

investigaciones desarrolladas en contextos comunitarios rurales señalan que la intervención psicopedagógica aumenta la percepción de oportunidades de participación social, promoviendo cohesión y sentido de pertenencia (Dumitrache et al., 2017). Del mismo modo, experiencias educativas intergeneracionales destacan la importancia del aprendizaje permanente en la construcción de estilos de vida activos y en la transmisión de una imagen positiva de la vejez (Martínez Heredia y Rodríguez García, 2018).

En este sentido, la convergencia entre psicopedagogía y envejecimiento activo se materializa en la promoción de la salud mental y cognitiva, la inclusión social, la seguridad y la autonomía personal, así como en el reconocimiento de la persona mayor como sujeto de aprendizaje. La intervención psicopedagógica, al estimular las dimensiones cognitivas, emocionales y sociales, no solo previene el deterioro, sino que también potencia la capacidad de las personas mayores para seguir participando activamente en la sociedad.

Por lo tanto, la intervención psicopedagógica en el marco del envejecimiento activo se presenta como un campo de acción en crecimiento que permite fortalecer la calidad de vida en la vejez (Gómez, 2025). Su enfoque integral, basado en la estimulación cognitiva, la interacción social y el aprendizaje continuo, contribuye al desarrollo de personas mayores autónomas, resilientes y plenamente integrados en su entorno, en concordancia con los lineamientos de la OMS y con la evidencia científica disponible.

Capítulo 4: Método

Este estudio adopta un diseño metodológico de enfoque cualitativo, el cual se orienta a comprender los significados que los sujetos construyen en torno a las prácticas de estimulación cognitiva y su relación con el envejecimiento activo. En esta línea, se sigue el paradigma interpretativo propuesto por Hernández Sampieri et al. (2014), que privilegia el análisis profundo de experiencias subjetivas, las interacciones sociales y los contextos culturalmente situados. A su vez, se retoma la perspectiva de Rosana Guber (2001), quien señala que la investigación cualitativa implica una actitud reflexiva y una disposición a escuchar los modos en que los actores sociales narran y resignifican sus prácticas cotidianas.

Se opta por un estudio de tipo exploratorio y descriptivo, dado que la problemática abordada aún no ha sido suficientemente desarrollada en el campo psicopedagógico regional, y se considera imprescindible recuperar las voces de las personas mayores desde sus propios marcos de referencia. Esta decisión metodológica responde a la necesidad de generar conocimiento desde una lógica inductiva, más que desde la comprobación de hipótesis preestablecidas (Hernández Sampieri et al., 2014).

En cuanto a su dimensión temporal, la investigación adopta un diseño transversal, ya que la recolección de información se realiza en un único momento del tiempo. Esta elección permite captar representaciones, sentidos y experiencias actuales, sin pretender establecer relaciones causales, sino más bien reconstruir comprensiones emergentes desde el discurso de los actores.

Asimismo, se trabaja con un diseño no experimental, puesto que no se interviene ni se manipulan condiciones del entorno, sino que se observan, se escuchan y se interpretan los relatos en su contexto natural. Tal como sostienen Hernández Sampieri et al. (2014), este tipo de diseño

se ajusta a investigaciones que privilegian el contacto directo con el campo y la interpretación de significados construidos socialmente.

Participantes

La muestra se compone de doce (12) participantes en total, distribuidos en dos grupos: por un lado, de sesenta años o más, de sexo indistinto, que residen en la ciudad de Resistencia, provincia del Chaco, y que hayan participado o participen activamente en espacios vinculados a la estimulación cognitiva; por otro lado, psicopedagogas con experiencia en intervenciones orientadas a la vejez o en programas de estimulación cognitiva.

Esta combinación busca recuperar una diversidad de voces que permita comprender, desde distintas perspectivas, cómo se construyen, implementan y resignifican las prácticas de estimulación cognitiva y su vínculo con el envejecimiento activo. En consecuencia, se apunta a reconstruir sentidos tanto desde la vivencia de quienes transitan la vejez como desde la mirada técnica y situada de las profesionales que acompañan dichos procesos.

La selección de los sujetos se realiza mediante un muestreo no probabilístico, de tipo intencional y por criterio teórico, en tanto se prioriza la inclusión de personas que puedan aportar experiencias significativas y relevantes en relación con los objetivos del estudio. Tal como afirman Hernández Sampieri et al. (2014), este tipo de muestra es propio de los estudios cualitativos, ya que no persigue la generalización estadística, sino la profundidad interpretativa desde la singularidad de los casos.

Técnica de producción de datos - Procedimiento - Consentimiento informado

Para la producción de los datos se empleará la entrevista semiestructurada, técnica que, tal como señala Guber (2001), permite establecer un vínculo dialógico que habilita al otro a

hablar desde su experiencia, sin forzar respuestas ni imponer categorías externas. Esta técnica combina ejes temáticos definidos con la apertura a la espontaneidad, permitiendo al entrevistado construir su relato de manera situada y significativa.

Las entrevistas se desarrollarán en espacios acordados con los participantes, procurando un entorno cómodo, tranquilo y respetuoso de su tiempo. Antes de iniciar cada encuentro, se presentará la finalidad del estudio y se brindará un espacio para plantear preguntas o inquietudes.

Asimismo, se solicitará la firma de un consentimiento informado, que explicitará los objetivos de la investigación, las condiciones de confidencialidad y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Tal como proponen Hernández Sampieri et al. (2014), se garantizará en todo momento el respeto por la dignidad, la autonomía y la privacidad de los sujetos que participen del estudio.

Resultados

El presente análisis se centra en la exploración de las trayectorias educativas, las prácticas de estimulación cognitiva y el papel de la participación social y recreativa en el proceso de envejecimiento activo. Este fue realizado a través de entrevistas a ocho personas mayores y a cuatro psicopedagogas, donde se buscó comprender de qué manera los aprendizajes, las experiencias formativas y las estrategias implementadas influyen en la vitalidad, la memoria, la atención y, en general, en la calidad de vida de las personas en la vejez.

El enfoque adoptado no se limita únicamente a recopilar información, sino que busca dar voz a las narraciones de los participantes, reconociendo la riqueza de sus experiencias y el valor simbólico que otorgan a sus recuerdos y prácticas cotidianas. Como se observará, las anécdotas, frases y relatos que denotan sus testimonios reflejan no solo procesos cognitivos, sino también dimensiones emocionales y sociales que constituyen parte esencial del envejecimiento activo.

De manera complementaria, las entrevistas a las psicopedagogas aportan una visión profesional y técnica, que permite interpretar, desde el campo de la psicopedagogía, los desafíos y fortalezas que presentan, así como las estrategias más efectivas para acompañarlos en la estimulación cognitiva, en lo que su perspectiva ofrece un marco analítico que contrasta y dialoga con las experiencias relatadas por los entrevistados, enriqueciendo la comprensión del fenómeno estudiado.

En este análisis se organizan los hallazgos en categorías axiales, diferenciadas en dos ejes principales: por un lado, las percepciones y vivencias y por otro, las observaciones y propuestas de las psicopedagogas. Este esquema permite identificar coincidencias, tensiones y complementariedades entre ambos grupos, aportando una visión integral del impacto que tienen la educación, la participación social y las estrategias cognitivas en el envejecimiento activo.

Teniendo en cuenta lo mencionado, este trabajo busca articular el saber experiencial de ellos con el saber profesional de las psicopedagogas, resaltando la importancia de considerar ambos enfoques para diseñar y sostener propuestas de estimulación cognitiva que promuevan un envejecimiento pleno, autónomo y significativo.

Entrevistas a las personas mayores

Objetivo específico 1: Examinar la contribución de las trayectorias educativas y formativas en las prácticas de estimulación cognitiva.

Un mosaico de trayectorias educativas

Las voces reflejan un abanico de experiencias donde la educación formal, los saberes prácticos y las oportunidades informales se entrelazan como piezas de un mismo rompecabezas. Cada uno recuerda su aprendizaje no solo como un hecho aislado, sino como un hito vital que

marcó sus hábitos de pensamiento, sus formas de enfrentar la vida y su manera actual de cuidar la mente.

La Participante 1 (2025) abre la narración con una imagen poderosa: *“había que caminar varios kilómetros con lluvia o frío”*, pero aun así valora haber terminado la primaria y su recuerdo de *“engancharse con los libros de historia”* lo proyecta hasta el presente: hoy sigue leyendo el diario, aunque los ojos le cansen y es aquí donde vemos cómo la escuela, aun en condiciones adversas, sembró un hábito duradero de lectura que funciona como ejercicio cognitivo cotidiano.

Por otro lado, el Participante 2 (2025) trae la dimensión del aprendizaje técnico: *“aprendí carpintería, lo que me dio no solo un trabajo, sino también la costumbre de pensar soluciones, de medir, de calcular. La cabeza se me entrenó en esas cosas prácticas y hoy, aunque ya no trabaje en eso, me gusta arreglar cosas en casa, hacer cuentas, pensar cómo mejorar algo. Para mí, esas oportunidades de formación me mantuvieron despierto, y hasta ahora sigo haciendo crucigramas o pequeños cálculos porque me quedó esa costumbre de usar la mente”* a través de su relato muestra que el aprendizaje práctico generó una estimulación mental constante, que hoy continúa en la forma de crucigramas y cálculos caseros.

La Participante 3 (2025) resignifica sus oportunidades limitadas: no pudo seguir más allá de la secundaria, pero recuerda con entusiasmo *“los cursos de la iglesia y también manualidades, canto, incluso algo de historia”*. Para ella, estas instancias no fueron meros pasatiempos: *“Eso fue fundamental porque, además de lo religioso, nos hacía pensar y compartir con otros y ahora, cuando recuerdo esos encuentros, veo que eran más que aprendizaje: eran espacios para ejercitar la memoria, la atención, el trabajo en grupo por eso*

creo que esas experiencias me ayudaron a mantenerme activa”, relato que denota la dimensión social del aprendizaje como un motor de vitalidad cognitiva.

En un contraste marcado, la Participante 4 (2025) relata una trayectoria universitaria: *“estudié magisterio y fui maestra toda mi vida”* y a través de su relato se enfatiza la exigencia del rol docente: *“enseñar exige estar siempre aprendiendo”*. Aun jubilada, continúa formándose porque la educación se transformó en un hilo conductor de su vida mental activa: *“Me formé en pedagogía, en literatura, y cada clase me obligaba a preparar, leer y estudiar y esa oportunidad de formación constante me acompañó siempre, y ahora que estoy jubilada, sigo buscando cursos, leo sobre historia y actualidad por eso es que, para mí, estudiar fue y es la forma más directa de mantener la mente viva.”*

La Participante 5 (2025) pone en valor los aprendizajes laborales de su época: *“cuando aprendí a escribir en la máquina de escribir, allá por los años setenta”* y rescata la disciplina, la precisión y la capacidad de adaptación: *“Con los años, cuando llegaron las computadoras, me costó al principio, pero gracias a esa base pude animarme a aprender, y hoy me defiendo con el celular y con la tecnología, ahora me doy cuenta de que todo eso fue una estimulación constante para mi mente”*, testimonio que ilustra cómo cada nueva habilidad adquirida refuerza la plasticidad cognitiva.

Para el Participante 6 (2025), la música aparece como un “gimnasio mental”: *“memorizar acordes, coordinar manos, afinar el oído”*. La guitarra no fue solo un pasatiempo, sino una práctica que conecta memoria, emoción y socialización y su frase *“la música me obligaba a memorizar acordes, a coordinar manos, a afinar el oído por eso siempre digo que la música es un gimnasio para la mente. Ahora, de grande, sigo tocando de vez en cuando, y siento que*

ejercito la memoria y las emociones” revela la potencia cognitiva y afectiva de este tipo de aprendizajes.

La Participante 7 (2025) reconoce haber aprendido dentro de su espacio laboral: *“Yo fui empleada en una fábrica textil, y allí nos daban capacitaciones para aprender nuevas máquinas o procesos, al principio me daba miedo, porque no tenía estudios avanzados, pero poco a poco me fui acostumbrando a aprender”*. Aunque al principio sintió temor, concluye: *“esa experiencia me enseñó que nunca es tarde para incorporar algo nuevo”* y hoy disfruta de talleres de memoria y gimnasia mental, confirmando que la actitud positiva hacia el aprendizaje es en sí misma una estrategia de estimulación cognitiva.

Otro aporte valioso lo realiza el Participante 8 (2025) que resalta los saberes intergeneracionales: *“Si pienso en mi vida, lo que más destaco es haber aprendido de mis padres y abuelos y mirá que ellos no tenían estudios, pero nos transmitieron saberes prácticos: cómo cultivar la tierra, cómo conservar los alimentos, cómo administrar lo poco que había”*. Estos aprendizajes de la vida cotidiana se convirtieron en ejercicios de memoria y razonamiento a lo que se agrega su paso por la alfabetización de adultos: *“me dio la base para leer y escribir, algo que sigo practicando cada día”*. Aquí aparece la idea de que nunca es tarde para aprender, y que los saberes populares son también valiosos en el entrenamiento de la mente.

Aprendizajes que no se apagan

Las trayectorias educativas y formativas no quedaron en el pasado: siguen vivas en cada acto cotidiano, en la manera de leer, calcular, organizar, compartir y hasta en la forma de relacionarse con la tecnología o con otros. Cada testimonio muestra cómo los aprendizajes se transformaron en herramientas para la autonomía y gimnasia mental diaria.

Por ejemplo, la Participante 1 (2025) vincula la primaria con su independencia actual: *“haber aprendido a leer y escribir me da independencia, porque yo misma leo mis papeles del médico, las cuentas, y no dependo de nadie”*, donde ese hábito de leer, reforzado por la memoria de poesías y nombres, lo vive como una base sólida que todavía hoy mantiene activa su mente.

A la vez, el Participante 2 (2025) conecta su oficio de carpintería con la vida doméstica: *“cada vez que agarro una madera o me pongo a reparar algo en casa, me vuelvo a ver como en aquellos años de la escuela técnica”* e incluso al cocinar o ayudar a sus nietos con matemáticas aplica el razonamiento aprendido: *“el oficio me entrenó a pensar de manera práctica”* lo que demuestra que la estimulación cognitiva surge de mantener una forma de pensar estructurada en la paciencia, el cálculo y la resolución de problemas.

Para la Participante 3 (2025) rescatar lo aprendido en la iglesia tiene mucho significado: *“Esos cursos que hice en la iglesia me dejaron mucho más de lo que parecía en ese momento, hoy lo noto cuando comparto con otras personas mayores, porque recuerdo canciones, rezos, manualidades, y mi memoria se activa. Cuando enseño a mis nietos alguna manualidad o un canto antiguo, estoy aplicando lo que aprendí hace más de 50 años”*. También resalta la paciencia y la convivencia: *“me enseñaron a trabajar en grupo, a escuchar”*, relato que muestra que los aprendizajes se transformaron en puentes de memoria intergeneracional y en estrategias para afrontar la soledad actual.

