



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS  
SOCIALES  
Ciclo de Licenciatura en Psicopedagogía

# Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional

**Estudiante:** Nannini, Yanina Silvina

**Legajo:** 34410

**Director/es:** Mg. Sabella, Adriana

Trabajo Final de Integración para acceder al título 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 4-0 internacional](#) que 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 en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [ ]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

## INDICE

Título .....	4
Resumen.....	4
Palabras clave .....	4
INTRODUCCIÓN .....	5
CAPÍTULO 1. EL PLANTEO DEL PROBLEMA .....	5
Delimitación del objeto de estudio .....	5
Planteo del problema .....	7
Objetivo general .....	8
Objetivos específicos .....	8
Supuestos básicos .....	9
Fundamentación .....	9
CAPÍTULO 2. ESTADO DEL ARTE .....	11
CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO .....	18
La Etapa de Vejez y la Importancia de la Estimulación Cognitiva .....	18
El Aprendizaje y las Emociones en la Vejez .....	21
El rol de la Psicopedagogía en el aprendizaje de Adultos mayores .....	23
CAPÍTULO 4. DESARROLLO METODOLÓGICO .....	25
Diseño de estudio .....	25
Participantes .....	27
Muestra .....	26
Criterios de exclusión e inclusión .....	26
Instrumento/ Técnica de recolección de datos .....	26
Procedimiento .....	27

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Consentimiento informado .....	28
CAPÍTULO 5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	29
Procesamiento de la información .....	29
<i>Categorías de análisis</i> .....	29
Análisis de la información .....	32
Discusión .....	37
CAPÍTULO 6. CONCLUSIÓN FINAL .....	42
Conclusión .....	42
CAPÍTULO 7. APORTES, LIMITACIONES, CONTRIBUCIONES .....	44
Aportes y contribuciones de la investigación .....	44
Limitaciones de la investigación .....	45
Líneas de investigación futura .....	45
CAPITULO 8. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN .....	47
Propuestas de intervención: Multiplicar las oportunidades para aprender .....	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	49
ANEXO/S .....	54
Consentimiento informado .....	54
Modelo de Entrevistas .....	55
Link consentimientos informados .....	57

## **TÍTULO**

*“Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional”.*

## **RESUMEN**

El aprendizaje del ser humano es transversal en toda etapa de la vida y la etapa de la vejez, conlleva un conjunto de cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales, transformando a cada individuo de una manera particular y reflejando estilos de vida diferentes. Muchos adultos mayores presentan autoestimas bajas y temores por la evidencia de los propios cambios, que se contraponen a la imagen de sabiduría y les provoca sentimientos de vulnerabilidad. Es por eso que es necesario que los sujetos puedan asistir a espacios de intervención que permitan la prevención de funciones cognitivas y así preservar su calidad de vida en todos los sentidos y áreas

El objetivo central de este trabajo de investigación fue describir el tipo de propuestas realizados en los talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores y como inciden en el estado emocional. Para este trabajo se utilizó una metodología cualitativa a través de entrevistas semiestructuradas a 13 participantes de talleres de estimulación cognitiva de la ciudad de Mar del Plata; a coordinadores y a familiares de algunos participantes. Los resultados obtenidos subrayan que los procesos cognitivos y emocionales tienden a una relación circular y recíproca, potenciándose entre sí. Esta interrelación demuestra la importancia del diseño integral de propuestas de estimulación cognitiva, a través de intervenciones psicopedagógicas, que contemplen al adulto mayor en su totalidad, contribuyendo a una vejez activa, saludable y promoviendo autonomía, participación social y estimulación de aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

## **PALABRAS CLAVES**

Taller y propuestas de Estimulación Cognitiva. Aprendizaje. Adultos mayores. Emociones. Envejecimiento saludable.

## INTRODUCCIÓN

### CAPÍTULO 1. PLANTEO DEL PROBLEMA

#### Delimitación del objeto de estudio

De acuerdo a los antecedentes científicos se desprende la importancia de prevenir el deterioro cognitivo de los adultos mayores a través de talleres de entrenamiento y estimulación cognitiva, priorizar y potenciar el aprendizaje de los participantes a través de diversas propuestas. A través de los diversos estudios del aprendizaje humano se ha focalizado la atención a los factores emocionales presentando efectos altamente positivos en el aprendizaje, la motivación, y el comportamiento en general de todo individuo. Es por ello que el presente trabajo de investigación que aquí se presenta, busca describir los *Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional* en la ciudad de Mar del Plata, llevada a cabo por profesionales de la psicopedagogía de forma directa o indirecta.

Müller (2013) sostiene que la psicopedagogía se ocupa del estudio de las características del aprendizaje humano, abordando cómo se aprende, cómo el aprendizaje varía a lo largo del desarrollo y cómo se encuentra condicionado por diversos factores. Asimismo, analiza cómo y por qué se producen alteraciones en el aprendizaje, cómo identificarlas y tratarlas, y qué acciones pueden implementarse para promover situaciones de aprendizaje significativas para cada sujeto. En este sentido, la psicopedagogía y los profesionales del área, cumplen un rol fundamental en el acompañamiento de los sujetos que transitan procesos de aprendizaje, favoreciendo su bienestar integral.

El rol de la estimulación cognitiva se encuentra estrechamente vinculado con esta disciplina, ya que la psicopedagogía se ocupa de los procesos de aprendizaje a lo largo del ciclo vital de todo individuo. En este punto, la estimulación cognitiva por medio de talleres grupales, adquiere un rol central en la etapa de envejecimiento de adultos mayores, donde las intervenciones buscan

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

preservar y potenciar funciones cognitivas, favoreciendo la autonomía y mejorando la calidad de vida de las personas.

Esta etapa de envejecimiento, supone un deterioro natural de algunas funciones cognitivas, por lo que este tipo de intervenciones desde el rol psicopedagógico y en relación con el aprendizaje, permiten la prevención y enlentecimiento del deterioro cognitivo propio de esta etapa. De este modo este tipo de estimulación se encuentra en estrecho vínculo con el completo bienestar de los adultos mayores, favoreciendo la autonomía, mejorando la calidad de vida y promoviendo experiencias significativas a lo largo del envejecimiento. En la misma línea, Márquez-González (2008) plantea que el bienestar emocional de las personas adultas, favorece sus desempeños cognitivos y prevalece una mayor predisposición en la interacción social, aspectos que resultan fundamental para un envejecimiento saludable.

Este trabajo de investigación es de tipo *empírica y cualitativa*, ya que el propósito del mismo es comprender y profundizar los fenómenos estudiados desde la perspectiva de los participantes, en un ambiente natural y en relación con el contexto (Hernández Sampieri et al., 2014).

Por su parte, la investigación *cualitativa* proporciona la profundidad e interpretación de datos adquiridos mediante entrevistas semiestructuradas, detallando de esta manera experiencias únicas y percepciones de cada uno de los individuos que asisten a los talleres grupales de entrenamiento cognitivo con edades entre 60 a 90 años. Las entrevistas no sólo son para participantes, sino también para coordinadores de los talleres y familiares de los participantes. Es un proceso circular y flexible.

Esta investigación tiene un alcance *descriptivo*, ya que busca describir las representaciones subjetivas (estado emocional y cognitivo que se ven influidos en los talleres de estimulación cognitiva) y que emergen en un grupo humano, en este caso los adultos mayores, sobre un determinado fenómeno.

## Planteo de Problema

La estimulación cognitiva, tal como la autora Bertolotti L. (2020) indica, hace referencia a las estrategias que se ponen en juego para trabajar y estimular las funciones cognitivas que aún están conservadas. Algunas de ellas corresponden a la estimulación de la atención, la memoria, el lenguaje, las funciones ejecutivas, entre otros procesos neuropsicológicos. A través de la misma, se pretende enlentecer la aparición de indicios de deterioro cognitivo, manteniendo una vida y mente activa de los adultos mayores.

La problemática actual y la que intenta explicar esta investigación es la importancia de la presencia de propuestas que inviten a generar emociones positivas, las cuales también favorecerían el funcionamiento cognitivo, donde se involucran las estimulaciones cognoscitivas. Tal como indica la autora Mora (2013), es importante considerar el conocimiento de las emociones para apreciar la enseñanza desde ese punto, ya que la construcción de emociones corresponde al cerebro emocional, el cual es considerado como otra estructura cerebral que se encuentra dentro del cerebro y que también es conocido como sistema límbico. Por lo que se espera estas consideraciones, ya que los encuentros grupales no deberían limitarse sólo a las ejercitaciones de aspectos cognitivos, sino también a espacios lúdicos, recreativos y sociales donde se interrelacionan tanto la cognición como la emoción, de esta manera y por consecuencia, la motivación dará lugar al aprendizaje.

Estas emociones son las bases para la interacción entre las personas, por lo cual es importante considerar que estos talleres se brinden de manera grupal por medio de varias actividades sociales, ya que como menciona la autora *“El entorno es social y ambiental y aparece como parte de los detonantes de la emoción. Para entenderla, entonces, no es necesario analizar los detonantes externos sino qué sucede en el cerebro/cuerpo ante ese entorno supuesto.”* (García Andrade, 2019, párr. 12).