Para la Participante 4 (2025), ser maestra es un aprendizaje que nunca se apaga: *“cuando escucho a alguien hablar, me doy cuenta si pronuncia bien o si usa correctamente una palabra”*. La rutina de preparar clases la convirtió en alguien que organiza ideas, compara información y resume mentalmente: *“El hábito de preparar clases me acostumbró a organizar ideas, a leer siempre y a no conformarme con lo primero que escucho. En la vida cotidiana, eso me ayuda a*

mantener la memoria activa, porque leo noticias, comparo información, hago resúmenes mentales como si tuviera que dar una lección”, una práctica permanente de observación crítica y enseñanza que le funciona como una gimnasia intelectual que prolonga su vitalidad cognitiva.

Por su parte, la Participante 5 (2025) encuentra en la mecanografía una llave de continuidad: *“esa práctica me dio una disciplina mental que uso incluso cuando escribo en el celular”*. Los hábitos de precisión y atención a los detalles ahora se aplican en recetas, lecturas o trámites digitales. Su frase *“ese aprendizaje fue como una llave: me abrió la puerta a otras cosas”* refleja cómo una habilidad específica se convirtió en un motor de adaptación tecnológica y de confianza mental.

El Participante 6 (2025) habla de la música como una compañía permanente: *“cuando toco la guitarra, aunque sea un rato, memorizo acordes, y me transporto a otros tiempos”*. La música combina memoria, coordinación, emoción y creatividad: *“la música me enseñó a escuchar mejor, a valorar el silencio y la atención, y esas son cosas que aplico todos los días en mis charlas con la familia o los amigos, este tipo de cosas no se olvidan, se transforman en parte de uno, y me mantienen con la mente en movimiento cada día”* lo que denota que en su vida diaria, estas prácticas son un ejercicio integral de la mente y las emociones.

La Participante 7 (2025) recuerda las capacitaciones fabriles como una lección de confianza: *“si pude aprender a manejar máquinas grandes y complicadas, ¿cómo no voy a poder aprender ahora a usar una aplicación?”*. Hoy aplica esa actitud en talleres de memoria o nuevas experiencias: *“A mí me pasa que lo que aprendí en la fábrica se refleja todavía en mi manera de ver la vida porque me acostumbré a estar atenta, a aprender cosas nuevas sin miedo, y eso me sirve hoy en los talleres de memoria o cuando uso el celular”*, su frase resume la idea

de que la mente se entrena y siempre puede aprender, lo cual sostiene su apertura a lo nuevo en la vida cotidiana.

De forma destacable, el Participante 8 (2025) rememora los saberes transmitidos en su familia: *“los aprendizajes de mis padres y abuelos siguen vivos en cada cosa que hago, ya sea cuando calculo cuánto alimento necesito para la semana, cuando pienso cómo ahorrar luz o cómo arreglar algo en casa, estoy usando esas enseñanzas”*. También rescata los cursos de alfabetización: *“leer un cartel, anotar un número de teléfono, escribir una lista para no olvidar”*, aprendizajes que representan autonomía y resiliencia, porque cada acción práctica se convierte en un recordatorio de que su mente sigue activa gracias a lo que aprendió en su historia.

Influencia de la historia educativa en el cuidado mental

Inicialmente, la Participante 1 (2025) utiliza una metáfora poderosa: *“haber aprendido a leer y escribir de chica fue como tener una linterna en la oscuridad”*. Este aprendizaje básico se transformó en un hábito vital que aún hoy le permite ejercitar su mente a través de los crucigramas, la lectura de poesías y la escritura en cuadernos antiguos. La frase de su maestra *“el que deja de aprender, se apaga”*, aparece como un legado pedagógico que sigue funcionando como motor interno de resiliencia cognitiva.

De igual manera, el Participante 2 (2025) vincula la carpintería con la precisión mental: *“Recuerdo que el profesor nos hacía medir una y otra vez antes de cortar la madera, y siempre nos repetía: ‘mida dos veces, corte una’, esas cosas me quedaron grabadas en la cabeza. Ahora, cuando hago cuentas, cuando organizo mis gastos o incluso cuando ayudo a mis nietos en sus tareas, lo hago con esa mentalidad de precisión, de paciencia, mi mente se entrena como cuando estaba en la escuela técnica”*, un principio que extiende a su vida cotidiana, desde organizar

gastos hasta resolver rompecabezas. Su narrativa refleja cómo la educación técnica se convirtió en una estrategia cognitiva muy aplicada, donde la paciencia, la observación y la exactitud constituyen hábitos de estimulación permanente.

Por otro lado, la Participante 3 (2025) encuentra en las plegarias y cantos de la iglesia una gimnasia de la memoria: *“cuando voy caminando sola, recito un Padre Nuestro y siento que la cabeza se me activa”*. La práctica repetitiva, reforzada por experiencias en cursos comunitarios de manualidades, se resignifica como una forma de entrenamiento cognitivo emocional, donde lo espiritual y lo práctico confluyen en el cuidado de la mente: *“una anécdota que siempre cuento es que una vez, en un curso de manualidades, nos enseñaron a hacer bordados con colores y eso que yo era mala al principio, pero me esforcé y lo logré. Eso me enseñó que la memoria y la práctica hacen milagros, y hoy, cuando me pongo a tejer o a coser, siento que estoy repitiendo ese ejercicio mental y así cuido mi mente: con pequeños gestos que nacen de mi historia educativa.”*

La Participante 4 (2025) es enfática: *“mi vida de maestra fue mi mayor gimnasio mental porque enseñar me obligaba a leer, a escribir, a preparar clases, a explicar con paciencia, eso me formó un hábito que todavía hoy mantengo”*, aquí la entrevistada relata cómo la preparación de clases, la lectura y la organización de ideas constituyeron hábitos que hoy prolongan su vitalidad intelectual: *“todavía me sorprende repitiendo versos de Alfonsina Storni o Machado”*. En su caso, la docencia forjó una disciplina intelectual continua, sostenida hasta la actualidad mediante clubes de lectura y escritura.

La Participante 5 (2025) resalta cómo la mecanografía le dio la disciplina de la concentración: *“Sí, sin dudas. Haber aprendido mecanografía me dejó la disciplina de la concentración, como hoy, cuando uso el celular o la computadora, me acuerdo de esos tiempos*

en que tenía que tipear sin mirar, con rapidez y sin equivocarme. Eso me entrenó mucho la mente, recuerdo una vez que en la oficina me hicieron copiar un documento larguísimo, y me salió perfecto. El jefe me felicitó y me dijo: ‘usted tiene cabeza de reloj’, por supuesto que esa frase nunca la olvidé, y hasta hoy trato de ser así, ordenada y precisa’’. Ese reconocimiento se transformó en identidad: precisión, orden y constancia. Hoy, al enfrentarse a la tecnología, aplica la misma lógica: “recordar contraseñas o pasos es como dictados de mecanografía”, por ende, su historia educativa, aunque puntual, actúa como una plataforma de adaptación a nuevos contextos cognitivos.

Para el Participante 6 (2025), la música representa la base del cuidado mental: *“cuando tarareo, memorizo acordes, estoy ejercitando la memoria y la coordinación”*. El consejo de su maestro, *“si te olvidás, inventá”*, se transformó en filosofía de vida. Hoy improvisar frente al olvido constituye un recurso de plasticidad cognitiva, donde la creatividad reemplaza a la frustración, manteniendo la mente activa y flexible: *“La música me entrenó para no rendirme ante el olvido. Por eso digo que lo que aprendí está presente cada día: cada vez que tarareo, que memorizo, que escucho con atención, estoy ejercitando la cabeza y lo hago con alegría, porque para mí aprender música fue aprender a vivir.”*

A su vez, la Participante 7 (2025) recuerda con orgullo haber aprendido a manejar una máquina compleja en su trabajo: *“si pude con aquella máquina, puedo con esto también”*. Esta experiencia laboral forjó un hábito de aprendizaje continuo, que hoy aplica en el uso de cajeros, celulares y talleres de memoria. La narrativa muestra que la historia educativa laboral no solo dejó habilidades técnicas, sino una actitud resiliente frente a lo nuevo: *“ahora la aplico en lo cotidiano: me animo a leer algo difícil, a aprender una receta nueva, a participar en talleres de memoria, así cuido mi mente, con la misma actitud de aprendiz que tuve en la fábrica.”*

El relato del Participante 8 (2025) evidencia que nunca es tarde para aprender: *“una vez lloré de emoción al poder leer un cartel por mi cuenta”*. Sus aprendizajes familiares y luego los cursos de alfabetización cimentaron un camino de autonomía y hoy, el hábito de escribir listas o recordar números de teléfono no es un mero ejercicio, sino la reafirmación de una identidad que venció la exclusión educativa *“siento que toda mi historia educativa influye en cómo cuido mi mente, aunque no tuve escuela de chico, lo que aprendí de mis padres y abuelos fue muy valioso: a pensar, a calcular, a resolver con lo poco que teníamos”*.

Objetivo específico 2: Identificar la relación entre la participación en actividades sociales y recreativas y el envejecimiento activo

Las actividades como herencia cultural y vínculo afectivo

La participación en actividades sociales y recreativas surge como un pilar del envejecimiento activo, pues no solo promueve la interacción y la construcción de redes, sino que también fortalece la memoria, la vitalidad y el sentido de pertenencia. Las voces de los entrevistados dejan entrever que la recreación trasciende la idea de “pasar el tiempo libre”: se convierte en un mecanismo terapéutico, un espacio de reconocimiento mutuo y un territorio simbólico donde la memoria personal y colectiva se reactualiza constantemente.

Las narraciones revelan que muchas prácticas recreativas actuales se enraízan en tradiciones familiares o comunitarias, tal como lo expone la Participante 1 (2025), por ejemplo, que rememora cómo jugar a la lotería de niña con su abuela marcó un patrón emocional que hoy revive en el centro de jubilados: *“recuerdo que cuando era chica mi abuela siempre nos juntaba alrededor de la mesa para jugar a la lotería con porotos, y yo sentía que eso era una fiesta. Ahora, de grande, vuelvo a revivir esas sensaciones, pero con mis pares. Además, disfruto bailar en los talleres de folclore, aunque las rodillas ya no me acompañen como antes, porque la*

música me devuelve la juventud por un rato”, revelando que la recreación no es novedosa, sino continuidad de memorias intergeneracionales que refuerzan identidad y pertenencia.

Asimismo, el Participante 2 (2025) rememorara anécdotas que han significado mucho para su trayectoria de vida: *“Una vez, en una presentación, nos olvidamos de una estrofa y todos improvisamos con risas... ¡esa anécdota todavía la contamos! Esas actividades me hacen sentir útil, parte de algo más grande, y me alejan de la soledad que tanta pesa a veces.”*

De manera similar, el Participante 8 (2025) asocia el trabajo en la huerta comunitaria con las enseñanzas de sus padres: *“sembrar, cuidar las plantas, cosechar, eso me llena de energía y me recuerda a mis padres”*. Este testimonio muestra cómo la actividad actual no solo activa el cuerpo, sino que reactiva raíces culturales y emocionales que sostienen su vitalidad.

Las actividades lúdicas se muestran como herramientas potentes de estimulación cognitiva y emocional y el Participante 2, apasionado de las bochas y el ajedrez, señala: *“esa combinación de pensar, competir y conversar me mantiene vivo”*, cuyo relato evidencia que los juegos no solo demandan estrategias mentales, sino que además propician diálogo y reflexión colectiva.

Del mismo modo, la música aparece como un motor transversal en varios relatos, tal como lo menciona el Participante 6 (2025) quien subraya: *“cada vez que tocamos, aunque sea una canción sencilla, siento que el corazón me late más fuerte”*. Aquí, la música funciona como catalizadora de emociones, pero también como ejercicio de memoria y coordinación y adicionalmente, la Participante 5 (2025) agrega que bailar tango y folclore la transporta a su juventud: *“cuando suena una zamba, cierro los ojos y me transporto a mi juventud cuando íbamos a las peñas. Recuerdo una vez que en el taller me tocó bailar con un muchacho de 80 años que se movía como de 20, y nos reímos toda la tarde.”*, anécdotas que demuestran que la

recreación no es mero entretenimiento, sino un ritual que mantiene vivos recuerdos, cuerpo y espíritu.

En todos los testimonios aparece la importancia de sentirse acompañado y útil, como la Participante 3 (2025), por ejemplo, que relata sus caminatas diarias con vecinas: *“a veces decimos que caminamos más con la lengua que con los pies porque lo que más hacemos es conversar. También voy al taller de tejido en el centro cultural, y allí me siento productiva, porque hago cosas para mis nietos o para donar”* datos que revelan que el verdadero valor no está solo en la actividad física, sino en el intercambio social y en la conversación como acto vitalizador.

Otro ejemplo es el de la Participante 7 (2025) que refuerza esta idea al describir sus ferias de artesanías: *“donde vendo cositas que hago con mis manos, como tejidos y adornos reciclados. Allí hablo con mucha gente, intercambio ideas, y siento que todavía soy productiva”*. El hecho de mostrar, vender e intercambiar lo que produce resignifica la vejez como una etapa activa y creativa, lejos de la pasividad o la dependencia. En la misma línea, el Participante 2 (2025) afirma que el canto coral lo hace sentir parte de algo más grande, lo que fortalece su identidad social y reduce la sensación de soledad *“siempre me gustó la música, y cantar en grupo me llena de energía”*.

Otro eje recurrente dentro de esta categoría es el sentido de propósito que otorgan las actividades, como la Participante 4 (2025) quien asegura que los clubes de lectura y talleres de pintura le dan motivación: *“disfruto participar en talleres de pintura; descubrí este hobby de grande y me hace muy bien. Una vez pinté un paisaje que me recordaba al campo de mi infancia, y al mirarlo sentí que estaba viajando en el tiempo. Además, me gusta ir a los encuentros de coro, porque cantar en grupo me hace sentir parte de una familia. Para mí, esas*

actividades son un bálsamo: me mantienen despierta, me hacen reír y me dan motivación para levantarme cada día con un propósito”, frase que sintetiza cómo el envejecimiento activo no depende únicamente de salud física, sino también de mantener viva la expectativa, la ilusión y la rutina significativa.

Asimismo, la Participante 5 (2025) confiesa que ahora espera con ansias los encuentros de bailes: *“lo que más disfruto es bailar y participo en un grupo de tango y folclore, y aunque al principio me daba vergüenza, ahora lo espero con ansias cada semana”* donde la expectativa misma de la actividad se convierte en fuente de vitalidad.

A pesar de las múltiples actividades y recursos agradables, la soledad también aparece implícitamente como una amenaza constante, pero las actividades recreativas funcionan como antídoto y el Participante 2 (2025) lo expresa con claridad: *“esas actividades sociales me alejan de la soledad que tanto pesa a veces”*. En este sentido, la recreación se entiende como un espacio de resistencia emocional, donde lo comunitario se vuelve terapia frente al aislamiento.

Influencia de las actividades recreativas y la forma de vivir la vejez

Las narraciones de los entrevistados convergen en una idea común: las actividades recreativas y sociales se constituyen como una medicina emocional y física que transforma el modo de vivir la vejez. En sus relatos aparecen no solo recuerdos y anécdotas cargadas de humor y emoción, sino también la evidencia de que lo recreativo es una estrategia concreta de afrontamiento ante la soledad, la tristeza y el deterioro físico.

La Participante 1 (2025) lo define de manera literal: *“yo estoy convencida de que esas actividades son como una medicina, porque ir al centro de jubilados a jugar a las cartas me quita la tristeza, porque en la casa a veces el silencio pesa mucho”*, resaltando cómo jugar a las cartas o reír con amigos logra deshacerse de sentimientos contrarios y hacer más llevaderos los

dolores corporales. Incluso rescata cómo el simple hecho de *“arreglarse un poco para salir”* la mantiene activa y con ganas de vivir. En su historia, la risa compartida se convierte en un antídoto contra la soledad y en un motor de vitalidad.

Complementariamente, el Participante 2 (2025) subraya la dimensión mental: el ajedrez y las bochas *“ordenan la cabeza a través de la concentración que pongo en cada jugada me mantiene la mente despierta.”* y previenen la depresión. Relata cómo, aun en días de mal ánimo, al final de una partida se siente *“renovado, como si hubiera descansado”*. Aquí se revela la capacidad de lo social para rescatar de la apatía y devolver entusiasmo, mientras que el movimiento físico se vuelve un complemento inesperado para la salud.

La Participante 3 (2025) introduce un matiz interesante al afirmar que las caminatas con vecinas son *“como ir al psicólogo, pero gratis”*. El humor y la complicidad de correr bajo la lluvia la hacen sentirse joven otra vez. Además, el taller de tejido le brinda un propósito: *“cuando termino una prenda siento orgullo como si todavía pudiera producir algo valioso”*, testimonio que brinda con claridad cómo las actividades recreativas generan sentido de utilidad, revalorizando su rol en esta etapa de vida.

En una línea similar, la Participante 4 (2025) remarca que los clubes de lectura no solo ejercitan la mente, sino también *“el corazón”*. El hecho de compartir experiencias personales la conecta emocionalmente con los demás y revitaliza su ánimo: *“me ayudan porque me sacan de la rutina, me obligan a arreglarme, a moverme, a estar con otros, siento que gracias a estas actividades estoy viviendo mi vejez de una manera más plena, con entusiasmo, con proyectos y si no las tuviera, seguramente estaría mucho más apagada”*, relato que subraya que la vejez puede vivirse con proyectos y entusiasmo, siempre que exista participación social.

La Participante 5 (2025) es contundente al expresar que: *“el baile, sin dudas, me da vida”* y en su historia, los movimientos corporales y las risas compartidas en una equivocación grupal la llenaron de alegría durante toda una semana. El baile, junto a la cocina comunitaria, resignifica la vejez como oportunidad de disfrute, alejándola de la percepción de declive *“compartir la mesa con otros me recuerda a las fiestas familiares. Para mí, esas actividades me ayudan a no sentir la vejez como una carga, sino como una oportunidad para disfrutar cosas nuevas y mantener la mente y el corazón activos”*.

De igual manera, el Participante 6 (2025) refuerza la centralidad de la música al afirmar: *“es mi mejor medicina”*. El orgullo de haber tocado junto a jóvenes en un cumpleaños lo hizo sentir rejuvenecido y lleno de entusiasmo. Aquí, lo recreativo no es solo un pasatiempo, sino una vía concreta para conectar generaciones, fortalecer la autoestima y combatir la melancolía *“en la salud, me ayuda porque respiro mejor, me concentro, y eso también es un ejercicio para el cerebro. Yo creo que esas actividades me han permitido vivir esta etapa de la vida de una manera más liviana, con más entusiasmo y con menos miedo a la soledad.”*

Por su parte, la Participante 7 (2025) resalta el valor de los talleres de memoria: *“cada vez que logro recordar un nombre o una fecha siento que mi mente todavía funciona”*. La emoción de sorprender a todos recitando una copla de su infancia le devolvió vitalidad a lo que agrega la feria artesanal, donde sentirse productiva y reconocida por lo que hace transforma su ánimo y fortalece su autoestima *“una vez jugamos a recordar canciones de nuestra infancia, y yo sorprendí a todos recitando completa una copla que mi abuela me enseñó y ese día me sentí tan viva que hasta me emocioné. En la feria, el hecho de poder vender lo que hago con mis manos me da una sensación de utilidad y orgullo por eso creo que todo esto influye en mi ánimo, porque me mantiene motivada, con ganas de planear cosas”*.

Al mismo tiempo, el Participante 8 (2025) sintetiza el impacto con frases potentes: *“esas actividades me cambian la vida”* y *“significan la diferencia entre estar apagado o sentirse útil y con propósito”*. A modo anecdótico, menciona: *“Recuerdo que una vez me dieron un premio simbólico por ser el más charlatán del grupo, y aunque era en broma, ese gesto me llenó de alegría y también la huerta comunitaria me da mucha satisfacción. Ver crecer una planta que sembré yo mismo me recuerda que todavía soy capaz de dar vida, de cuidar”*, desde el premio simbólico al “más charlatán” en el club hasta la satisfacción de ver crecer plantas en la huerta, su testimonio expresa que lo recreativo es, ante todo, pertenencia, compañía y vitalidad.

La vivencia de sentirse reconocidos y valorados

Varios relatos reflejan que lo más significativo no es el resultado de la actividad, sino el reconocimiento del grupo y el sentirse parte de algo, como la Participante 1 (2025), por ejemplo, que, al narrar un campeonato de lotería, subraya: *“Lo que más me emocionó no fue el premio, sino cómo todos me aplaudieron y festejaron conmigo, como si hubiera ganado un trofeo”*. Este gesto, aparentemente sencillo, la remite a la niñez, a la época de los actos escolares, mostrando que en la vejez aún perdura la necesidad de aplausos, compañía y validación social.

De modo similar, la Participante 4 (2024) recupera su rol de maestra al comentar un libro en un club de lectura: *“Esa experiencia me hizo sentir de nuevo en el aula, activa, escuchada, acompañada por un grupo que valoraba lo que yo tenía para decir”*. Aquí, la memoria identitaria ligada al trabajo y al conocimiento aparece como un motor de vitalidad, *“esa tarde llegué a casa con una sonrisa que me duró toda la semana. Me sentí consentida, importante, y sobre todo acompañada, porque no era el premio lo que importaba, sino el cariño del grupo y fue una experiencia me demostró que la compañía y el compartir valen más que cualquier*

remedio”, reafirmando que la persona mayor se fortalece cuando su voz es escuchada y su saber es apreciado.

Los testimonios también evidencian cómo las actividades actúan como espacios de contención emocional, como el Participante 2 (2025) quien, atravesado por la pérdida de un hermano, describe cómo el ajedrez y la compañía de un amigo lo rescataron de la tristeza: *“Esa tarde sentí que volví a respirar, que mi cabeza y mi corazón se activaron de nuevo”*. Aquí, la actividad cognitiva (el ajedrez) se entrelaza con la dimensión afectiva de la amistad, *“el ajedrez me dio concentración, pero sobre todo fue la charla, la risa, la presencia del otro lo que me devolvió el ánimo, por eso, desde ese día no dejé de ir, porque entendí que esas actividades me mantienen vivo y acompañado”*, mostrando que la risa compartida y el vínculo social alivian el duelo y devuelven el ánimo.

Algo similar se observa en la Participante 7 (2025), quien en un taller de memoria se emociona al recordar una canción de su infancia y recibe el abrazo del grupo: *“jugamos a recordar canciones antiguas, y de golpe me salió entera una copla que mi madre me cantaba para dormir. Me emocioné tanto que terminé llorando, y lo más lindo fue que mis compañeros me rodearon, me abrazaron y empezaron a cantar conmigo. En ese momento sentí que no estaba sola, que compartíamos recuerdos y emociones”*, lo que demuestra que la memoria no solo se activa como función cognitiva, sino como puente de unión emocional, consolidando un sentido de pertenencia.

Entre los resultados también se pudo observar la búsqueda de sentirse productivos y necesarios, como lo expone la Participante 3 (2025) que relata la experiencia de tejer frazadas para donar: *“Una experiencia que nunca olvido fue cuando con el grupo de tejido hicimos frazadas para donar al hospital, ahí cada una tejía un cuadrado y después los unimos. Recuerdo*

que el día que las entregamos nos sacamos fotos y el médico nos agradeció en nombre de los pacientes. Yo me sentí útil, productiva, como si todavía pudiera aportar algo a la sociedad”, aquí, la actividad manual trasciende lo recreativo para transformarse en un acto solidario que reafirma la dignidad de la persona mayor y su capacidad de aportar a otros.

De la misma manera, el Participante 6 (2025) narra con emoción cómo tocar la guitarra para niños lo llenó de vida: *“Cuando terminé de tocar, uno de ellos me dijo: ‘señor, yo quiero ser como usted’. Esa frase me quedó grabada en el corazón”*. En este caso, la transmisión intergeneracional se convierte en un legado simbólico, otorgándole un rol de modelo inspirador.

En otros relatos, la dimensión corporal aparece con fuerza, como lo describe la Participante 5 (2025) que, al recordar bailar en una peña, expresa: *“Sentí que el cuerpo me respondía mejor de lo que esperaba... Esa experiencia me hizo sentir más viva que nunca, como si los años no pesaran”* donde se observa que el baile no solo activa lo físico, sino también lo emocional, pues el aplauso y el abrazo colectivo refuerzan la sensación de vitalidad.

Asimismo, el Participante 8 (2025) rescata la experiencia en la huerta comunitaria: *“Ese día me sentí parte de un equipo, como si volviéramos a ser jóvenes trabajando juntos en el campo. Me dio orgullo ver cómo, a pesar de la edad, todavía somos capaces de producir vida con nuestras manos. Esa experiencia me hizo sentir activo físicamente, acompañado por mis pares y agradecido por estar vivo”,* aquí, la actividad física (sembrar, agacharse, regar) se convierte en metáfora de dar vida y seguir produciendo, transformando la vejez en un tiempo fértil y compartido.

Objetivo específico 3: Describir las estrategias de estimulación cognitiva que impactan en el nivel cognitivo

Mentes ejercitadas

Los relatos de los participantes ponen de relieve cómo las prácticas cotidianas, recreativas y culturales se transforman en verdaderas estrategias espontáneas para mantener la mente activa. Desde la lectura, el tejido, la música o el ajedrez, cada experiencia refleja que la estimulación cognitiva no se limita a ejercicios formales, sino que se inscribe en la vida diaria, en la memoria afectiva y en la conexión social.

La lectura aparece como una estrategia central en varios testimonios, al respecto, la Participante 1 (2025) destaca: *“tengo la costumbre de leer todos los días el diario, no importa si me duele la vista o si las letras me parecen más chicas que antes, siempre busco una lupa y me acomodo, es que leer me mantiene informada, pero sobre todo activa, porque trato de recordar lo que leí y después lo comento con mis amigas en el centro de jubilados”*, testimonio que expone cómo la lectura trasciende la actividad individual para convertirse en práctica social que potencia la memoria. A su vez, la escritura también se señala como una herramienta significativa, por ejemplo, la Participante 4 (2025) menciona su diario personal: *“llevo un diario personal donde anoto pensamientos, recuerdos, cosas que quiero dejarles a mis nietos. La escritura me ayuda a ordenar la mente, a no olvidar detalles de mi vida y además, practico juegos de memoria en el celular, porque mis nietos me enseñaron a usarlos”*, mostrando cómo el acto de narrar contribuye a organizar y preservar la memoria autobiográfica.

En paralelo, crucigramas, sopas de letras y sudokus constituyen lo que algunos denominan “gimnasia mental”, reforzando la idea de que el lenguaje y los símbolos son motores de estimulación cognitiva cotidiana.

También se ha visto anteriormente al ajedrez como emblema del entrenamiento intelectual, idea que reafirma el Participante 2 (2025): *“lo que más me ayuda a mantener la*

cabeza despierta es el ajedrez, cada partida es un desafío, una batalla donde tengo que pensar varias jugadas por adelantado lo que me obliga a concentrarme y a usar la memoria”, reforzando la capacidad de planificación, atención sostenida y memoria de trabajo. Este relato conecta con la idea de que los juegos de lógica no solo ejercitan la mente, sino que devuelven a la persona la vivencia de “estar a la altura del desafío”.

Similarmente, los cálculos mentales que practican los participantes 5 y 8, *“cuando voy al almacén, calculo cuánto voy a gastar antes de que me digan el total. También practico la memoria tratando de recordar números de teléfono o fechas importantes. Y, algo que disfruto mucho, es enseñar a mis nietos a cocinar recetas de familia”,* ya sea en las compras o en el cuidado de la huerta, ponen en juego habilidades de razonamiento matemático en la vida práctica, mostrando que la cognición se ejercita también fuera de lo lúdico.

Siguiendo en la misma línea, la costura, el tejido y la huerta son mencionados como estrategias que integran concentración, memoria procedimental y creatividad. La Participante 3 (2025) señala: *“Yo mantengo mi mente ejercitada sobre todo con la costura y el tejido. Cuando estoy tejiendo, tengo que contar los puntos, seguir un patrón, y eso me obliga a estar concentrada, una vez me pasó que una vez, por distraerme hablando, me equivoqué en toda una fila y tuve que deshacerlo, pero lejos de enojarme lo tomé como un ejercicio de paciencia”*. El participante 8, por su parte, transforma la huerta en metáfora cognitiva: *“Yo ejercito mi mente con la huerta, puede parecer algo sencillo, pero cada planta necesita cuidados distintos: recordar cuándo regar, cuánto sol dar, cómo abonar y todo eso me obliga a planificar, a organizarme”*. Estos testimonios muestran cómo las tareas manuales, ligadas a la producción y el cuidado, ejercitan funciones cognitivas al tiempo que sostienen un sentido de utilidad y continuidad vital.

Por cierto, el vínculo entre cuerpo, emoción y cognición se evidencia en quienes mencionan la música y la danza, por ejemplo, el Participante 6 (2025) asegura: *“La guitarra es mi mejor gimnasia mental, imagínate que cada vez que toco, tengo que recordar acordes, letras, y coordinar los dedos con la voz. Eso me obliga a concentrarme y a ejercitar la memoria”*. Del mismo modo, la Participante 5 (2025) describe cómo aprender pasos de tango la obliga a retener secuencias y coordinar movimientos: *“Cada vez que aprendo un nuevo paso... mi mente trabaja”*, afirmación que expresa que la memoria no es solo verbal o abstracta, sino también corporal y rítmica: la música y la danza activan múltiples áreas cognitivas mientras refuerzan el bienestar emocional.

Cabe destacar que varias estrategias se articulan en torno a la interacción con otros, y la participante 7 (2025) lo resume con claridad: *“Me gusta mirar documentales y después contárselos a mis amigas, como si fuera una clase. Eso me obliga a retener información y a organizar ideas”*. En esta categoría, el acto de transmitir saberes (historias, recetas, canciones, recuerdos) se convierte en ejercicio cognitivo y, al mismo tiempo, en construcción de identidad y pertenencia.