Los autores Okun, Stock, Haring y Witter, (1984) citado por Márquez – González (2008, p.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

4) mencionan que los adultos mayores cuando se encuentran en contacto con frecuentes actividades sociales perciben de forma creciente emociones positivas dando lugar a un ciclo de retroalimentación positiva.

Por otra parte, y sumando a lo que se plantea en las anteriores líneas, como indica Ponce Aguilar (2020), las emociones surgen durante toda la vida y por medio de las diversas acciones que realiza el ser humano, por medio de la interacción social, dando lugar a distintas percepciones personales y del mundo, integrando de algún modo tanto los aspectos sociales, como biológicos, ya que de esta manera comienzan a parecer diversos cambios positivos, desde lo cognitivo, motivacional y fisiológico (p. 374).

Por esto es importante el siguiente planteo del problema:

- *¿Qué características presentan las propuestas de estimulación cognitiva en talleres para adultos mayores y cómo se relacionan con su estado emocional?*

#### **OBJETIVOS:**

##### **Objetivo General:**

- **Describir** el tipo de propuestas de los talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

##### **Objetivos Específicos:**

- **Analizar** el efecto que tiene el taller de estimulación cognitiva en el estado emocional de los adultos mayores.
- **Conocer** las percepciones y motivaciones de los adultos mayores para participar en los talleres de estimulación cognitiva.
- **Describir** las percepciones que poseen los profesionales en cuanto a la aplicación de dinámicas y tipos de propuestas del taller para promover la estimulación cognitiva de los adultos mayores.

### **Supuestos básicos de investigación**

En este punto aquellos supuestos básicos se validan lo largo de la investigación y buscan describir desde la subjetividad y las vivencias que experimentan los entrevistados al momento de realizar o presenciar el taller de estimulación cognitiva.

Los supuestos básicos apuntan a que existe un gran impacto en la valoración de las emociones y el despertar de motivación en los talleres cognitivos donde se pone en juego aspectos cognitivos, relaciones sociales que impulsan y son motor de aprendizajes. Y este impacto se vería reflejado en cuanto a la motivación que presentan los adultos mayores en la asistencia de estos talleres (Rivero, 2017).

Por este motivo el supuesto básico en relación a esta investigación se relaciona con que la asistencia de los talleres de Estimulación cognitiva influye en el estado cognitivo y emocional de los adultos mayores, provocando mejoras tanto en el funcionamiento de habilidades cognitivas como en el estado de ánimo de cada sujeto que asiste.

### ***Fundamentación***

Existen estudios los cuales indican la importancia de las emociones positivas como motor motivacional a la adquisición de nuevos aprendizajes, que influye a todo sujeto independientemente de su edad. Por otra parte, la plasticidad neuronal es un mecanismo adaptativo que permite a las neuronas del cerebro a regenerarse para reestructurarse y recuperarse en caso de sufrir algún deterioro. Así la nombra Castroviejo (2018) "Esta capacidad del cerebro para adaptarse a la nueva situación y para compensar los efectos de la lesión es mayor en el cerebro inmaduro que en el del adulto" (*párr.5*). Indicando que en todo ser humano está presente esta capacidad, aunque en los cerebros maduros como en el caso de adultos mayores no se regeneran de la misma manera que un cerebro de un joven.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Por otra parte, se puede distinguir un binomio entre cognición y emoción, tal como lo indica la autora Ortiz Cermeño (2018) en el que no se logra comprender la razón sin ningún tipo de emoción a la cual esté atravesada, ya sea de manera positiva como negativa, es decir independientemente de cuál sea ésta. Es por esto, la importancia de este trabajo donde se pueda evidenciar cuáles son los aspectos emocionales, si los hay que se encuentren relacionados a los talleres de estimulación cognitiva que se dicten para mejorar el funcionamiento cognitivo. Si bien esta relación tuvo una fuerte incidencia en las instituciones escolares frente al valor de los mismos para la adquisición de aprendizajes, se espera que a través de esta investigación se logre inferir en la importancia de estos aspectos a la hora de pensar programas de estimulación cognitiva, convocan más participantes mayores.

Por otro lado, la investigación realizada por Botelho, Acevedo, Conde, Fandiño, y Becerra (2008) citado por Ríos-Flórez (2017) indicó que ciertas partes cerebrales relacionadas con la emoción y la cognición, como el lóbulo temporal izquierdo, permiten comprender y analizar cuál es la importancia de estas emociones en uno de los procesos cognitivos importantes como lo es la memoria, es decir en el almacenamiento de información. De esta manera las emociones parecen ser importantes al momento de realizar relaciones y recuperación de recuerdos vividos, así como en la codificación, almacenamiento y recuperación de conocimientos aprendidos (Ríos - Flórez, 2017).

Se espera que con esta investigación se revaloricen las propuestas de talleres emocionales, no sólo desde el entrenamiento cognitivo sino también desde el trabajo de diversas áreas como relación entre pares, autoestima, autoconcepto, habilidades para la comunicación interpersonal, propiciando de este modo, un envejecimiento sano para todos los participantes.

## **CAPÍTULO 2. ESTADO DEL ARTE**

### **ANTECEDENTES**

En este apartado se presentan diferentes investigaciones relacionadas al tema de estudio. Estas investigaciones buscaron demostrar que las intervenciones en talleres de estimulación cognitiva muestran mejoras en distintas áreas del adulto mayor, no sólo desde lo cognitivo, sino que se expresa la importancia del trabajo grupal y la influencia motivacional de los sujetos.

Los antecedentes que sustentan esta investigación, son provenientes de distintas Universidades tanto nacionales como internacionales, lo que permite desarrollar e interpretar de una manera más amplia las distintas perspectivas y abordajes de la estimulación cognitiva de los adultos mayores.

Los estudios se presentan cronológicamente comenzando desde investigaciones nacionales, seguidas de las internacionales.

#### ***Antecedentes Nacionales***

Las autoras Aguirre Carpanchay, C. B., Aida del Milagro Avalos (2022), presentaron su investigación *Aprendizaje en la tercera edad y su representación como sujetos de aprendizaje*, de investigación cualitativa y descriptiva, no experimental, llevada a cabo de forma transversal. Esta recolección de datos se realizó en un centro de día, PAMI, de la Ciudad de Cafayate, provincia de Salta, a través de entrevista semiestructurada a siete personas mayores y tres profesionales, entre ellos nutricionista, kinesiólogo y psicóloga. En esta investigación arribaron a la importancia de considerar a los adultos mayores como sujetos de continuo aprendizaje. Por otro lado, concluyeron que la psicopedagogía constituye un espacio válido para promover aprendizajes significativos, realizar adaptaciones, promover la inclusión, facilitar canales de comunicación, brindar espacios de intercambio entre profesionales y/o la familia y otras instituciones, y favorecer la calidad de vida.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

El trabajo realizado por la autora Fernández, Rosa M. (2022) nombrado *Estimulación cognitiva del adulto mayor en un hogar de ancianos ubicado en Mercedes, Provincia de Corrientes. Una mirada desde la psicopedagogía*, planteó como objetivo la exploración de los modos de estimulación cognitiva desde el rol del psicopedagogo, llevadas a cabo en un hogar de Corrientes. Este tipo de estudio realizado tuvo un enfoque cualitativo de diseño no experimental en el que se basó en la teoría fundamentada. Se realizaron entrevistas semiestructuradas presenciales a adultos mayores que asistieron al taller de memoria que se dictó en el hogar, específicamente a 6 adultos mayores, de los cuales 5 eran mujeres y 1 era hombre en edad promedio a 75 años; y por otra parte a dos profesionales de la psicopedagogía.

Tanto los adultos mayores como las profesionales coincidieron en que observaron mejoras tanto en lo cognitivo como en lo afectivo. Las actividades realizadas eran variadas, aquellas estructuradas que requerían mayores esfuerzos y que generaba sentimientos de frustración y otras más distendidas que implicaban el juego, cine y recetas, todas por medio de tarjetas e imágenes e intervenciones de las profesionales. Prevalecía el trabajo cooperativo y grupal donde se generaron generar lazos e intercambios. Luego del análisis de los datos arrojados por las entrevistas y en relación con la teoría fundamentada, se concluyó que la asistencia de talleres generó beneficios no sólo en la cognición, sino también en lo social y afectivo entre las personas mayores dando lugar a reforzamientos de sus vínculos entre compañeros como familiares.

Por otra parte, en la misma provincia, al siguiente año, la autora Garrote, Karina V. (2023) presentó su tesina *El trabajo psicopedagógico en adultos mayores con deterioro cognitivo leve*, en Corrientes, propuso como objetivo general conocer las estrategias aplicadas desde la estimulación cognitiva a pacientes adultos mayores con deterioro cognitivo leve, por medio de psicopedagogos y por el equipo de salud de un centro de rehabilitación. Esta investigación de campo fue de tipo cualitativa y descriptiva con un diseño experimental y de corte transversal. Para dicha investigación se eligió un centro de rehabilitación cognitiva, con varios profesionales como:

kinesiólogos, terapeutas ocupacionales, psicólogos, neurólogos, fonoaudiólogos y psicopedagogos, para trabajar con pacientes con deterioro cognitivo leve, de manera interdisciplinaria.

El instrumento de recolección de datos fue a través de entrevista semiestructurada a los distintos profesionales sobre el tipo de trabajo realizado, las percepciones de acuerdo a lo observado en cada trabajo con adultos mayores y experiencias en relación a este tipo de trabajo con esta franja etaria. Los resultados arrojados en esta investigación dieron cuenta sobre la importancia del abordaje psicopedagógico y multidisciplinar en la estimulación cognitiva en adultos mayores con deterioro cognitivo, reconociendo que las estrategias aplicadas y dirigidas través de juegos y el entrenamiento de funciones ejecutivas como la atención y la memoria, adaptación al entorno físico y humano como las rutinas en la vida cotidiana, mejoraron la calidad de vida. Además, retrasaron procesos de deterioro cognitivo y permitieron establecer vínculos sociales entre pares que facilitaron los aprendizajes de los sujetos, ya que cada participante, mostró mayor predisposición en cada actividad que realizaban de manera grupal y ofreciendo la posibilidad de sentirse activos y obtener así su autonomía. De este modo se reconoció el valor del trabajo psicopedagógico en la estimulación cognitiva y/o rehabilitación de funciones cognitivas de personas mayores.

El trabajo de investigación, propuesto por Manansero L., (2023) en nuestro país, fue pensado desde el nombre *Memoria de trabajo y estimulación cognitiva en adultos mayores activos* con el objetivo de indagar sobre el estado de la memoria de trabajo de las personas mayores activas que asistían al taller de memoria en un centro de jubilados y pensionados de la ciudad de Villa María, en Córdoba, Argentina. Este trabajo se enmarcó desde un enfoque cualitativo de tipo descriptivo con un diseño transversal, y se planteó indagar las características propias de los adultos mayores que asistían al taller, conocer como influyen las actividades realizadas en ese taller en cuanto a la memoria de trabajo y describir el rol del profesional. Los instrumentos utilizados para recabar información fueron a través de una entrevista semiestructurada con la psicopedagoga del

taller, entrevista a los participantes y observación directa y activa. Por otra parte, la muestra correspondía a 9 mujeres y 1 hombre entre 65 y 85 años sin dificultades cognitivas ni motrices que asistían por elección propia al centro. Luego de una selección de categorías se llegó al siguiente resultado, todos los participantes acudían al taller con predisposición y mantenían un buen vínculo en cada encuentro, poseían diversos tipos de estudios, algunos solo primarios y otros hasta terciarios. Por otro lado, los recursos utilizados eran diversos, como juegos de mesas que implicaban espacios individuales o en pequeños grupos, también se interesaban por aquellos que intervenían búsqueda de información en fuentes de papel o digitales para uso cotidiano o de fechas patrias, el uso del lenguaje mediante la escritura o lectura, reforzando en cada una el funcionamiento cognoscitivo que involucraba la recuperación de información trabajado en los espacios. Los participantes reconocieron que esas actividades los ayudaban en su vida cotidiana permitiendo leer con mayor fluidez y utilizando mejor la memoria y atención; además indicaron que su estado anímico mejoró al momento de aprender nuevas herramientas, y generaron nuevas amistades que le permitieron salir del aburrimiento que sentían por estar solos en sus hogares.

La autora Godoy, M. A. (2024), en la ciudad de Azul, provincia de Buenos Aires, realizó una investigación sobre *Las intervenciones psicopedagógicas en adultos mayores con quejas subjetivas de memoria*, y su estudio se centró en analizar el impacto de los talleres de estimulación cuando adultos mayores presentaban quejas subjetivas de memoria y conocer las incidencias de las intervenciones psicopedagógicas en adultos mayores.

La metodología empleada fue de corte empírico, con diseño no experimental y de enfoque mixto. La muestra para dicho estudio fue de 15 participantes, y la información fue recabada a través de cuestionarios y encuestas.

Su trabajo respaldó la importancia de planificar y diseñar dispositivos de intervención que fomenten el aprendizaje, el entrenamiento de estrategias de memoria y la participación activa en

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

actividades grupales, favoreciendo la calidad de vida y cotidiana de cada uno de los asistentes de estos talleres.

### ***Antecedentes Internacionales***

El trabajo realizado por los autores Calatayud, et. al (2021) llamado *Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado*, se realizó en España con el objetivo de analizar la efectividad de una intervención de estimulación cognitiva adaptada a dos niveles cognitivos en adultos mayores sobre la cognición y el estado de ánimo. Este trabajo fue un ensayo de tipo aleatorio de doscientos participantes en edad de 65 años, evaluados en dos etapas con diferencia de medio año. Esta población de estudio fue recolectada en un Centro de Salud de España que asistían por enfermería. Se evaluaron a través de una prueba cognitiva MEC, una escala de ansiedad y escala de depresión geriátrica. Luego de la obtención de datos resultantes, mostraron que no había diferencia en lo que correspondía a la ansiedad y depresión de los participantes, teniendo en cuenta que cada uno llevaba diferencias en cuanto a su edad, género, estado anímico y nivel cognitivo. Tanto en los participantes que presentaban ansiedad o depresión como los que no, experimentaron incrementos cognitivos frente al programa de estimulación cognitiva que se había aplicado desde terapia ocupacional en personas mayores que no presentaban ninguna dificultad cognitiva pero que dieron cuenta de que el mismo es efectivo para mejorar la salud cognitiva de los adultos mayores.

Parada Muñoz et al. (2022) en su *trabajo* de revisión sistemática de investigaciones, en Ecuador, llamado *Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años*, realizaron la revisión de obras publicadas entre 2015 y 2021 para analizar la relación entre deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores. Los resultados obtenidos mostraron que estas condiciones coexisten y se interrelacionan, compartiendo factores sociodemográficos, biológicos y psicosociales que afectan el bienestar de estos grupos etarios. Si

bien no concluyeron cuál deviene del otro, la evidencia muestra que la presencia de depresión se asocia a un mayor deterioro en habilidades cognitivas, afectando funciones como memoria, atención y funciones ejecutivas. Así mismo este deterioro podría generar episodios depresivos. Es por ello que se concluyó en este trabajo, la necesidad de intervenciones integrales desde un enfoque cognitivo y emocional para el completo bienestar de los adultos mayores.

La autora Hermosa Meneses, M. L. (2023), en Ecuador, en su trabajo de investigación, bajo el título *Efectividad de la estimulación cognitiva en el deterioro cognitivo del adulto mayor*, tuvo como objetivo evaluar el impacto de un programa de estimulación cognitiva en el deterioro cognitivo del adulto mayor. Esta investigación fue bibliográfica, de tipo transversal y de nivel descriptivo. Se realizó una muestra de selección de artículos científicos, a través del muestreo probabilístico intencional. A partir de los artículos seleccionados por medio de una valoración de matriz (CRF-QF) y por enfoque cuantitativo en el cual se recogió información por método estadístico, se demostró con este programa, mejorías en la memoria, atención y desempeño general de otras habilidades y permitió ralentizar deterioros cognitivos futuros. Por otra parte, aquellos programas en los que se utilizó la estimulación cognitiva con ejercicios, que además se combinaron con actividades cotidianas, ejercicios físicos y medios tecnológicos, generaron un mejor desempeño funcional general del adulto mayor. Por último, se evidenció que estos talleres poseen cambios positivos en los diferentes niveles del deterioro cognitivo. En el caso del deterioro cognitivo leve se ha visto que se puede lograr revertir, mejorándolo y permitiendo que éste no avance repentinamente.

Recientemente, también en Ecuador, en un estudio realizado por Mejillón Rodríguez, P. (2025) en *Estrategias psicopedagógicas de estimulación para promover el aprendizaje en personas de la tercera edad*, adoptó un enfoque cualitativo, y su propósito principal fue explorar las experiencias y percepciones de las personas de la tercera edad en relación con las estrategias psicopedagógicas de estimulación para promover el aprendizaje de adultos mayores en un Centro

Gerontológico Municipal. Se tomó una muestra de 10 coordinadores, a través de entrevista y observación de prácticas educativas. Este estudio concluyó demostrando cómo la estimulación cognitiva y las propuestas de aprendizaje adquirirían sentido cuando se desarrollaban en contextos reales, a través de proyectos, con enfoques innovadores como la gamificación y el aprendizaje multisensorial, promoviendo la motivación en conjunto con mejoras en las capacidades cognitivas y respondiendo a las particularidades de cada participante. Permitió evaluar cómo a través de las diversas estrategias presentadas de estimulación cognitiva, influyeron efectivamente en la participación y el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales y emocionales. Este análisis logró interpretar la efectividad de estas intervenciones en la calidad de vida de los participantes en etapa de la vejez.