Actividades para estimular la mente

En referencia a esta categoría, un eje común en todos los relatos es la disposición a probar actividades nuevas, aun cuando al principio despierten miedo, incomodidad o vergüenza. Como lo señala la Participante 4 (2025), que se enfrentó por primera vez a una computadora y confesó sentirse *“torpe como una niña”*, la superación de ese obstáculo inicial no solo aportó aprendizajes técnicos, sino también un poderoso estímulo cognitivo y emocional: *“Ahora ya puedo escribir en Word, buscar información en Internet, y hasta mandar correos electrónicos. Esos aprendizajes recientes me han estimulado mucho la memoria y la atención”*.

Este componente narrativo muestra cómo la apertura a la novedad no es un simple entretenimiento, sino un verdadero ejercicio de resiliencia y plasticidad cognitiva, que conecta con lo planteado por la neurociencia: aprender cosas nuevas es un factor de protección frente al deterioro cognitivo.

Los testimonios reflejan cómo la incorporación de la tecnología se convierte en un doble beneficio: ejercita la mente y fortalece vínculos familiares. La Participante 1 (2025) cuenta con ternura cómo sus nietos le enseñaron a usar aplicaciones de memoria en el celular: *“Al principio me parecía difícilísimo, porque yo nunca había usado tecnología de ese tipo. Recuerdo que la primera vez que abrí uno de esos juegos me quedé trabada y tuve que llamar a mi nieta, que con toda la paciencia me explicó. Ahora ya me manejo sola, y cada día hago un par de partidas”*.

En la misma línea, el Participante 8 (2025) describe con emoción cómo lograr hacer una videollamada sin ayuda lo conectó con su hija en otra provincia: *“Me emocioné al ver la cara de mi hija... eso fue un gran logro para mí”*.

Estos relatos muestran que la tecnología no solo es un desafío mental, sino también un espacio de encuentro generacional y afectivo, lo cual refuerza la motivación intrínseca para sostener su uso.

Otros participantes describen la llegada de nuevas prácticas como los sudokus *“hace poco empecé a hacer sudokus, un amigo de la plaza me regaló un librito y me explicó cómo funcionaban y al principio no entendía nada, me parecía un lío de números, pero con paciencia empecé a agarrarle la mano”* (Participante 2, 2025) o los cuadernos de ejercicios de memoria y el yoga *“Sí, recientemente empecé a usar cuadernos de ejercicios de memoria que me recomendó mi médico, que son como fichas con juegos de palabras, números, laberintos. Al principio me daban un poco de fastidio, pero después me di cuenta de que me mantenían*

entretenida y activa. Una vez me quedé hasta pasada la medianoche tratando de resolver un acertijo, y cuando lo logré me sentí feliz. También empecé a practicar yoga suave, donde además de mover el cuerpo, la profesora nos hace ejercicios de respiración y concentración” (Participante 7, 2025).

La dimensión social aparece también como clave, y al respecto, la Participante 3 (2025) narra su experiencia en talleres de memoria de la municipalidad, donde al inicio sentía vergüenza, pero después descubrió un espacio de reconocimiento y pertenencia: *“últimamente empecé a hacer ejercicios de memoria en los talleres de la municipalidad. Nos hacen actividades como recordar listas de palabras, juegos de asociación, o leer un texto y después responder preguntas. Al principio me costaba, me daba vergüenza equivocarme, pero con el tiempo me fui animando, una vez, me tocó recordar diez palabras y pensé que no iba a poder, pero logré decir ocho y me aplaudieron todos”*.

El Participante 6 (2025), en cambio, encontró en el teatro comunitario un desafío aún mayor: memorizar diálogos, improvisar, coordinar con el grupo. Su relato transmite intensidad: *“Sí, hace un tiempo me animé a sumarme a un grupo de teatro comunitario, yo nunca había hecho teatro en mi vida, y la primera vez que me dieron un papel pensé que no lo iba a poder memorizar. La primera vez que salí al escenario me temblaban las piernas, pero también me sentí más vivo que nunca”*.

Estos casos ilustran cómo el componente colectivo potencia el valor cognitivo, pues lo recreativo y lo social se entrelazan con lo psicológico, generando aprendizajes significativos y duraderos.

Finalmente, una idea central atraviesa todos los relatos: la convicción de que nunca es tarde para aprender y la Participante 5 (2025) lo resume con su experiencia de clases de baile en

línea: *“Sí, últimamente incorporé las clases de baile en línea, una amiga me insistió para que las probara, y aunque al principio me parecía raro bailar frente a una pantalla, después me enganché. Aprender nuevas coreografías me obliga a concentrarme, a recordar los pasos, a coordinar el cuerpo y la mente. Me doy cuenta de que estas actividades recientes me ayudan a no quedarme atrás, a sentir que todavía puedo aprender como cuando era joven”*.

Aquí se visibiliza un cambio de paradigma en la vejez, donde el envejecimiento activo se entiende no solo como mantener rutinas conocidas, sino también como atreverse a incorporar lo nuevo, manteniendo viva la curiosidad y la motivación.

Sensaciones posteriores a las actividades cognitivas

Cuando se escucha a los entrevistados hablar de lo que sienten luego de participar en actividades que se relacionan con funciones cognitivas, lo que aparece con fuerza es una paleta de emociones que combina orgullo, alegría, calma y pertenencia. Cada testimonio revela no solo la eficacia de los ejercicios, sino también el modo en que la mente se convierte en escenario de logros cotidianos, comparables a exámenes aprobados, competencias ganadas o retos conquistados.

La Participante 1 (2025) deja en claro que la satisfacción tras la actividad no es meramente intelectual, sino también social y emocional, porque compartir sus logros en el centro de jubilados le brinda reconocimiento y pertenencia. De allí su expresión: *“Después de hacer mis crucigramas o de leer el diario, me queda una sensación de satisfacción enorme, como cuando uno termina una tarea bien hecha. Yo siempre digo: la mente también se alimenta”*, que sintetiza la idea de que el pensamiento requiere estímulos tan vitales como la comida para el cuerpo.

En un tono similar, el Participante 2 (2025) describe la experiencia cognitiva como un esfuerzo comparable a una maratón, pero con la cabeza: *“Cuando termino una partida de ajedrez o un sudoku, me queda una sensación parecida a la de haber corrido una maratón, pero con la cabeza. Es un cansancio lindo, de haber usado el cerebro a pleno Es un cansancio lindo, de haber usado el cerebro a pleno”*. Esta metáfora ilustra que la actividad mental no solo agota, sino que revitaliza. El relato de haber resuelto un sudoku difícil lo llena de orgullo y le devuelve confianza: *“Esa sensación me recuerda que todavía soy capaz de enfrentar desafíos y ganarlos”*. Aquí la actividad no es solo entretenimiento, sino una prueba de vitalidad y superación personal, capaz de suspender las preocupaciones cotidianas y devolver la calma.

La Participante 3 (2025) aporta otra dimensión: la del reconocimiento compartido. Su experiencia en el taller de memoria, cuando logra recordar varias palabras de una lista, genera una emoción que roza las lágrimas: *“Cuando termino de tejer o de hacer los ejercicios de memoria, me queda una mezcla de paz y orgullo y siento que todavía soy capaz de aprender cosas nuevas y de mantenerme activa. Una vez, en el taller, logramos recordar una lista de 20 palabras entre todas, y yo aporté varias que las demás habían olvidado. Me aplaudieron y me sentí tan viva, tan presente, que casi me largué a llorar. Esa sensación me queda siempre: que la mente no se jubila, que todavía puedo aportar”*, aquí, lo importante no es solo el ejercicio cognitivo, sino la validación colectiva, que confirma su capacidad de seguir aprendiendo y aportando en un grupo. Para ella, las sensaciones posteriores se traducen en paz y orgullo, pero también en una certeza: *“la mente no se jubila”*.

En el caso de la Participante 4 (2025), las sensaciones que permanecen tras la lectura y el debate son de rejuvenecimiento y utilidad, ella expresa que cada encuentro con libros y compañeros le recuerda su época escolar: *“Una vez, después de comentar un libro, una*

compañera me dijo: 'me hiciste ver la historia de otra manera' y ese elogio me quedó grabado, y la sensación fue de orgullo y de utilidad". El elogio recibido en una discusión le dejó marcada la huella de sentirse aún formadora de pensamiento: *"me hiciste ver la historia de otra manera"*, frase que le devuelve la sensación de que puede iluminar a otros, lo cual reafirma su autoestima y su rol social.

La Participante 5 (2025) se inclina hacia el terreno de la alegría y la confianza, tras bailar o cocinar, lo que queda no es solo el cansancio físico, sino un gozo vital: *"Después de bailar o aprender una receta nueva, lo que me queda es alegría pura y es como si hubiera vuelto unos años atrás, después de una clase de tango, me senté cansada, pero con una sonrisa enorme, como si hubiera ganado una competencia y esa sensación me dura días: me levanto con más ganas, con más ánimo. También me queda confianza, porque cada paso aprendido me demuestra que todavía puedo, que los años no me han robado la capacidad de aprender"*. El aprendizaje de pasos o recetas se transforma en pruebas de que todavía "puede", y aquí, la sensación es una chispa interna, un volver a encenderse.

Más artístico aún, el Participante 6 (2025) habla de plenitud y renacimiento ya que sus palabras reflejan que las actividades cognitivas, como el teatro o la música, lo reconectan con la vida misma: *"La primera vez que me animé a salir al escenario pensé que iba a desmayarme, pero al terminar el público aplaudió fuerte y me sentí vivo de nuevo"*. Cada función no solo entrena la memoria, sino que le ofrece un nuevo motivo de existencia, acompañado de gratitud por la oportunidad de seguir activo.

La Participante 7 (2025) introduce una sensación de orgullo mezclado con alivio. El orgullo surge de logros concretos, como resolver acertijos difíciles, y lo expresa con humor: *"Después de los talleres de memoria o de resolver acertijos, me queda una sensación de orgullo"*

y de alivio, porque logro cosas que pensaba imposibles, como recordar listas largas o resolver un problema difícil. Cuando finalmente salió me levanté de la silla como si hubiera ganado un premio". Pero lo más profundo está en la seguridad que estas actividades le devuelven: *"me demuestra que mi memoria todavía responde, que no estoy perdida"*, confianza que se traduce en fuerzas renovadas para encarar el día.

Asimismo, el Participante 8 (2025) rescata la sensación de utilidad y pertenencia y lo explica con un ejemplo sencillo pero cargado de valor: *"Después de una tarde de huerta, mis vecinos me felicitaron porque mis tomates habían salido mejores que los de todos, y me sentí orgulloso como un niño"*. La utilidad práctica, reforzada por el reconocimiento social, le devuelve autoestima. Además, lo vincula a un bienestar profundo: *"esas actividades me ordenan la mente... duermo mejor, más tranquilo"*, demostrando que la pertenencia a la comunidad y a la familia aparece aquí como la mayor recompensa emocional.

Entrevistas a profesionales psicopedagogas

Influencia de las trayectorias educativas en la forma en que las personas mayores se relacionan con la estimulación cognitiva

El análisis de estas narraciones muestra un consenso: las trayectorias educativas no solo moldean habilidades, sino también la autoestima, la motivación y la forma en que ellos se reconocen capaces de aprender. Algunas psicopedagogas ponen el acento en lo formal y académico (hábitos de lectura, escritura, planificación), mientras que otras amplían la mirada hacia aprendizajes informales o rescatan la posibilidad de reconstrucción afectiva y reparadora.

En conjunto, el relato evidencia que la educación, en todas sus formas, opera como huella, marco y memoria viva que condiciona, pero también potencia, la estimulación cognitiva en la vejez.

Las voces de las profesionales permiten tejer un relato común: la educación no es solo un recorrido académico, sino una huella que organiza la manera en que las personas mayores se vinculan con la estimulación cognitiva y cada entrevistada, desde su práctica, ofrece ejemplos y matices que iluminan este fenómeno.

El Psicopedagogo 1 (2025) abre la reflexión con una mirada contundente: *“las trayectorias educativas tienen un peso determinante en la manera en que las personas mayores se vinculan con la estimulación cognitiva”*. Su relato diferencia dos caminos: quienes tuvieron acceso a una educación formal prolongada y quienes no. Los primeros suelen mostrar hábitos arraigados de lectura, escritura y resolución de problemas, por lo que enfrentan los ejercicios de memoria *“como un desafío motivador, porque encuentran un eco en su historia escolar”*. En cambio, quienes tuvieron recorridos educativos más limitados, aunque parten con cierta inseguridad, terminan mostrando *“una gran resiliencia y disposición práctica para el aprendizaje”*, orientada hacia lo cotidiano: el cálculo en las compras, la organización de tareas. La entrevistada subraya que en ambos casos la trayectoria funciona como huella, como marca de origen que orienta el modo de sostener la actividad cognitiva en la vejez.

Prosiguiendo el tema, la Psicopedagoga 2 (2025) complementa esa mirada al destacar la dimensión subjetiva de la educación: *“la educación deja marcas profundas en los modos de pensar y en la confianza que tienen en sus propias capacidades cognitivas”*. Ella observa que quienes tuvieron oportunidades educativas sólidas llegan a la adultez mayor con mayor seguridad para afrontar nuevos aprendizajes, como talleres de memoria o incluso el uso de tecnologías. Mientras tanto, los que no atravesaron un recorrido formal suelen enfrentarse con sentimientos

de “*vergüenza o temor al error*”. Sin embargo, lejos de verlo como una barrera definitiva, subraya que el acompañamiento psicopedagógico puede ayudar a resignificar esas experiencias y transformar las vivencias de vida en aprendizajes valiosos. De este modo, las trayectorias educativas influyen no solo en el acceso al conocimiento, sino también en la autoestima y la manera de enfrentar desafíos.

Por su parte, la Psicopedagoga 3 (2025) propone una metáfora sugerente al señalar que “*las trayectorias educativas funcionan como un marco de referencia que organiza la relación con la estimulación cognitiva*”. Quienes han transitado estudios prolongados disponen de estrategias metacognitivas internalizadas: “*planificar, organizar, sistematizar información*”. Pero no se limita a lo académico: también reconoce que los aprendizajes de la vida laboral y comunitaria se transforman en recursos significativos. Relata, por ejemplo, cómo una persona que trabajó toda su vida en el campo desarrolló memoria espacial, cálculo práctico y planificación de tareas, saberes que luego pueden sostener la cognición activa. Su visión amplía el concepto de trayectoria educativa al integrar lo formal y lo informal, subrayando que los aprendizajes prácticos también son potentes anclajes para la estimulación en la vejez.

Agregando a lo anterior, otra profesional, la psicopedagoga 4, incorpora la dimensión afectiva al afirmar que “*la trayectoria educativa influye directamente en la percepción que la persona tiene sobre su propia capacidad cognitiva*”. Quienes completaron estudios superiores se muestran más entusiastas, porque sienten que “*es parte de lo que siempre hicieron*”. En cambio, quienes tuvieron recorridos truncos requieren más apoyo motivacional. Sin embargo, resalta un aspecto clave: lo decisivo no es solo el nivel alcanzado, sino cómo se vivieron esas experiencias educativas en la infancia y juventud. Si fueron positivas, la estimulación actual se percibe como reencuentro; si fueron negativas, puede costar más, aunque también se abre la

posibilidad de reparación: *“puede transformarse en un proceso reparador”*, por tanto, mirada introduce así la noción de la trayectoria educativa como espacio que se puede reconstruir incluso en la adultez mayor.