Siguiendo en el mismo año, la autora Ruiz García, E. (2025) en su trabajo fin de Master titulado *Senderos digitales: Un enfoque psicopedagógico para la alfabetización digital de la tercera edad*, realizado en Sevilla, España, su trabajo se focalizó en un estudio con enfoque cualitativo con la intención de interpretar las necesidades y percepciones de los adultos mayores frente al uso de aparatos tecnológicos. Se tomó una muestra de participantes mayores de 60 años a través de entrevistas semiestructuradas y observación directa de los talleres. En los resultados, identificó el valor de las intervenciones grupales y cómo el aprendizaje tecnológico o digital se relacionaron directamente con situaciones cotidianas y significativas para los participantes, potenciando su motivación ante el aprendizaje.

Según lo expuesto en su investigación Ruiz García (2025), concluyó que la implementación de la alfabetización digital, no sólo brindó y requirió de uso tecnológico, sino también de autonomía, participación social y bienestar emocional de las personas mayores.

### **CAPITULO 3. MARCO TEÓRICO**

#### **La Etapa de Vejez y la Importancia de la Estimulación Cognitiva**

La etapa de la vejez es el conjunto de cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales que dejan huellas en el comportamiento de cada sujeto, reflejando un estilo de vida determinado y diverso en cada uno de los sujetos. (Aponte Daza, 2015). Se puede indicar que existe una gran diferencia entre los distintos individuos por lo que no es posible generalizar, ya que cada persona, en este caso adulto mayor al cual refiere este trabajo, envejece de modo diferente en relación a su historia de vida, características físicas y fisiológicas o entorno en el que se desarrolla.

Siguiendo con lo anterior, esta etapa supone un envejecimiento tanto físico como cognitivo, por lo que es preciso considerar al sujeto en su totalidad, como un sujeto bio-psico-social- emocional, contrariamente a lo que la psicología evolutiva tenía en cuenta solo el aspecto biológico como característica determinante de la etapa cronológica del ser humano (Rivero, 2017, p.13). A lo que esta mención alude que, al observarse un deterioro biológico, se cree que en consecuencia también existirá prontamente un deterioro en la cognición que acompañe esos cambios.

En este proceso de la vejez avanzada, según Yuni (2016) la persona mayor es consciente del desgaste que encuentra en el cuerpo en relación a otras etapas ya vividas y que a su vez ocasiona una preocupación y falta de seguridad a la hora de realizar ciertas actividades que requieran mayor trabajo. Esto también genera en la persona mayor, temor a la pérdida de su propia autonomía (p. 137). Además, menciona que esas características donde el sujeto en algún momento se sintió como sujeto íntegro, lleno de sabiduría, comienza poco a poco a desmoronarse, por esta serie de cambios que desestabilizan, de algún modo, esa imagen que previamente tenían de sí mismos, ocasionando sentimiento de vulnerabilidad. Es por eso que es necesario que los sujetos puedan asistir a espacios de intervención que permitan la prevención de funciones cognitivas y así

preservar su calidad de vida en todos los sentidos y áreas, como el aspecto emocional. De esta manera acompañar para que sea una etapa saludable, con sentimiento pleno del deseo de realizar diversas actividades en conjunto con otros y encontrar ese espacio de interacción para fortalecer las áreas en su totalidad y que permitan adaptarse lo mejor posible a los cambios que aparecen.

“La autoestima, el auto concepto y la autodeterminación forman parte de estos mecanismos, para lograr un buen envejecimiento.” (Ministerio de Salud Argentina, 2022, p. 15). Estas características enfocadas se enmarcan dentro de un contexto actual en el cual se habla de la importancia del *envejecimiento saludable*, declarado por medio de La Asamblea General de las Naciones Unidas, junto con la OMS/OPS para el período 2021-2030. Estos mecanismos citados anteriormente suponen la valoración y respeto de sí mismo; formas de percibirse como seres activos, productores de proyectos y actividades nuevas; y el respeto por la propia decisión y deseo.

Volviendo con lo anterior, cada ser es individual y posee una trayectoria que lo diferencia uno de otro, por lo que es producto del entrecruzamiento de distintos factores. (Yuni, 2011, como se citó en Rivero, 2017), expresa que el desarrollo humano no es lineal, sino que se caracteriza por la historia de vida personal de cada uno, en el que se entrelazan hechos y situaciones de diferente naturaleza. De este modo es crucial pensar al sujeto, desde su trayectoria vital, como ser individual, por lo que no es homogéneo y se encuentra vinculado a diversas circunstancias de aprendizaje y a contextos vividos.

En este trabajo se habla de vejez como una etapa de la vida en continuo aprendizaje y sobre la importancia de esta edad en la asistencia de talleres grupales que inviten a la estimulación cognitiva y a los estados emocionales que motiven aún más el aprendizaje.

Los cambios que se logran manifestar en estas edades corresponden a enlentecimiento en el procesamiento de la información, disminución en capacidad atencional o en la memoria y en funciones ejecutivas. Como argumentó Fernández Ballesteros (2004), en estos cambios no se darán

de manera general para todos los sujetos en esta etapa, ya que algunas funciones pueden no verse implicadas, es decir no se deterioran durante la etapa de envejecimiento, mientras que otras sí se evidencian algunos cambios de deterioro progresivo (como se citó en Romagnoli, 2015).

Si bien, como fue descrito anteriormente, los adultos mayores poseen más riesgos de padecer alguna enfermedad o dificultades específicas en su proceso de cognición, este riesgo aumentará si las funciones cognitivas básicas como memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, entre otros procesos son poco estimuladas. Estos procesos mencionados, entre otros procesos neuropsicológicos son posibles desarrollarlos mediante estimulaciones cognitivas que permitan enlentecer los mismos. Estas estimulaciones serán necesarias ya que, en algunos casos, los deterioros no sólo dependen de cuestiones biológicas, es decir genéticas, sino que dependen de otros factores como el contexto familiar, social y cultural. Esos contextos en los cuales pueden facilitar o no acompañar en estos procesos (Jara Madrigal, 2007).

Por otra parte, la estimulación apunta al enriquecimiento del sistema cognitivo, es decir al sistema de procesamiento de información que comprende tanto los conocimientos, dados a través de “representaciones”, como los “procesos” que se ponen en juego sobre esos conocimientos. (Yuni – Urbano, 2005). También estos autores expresan que este funcionamiento cognitivo y su desarrollo se conoce y tienen una relación directa con todos los cambios internos o externos (entorno) como caminos separados que se produzcan en las personas mayores a lo largo de su vida o explícitamente en esta etapa, o bien por la relación entre ambos.

La estimulación también tiene fines lúdicos donde los participantes socializan con otros, promoviendo el desarrollo socio emocional, dando lugar a nuevos aprendizajes. (Bertolotti, L., 2020). De esta manera se evidenciará la influencia de estos talleres no sólo en el funcionamiento cognitivo sino también en el estado emocional y motivacional, posibilitando desarrollar y aumento de las potencialidades y del rendimiento en las diversas áreas de desenvolvimiento.

Según Manes y Torralva (2007), a través de los estímulos las personas mayores se sienten activos ya que logran diversos aprendizajes que son posibles porque el cerebro es plástico, es decir que conserva su plasticidad. Esta característica da lugar a cambios de la estructura y funcionalidad cerebral, dando como resultado el rendimiento en capacidades cognitivas y así la construcción de nuevos aprendizajes (Citado en Rivero, 2017 p.21)

### **El Aprendizaje y las Emociones en la Vejez**

El aprendizaje es un proceso que transcurre a lo largo de la vida y en el que se adquieren habilidades, competencias y conocimientos que se construyen. (Bertolotti, 2020). Según Peña Bonilla (2011), no sólo se trata de aprendizajes en un aula a través de calificaciones, sino que es todo aquello que es adquirido con experiencias a lo largo de toda la vida, en contacto con el ambiente y contexto, transforma el medio y es transformado así mismo el sujeto.

Fornaguera, (como se citó en Peña Bonilla, 2011), médico y director del Programa de Investigaciones en Neurociencias señaló que, ante el proceso de aprendizaje, en el cerebro se generan activaciones neuronales que se establecen al realizar comunicación entre ellas, y en consecuencia liberan neurotransmisores. Este proceso de comunicación entre neuronas es llamado sinapsis y es posible observar a través de distintos medios tecnológicos y especializados, como estas activaciones se presentan luego de estimulaciones cognitivas y de las experiencias. De esta manera, el cerebro se caracteriza por su gran plasticidad, por su capacidad de adaptación y modificación durante toda la vida de una persona, por lo que es evidente considerar que el aprendizaje se dará en cualquier momento y no es tarde para aprender. Aun cuando el aprendizaje parezca una simple actividad, las implicancias y efectos en el organismo son múltiples. Este autor señala que la compañía de otros, aprender con y de los otros, activa la motivación y posibilita tomar la información sensorial, transformarla y hacer uso de ella. (Dr. Fornaguera, 2011)

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Todo aprendizaje, tal y como nos indica la autora Fernández, A. (2009), *“Aprender es casi tan lindo como jugar... pero no es lo mismo”* se da en diferentes momentos, y puede ser tan disfrutable como cualquier juego, pero que transforma a cada participante, ya que pone en juego su deseo de aprender, aunque éste implique temores como disfraz del propio deseo de avanzar y construir el propio camino del andar. Como plantea Fernández (2009), todo lo que se proyecte como posible o probable, finalmente sea concretado por el sujeto que aprende en su realidad.

En esta etapa de la vida, la vejez, en la que existe un proceso de adaptación, cada sujeto requiere la disposición de funciones cognitivas con intervenciones efectivas que favorezcan este proceso en conjunto con procesos emocionales y de motivación. Ya que como indica la autora Márquez González (2008), las emociones son transversales a cada sujeto, que deben ser consideradas en estos procesos de cambios, para comprender e impulsar el desarrollo saludable de las personas mayores.

Por lo antes mencionado, las emociones acompañan a todo ser humano a lo largo de la vida y en la interacción interpersonal por lo que son esenciales para el aprendizaje (Ponce, 2020).

Según Márquez González (2008), hay una concordancia entre procesos mentales y las emociones cuando un sujeto está aprendiendo, porque en la medida que sea con entusiasmo y reconfortante, es posible que influyan efectivamente en lograr nuevos conocimientos por la activación cerebral que esto genera. De esta manera, que podamos comprender esta relación nos invita a pensar las intervenciones en talleres para cada adulto mayor.

Por otra parte, y siguiendo con lo que esta autora expresa en su obra, las emociones son aquellas que brindan las bases para la interacción entre las personas en actividades sociales, retroalimentándose de manera positiva. Este ciclo atribuye a cada sujeto a sentirse de un modo más confiado y poner en juego sus habilidades cognitivas. Esta disposición a interactuar junto a otros, contribuye a una etapa de vejez más sana y activa, impulsando salud mental y emocional.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

De este modo, una valoración adecuada del aspecto emocional y cognitivo en la vejez, es el camino que permite propiciar el desarrollo de las potencialidades del adulto mayor. El profesional capacitado de la psicopedagogía será quien debe brindar las herramientas e intervenciones efectivas para optimizar el desarrollo personal de quienes envejecen y mejorar su calidad de vida.

Este tipo de trabajo refiere al modo de prevención y mantenimiento de funciones cognitivas propias que a través de la estimulación potencian al sujeto, ofreciendo actividades que lo acompañen en sus intereses.

### ***El rol de la Psicopedagogía en el aprendizaje de Adultos mayores***

La psicopedagogía es una disciplina que se ocupa del aprendizaje del ser humano, en toda etapa de la vida que pueda presentar alteraciones, ya sean por factores innatos o externos. Además, no sólo se enfoca en las dificultades, sino de manera preventiva con el fin de mejorar las situaciones de aprendizaje en un contexto formal o informal, más favorable para el individuo (Fernández, 2000). La autora plantea que no sólo se trata en ámbitos clínicos, sino también educativos donde se invite a abrir espacios objetivos y subjetivos los pensamientos, los cuales se construyen y transforman de manera continua, con espacios de creatividad y Juego. Fernández (2000) indica que el lazo que existe entre la objetividad y subjetividad, tanto del sujeto que aprende como el enseñante, es el lugar de intervención de la psicopedagogía.

La tarea de la psicopedagogía es acompañar a cada sujeto en los procesos de aprendizajes de todas las etapas de la vida, propiciando en este caso, el abordaje en espacios dirigidos a los adultos mayores con orientaciones para el desarrollo de nuevos aprendizajes, ya sea en la educación formal o no formal. Según la resolución n° 2473 del Ministerio de Educación y Justicia de la Nación (1989), la tarea del área de psicopedagogía es promover y potenciar el desarrollo del aprendizaje, detectar factores de riesgo e implementar programas de acceso que faciliten los

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

mismos, realizar evaluaciones y tratamientos ante dificultades en el proceso de adquisición de sujetos, Implementar programas de acceso en distintas etapas evolutivas.

Según Garrote (citado en Delgado-López, 2025), la intervención psicopedagógica en adultos mayores requiere de la aplicación de estrategias estructuradas e individuales que atiendan las necesidades específicas de cada sujeto. Garrote (2023), infiere que el trabajo psicopedagógico se centra en la creación de ambientes de aprendizaje enriquecidos, con integración de propuestas que estimulen la cognición, por medio de memoria, atención, resolución de problemas, razonamientos, pero con un enfoque grupal, propiciando la motivación, el sentido de pertenencia a través de vínculos sociales que ayuden al adulto mayor a reducir el impacto mismo de la etapa del envejecimiento. (Delgado-López, 2025).

Ruiz Mitjana (2020) explica que la mirada psicopedagógica, en este contexto, facilita un enfoque biopsicosocial, considerando no sólo aspectos académicos, sino también los factores biológicos (físicos), psicológicos (estado emocional) y contexto (social), familiar y cultural de un individuo, para comprender y abordar las dificultades y desarrollo de su aprendizaje. El establecimiento de vínculos sociales significativos entre los participantes en situación de aprendizaje y la participación de la familia en esta etapa, favorecen su motivación, adaptación a los cambios y adquisición del sentido de pertenencia y autovaloración.

## CAPÍTULO 4. DESARROLLO METODOLÓGICO

### Diseño de estudio

Este trabajo de investigación tuvo un enfoque empírico cualitativo, ya que el propósito del mismo, según Hernández Sampieri (2014), fue comprender y profundizar los fenómenos estudiados desde la perspectiva de los participantes, en un ambiente natural y en relación con el contexto.

Por su parte, este diseño *cualitativo* fue *basado en el diseño fenomenológico* ya que intentó “entender las experiencias de las personas sobre un fenómeno o múltiples perspectivas de este” (Hernández Sampieri. Et al.2014, pág. 471). Por lo tanto, se buscó describir el impacto o influencia que tienen los talleres de estimulación cognitiva en el estado emocional y cognitivo de los adultos mayores, describiendo y teniendo en cuenta las experiencias compartidas, como elemento común, de los sujetos que asisten al mismo. Será de gran importancia contar con la descripción de los puntos de vista o perspectiva de cada participante y la del grupo total. (Hernández Sampieri. Et al.2014, pág. 494).

Esta extracción de información se llevó a cabo a partir de entrevistas que volcaron la información relevante, detallando de esta manera experiencias únicas y percepciones de cada uno de los individuos que se presentaron y asistieron a los talleres grupales de entrenamiento cognitivo, así como también de coordinadores y familiares de participantes. El mismo trabajo tuvo un alcance **descriptivo**, ya que buscó describir las representaciones subjetivas (estado emocional y cognitivo que se ven influidos en los talleres de estimulación cognitiva) y que emergen en un grupo humano, en este caso los adultos mayores, sobre un determinado fenómeno.

## **Muestra**

El tipo de muestra fue de tipo no probabilístico, ya que la selección de los entrevistados no fue realizado al azar ni aleatoriamente, ni respondió a criterios de probabilidad estadística, sino que fue definida como decisión del investigador, intencionalmente, respondiendo a los objetivos y a la característica de la investigación (Hernández et al., 2014). Esta muestra estuvo conformada por 13 personas en total, entre ellos 4 adultos mayores entre 60 a 90 años que asisten a distintos talleres de la ciudad de Mar del Plata, 4 sus familiares y 5 coordinadores de los mismos, seleccionados por su relevancia en la comprensión de experiencias de estimulación cognitiva, experiencias de aprendizaje y estado emocional en la etapa de envejecimiento.

## **Criterios de exclusión e inclusión**

Los criterios de exclusión, fueron adultos mayores que no participaran activamente a Talleres de Estimulación Cognitiva y no presentaran ningún compromiso cognitivo; a familiares que no tuvieran contacto directo o regular con el adulto mayor y no presentaran interés en responder a las entrevistas semiestructuradas; y coordinadores con experiencia, no menor a 2 años, en estos tipos de talleres grupales.

Los criterios de inclusión fueron adultos mayores a 60 años con asistencia regular y no tuvieran diagnósticos cognitivos avanzados que comprometan estos resultados; familiares con contacto regular e interés en la participación diaria de la vida de los adultos mayores; Y coordinadores profesionales de psicopedagogía o que trabajen directamente y en conjunto con un profesional de dicha área.

## **Instrumentos de Recolección**

La técnica de recolección de información de datos utilizado fue la entrevista semiestructurada. Las entrevistas se realizaron de manera individual tanto para los talleristas o

coordinadores como para personas mayores y familiares de los mismos que asisten a distintos talleres de encuentros de estimulación cognitiva de la ciudad de Mar del Plata. Estos datos obtenidos, luego de la toma de información por medio de entrevistas individuales tuvieron como finalidad, ser analizados y responder a las preguntas de investigación. Los datos analizados partieron de las percepciones de los participantes, familiares y coordinadores sobre el tipo de propuestas de talleres de estimulación cognitiva y su influencia en los estados emocionales y cognitivos.

Este tipo de entrevista semiestructurada que se llevó a cabo, se caracterizó por ser una guía de apoyo de preguntas y en el que dicho entrevistador contó con la posibilidad de incorporar información adicional o interrogantes que aportaron al desarrollo de la entrevista (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 403). Para ello fue necesario que el entrevistador contara con conocimientos previos y profundizara en información significativa para dicho estudio.