Observaciones en torno a la conexión entre historia formativa y respuesta a las estrategias psicopedagógicas

Las respuestas coinciden en que la historia formativa no solo marca sus habilidades, sino también la forma en que se relacionan con las estrategias que se les proponen.

El Psicopedagogo 1 (2025) señala que *“la historia formativa de estos participantes condiciona la manera en que responden a las propuestas psicopedagógicas”*. Relata que quienes vivieron experiencias escolares positivas llegan con *“confianza y entusiasmo”* a los talleres, mientras que en quienes arrastran vivencias negativas aparecen *“resistencia inicial, miedo al error o desvalorización”*. Sin embargo, descubre que adaptar las estrategias a su vida cotidiana (recordar recetas, hacer cálculos de compras, narrar anécdotas) produce un *“cambio favorable”*. Es decir, la eficacia de la estimulación depende menos del nivel académico y más de la significación emocional de las experiencias educativas pasadas.

Por su parte, la Psicopedagoga 2 (2025) observa que la historia formativa moldea los estilos de aprendizaje: *“los que han tenido una historia formativa más estructurada responden bien a estrategias de tipo sistemático... En cambio, quienes no tuvieron un recorrido educativo formal suelen vincularse mejor con estrategias lúdicas, narrativas o basadas en la oralidad”*. Recurre a un ejemplo concreto: un hombre que había completado solo la primaria se frustraba con ejercicios tradicionales, pero cuando se incorporaron *“canciones de su juventud y juegos de refranes, la respuesta fue inmediata”*. Esto demuestra que la historia formativa no es un límite, sino una brújula que orienta el camino para adaptar las estrategias.

En ese orden de ideas, la Psicopedagoga 3 (2025) destaca que las trayectorias formativas impactan tanto en la disposición como en la atención y la confianza: *“los que cuentan con más años de escolarización tienden a tolerar mejor la repetición... En cambio, aquellos con menos escolarización suelen necesitar apoyos más concretos, basados en la experiencia práctica y en lo afectivo”*. Lo central, sin embargo, es que cuando se respetan estas historias, *“los resultados son significativos en ambos casos: se activan recuerdos, se fortalece la autoestima y se genera compromiso genuino”*.

Sumado a ello, la Psicopedagoga 4 (2025) introduce la dimensión motivacional y afectiva: *“la conexión entre historia formativa y respuesta... se refleja principalmente en la motivación”*. Quienes recuerdan la escuela con gratitud responden con apertura, mientras que quienes la asocian con frustración requieren procesos más graduales. Cita el caso de una mujer que abandonó la escuela en tercer grado y decía *“esto no es para mí”*, pero al trabajar con relatos orales y memoria ligada a la familia, *“su respuesta fue excelente”*. De aquí surge una idea clave: la historia formativa es brújula, pero también recordatorio de la necesidad de respeto y empatía.

Principales desafíos o fortalezas con distintos recorridos educativos

Aquí aparece con fuerza la idea de que toda trayectoria encierra tanto limitaciones como recursos, y que el rol psicopedagógico consiste en equilibrarlos.

El Psicopedagogo 1 (2025) sintetiza este contraste: en adultos con educación limitada, el principal desafío es la autopercepción negativa: *“yo no sé nada, nunca fui bueno para estudiar”*, una frase que refleja baja autoestima. Pero inmediatamente identifica fortalezas: *“gran memoria práctica... y enorme capacidad de resiliencia”*. Por el contrario, en los más escolarizados, la fortaleza es el uso de *“estrategias metacognitivas, organización, planificación, razonamiento abstracto”*, aunque el desafío aparece en la *“rigidez y dificultad para flexibilizarse”*.

Del mismo modo, la Psicopedagoga 2 (2025) coincide en la sensación de inseguridad de los menos escolarizados: *“la inseguridad de no haber completado estudios los hace sentir en desventaja, lo cual puede generar resistencia inicial”*, pero subraya que, en dinámicas colectivas, *“sin embargo, al trabajar con dinámicas colectivas donde se valoran sus saberes cotidianos, surge una fortaleza inesperada: aportan experiencias de vida, refranes, historias prácticas que enriquecen al grupo”*. En cambio, quienes tienen mayor recorrido académico disponen de *“recursos de memoria, vocabulario y razonamiento”*, pero enfrentan otro desafío: *“tienden a frustrarse más cuando perciben que ya no rinden como antes”*. Así, un grupo necesita confianza, y el otro, tolerancia a la frustración.

Por su parte, la Psicopedagoga 3 (2025) observa que *“cada historia educativa deja marcas que se convierten tanto en desafíos como en fortalezas. Los que cuentan con formación básica suelen ser muy creativos para resolver problemas prácticos, porque durante toda su vida tuvieron que ingeniárselas con pocos recursos”*. Los menos escolarizados muestran creatividad práctica, pero se sienten inseguros en la abstracción. Los más escolarizados disfrutaban del análisis crítico, pero pueden menospreciar lo manual por considerarlo *“poco estimulante”*. Por eso, recomienda programas que *“combinan ambos aspectos, reconociendo que cada perfil aporta algo distinto al proceso colectivo”*.

Por último, la Psicopedagoga 4 (2025) insiste en que en los menos escolarizados los desafíos se expresan en frases como *“Desde mi práctica, los principales desafíos de los que han tenido poca escolarización están en el miedo al ridículo y la falta de confianza inicial. Me voy a equivocar, esto no es para mí”*, lo que evidencia miedo al ridículo. La fortaleza, sin embargo, es su *“capacidad para vincularse emocionalmente con las actividades”*, lo que genera gran compromiso cuando se sienten contenidos. En los más formados, destaca la *“capacidad de*

abstracción, facilidad para seguir consignas y predisposición para sostener la práctica”, aunque el desafío es la “autocrítica excesiva” que produce frustración frente al olvido.

Relación entre la participación en actividades sociales y recreativas y el envejecimiento activo

El relato de las psicopedagogas converge en una misma idea: la participación social y recreativa no es un accesorio, sino un cimiento del envejecimiento activo. Cada una de ellas, desde su práctica, ofrece ejemplos que revelan el profundo impacto de estos espacios en sus vidas.

Primeramente, el Psicopedagogo 1 (2025) señala con firmeza que estas instancias son *“un pilar fundamental en el proceso de envejecimiento activo. He observado que los que se involucran en actividades colectivas ya sea juegos, talleres artísticos o caminatas grupales, muestran una mejor disposición anímica y una mayor motivación para sostener actividades cognitivas”*. Su observación no se limita al beneficio cognitivo, sino al sentimiento de pertenencia que surge en contextos colectivos. Relata con sensibilidad cómo una paciente le confesó: *“cuando estoy en el taller, se me olvidan las penas”*. Esa frase no solo ilustra el efecto inmediato de lo recreativo en el estado anímico, sino que muestra cómo lo social funciona como un motor emocional que alimenta la motivación y la continuidad de la estimulación cognitiva.

Seguidamente, la Psicopedagoga 2 (2025) eleva el valor de lo recreativo a un nivel decisivo: *“Yo asigno un valor altísimo a la participación social y recreativa porque, en mi experiencia, es la clave que diferencia un envejecimiento pasivo de uno activo. Los que permanecen aislados tienden a presentar más apatía, mayor deterioro cognitivo y una visión más negativa de sí mismos. En cambio, cuando participan en actividades sociales, se generan procesos de motivación intrínseca: ríen, comparten, recuerdan, se sienten útiles”*. En su experiencia, el aislamiento conduce a la apatía y al deterioro, mientras que el encuentro social

despierta motivación intrínseca. Su ejemplo en talleres de juegos de mesa es revelador: adultos que llegan *“callados y desanimados terminan la jornada entusiasmados y con ganas de volver”*. Aquí, el relato demuestra que lo social no solo despierta emociones, sino que crea el deseo de proyectarse hacia el futuro, algo esencial en la vejez.

Para añadir, la Psicopedagoga 3 (2025) aporta una mirada dual, describiendo estas actividades como de valor *“la participación social y recreativa tiene un valor preventivo y terapéutico al mismo tiempo. Preventivo, porque alivia el riesgo de aislamiento, depresión y pérdida de funciones cognitivas, y terapéutico porque ayuda a sostener y reforzar habilidades que ya están en uso”*. Su relato incluye un testimonio cargado de vitalidad: una señora que, tras participar en un coro, expresó *“hace años que no me sentía tan viva”*. Esta frase sintetiza la función restauradora de las actividades colectivas, que reavivan no solo la autoestima, sino la percepción de estar plenamente habitando la vida. En su enfoque, lo social y recreativo son condiciones estructurales de la estimulación cognitiva, sin las cuales el trabajo individual pierde fuerza.

De igual forma, la Psicopedagoga 4 (2025) subraya que la participación grupal es el lugar donde los aprendizajes cobran sentido: *“Desde mi punto de vista el valor es enorme, porque la participación social y recreativa es el escenario donde ponen en práctica todo lo que trabajan en la estimulación cognitiva. En mis observaciones, cuando estas actividades se desarrollan en grupo, generan motivación, sostienen el interés y crean lazos que actúan como protectores emocionales”*. Dicha opinión sobre quienes inicialmente rechazan talleres de memoria, pero luego encuentran confianza en espacios como el baile o los juegos comunitarios, muestra cómo lo social actúa como una puerta de entrada hacia otras prácticas cognitivas. Ella afirma con

claridad que estas experiencias permiten resignificar la vejez *“no como pérdida, sino como una etapa en la que todavía se puede disfrutar, compartir y crecer”*.

Actividades grupales o comunitarias que potencian la vitalidad o el bienestar cognitivo

Las respuestas de las psicopedagogas revelan que la clave está en actividades que conjugan lo cognitivo, lo social y lo afectivo, generando experiencias integrales que estimulan la mente al mismo tiempo que sostienen la vitalidad emocional.

Inicialmente, el Psicopedagogo 1 (2025) observa que lo más potente ocurre cuando lo lúdico y lo social se encuentran: *“he visto excelentes resultados en grupos de juegos de mesa como ajedrez, dominó, truco o lotería”*. A través de estas prácticas simples, se activa la memoria y la atención, pero lo que ella destaca es el clima compartido de *“risas, camaradería y competencia saludable”*. Su relato también subraya el impacto de talleres artísticos, como teatro y coro, donde además de ejercitar la memoria y la coordinación, se fortalece la autoestima y se genera pertenencia: *“cuando sienten que su participación es parte de algo más grande, se activa un sentimiento de pertenencia que es clave para la vitalidad”*.

Luego, la Psicopedagoga 2 (2025) introduce una mirada sensible: las actividades más valiosas son las que *“integran lo cognitivo con lo emocional”*. Cita talleres de manualidades, pintura o tejido grupal como espacios donde, además de trabajar motricidad y atención, emergen recuerdos y conversaciones significativas. A nivel comunitario, rescata experiencias como *“huertas colectivas y ferias barriales”*, donde el compromiso con la organización y la planificación activa la memoria de tareas, mientras los vínculos sociales sostienen la energía vital y el deseo de aprender *“Cuando se sienten parte activa de una comunidad, se percibe una mayor energía vital, más ganas de aprender y de sostener rutinas cognitivas”*.

Adicionalmente, la Psicopedagoga 3 (2025) coincide en que la vitalidad se potencia cuando cuerpo y mente trabajan en conjunto: *“lo que más observo es que las actividades que involucran el cuerpo y la mente al mismo tiempo son las que más potencian el bienestar”*.

Destaca talleres de baile, gimnasia adaptada y caminatas grupales como experiencias en las que la memoria secuencial, la coordinación y la atención se estimulan de manera natural. A la vez, aporta el ejemplo de los clubes de lectura, donde lo recreativo se combina con la discusión intelectual: *“sienten que pueden expresarse, opinar, compartir, y eso refuerza el bienestar cognitivo”*.

Paralelamente, la Psicopedagoga 4 (2025) subraya el valor del logro compartido y su ejemplo de talleres de cocina grupal ilustra cómo el simple hecho de recordar una receta y luego compartir el plato elaborado activa procesos cognitivos en un marco de disfrute colectivo. Relata que algo similar ocurre con los grupos de canto, donde se estimula la memoria auditiva y verbal, al tiempo que se crea cohesión social. Y enfatiza el poder de los proyectos intergeneracionales: *“allí la vitalidad es evidente: se sienten útiles, recuerdan saberes de su infancia y los transmiten fortaleciendo la memoria y la autoestima, son experiencias que, sin dudas, conectan lo social, lo recreativo y lo cognitivo”*. En estas experiencias se enlaza lo social con lo cognitivo en una trama de sentido que transforma la percepción de la vejez.

Casos o experiencias entre lo recreativo y lo cognitivo

Aquí, los relatos se vuelven profundamente humanos: cada psicopedagoga trae a la memoria casos en los que lo recreativo se convirtió en una vía directa para fortalecer lo cognitivo y resignificar la vida cotidiana.

Para comenzar, el Psicopedagogo 1 (2025) recuerda un taller de teatro comunitario en el que comenzaron con timidez, inseguros y temerosos de no poder memorizar textos. Sin embargo,

con práctica lograron no solo aprender diálogos, sino improvisar escenas, reírse de los errores y sostener el entusiasmo. Ella afirma: *“Al principio se mostraban muy tímidos, inseguros, con miedo de no poder memorizar textos. Sin embargo, con práctica lograron aprender diálogos, coordinar movimientos y hasta improvisar escenas. Lo más interesante fue ver cómo, después de las funciones, comentaban entre ellos con entusiasmo y se reían de los errores. Allí se hizo evidente que lo recreativo, el juego de representar personajes, fortalecía lo cognitivo: la memoria, la atención sostenida, la creatividad”*. El resultado fue tan significativo que varios continuaron participando en nuevas obras, lo que muestra cómo el placer y la motivación sostienen el compromiso con lo cognitivo.

La Psicopedagoga 2 (2025) aporta una experiencia profundamente emotiva: una señora desanimada que se sentía olvidadiza encontró en el tejido grupal un puente con su pasado. *“Se fue soltando y comenzó a recordar técnicas que había aprendido de joven”*, relata. Poco a poco, la confianza volvió, mejoró su atención y su capacidad de seguir instrucciones. El momento culminante fue cuando tejió un chal para su nieta y lo presentó al grupo *“con orgullo”*. Ese acto, simple pero cargado de significado, reveló cómo lo recreativo activó memorias dormidas y, al mismo tiempo, la autoestima.

En un club de lectura, la Psicopedagoga 3 (2025) vio cómo una participante con quejas de fallas de memoria se transformó debido a que lo recreativo del encuentro con la lectura despertó en ella el deseo de subrayar frases, tomar notas y exponer sus ideas al grupo. *“Al compartir sus opiniones, no solo ejercitaba la memoria y la comprensión, sino que también fortalecía su seguridad personal”*. La mejora no se quedó en el espacio del club: la familia observó que estaba *“más activa, más participativa y con más ganas de aprender”*, por tanto lo recreativo se convirtió en un catalizador para procesos cognitivos y emocionales sostenidos en el tiempo.