### **Procedimiento**

El procedimiento de recolección de datos se dividió en varias etapas. En primer lugar, se contactó a coordinadores de talleres de estimulación cognitiva, que a lo largo del año dictaron y trabajaron con distintos proyectos en la ciudad de Mar Del Plata. También a Adultos Mayores que asistían a distintos talleres y a familiares de otros Adultos mayores que no están presentes en las entrevistas. Luego se informó sobre el objetivo de la investigación y se solicitó el permiso correspondiente para realizar dichas entrevistas. Posteriormente se realizó el primer encuentro con cada entrevistado/a y se entregó el consentimiento del cual debían tener conocimiento y acceso para iniciar estas entrevistas. Así mismo, el permiso para que las mismas fueran grabadas y pudiera tomarse nota con el fin de recabar toda la información posible a través de las mismas.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Finalmente se realizó el análisis cualitativo de datos obtenidos de las entrevistas para llegar a una conclusión a partir de los resultados.

### **Consentimiento informado**

Todos los participantes de las entrevistas firmaron el consentimiento informado antes de participar voluntariamente de la investigación, recordando los objetivos propios del mismo. Se guardó la confidencialidad de sus datos, cuidando la identidad de cada entrevistado y asegurando que sus datos tuvieran sólo fines de investigación. Dada la finalización de este trabajo, se dará a conocer los resultados obtenidos a cada uno de los participantes.

## **CAPÍTULO 5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

### **Procesamiento de la información**

Finalizada la etapa de recolección de datos, se procedió al procesamiento de información obtenida a través del análisis de las entrevistas semiestructuradas realizadas a personas mayores quienes asistieron a distintos talleres, a familiares y a coordinadores.

En primer lugar, las respuestas fueron transcritas de manera textual, las expresiones verbales de los participantes, con el objetivo de preservar la fiabilidad y fidelidad de los relatos. Luego esas transcripciones fueron organizadas en un cuadro de análisis con los principales puntos evaluados para cada muestra, lo que permitió una lectura comprensiva y organizada de datos más relevantes para finalmente categorizarlos.

Todos los participantes fueron informados, brindaron sus consentimientos y esto garantizó la confidencialidad de la información recolectada, resguardando su identidad y asegurando que los datos fueran de uso exclusivamente académico.

### **Categorías de análisis**

A partir del análisis de las entrevistas realizadas, se construyeron distintas categorías de análisis que permitieron organizar e interpretar la información obtenida en relación con los objetivos de la investigación. Las mismas se originaron a partir de las expresiones de los participantes, sus familiares y coordinadores de talleres. Los datos recolectados y las entrevistas fueron divididas en tres partes para lograr un enfoque determinado. A continuación, se enumeran las categorías identificadas:

#### ***Primera parte: Propuestas de intervención de los talleres de estimulación cognitiva y funciones cognitivas.***

Esta categoría se refiere a los tipos de propuestas de estimulación diseñadas, tal como fueron expresadas por los adultos mayores, los coordinadores de talleres y los familiares que

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

asisten. No sólo el tipo de actividades realizadas sino su relación con las distintas habilidades cognitivas. Entre ellas, la memoria se presenta como principal aspecto en los relatos de todos los entrevistados, seguida la atención y el lenguaje.

### ***Motivaciones de la participación y de asistencia a los talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores***

A partir de los relatos de los entrevistados, se identificó que el principal motivo de asistencia de los adultos mayores a los talleres de estimulación cognitiva estuvo vinculado, a la sugerencia de familiares o médicos por aspectos relacionados a la sociabilización e interacción con otros pares fuera del ámbito familiar. Asimismo, algunos participantes manifestaron asistir con el objetivo de prevenir posibles deterioros cognitivos por olvidos y de contar con un espacio de interacción continua que los invite a motivarse en su cotidianeidad.

### ***Significados y percepciones sobre los efectos de los talleres de estimulación cognitiva en los adultos mayores***

Esta categoría otorga sentido y valoraciones que los participantes presentaron ante el valor de la participación, aspectos relacionados al disfrute, el interés por el aprendizaje significativo, la motivación de actividades y desafíos nuevos. Se evidenció gran número de valoración de los encuentros con pares, sentimiento de pertenencia y en consecuencia el trabajo con distintas áreas cognitivas que estimulen la resolución de sus actividades. Algunas de las expresiones indican: “*Uno espera compartir tiempo y encontrarme con amigos*” (Participante n°5), dando sentido a lo social como principal interés.

En relación con los efectos de la participación en los talleres, los entrevistados, siendo éstos no sólo los participantes sino los familiares de quienes asisten, son quienes señalaron mejorías tanto a nivel cognitivo (específicamente en la memoria) como a nivel emocional. Se

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

destacó el aumento de la motivación, el interés por las actividades cotidianas y una mayor predisposición a la interacción social, incluso fuera del ámbito del taller.

## RESULTADOS

### Análisis de la información

#### ***Primera categoría: Identificación de Propuestas de intervención de los talleres de estimulación cognitiva en los talleres y funciones cognitivas***

Dentro de la primera categoría, todos los entrevistados coincidieron en que las propuestas de intervención de los talleres, incluían actividades orientadas al trabajo colaborativo, grupal y lúdico.

En relación con las propuestas específicas, los participantes mencionaron actividades vinculadas a la realización de manualidad y motricidad (como crochet, elaboración de velas y decoraciones en general), actividades teatrales, música como disparador de emociones y ritmos, variedad de juegos de mesa y juegos relacionados al movimiento corporal, así como actividades de lectura y escritura con propósitos definidos y el uso de billetes para favorecer el reconocimiento y la discriminación.

Por otra parte, los coordinadores expresaron la importancia de la planificación y el diseño con propósito concreto para cada encuentro, retomando el trabajo de actividades mencionadas anteriormente, e incorporando juegos de lógica, asignación de distintos roles en propuestas, orientadas a ejercitar la flexibilidad cognitiva y el diálogo. En algunos casos, se señaló la importancia de realizar reflexiones grupales y metacognición, guiadas por los profesionales, con el objetivo de explicitar los aprendizajes y significación de los propósitos trabajados. De este modo, el recuerdo de las actividades realizadas en los encuentros anteriores, tuvo una gran importancia a la hora de estimular la memoria a largo plazo como una práctica cotidiana y continua, otorgándole un valor y significancia al aprendizaje. Siguiendo con la línea de planificación, se evidenció que las propuestas comprenden una estructura diseñada con propósitos que no sólo estimulan áreas cognitivas sino también el área emocional y motivacional, como sentido transversal al beneficio integral del sujeto al que asiste.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Finalmente, en relación con las habilidades cognitivas que fueron trabajadas en los distintos encuentros, tanto los coordinadores como los adultos mayores, señalaron la estimulación de áreas como la memoria, la atención, la orientación espacial y la planificación. Mientras que otros entrevistados agregaron el trabajo de habilidades vinculadas al lenguaje, la motricidad fina y gruesa, la coordinación motora, el razonamiento lógico, la creatividad y la expresión verbal, corporal y expresiva.

***Segunda categoría: Motivaciones de la participación y de asistencia a los talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores***

En relación con la segunda categoría expresada en el apartado anterior, a partir de los relatos de los adultos mayores, sus familiares y los mismos coordinadores de talleres, se identificó que uno de los principales motivos de la asistencia a los talleres de estimulación cognitiva estuvo vinculado a la presencia de olvidos frecuentes, asociados a dificultades específicamente de la memoria. En este sentido una de las participantes expresó: *“A veces me olvido más las cosas”* (P.n°.4).

Asimismo, los entrevistados señalaron que otro motivo de su participación, fue el vínculo y la necesidad de sociabilizar y mitigar sentimientos de soledad propios de la etapa de envejecimiento, encontrando una significación de un espacio para compartir con otros de su misma edad. Tal como manifestó uno de ellos: *“Uno espera el encuentro para compartir tiempo con amigos”* (P. n°5).

Por otra parte, otros participantes expresaron que su asistencia tuvo como objetivo prevenir futuros deterioros cognitivos, referente a temores propias de la etapa de envejecimiento y al deterioro general.

En la mayoría de los casos, la participación en los talleres fue sugerida por familiares cercanos y en otros casos, por profesionales de la salud, por situaciones vinculadas a principios de

depresión y soledad. Estos sentimientos de soledad, se relacionaron con falta de su compañero o compañera de vida o por dificultades propias es esta etapa. Se identificó un caso en el que su asistencia se vio relacionada por antecedentes de salud ante un accidente cardiovascular del cual refiere un familiar, al compartir la experiencia de su papá. Finalmente se concluyó que fueron muy pocos los casos, en los que iniciaron las participaciones a los talleres por iniciativa propia, sino más bien por profesionales o por familiares cercanos a ellos.

***Tercera categoría: Significados y percepciones sobre los efectos de los talleres de estimulación cognitiva en los adultos mayores***

En relación a la tercera categoría referente a, *Significados y percepciones sobre los efectos de los talleres de estimulación cognitiva en los adultos mayores* en primer lugar se identificaron relatos provenientes de adultos mayores y familiares de los mismos que se explicarán a continuación.