Finalmente, la Psicopedagoga 4 trae el caso de una mujer que, al inicio de un taller de baile folclórico, decía: *“nunca voy a poder seguir los pasos, porque me considero torpe. Sin embargo, con paciencia y práctica fue logrando aprender las secuencias. Lo recreativo estaba en el baile, en el disfrute, en la risa compartida, pero el efecto cognitivo fue innegable: mejoró su coordinación, su memoria secuencial y su atención”*. Sin embargo, con paciencia y acompañamiento, fue adquiriendo coordinación y memoria secuencial. La culminación llegó en una presentación pública, donde ella misma expresó entre lágrimas: *“me siento joven otra vez”*. Este testimonio muestra de manera clara cómo lo recreativo puede ser una puerta hacia la revitalización integral, donde la mente, el cuerpo y la emoción se conjugan en una experiencia transformadora.

Estrategias para estimular las funciones cognitivas en personas mayores

El análisis de las entrevistas muestra que las estrategias de estimulación cognitiva se caracterizan por integrar lo lúdico, lo afectivo y lo cotidiano, en un marco de significatividad para los participantes.

En esta parte se destaca el valor de los ejercicios de memoria episódica, donde el recuerdo de experiencias personales a través de fotografías, canciones o relatos familiares *“genera un trabajo de memoria profunda y, al mismo tiempo, refuerza la autoestima porque se reconoce en su propia historia”* (Psicopedagogo 1, 2025), idea que subraya la importancia de conectar el estímulo cognitivo con la identidad personal.

La Psicopedagoga 2 (2025) coincide en este punto, al recomendar la narrativa autobiográfica, que permite revivir momentos de la vida y organizar los recuerdos en una línea temporal. Ella enfatiza que contar anécdotas *“estimula la memoria autobiográfica y favorece la organización temporal de los recuerdos. También recomiendo ejercicios de orientación*

temporo-espacial, como trabajar con calendarios, planificar la semana o armar listas de actividades”, integrando así lo emocional y lo cognitivo.

Desde otro ángulo, la Psicopedagoga 3 (2025) valora las actividades que generan curiosidad y placer a través de estrategias como los rompecabezas o los juegos de lógica que *“obligan a razonar y a mantener la atención”*, mientras que la estimulación multisensorial, olores, sabores, música, texturas, potencia la motivación y el compromiso y a la vez afirma que, *“he comprobado que cuando la estrategia involucra los sentidos, se sienten más motivados y comprometidos. En mi práctica, siempre priorizo que la estimulación sea significativa, vinculada a la vida diaria”*.

Además de ello, la Psicopedagoga 4 (2025) se centra en lo práctico, al recomendar ejercicios funcionales como recordar pasos de una receta o calcular el vuelto en una compra, señalando que estas prácticas *“estimulan la memoria, la atención y el razonamiento de una manera práctica”* y como complemento sostiene: *“También sugiero la escritura de pequeños diarios personales, porque fortalece el lenguaje, la memoria y la organización de ideas. Otra estrategia que considero esencial son las dinámicas de estimulación grupal, como el canto coral o los talleres de baile, porque combinan memoria secuencial, coordinación motora y motivación social. La clave está en que sienta que lo que hace no es un ‘ejercicio escolar’, sino una herramienta para vivir mejor su presente”*.

Estrategias con mejor recepción o impacto

Aquí, las cuatro profesionales coinciden en que la recepción positiva está mediada por el vínculo emocional y el disfrute.

El Psicopedagogo 1 (2025) subraya que las actividades que evocan recuerdos personales, como canciones o fotografías, generan un efecto inmediato, porque *“Actividades como recordar*

canciones de su juventud, trabajar con fotografías familiares o reconstruir historias a partir de objetos significativos generan un impacto inmediato no solo activan la memoria episódica, sino que también producen un efecto emocional reparador”.

La Psicopedagoga 2 (2025) enfatiza la dimensión grupal, señalando que disfrutaban especialmente de clubes de lectura o narraciones orales, porque les permiten compartir experiencias y *“disminuyen la ansiedad frente al error”*, lo cual favorece la participación *“desde mi punto de vista, ellos reciben con mucho entusiasmo las estrategias grupales, sobre todo aquellas que implican intercambio y colaboración. Por ejemplo, los talleres de narración oral o los clubes de lectura tienen una excelente aceptación, porque les permiten compartir, opinar y escuchar distintas perspectivas”*.

Sumando aportes, la Psicopedagoga 3 (2023) resalta la potencia de lo multisensorial y recuerda el impacto de un taller de cocina, donde al recuperar una receta *“surgían recuerdos, anécdotas y hasta refranes olvidados”*, mostrando cómo lo cotidiano puede ser una vía poderosa de estimulación cognitiva *“Esa experiencia dejó en claro que las estrategias que integran lo cognitivo con lo cotidiano y lo emocional son las que mejor impacto logran porque no se trata de cantidad de ejercicios, sino de calidad del vínculo entre lo vivido y lo aprendido”*.

En sintonía con las anteriores, observa que valoran más aquellas estrategias que se sienten útiles y transferibles, como planificar compras o recordar números de teléfono *“Yo observo que responden mejor a las estrategias que se sienten útiles y aplicables en la vida diaria, por ejemplo, no sé, planificar la lista de compras, calcular el vuelto, organizar una receta o recordar números de teléfono son actividades que ellos valoran porque perciben su utilidad inmediata”* (Psicopedagoga 4 , 2025). Ella cita una experiencia significativa donde una paciente,

tras participar en una obra de teatro, expresó: *“me sentí viva, como si volviera a tener veinte años”*.

En suma, las estrategias mejor recibidas son aquellas que despiertan emociones, refuerzan la identidad y ofrecen sentido práctico, demostrando que la estimulación cognitiva solo resulta efectiva cuando se percibe como significativa y placentera.

La respuesta de las personas ante propuestas psicopedagógicas de estimulación cognitiva

En este apartado, los resultados demuestran que la actitud es generalmente positiva, siempre que las propuestas sean presentadas de forma empática, lúdica y significativa.

Al respecto, El Psicopedagogo 1 (2025) sostiene que cuando perciben las actividades como juegos o espacios de disfrute, *“la respuesta es de entusiasmo y compromiso”*, evidenciado en la transferencia de las prácticas al hogar, como pedir crucigramas o libros para ejercitarse y agrega: *“Yo evalué esa respuesta no solo en términos de desempeño, sino también observando cambios en la actitud: mayor participación, más seguridad al hablar, más disposición a arriesgarse en nuevas actividades”*.

Análogamente, la Psicopedagoga 2 (2025) describe la respuesta como una curva de evolución: inicialmente puede haber temor o desconfianza, pero con acompañamiento surge entusiasmo, al punto de que algunos grupos organizaron encuentros por fuera del horario formal, lo cual *“es la mejor evidencia del valor que le asignan a la estimulación cognitiva cuando está bien adaptada”*.

Mas aun, la Psicopedagoga 3 (2025) pone el acento en la dimensión subjetiva, señalando que muchas veces lo más valioso no es el desempeño objetivo, sino la recuperación de la confianza: *“pensé que ya no podía, pero sí puedo”*, expresan algunos adultos tras participar en

talleres, y en cuanto a la forma de evaluación, ella sostiene: *“Yo evaluó la respuesta observando no solo resultados objetivos, sino cambios subjetivos porque muchas veces lo más valioso no es que recuerden todas las palabras de una lista, sino que recuperen la confianza en sí mismos. He visto que, después de participar en talleres de memoria, comienzan a expresarse más, a integrarse en conversaciones, a animarse a nuevas actividades”*.

Para culminar el análisis, la Psicopedagoga 4 (2025) desde una perspectiva enriquecedora, plantea una evaluación en tres dimensiones: participación constante, transferencia a la vida cotidiana y repercusión emocional. *“Cuando por ahí empiezan tímidos y luego se involucran con entusiasmo, sé que la estrategia funcionó. Cuando comenta que en casa aplicó lo aprendido, como memorizar la lista de compras o cantar una canción para ejercitar la memoria, sé que hubo transferencia. Y cuando expresa que se siente más alegre, más acompañado o más seguro, sé que la propuesta tuvo un impacto integral”*.

A raíz de lo observado, la evaluación de las respuestas confirma que la estimulación cognitiva es exitosa cuando se articula con lo emocional y lo social, convirtiéndose en una experiencia que trasciende lo terapéutico para convertirse en parte de la vida cotidiana y en un motor de bienestar.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten abrir un espacio de reflexión en torno a la estimulación cognitiva y su papel en el envejecimiento activo. El análisis de las entrevistas tanto a las personas mayores como a las psicopedagogas revela percepciones y prácticas que dialogan de manera estrecha con los aportes de la literatura revisada, mostrando coincidencias, matices y aportes novedosos.

En relación con el objetivo específico 1, orientado a examinar la contribución de las trayectorias educativas y formativas en las prácticas de estimulación cognitiva, se observa que valoran profundamente las actividades que estimulan la memoria, la atención y la creatividad, entendidas no solo como ejercicios intelectuales, sino también como experiencias que otorgan sentido, compañía y vitalidad en la vida cotidiana. Ellos relatan cómo estas instancias “mantienen la cabeza despierta” y les permiten “no quedarse quietos”, lo que se vincula directamente con la idea de envejecimiento activo propuesta por la OMS, donde la participación social y la autonomía son pilares fundamentales.

Este hallazgo coincide con lo planteado por Salazar Pérez y Mayor Walton (2020), quienes demostraron que la estimulación cognitiva produce mejoras significativas en memoria, atención y funciones ejecutivas, contribuyendo así a la autonomía de los adultos. Sin embargo, mientras que la literatura pone el énfasis en los resultados medibles a través de pruebas neuropsicológicas, los testimonios recogidos en esta investigación remarcan la dimensión

subjetiva y emocional, evidenciando que la percepción de bienestar y el sentirse útil en comunidad son tan relevantes como los indicadores cuantitativos.

Avanzando hacia el objetivo específico 2, que busca identificar la relación entre la participación en actividades sociales y recreativas y el envejecimiento activo, se encontró que destacan la importancia de los espacios colectivos: juegos de mesa, talleres de danza folclórica, reuniones de canto o manualidades. Estas experiencias no solo promueven la estimulación mental, sino que generan vínculos, alegría y un sentimiento de pertenencia. Uno de los entrevistados expresó que en estos encuentros se olvidan los sentimientos de soledad, lo que pone de relieve el entrelazamiento entre lo recreativo y lo cognitivo. Estos resultados dialogan con lo planteado por Herrera Aranda y Moo Estrella (2020), quienes mostraron que programas de estimulación grupal generan mejoras significativas en memoria y atención. De igual modo, Calanoce (2024) demostró que la participación social está directamente relacionada con la conservación de las funciones cognitivas. Por tanto, el hallazgo de esta investigación reafirma que la dimensión social de la estimulación es tan potente como la técnica, ya que el bienestar cognitivo se nutre de la interacción, el humor compartido y la solidaridad intergeneracional.

En lo que respecta al objetivo específico 3, orientado a describir las estrategias de estimulación cognitiva recomendadas por los profesionales, las psicopedagogas entrevistadas señalan la importancia de emplear actividades variadas, que combinen lo lúdico, lo artístico y lo reflexivo. Ellas subrayan que la clave no reside únicamente en ejercitar la memoria o la atención mediante fichas o ejercicios repetitivos, sino en diseñar propuestas significativas que conecten con la historia de vida de cada persona mayor: escribir cartas, recordar canciones de juventud, dramatizar experiencias o utilizar la tecnología para mantener la mente activa. Estas prácticas se alinean con lo planteado por Chocobar y Correa (2023), quienes destacan que los talleres de

estimulación cognitiva deben ir acompañados de afectividad, socialización y espacios creativos. A la vez, los aportes de Moscoso Villacrés (2023) confirman que planes que combinan ejercicios mentales con actividades recreativas e interacción social producen efectos más profundos en la prevención del deterioro cognitivo.

Por lo tanto, al considerar las estrategias que presentan mayor impacto y la respuesta de los participantes, se advierte una coincidencia significativa con lo señalado por Aguilera Arteaga et al. (2024), quienes evidencian que los programas de estimulación cognitiva no solo mejoran la memoria y la resolución de problemas, sino que también reducen los niveles de depresión y fortalecen la calidad de vida. Las entrevistas revelan que los adultos reciben estas propuestas con entusiasmo, aunque también con ciertas resistencias iniciales que, en muchos casos, se disipan cuando perciben que las actividades son respetuosas, creativas y conectadas con sus intereses. De este modo, se reafirma lo planteado por Proaño Vera y Navarrete Cusme (2025), quienes sostienen que los programas resultan efectivos cuando promueven un equilibrio entre lo físico, lo cognitivo y lo social, otorgando al participante un rol activo en la construcción de su propio bienestar.

Por todo ello, la discusión de los hallazgos permite señalar que la estimulación cognitiva, entendida en un sentido amplio, constituye una herramienta fundamental para el envejecimiento activo debido a que no solo favorece la preservación de funciones mentales, como demuestran los estudios internacionales, sino que también genera bienestar subjetivo, fortalece la autoestima y amplía las oportunidades de integración social. Así, los testimonios de las personas mayores y profesionales revelan que la clave no reside en concebir la estimulación como un entrenamiento aislado de la mente, sino como un entramado de prácticas que vinculan lo cognitivo, lo emocional y lo comunitario. Esta perspectiva invita a repensar las propuestas psicopedagógicas

desde un enfoque integral, en el que el aprendizaje, la memoria y la creatividad se entrelacen con la vida cotidiana y con el deseo de seguir participando activamente en la sociedad.

Conclusión

El presente estudio permitió profundizar en la comprensión de cómo las prácticas de estimulación cognitiva contribuyen al nivel cognitivo y al envejecimiento activo en personas mayores de la ciudad de Resistencia, Chaco. El objetivo general se centró en describir esa relación, enmarcando la investigación en un contexto social y cultural específico, y dialogando permanentemente entre la teoría y los relatos de los participantes.

Desde un inicio, la investigación se propuso mirar de cerca las experiencias de las personas mayores, no como casos aislados o datos estadísticos, sino como historias cargadas de significados, que revelan cómo la cognición, la memoria y las emociones se entrelazan en el proceso de envejecer activamente. A través de las entrevistas realizadas, fue posible acceder a narraciones que pusieron en evidencia no solo la importancia de las trayectorias educativas, las actividades recreativas y las intervenciones psicopedagógicas, sino también los sentidos subjetivos que ellos otorgan a cada una de estas prácticas. De este modo, se cumplió con el objetivo general, en tanto se pudo describir y comprender esa relación de manera situada, reconociendo la riqueza de lo empírico y su constante diálogo con la literatura revisada.