***Percepciones de los adultos mayores y familiares.***

En general, los entrevistados señalaron que, al inicio de la participación, los adultos mayores manifestaron un enlentecimiento cognitivo, principalmente en los procesos de atención y memoria, junto con niveles variables de motivación frente a las actividades propuestas. Con el transcurso del tiempo y la continuidad en la asistencia a los talleres, los participantes percibieron cambios progresivos en el estado de ánimo, expresados a través de una mayor motivación, interés y disfrute durante las actividades. Estas transformaciones fueron asociadas a sentimientos de alegría y satisfacción, que se sostuvieron desde el inicio hasta la finalización de los encuentros.

Asimismo, los relatos dieron cuenta de una mayor disposición para afrontar actividades de complejidad creciente, observándose avances en la resolución de consignas cada vez más

desafiantes. Este proceso fue acompañado por una percepción de mayor confianza en las propias capacidades y una actitud más activa frente a las propuestas del taller.

En relación con su cotidianidad, tanto los adultos mayores como sus familiares destacaron mejoras en su estado anímico y en la iniciativa de realizar actividades en el hogar, mayor interés en la participación social, recibir familiares, salir por compras y establecer conversaciones con vecinos o en negocios, mantenimiento de orden de sus pertenencias, valoración del tiempo de calidad a través de lectura de libros o tiempo destinado a películas.

### ***Percepciones de los coordinadores - profesionales.***

A partir de las entrevistas realizadas a los coordinadores, tanto profesionales del área de psicopedagogía como a aquellos que trabajan en articulación con estos profesionales, se destacó el impacto positivo de estos encuentros en la funcionalidad cognitiva de los adultos mayores, explicando la importancia y la relación existente entre la motivación y los procesos del aprendizaje, enfatizando que un cerebro estimulado y motivado, favorece la disposición a nuevos desafíos en el aprendizaje.

Todos los entrevistados, indicaron un consenso sobre la efectividad de estos talleres, enfatizando en la importancia de la continuidad de la asistencia y el diseño de cada encuentro, focalizando el fortalecimiento de las funciones cognitivas.

Todos los coordinadores demostraron conocimiento y significación respecto a la neuroplasticidad, reconociendo que el cerebro continúa modificándose a lo largo del ciclo vital y que cada propuesta debe ser diseñada con un valor fuertemente significativo, no sólo desde un sentido motivacional y social, sino con un fuerte impacto cognitivo de base por medio del sostenimiento de propuestas sólidas, creativas y estimulantes de las capacidades cognitivas.

Por otra parte, los coordinadores señalaron que el diseño de diversas propuestas, requieren de una planificación cuidada, con objetivos claros y un análisis del proceso de

aprendizaje de cada participante desde que inicia hasta que finaliza su trayectoria en el taller, promoviendo la metacognición y autovaloración de sus capacidades.

También se observó que el conocimiento inicial de la trayectoria de vida y salud de los participantes, junto con la observación directa en el desenvolvimiento de sus actividades, fue contrayéndose y fue punto de partida para un análisis personalizado de cada participante. En general los coordinadores entrevistados, no realizan evaluaciones cognitivas sistemáticas para conocer el perfil cognitivo de cada adulto mayor asistente a los talleres.

Este análisis de la información permitió organizar los hallazgos en tres categorías o etapas: La primera por medio de *La identificación de las propuestas de intervención y las funciones cognitivas involucradas en los talleres de estimulación cognitiva*; la segunda a través de *Las motivaciones de la participación y asistencia a dichos talleres*, y finalmente por medio de *Los significados y percepciones sobre los efectos de los talleres en los adultos mayores*.

En conjunto, estas categorías ofrecen una visión integral del fenómeno estudiado, permitiendo comprender no solo qué tipo de propuestas se desarrollan en los talleres, sino también por qué los adultos mayores deciden participar y cómo perciben los efectos de dichas experiencias en su vida cotidiana, cognitiva, emocional y social.

A partir de estos resultados, se evidencia la complejidad del abordaje de la estimulación cognitiva en la adultez mayor, en tanto las propuestas, las motivaciones y los efectos percibidos se encuentran estrechamente vinculados. En este sentido, los hallazgos obtenidos habilitan un análisis en profundidad desde el marco teórico, con el propósito de poner en diálogo los resultados empíricos con los aportes de la psicopedagogía, la estimulación cognitiva y el envejecimiento saludable, lo cual será desarrollado en el apartado siguiente correspondiente a la Discusión.

## DISCUSIÓN

Este apartado tiene como objetivo analizar los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a adultos mayores, familiares y coordinadores de talleres de estimulación cognitiva, en correlación con aportes teóricos.

Estos hallazgos obtenidos en el presente trabajo, permiten reflexionar sobre el lugar que ocupan las propuestas de estimulación cognitiva en la adultez mayor, las motivaciones que impulsan la participación en estos espacios y los efectos percibidos en el funcionamiento cognitivo, emocional y social de los participantes.

Desde un enfoque de orientación psicopedagógica, estos resultados permiten analizar la estimulación cognitiva no sólo como un factor preventivo, sino también como una propuesta que favorece el bienestar integral, la autonomía y la participación activa de los adultos mayores.

El análisis de las entrevistas revela que las propuestas de intervención desarrolladas en los talleres de estimulación cognitiva se orientan hacia un trabajo colaborativo, grupal y lúdico, favoreciendo procesos de aprendizaje significativo y la estimulación de diversas funciones cognitivas. Desde esta perspectiva, las actividades propuestas no solo apuntan al fortalecimiento de habilidades cognitivas específicas, sino que promueven la participación activa y el compromiso de los adultos mayores con su propio proceso de aprendizaje.

En este sentido, el aprendizaje, tal como expresa Bertolotti (2020), se construye y transita a lo largo de toda la vida, permitiendo la adquisición progresiva de habilidades, competencias y conocimientos en interacción con el entorno. Asimismo, Peña Boilla (2011) sostiene que el aprendizaje no se reduce a instancias de evaluación formal, sino que se desarrolla a través de experiencias significativas, en contacto con contextos que posibilitan la transformación del sujeto y del medio que lo rodea.

Kandel (2006) sostiene que el aprendizaje y la experiencia producen modificaciones duraderas en las conexiones neuronales, evidenciando una plasticidad cerebral a lo largo de todo ciclo vital. Este autor afirma que el cerebro continúa modificándose en su estructura y

funcionalidad, en efecto de experiencias significativas, motivaciones y emociones. En concordancia con Kandel, Fornaguera (2011), habla de activaciones neuronales y comunicación entre las mismas, llamado sinapsis, la cual es posible observarse en activación, a través de distintos medios tecnológicos y especializados, en gran actividad, luego de procesos de estimulaciones cognitivas.

En lo que respecta a la estimulación cognitiva, los resultados obtenidos indican que las habilidades estimuladas corresponden a la estimulación de la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas, entre otros procesos cognitivos. En este sentido Jara Madrigal (2007) sostiene que estas áreas son susceptibles de ser estimuladas a través de prácticas que favorezcan su desarrollo y enriquecimiento, comprendiendo que estas representaciones que se forman en el individuo se construyen a partir de los conocimientos puestos en juego durante los procesos de aprendizaje.

Asimismo, las propuestas de estimulación cognitiva identificadas presentan un carácter lúdico, lo que posibilita la interacción entre los participantes y promueve el desarrollo socioemocional, dando lugar a nuevos aprendizajes. En relación con ello, Bertolotti (2020) señala que la generación de nuevos aprendizajes potencia el rendimiento y la funcionalidad en diversas áreas del desenvolvimiento humano.

Por otra parte, la aplicación de estrategias estructuradas, con propósitos claros y definidos, favorecen la estimulación de diversas áreas cognitivas de manera intencional. En concordancia, Garrote (2023), expresa que la creación de ambientes de aprendizaje enriquecidos, con propuestas que estimulen la cognición, como la memoria, atención, resolución de problemas, razonamientos, con un enfoque grupal, propicia la motivación, el sentido de pertenencias a través de vínculos sociales, contribuyen a reducir el impacto de los cambios relacionados a la etapa de envejecimiento.

En relación con las motivaciones que presentan los adultos mayores para la asistencia a los talleres de estimulación cognitiva, estas se encuentran estrechamente vinculadas

con la etapa de envejecimiento que se encuentran transitando. En los relatos analizados, algunos participantes atribuyen a que el motivo de su asistencia a estos espacios es por sentimientos de soledad, mientras que otros lo hicieron al percibir cambios en la atención, la memoria o en las funciones ejecutivas.

En este sentido, Fernández-Ballesteros (2004) señala que dichos cambios no se manifiestan de manera homogénea en todos los sujetos, ya que cada adulto mayor posee una historia de vida particular, experiencias diferenciales, con características físicas y fisiológicas propias. En concordancia, Aponte Daza (2015) sostiene que el envejecimiento implica un conjunto de transformaciones biológicas, físicas, psicológicas y sociales que dejan huellas en el comportamiento de cada sujeto y, por lo tanto, configuran modos singulares de aprender.

En esta etapa de la vejez, la persona mayor comienza a observar los desgastes del cuerpo, cambios percibidos, falta de seguridad al momento de efectuar actividades que anteriormente no le requerían trabajo. Según Yuni (2016), los adultos presentan temor a la pérdida de su propia autonomía, y mientras en otros momentos se sentían llenos de sabiduría, se encuentran con cierta vulnerabilidad que no permiten estar seguros de sí mismos. Es por eso, que los espacios de participación e intervención, permiten la prevención de sus funciones cognitivas, preservando la calidad de vida en todas las áreas.