En relación con el primer objetivo específico, los hallazgos mostraron que el nivel de escolaridad previo no constituye un mero antecedente, sino un factor dinamizador que impacta en la disposición para aprender, ejercitar y sostener actividades cognitivas. Lo que en principio parecía un simple recuento de experiencias pasadas se reveló como una fuente de recursos

simbólicos y estratégicos que movilizan en el presente. Así, quienes contaban con experiencias educativas más sólidas mostraban mayor confianza para enfrentarse a los desafíos cognitivos, mientras que aquellos con trayectorias interrumpidas o más limitadas resignificaban su participación en talleres como una oportunidad de reparación y crecimiento. En consecuencia, puede afirmarse que este primer objetivo se resolvió al demostrar cómo la historia educativa incide directamente en la manera en que encaran la estimulación cognitiva, confirmando el valor de las trayectorias vitales como cimientos del envejecimiento activo.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, el análisis reveló que estos espacios cumplen una función preventiva, terapéutica y de sostén emocional. Las entrevistas evidenciaron que la socialización no solo genera vínculos y reduce la sensación de soledad, sino que también potencia la motivación intrínseca, favorece la autoestima y produce un efecto positivo en la memoria y la atención. Los relatos, al recordar frases como “cuando estoy en el taller se me olvidan las penas” o “hacía años que no me sentía tan viva”, constituyen un testimonio concreto de cómo lo recreativo y lo social son motores fundamentales de la vitalidad y de la percepción de bienestar. Este objetivo, entonces, se cumplió al demostrar que la estimulación cognitiva se potencia en contextos de encuentro y disfrute compartido, en sintonía con lo que la literatura denomina “dimensión relacional del envejecimiento activo”.

En cuanto al tercer objetivo específico, el estudio permitió advertir que estas no se reducen a técnicas aisladas, sino que forman parte de un entramado metodológico flexible, adaptado a las necesidades individuales y colectivas. Juegos de memoria, ejercicios de atención, actividades de escritura, canto y narración de historias se articularon en un repertorio que las psicopedagogas ajustan de acuerdo con las características de cada persona mayor, su estado anímico y sus posibilidades. En este sentido, la investigación confirmó que la labor

psicopedagógica no se limita a aplicar ejercicios, sino que implica crear escenarios significativos de aprendizaje y motivación, donde lo cognitivo, lo emocional y lo social se integran en un mismo proceso. De esta forma, el objetivo se cumplió al mostrar que las intervenciones psicopedagógicas constituyen un puente esencial para sostener las funciones cognitivas y fortalecer el sentido de pertenencia.

Llegados a este punto, podemos afirmar que el interrogante problemático, ¿Cómo contribuyen las prácticas de estimulación cognitiva al nivel cognitivo y al envejecimiento activo en personas mayores de Resistencia, Chaco, Argentina, durante el año 2025?, encontró respuesta a lo largo del análisis. Los hallazgos evidencian que estas prácticas contribuyen de manera integral, no solo al sostenimiento de funciones como la memoria o la atención, sino también al fortalecimiento de la autoestima, la socialización y el bienestar subjetivo.

Asimismo, el supuesto básico se vio confirmado: las prácticas de estimulación cognitiva, acompañadas de intervenciones psicopedagógicas significativas, efectivamente contribuyen al sostenimiento del nivel cognitivo y al fortalecimiento del envejecimiento activo, siempre enraizadas en contextos sociales y culturales específicos que les otorgan sentido y pertinencia.

Teniendo en cuenta todos estos resultados, esta investigación permitió visibilizar que el envejecimiento activo no se construye en soledad, ni se reduce a ejercicios mentales repetitivos, sino que se teje en la intersección entre memoria, vínculos, recreación y acompañamiento profesional. El valor de este trabajo radica en haber puesto en diálogo la teoría con las voces de los protagonistas, construyendo un conocimiento situado que no solo describe una realidad, sino que también abre camino a nuevas intervenciones, políticas y estrategias que garanticen una vejez plena, activa y digna.

Alcances de la investigación

En términos generales, los alcances de este trabajo se centran en la comprensión profunda del impacto de la estimulación cognitiva y social en la vida de personas mayores. A partir del análisis cualitativo de las entrevistas, se logró integrar la percepción de los propios participantes con lo señalado en la literatura científica, lo que permite establecer una visión más amplia y situada del fenómeno.

- **Comprensión integral del envejecimiento activo:** El estudio demostró que la estimulación cognitiva y social no solo fortalece las funciones mentales, sino que también incide en la autonomía y la calidad de vida. Esto coincide con lo expuesto por Salazar Pérez y Mayor Walton (2020), quienes remarcan la importancia de la estimulación en la prevención de deterioros cognitivos.
- **Valoración de las trayectorias educativas:** Se identificó que los antecedentes educativos influyen en la recepción de las estrategias cognitivas, lo que se vincula con lo expuesto por Vega Bravo Escobar (2022), quien sostiene que las características socioculturales condicionan los resultados de los programas de estimulación.
- **Evidencia cualitativa significativa:** La inclusión de la voz de los participantes aportó matices a los resultados, complementando lo que estudios como el de Duque et al., (2022) plantean desde metodologías cuantitativas. Esta mirada cualitativa enriquece la comprensión del fenómeno desde una perspectiva subjetiva.
- **Relevancia comunitaria y preventiva:** Se observó que la estimulación cognitiva constituye también una estrategia de prevención del deterioro, en línea con lo expuesto

por Herrera Aranda y Moo Estrella (2020), quienes demostraron que estos programas permiten retrasar la aparición de cuadros de demencia.

- **Proyección para la práctica profesional:** El trabajo aporta orientaciones útiles para la labor de psicopedagogos y educadores, respaldando lo señalado por Chocobar y Correa (2023), quienes destacan la necesidad de construir espacios de acompañamiento y aprendizaje en la vejez.

Aportes de la investigación

Los aportes de esta investigación se expresan tanto en el plano teórico como metodológico, práctico y social. En conjunto, contribuyen a ampliar la comprensión sobre el envejecimiento activo y la estimulación cognitiva, generando insumos que pueden orientar futuras investigaciones y prácticas profesionales.

- **Aporte teórico:** El trabajo refuerza la evidencia previa sobre la importancia de la estimulación cognitiva en el bienestar de esta población (Aguilera Arteaga et al., 2024), pero suma la perspectiva de los propios participantes, lo cual legitima los beneficios desde la experiencia subjetiva.
- **Aporte metodológico:** Se consolidó la eficacia del enfoque cualitativo, lo que complementa estudios predominantemente cuantitativos como los de García Anacleto et al. (2024). La entrevista semiestructurada permitió captar la dimensión emocional y vivencial del envejecimiento.
- **Aporte práctico:** Las actividades cognitivas y sociales se confirmaron como recursos clave para mejorar la calidad de vida y prevenir el aislamiento, en coincidencia con Proaño Vera y Navarrete Cusme (2025), quienes resaltan la incidencia de los programas comunitarios en la integración social.

- **Aporte profesional:** La investigación subraya el rol del psicopedagogo como facilitador del aprendizaje y de la motivación en la vejez, lo que se vincula con lo planteado por Moscoso Villacrés (2023), quien señala la relevancia de diseñar planes de estimulación que integren lo cognitivo y lo social.
- **Aporte social:** Se visibilizó cómo resignifican positivamente su vejez a partir de la participación, en sintonía con Calanoce (2024), quien afirma que las actividades sociales favorecen el bienestar subjetivo y el envejecimiento saludable.
- **Aporte a futuras investigaciones:** Este trabajo abre la posibilidad de realizar estudios comparativos entre distintos contextos educativos y sociales, lo que amplía la perspectiva de análisis sugerida por investigaciones regionales como las de Chocobar y Correa (2023) en Argentina y Aguilera Arteaga et al. (2024) en México.

Limitaciones del estudio

En el marco de un estudio cualitativo situado en la ciudad de Resistencia, las limitaciones no son concebidas como carencias, sino como condiciones de posibilidad que delimitan el alcance de la comprensión y, al mismo tiempo, revelan la densidad del campo social en el que se inscribe la investigación.

En primer lugar, el contacto con las personas mayores implicó un desafío relacional que trasciende lo técnico. El vínculo, lejos de ser un instrumento, se transformó en un espacio de resonancia emocional y simbólica. Algunas entrevistas estuvieron marcadas por silencios prolongados, olvidos o desvíos temáticos que interrumpieron la linealidad esperada del discurso. Sin embargo, estos quiebres no fueron interpretados como fallas, sino como manifestaciones de la memoria encarnada en la experiencia del envejecimiento. Esa dimensión inasible la del tiempo

vivido constituye, al mismo tiempo, una riqueza y una limitación: la imposibilidad de fijar el sentido definitivo de lo que se dice.

En segundo lugar, abordar el envejecimiento activo desde la psicopedagogía implicó transitar un campo todavía incipiente, en el que las referencias teóricas más consolidadas provienen de la gerontología y la neuropsicología. Ante esta escasez de antecedentes locales y específicos del ámbito psicopedagógico, el análisis debió construirse desde una perspectiva transdisciplinaria, capaz de articular saberes provenientes de distintas áreas sin perder la identidad del campo. Esta tarea supuso un esfuerzo interpretativo sostenido, que exigió integrar fuentes heterogéneas, traducir lenguajes disciplinares diversos y mantener coherencia teórica sin simplificar la complejidad inherente al fenómeno del envejecimiento como experiencia vital, cognitiva y social.

Otro límite provino del propio contexto socioeconómico de Resistencia, Chaco, porque, muchas de las personas mayores entrevistadas participan en espacios comunitarios con recursos escasos o programas interrumpidos por la inestabilidad institucional. Esa discontinuidad afectó la posibilidad de observar prácticas sistemáticas de estimulación cognitiva y obligó a centrar el análisis en los significados que los sujetos otorgan a las actividades más que en su frecuencia o formalidad. La precariedad de ciertos espacios se transformó así en un dato sociológico valioso, pero también en un obstáculo para acceder a experiencias comparables entre sí.

Listado de propuestas de mejora

Consolidar un marco psicopedagógico propio para la vejez

- **Armar pequeños talleres en centros de jubilados o salones barriales.**

Se pueden realizar encuentros semanales con juegos de memoria, lectura, música o

escritura creativa. No requieren grandes recursos y fortalecen la atención, la comunicación y el sentido de pertenencia.

- **Capacitar a psicopedagogos y estudiantes de último año.**

Brindar talleres cortos o charlas sobre estrategias de aprendizaje adaptadas a personas mayores permite ampliar el campo laboral y mejorar la intervención en espacios comunitarios.

- **Incorporar a familiares y cuidadores.**

Enseñarles ejercicios simples para hacer en casa favorece la continuidad del trabajo cognitivo y fortalece los vínculos afectivos, reduciendo la dependencia del profesional.

- **Registrar las experiencias en cuadernos o bitácoras.**

Promover que los adultos mayores anoten o dibujen sus recuerdos o sensaciones ayuda a estimular la memoria y también a valorar su historia personal.

- **Aprovechar los recursos del barrio.**

Utilizar clubes, parroquias o bibliotecas populares como espacios gratuitos para actividades favorece la sostenibilidad de las propuestas y la inclusión de más participantes.

- **Promover que las universidades reconozcan las prácticas con adultos mayores.**

Gestionar convenios para que estudiantes realicen sus prácticas en espacios comunitarios enriquece la formación profesional y beneficia a la comunidad.

- **Fomentar campañas comunitarias sobre envejecimiento activo.**

Difundir mensajes en radios locales, redes sociales o murales barriales con consejos sobre cómo mantener la mente activa ayuda a instalar una mirada positiva y preventiva sobre la vejez.

Referencias

- Aguilera Arteaga, F. M., Rivera Ortíz, M. F., Murrieta Casillas, C. A., Morales Ávila, C. A., Zavala Pérez, A. J., Zepeda Guzmán, D. A., Lara Morales, A., & Cortés Álvarez, N. Y. (2024). Estimulación Cognitiva: clave para el bienestar y la mejora cognitiva en adultos mayores. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 28, 1–6. <https://doi.org/10.15174/jc.2024.4506>
- Alfaro G., Castro V. (2002). *Estimulación cognitiva en personas adultas mayores*. San José, Universidad de Iberoamérica: Práctica Hospitalaria II, Maestría en Psicología Clínica,
- Aliaga-Díaz, E., Cuba-Fuentes, S., & Mar-Meza, M. (2016). Promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad de vida. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33, 311-320.
- Arriola Manchola, E., InzaIraola, B. (1999) Protocolos de atención en residencias para personas mayores. Gizartekintza: Departamento de Servicios Sociales,
- Barberena, Á. (1996) *Las Tendencias Demográficas y el Desarrollo*. (On L i n e) Disponible en:
- Bernal-Ruiz, F., Rodríguez-Vera, M., & Ortega-Gallegos, A. (2020). Estimulación de las funciones ejecutivas y su influencia en el rendimiento académico en escolares de primero básico. *Interdisciplinaria*, 37(1), 31–48.
- https://www.researchgate.net/publication/343735949_Estimulación_de_las_funciones_ejecutivas_y_su_influencia_en_el_rendimiento_académico_en_escolares_de_primer_básico
- Besserra-Lagos, D., Lepe-Martínez, N., & Ramos-Galarza, C. (2018). Las funciones ejecutivas del lóbulo frontal y su asociación con el desempeño académico de estudiantes de nivel superior. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 27(3), 51–56.

<https://revecuatneurolog.com/wp-content/uploads/2019/04/2631-2581-rneuro-27-03-00051.pdf>

Binotti, P., Spina, D., De la Barrera, M. L., & Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal: Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4(2), 119–126. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179314913005.pdf>

Binotti, P., Spina, D., De la Barrera, M. L., & Danolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. *Revista chilena de neuropsicología*, 4(2), 119-126.

Burin, D., Drake, M. y Harris, P., (2007). *Evaluación neuropsicológica en adultos*. Bs. As: Paidós SAICF.

Buedo-Guirado, Cristina, Rubio, Laura, Dumitrache, Cristina G, & Romero-Coronado, Juan. (2020). Active aging program in nursing homes: effects on psychological well-being and life satisfaction. *Psychosocial Intervention*, 29(1), 49-57. Epub 09 de marzo de 2020. <https://dx.doi.org/10.5093/pi2019a18>

Calanoce, A. M. (2024). *Diferencia de las funciones cognitivas entre los adultos mayores que permanecen en sus hogares y los que mantienen relaciones sociales*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/18801>

care during COVID-19. *Lancet.*, 395 (1): 1190-1191.

Carminati de Limongelli, M. y Waipan, L. (2012). *Integrando la neuroeducación al aula*. Editorial Bonum. Disponible en: <https://ciec.edu.co/wp->

<content/uploads/2017/09/Carminati-de-Limongelli-Waipan.-Integrando-la-neuroeducacion-al-aula.pdf>

Cassinello, Z. (2007). Envejecimiento activo. Disponible en:

http://www.masterdependencia.es/pdf/envejecimiento_activo_zamarron.pdf

Castillo-Bustos, M. R. y Núñez-Naranjo, A. F. (2023). La psicopedagogía y los ámbitos de acción de los psicopedagogos. *Revista Científica Retos de la Ciencia*. 7(16). 1-15

<https://doi.org/10.53877/rc.7.16e.20230915.1>

Cerezales, L. G., & de RosendeCeleiro, I. (2018). Ocupaciones de ocio, calidad de vida y envejecimiento activo: un análisis desde las percepciones de ciudadanos mayores autónomos. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, (27), 3.

Chocobar, T. A., & Correa M. G. (2023). *Estrategias de estimulación cognitiva en la atención integral de los adultos mayores, en un centro de rehabilitación*. [Tesina de Grado, Universidad del Gran Rosario]. <https://hdl.handle.net/20.500.14125/915>

Chong Daniel, Aida. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(2), 79-86.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-

<21252012000200009&lng=es&tlng=es>.

Comelin-Fornés, A., Batthyány, K. (Coord.), Perrotta, V. (Coord.), & Pineda Duque, J. A.

(Coord.). (2024). *La sociedad del cuidado y políticas de la vida*. CLACSO; INMujeres;

UNAM; UNRISD. <https://www.clacso.org>

Dabove Caramuto, M. (2002). *Los Derechos de los Ancianos*, Buenos Aires: Ciudad Argentina.

https://www.google.com.ar/books/edition/Derecho_de_la_ancianidad/fJ830DL7GIYC?hl

[=es&gbpv=1&dq=inauthor:%22Mar%C3%ADa+Isolina+Dabove+Caramuto%22&prints
ec=frontcover](#)

- Davicino, N. A., Muñoz, M. S., María, L., & Donolo, D. (2009). El rol psicopedagógico en la estimulación cognitiva de pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4(1), 6-11.
- Díaz, F., & Pereiro, A. X. (2018). Neurociencia cognitiva del envejecimiento. Aportaciones y retos. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 53(2), 100-104.
- Dumitrache, Cristina G., Rubio, Laura, Bedoya, Ignacio, & Rubio-Herrera, Ramona. (2017). Promoting Active Aging in rural Settings: an Intervention Program Implemented in Orense, Spain. *Universitas Psychologica*, 16(3), 112-123. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.paar>
- Duque P. A., Hincapié-Ramírez D., & Henao-Trujillo O. M. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. *Arch Med (Manizales)*, 22(1), 99-108. <https://doi.org/10.30554/archmed.22.1.3979.2022>
- Espert Tortajada, R., & Villalba Agustín, M. D. R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. *Therapeia*, (6), 73-93.
- Fajardo Ortiz, G. (1995). *Tercera edad. Adulto mayor*, Conferencia interamericana de Seguridad Social. *El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médico-sociales*, México D.F.: Centro Interamericano de Estudios de Seguridad Social.
- Ferreres, A. (2020) Memoria y cerebro. Cátedra I de Neurofisiología. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/048_neuro1/cursada/descargas/old/tema_9y10.pdf

- Figuroa D. (2014) *El Trabajo Psicopedagógico En Adultos Mayores Con Deterioro cognitivo* facultad de investigación y desarrollo educativo.
- García-Anacleto, A., Morantes-Gomez, G. C., & Salvador-Cruz, J. (2024). Estimulación cognitiva mediante teleneuropsicología en adultos mayores en riesgo de deterioro cognitivo leve. *Cuadernos de Neuropsicología*, 18 (3), 45–61. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9883521>
- Godínez, S. (2020). Funciones ejecutivas y aprendizaje. *NeuroClass*. Recuperado de <https://neuro-class.com/funciones-ejecutivas-y-aprendizaje/>
- Gómez, T. L. (2025). *Influencia de las intervenciones de estimulación cognitiva en el fortalecimiento de la memoria de los adultos mayores de más de sesenta años en un centro de jubilados en la localidad de Mariano Acosta, provincia de Buenos Aires* (Tesis de grado). Universidad Abierta Interamericana.
- Hernández Sampieri, C. Fernández Collado y P. Baptista Lucio (2014) *Metodología de la investigación* sexta edición Ed. McGraw-Hill México. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Herrera Aranda, J., & Moo Estrella, J. (2020). Estimulación cognitiva de la memoria, de la atención y de las funciones ejecutivas en adultos mayores sanos. En E. Duarte Briceño (Ed.). *Presencia Psicológica* (pp. 60-97). UADY Universidad Autónoma de Yucatán.
- Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa. http://www.ladb.unm.edu/econ/content/obsereco/1996/_august/demografica.html

- Limón, M. R., & del Carmen Ortega, M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores Active aging and improvementthequality of life in olderadults. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238.
- Llorente López, E. (2017). *Intervención psicopedagógica en funciones ejecutivas en un alumno con TEA de alto funcionamiento* [Trabajo final de máster, Universitat Autònoma de Barcelona]. https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2017/232939/TFM_LlorenteLopezElia.pdf
- López Mejía, D. I., Valdovinos de Yahya, A., Méndez-Díaz, M., & Mendoza-Fernández, V. (2009). El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 60-69.
- Madrigal, L. M. J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista cúpula*, 4-14.
- Manes, F. y Torralva, T., (2007). Cambio, desafío y aprendizaje son las tres claves para mantener el cerebro en forma. Citado en artículo periodístico. Clarín 23/03/07. Disponible en <http://www.clarín.com/diario /2007/03/23/conexiones/+01385653.htm>. Consultado: 15/05/08.
- 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-frontalTorralvaManes.pdf>.
- Martínez Heredia, N., & Rodríguez García, A. M. (2018). Educación intergeneracional: un nuevo reto para la formación del profesorado. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 17(33), 113-124.
<https://www.redalyc.org/journal/2431/243155021007/html/>

- Matías L. (2011) *La vejez en las Américas El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad*. Revista cubana de Investigaciones Biomédicas La Habana, Cuba.
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2019). *Análisis de mortalidad en personas mayores 2010-2019*. <https://iah.salud.gob.ar/doc/600.pdf>
- Miranda-Castillo, C., Mascayano, F., Roa, A., Maray, F. & Serraino, L. (2013). Implementación de un programa de estimulación cognitiva en personas con demencia tipo Alzheimer: un estudio piloto en chilenos de la tercera edad. *Universitas Psychologica*, 12(2), 445-455.
- Montero y León. (2002) Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología (Universidad Autónoma de Madrid, España)
- Monzón, M. L. (2020). *Aporte preventivo en la vejez desde la psicopedagogía*. (Trabajo Final) Universidad Abierta Interamericana. <https://dspaceapi-test.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/b17ae320-fc8e-4d00-8b4d-fe5a8db1e2d7/content>
- Morales, F. (2012). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa. *Recuperado el, 11, 2018*.
- Moreira-Ponce, M. J., Morales-Zambrano, F. F., Zambrano-Orellana, G. A., & Rodríguez-Gómez, M. (2021). El cerebro, funcionamiento y la generación de nuevos aprendizajes a través de la neurociencia. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 50-67. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>
- Moscoso Villacrés, M. E. (2023). *Estimulación de funciones superiores para prevenir el deterioro cognitivo en adultos mayores en situación de pobreza y extrema pobreza*.

[Tesis de Maestría, Universidad Técnica de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40251>

- Muñoz, R. C., & Barbero, F. L. (2018). Inclusión digital y envejecimiento activo: la participación de los mayores en las redes sociales. *Aula abierta*, 47(1), 113-122.
- Organización de los Estados Americanos (2015). Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Recuperado de: <https://e-legis-ar.msal.gov.ar/hdocs/legisalud/migration/html/26473.html>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Envejecimiento y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud: resumen*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15_01_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. 2009. *Organismos internacionales y envejecimiento*
- Pabón Poches, Daysy Katherine, Flórez García, Angie Lorena, & Sanabria Vera, Lina Marcela. (2019). Estereotipos sobre la población adulta mayor en tres grupos etarios de cuidadores de personas mayores dependientes. *Actualidades en Psicología*, 33(127), 63-80. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v33i127.34291>
- Parra Rizo, M. (2017). *Envejecimiento activo y calidad de vida: análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años*. Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%2C%20Maria%20Antonia.pdf>
- Pedro López-Roldán & Sandra Fachelli (2016). Bellaterra (Cerdanyola del Vallès) | Barcelona
Dipòsit Digital de Documents Universitat Autònoma de Barcelona

- Peña, A. S. (2010). Estimulación cognitiva para adultos. *Recuperado de tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf*.
- Peña-Marcial, Elvia, Bernal-Mendoza, Lorena Inés, Reyna-Avila, Leticia, Pérez-Cabañas, Rodrigo, Onofre-Ocampo, Derly Asmir, Cruz-Arteaga, Ingrid Astrid, & Silvestre-Bedolla, Dulce Anel. (2019). Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero, México. *Universidad y Salud*, 21(2), 113-118. <https://doi.org/10.22267/rus.192102.144>
- Proaño Vera, A. V., & Navarrete Cusme, G. E. (2025). El programa del adulto mayor y la calidad de vida en los usuarios del Centro Gerontológico de la Fundación Bahía de Caráquez. *ULEAM Bahía Magazine (UBM)*, 6(10), 86–91. <https://doi.org/10.56124/ubm.v6i10.011>
- Quintana, J. C. M., Ramos, P. F. A., & Díaz, R. C. (2021). Escala de envejecimiento activo. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (37), 8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7767580>
- Quintanar, A. (2010). Análisis de la calidad de vida en adultos mayores del Municipio de Tetepango, Hidalgo: a través del instrumento WHOQOL-BREF. Actopan: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Ramírez Martínez, I. F. (2012). *Pautas para la intervención psicopedagógica: Propuestas actuales*. Ed. Sucre. https://usfx.bo/Documentos/RepositorioLibros/Libro_Pautas_Psicopedagogia.pdf
- Ramos Monteagudo, Ana María, Yordi García, Mirtha, & Miranda Ramos, María de los Ángeles. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014&lng=es&tlng=es.

Revista de Psicología y Educación. (2011). *Revista de Psicología y Educación*, 6.

<http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/20110106.pdf#page=227>

Rowe J. Human aging: Usual and successful. *Science* 1987; 273: 143-9. Salud.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3299702/>

Salazar Pérez, C. A., & Mayor Walton S. (2020). Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores. *Rev Ciencias Médicas* 24(3). Recuperado de:

<https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4305>

Sánchez Barrera, O., Martínez Abreu, J., FloritSerrate, P. C., Gispert Abreu, E. D. L. Á., & Vila Viera, M. (2019). Envejecimiento poblacional: algunas valoraciones desde la antropología. *Revista Médica Electrónica*, 41(3), 708-724.

Sangrador, C. (2018). *Envejecimiento activo: conceptos y terminología*. Geriatricarea.

Disponible en: <https://www.geriatricarea.com/2018/06/27/envejecimiento-activo-concepto-y-terminologia/>

Sona, R. M. (2025). *Los cambios que generan los talleres de estimulación cognitiva en pacientes con trastorno neurocognitivo menor y mayor desde una perspectiva de neuroestimulación cognitiva en un centro de atención integral de Córdoba* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Córdoba].

Techera, M. P., Ferreira, A. H., Sosa, C. L., Marco, N. V. D., & Muñoz, L. A. (2017).

Significados que le atribuyen al envejecimiento activo y saludable un grupo de personas mayores que viven en comunidad. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 26.

- Toro, F. M. (2015). *Desarrollo de la memoria activa en la vejez: propuesta de intervención psicopedagógica* (Trabajo de Fin de Máster). Universidad de Valladolid.
- Toscano, G. T. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela Tonon (comp.), 46.*)
- Universidad Internacional de La Rioja. (2019). Psicopedagogía en el ámbito laboral: ¿por qué es importante? *UNIR Revista*. <https://www.unir.net/revista/educacion/psicopedagogia-ambito-laboral/>
- Vanegas, A. G., Messa, J. A., Tovar, J. R., & Ocampo, Á. A. (2018). Ambientes enriquecidos, sujetos geriátricos y procesos de memoria; un acercamiento a los procesos cognitivos en la edad adulta. *Cuadernos de Neuropsicología/PanamericanJournal of Neuropsychology, 12(2)*, 1-36.
- Vega Bravo Escobar, V. M. (2022). *Programa virtual de estimulación cognitiva para adultos mayores de Lima con educación superior y sin diagnóstico de demencia. 2020-2021.* [Tesis de Grado, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10508>
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina; 68(3): 284 –290.*
- Vicente, P. V. (2019). Intervenciones desde la psicopedagogía en el campo del envejecimiento y la vejez. En *Actas del 1º Congreso Internacional de Ciencias Humanas - Humanidades entre pasado y futuro*. Escuela de Humanidades, Universidad Nacional de San Martín.
- Wang, H., Li, T., Barbarino, P., Gauthier, S., Brodaty, H. y Molinuevo, J. (2004). Dementia
- Yuni, Jose Alberto; Urbano, Claudio Ariel; *Envejecer aprendiendo: Claves para un envejecimiento activo; Grupo Magro Editores; 2016; 190.*

Zabala, A. G. G. (2021). Apoyo social y envejecimiento activo: Aproximaciones desde la perspectiva de la psicología positiva. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 6.

ANEXO

Entrevista para personas mayores

Objetivo específico 1: Examinar la contribución de las trayectorias educativas y formativas en las prácticas de estimulación cognitiva

1. ¿Qué oportunidades de aprendizaje o estudio recuerda como importantes en su vida?
2. ¿De qué manera cree que esos aprendizajes siguen presentes hoy en su día a día?
3. ¿Siente que su historia educativa influye en cómo cuida o ejercita su mente?

Objetivo específico 2: Identificar la relación entre la participación en actividades sociales y recreativas y el envejecimiento activo

1. ¿Qué tipo de actividades recreativas o sociales disfruta hacer actualmente?
2. ¿Cómo cree que esas actividades influyen en su salud, su ánimo o su forma de vivir la vejez?
3. ¿Podría compartir alguna experiencia en la que haya sentido que una actividad lo/la hizo sentir más activo/a o acompañado/a?

Objetivo específico 3: Describir las estrategias de estimulación cognitiva que impactan en el nivel cognitivo

1. ¿Qué cosas hace para mantener su mente despierta o ejercitada?
2. ¿Hay actividades que haya incorporado recientemente para estimular su memoria, atención u otras funciones mentales?

3. ¿Qué sensaciones le quedan luego de participar en esas actividades cognitivas?

Entrevista para psicopedagogas

Objetivo específico 1: Examinar la contribución de las trayectorias educativas y formativas en las prácticas de estimulación cognitiva

1. ¿Cómo considera que las trayectorias educativas influyen en la forma en que las personas mayores se relacionan con la estimulación cognitiva?
2. ¿Qué observaciones ha realizado en torno a la conexión entre historia formativa y respuesta a las estrategias psicopedagógicas?
3. ¿Cuáles son los principales desafíos o fortalezas que reconoce en personas mayores con distintos recorridos educativos?

Objetivo específico 2: Identificar la relación entre la participación en actividades sociales y recreativas y el envejecimiento activo

1. ¿Qué valor asigna, desde su práctica, a la participación social y recreativa en el proceso de envejecimiento activo?
2. ¿Qué tipo de actividades grupales o comunitarias ha observado que potencian la vitalidad o el bienestar cognitivo?
3. ¿Podría compartir algún caso o experiencia en el que haya percibido un vínculo claro entre lo recreativo y lo cognitivo?

Objetivo específico 3: Describir las estrategias de estimulación cognitiva en el nivel cognitivo de las personas mayores

1. ¿Qué estrategias utiliza o recomienda para estimular las funciones cognitivas en personas mayores?
2. ¿Cuáles de esas estrategias suelen tener mejor recepción o impacto desde su experiencia profesional?
3. ¿Cómo evalúa la respuesta de las personas mayores ante propuestas psicopedagógicas de estimulación cognitiva?