Para que cada participante logre transitar su etapa de envejecimiento saludable, se debe enfocar en que cada propuesta se dirija con objetivos que potencien la autoestima, autoconocimiento, autoconcepto y autovaloración.

Siguiendo con esta línea y como Márquez González (2008) señala, las emociones son la base para la interacción entre las personas en actividades sociales, retroalimentándose de manera efectiva, siendo éstas transversales a cada sujeto y el impulso del desarrollo saludable de las personas mayores. Es así como cada sujeto atribuye sentimientos de confiabilidad consigo mismo y activa sus habilidades cognitivas.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Finalmente, en cuanto a los *significados y percepciones sobre los efectos de estos talleres*, los participantes manifestaron en sus entrevistas mejoras en la cognición y en conjunto con lo emocional, estas habilidades cognitivas mejoraban de manera creciente. Tanto los discursos de los participantes, como de los coordinadores, manifestaron la disposición por parte de los adultos mayores, para realizar actividades cada vez más complejas, evidenciando progresos en su memoria, en su atención y en sus funciones ejecutivas en general. Este proceso fue acompañado por una percepción de mayor confianza en las propias capacidades y una actitud más activa frente a las propuestas del taller.

Tal como menciona Márquez González (2008), existe una concordancia entre procesos mentales y las emociones durante el aprendizaje, ya que la motivación favorece la adquisición de nuevos conocimientos a partir de la activación cerebral de procesos neurofisiológicos, como la liberación de neurotransmisores. Aunque la capacidad de adaptación del cerebro disminuya con la edad y exista reducción de masa neuronal, el cerebro continúa conservando cierta plasticidad que permiten las mejoras de habilidades cognitivas a partir de intervenciones (Salech et al., 2012).

Este tipo de aprendizajes significativos, adquieren un mayor valor y contextualización, permitiendo al individuo hacer propio cada aprendizaje.

El autor Márquez González (2008) expresa que considerar a las emociones de forma aislada, independientemente de los procesos cognitivos, no es válido, ya que emoción y cognición se encuentran en interacción constante. Así mismo, el bienestar emocional se relaciona a una mayor seguridad personal promoviendo un óptimo funcionamiento cognitivo y mayor vínculo social, como aspectos importantes en el envejecimiento saludable.

Por otra parte, el aprendizaje con otros, por medio de las interacciones grupales propias de estos talleres, el acompañamiento de coordinadores especializados en el aprendizaje a lo largo del ciclo vital de cada persona mayor, promueve la participación activa, confianza y el desarrollo de nuevas habilidades. Desde una perspectiva sociocultural, Vygotsky (1995) en sus obras y desde la

Teoría Sociocultural, sostenía que el trabajo colaborativo, potencia el aprendizaje cuando las propuestas se sitúan dentro de la zona del desarrollo próximo. Este concepto fue utilizado para explicar la importancia de un par que sea de apoyo, dirección y organización del aprendizaje de otro que se encuentra en construcción del mismo, hasta que este último pueda ser capaz de dominarlas e interiorizar las conductas y estructuras cognoscitivas que la actividad requiere. De esta manera, el sujeto en proceso de aprendizaje, en este caso del adulto mayor, es capaz de adquirir autonomía. Para que sea posible, el coordinador de estos talleres, como profesional especializado en el proceso de aprendizajes, debe acompañar en la colaboración, supervisión y responsabilidad, para que se logren consolidar los nuevos conocimientos y aprendizajes.

Para finalizar, los coordinadores observan mejoras cognitivas en cada taller y en todos los participantes de los mismos, tal como expresaron en las entrevistas, las intervenciones psicopedagógicas, cuando se planifican y diseñan con objetivos claros, adaptativos y personalizados, no solo preservan las funciones cognitivas, sino que también mejoran el bienestar emocional y social de los adultos mayores. La inclusión de sus intereses, su contexto y entorno familiar, con actividades cargadas de significación, son cruciales para el éxito de toda intervención.

## **CAPÍTULO 6. CONCLUSIÓN FINAL**

El presente estudio tuvo como objetivo describir los tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional, de quienes participan en los talleres. A partir de los hallazgos obtenidos, a través de las entrevistas y el análisis del marco teórico, permitieron dar cuenta de la importancia del diseño y tipo de propuestas como dispositivos de intervención psicopedagógica integral.

En orientación al primer objetivo específico planteado, en relación al análisis sobre el efecto de los talleres de estimulación cognitiva en el estado emocional de los adultos mayores, se evidencia que esta participación sistemática, permite a cada participante impactar en su bienestar emocional. Las propuestas planteadas, se orientaron a estimular áreas cognitivas de mayor vulnerabilidad en esta etapa vital, como la memoria, la atención y el control de las funciones ejecutivas. De este modo el trabajo con áreas cognitivas, generan en cada adulto mayor, mejoras emocionales, relacionadas al autoconocimiento, autovaloración, autoconfianza de las propias capacidades.

En cuanto al segundo objetivo específico, orientado al conocimiento de las percepciones y motivaciones de los participantes de los talleres, se revela que la motivación generada en cada adulto mayor, se relaciona directamente con los vínculos sociales establecidos, con el aprendizaje significativo basado en sus intereses y en el sentido de pertenencia ante la participación activa en el ámbito grupal. Estos talleres no sólo presentan beneficios cognitivos sino reforzamiento en el área emocional, relatado por los adultos mayores como lugar de aprendizajes y lugar de encuentros.

Respecto al tercer objetivo específico, en describir las percepciones de los profesionales de psicopedagogía, a cargo de los talleres de estimulación cognitiva, se concluye que cada propuesta fue diseñada con una clara intencionalidad, con propósitos específicos orientados a buscar no sólo beneficios cognitivos, sino emocionales y sociales. Estas actividades fueron creadas con un enfoque

integral y claro conocimiento fundamentado sobre los efectos múltiples que estas propuestas generan, reconociendo la interrelación entre lo cognitivo, emocional y social.

Los resultados obtenidos permiten validar los supuestos básicos de la investigación, evidenciando que la asistencia a talleres de estimulación cognitiva influye de manera positiva tanto en el estado cognitivo como emocional de los adultos mayores. Es posible confirmar que ambos procesos anteriormente descritos, mantienen una interrelación recíproca, en la cual el fortalecimiento de uno de los procesos, incide favorablemente en el otro, estimulando la motivación, autonomía, autoconfianza, valoración de propias capacidades y la disposición a nuevos aprendizajes. Esta interrelación demuestra la importancia del diseño integral de propuestas de estimulación cognitiva, que contemplen al adulto mayor en su totalidad, desde sus aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

Desde la psicopedagogía, se evidencia que las propuestas no deben limitarse sólo a la estimulación o entrenamiento cognitivo, sino que requieren de un abordaje integral que contemplen áreas emocionales y sociales de los adultos mayores. Este tipo de intervenciones psicopedagógicas tienen un impacto significativo en el aprendizaje, y en la calidad de vida de los participantes. Así mismo, estas prácticas contribuyen a una vejez más activa, saludable y plena, promoviendo la participación social, autoestima y autonomía de quienes forman parte de dichas propuestas.

## **CAPÍTULO 7. APORTES, LIMITACIONES Y CONTRIBUCIONES**

### **Aportes y contribuciones de la investigación**

Este trabajo de investigación contribuyó a la comprensión del tipo de propuestas de estimulación cognitiva dirigidas a los adultos mayores desde una perspectiva de intervención psicopedagógica, articulando los procesos cognitivos con los emocionales a lo largo del ciclo vital. A partir del análisis cualitativo realizado por la investigadora, a través de las entrevistas a coordinadores, adultos mayores y sus familiares, se logró evidenciar la importancia del diseño de propuestas con objetivos claros, que puedan medirse y evaluar. Estos objetivos deben ser ajustados a los intereses y necesidades del adulto mayor participante, teniendo en cuenta recursos disponibles, variabilidad y significación social, cognitivo y emocional. Así mismo, este trabajo buscó responder a la importancia del rol psicopedagógico en la estimulación cognitiva y en el proceso de aprendizaje de cualquier etapa vital. Además, la psicopedagogía se presenta como mediadora de aquel que aprende en la etapa de la vejez, propiciando su aprendizaje significativo, la prevención de dificultades de aprendizaje, el diseño de propuestas significativas, alcanzables y de fácil acceso para su desarrollo. De esta manera potencia áreas de fortalezas para acompañar los desafíos y respondiendo a necesidades individuales de los adultos mayores.

En este sentido, los resultados obtenidos en la presente investigación, permitieron resignificar estos talleres de estimulación cognitiva, no como meramente preventivos, sino como espacios de aprendizaje continuo y de promoción de la calidad de vida de los participantes.

Para finalizar, pensar a la psicopedagogía como quien coordina diversos talleres, orientando a otros profesionales en las propuestas que abarquen y respondan a las necesidades exclusivas de cada participante, atendiendo a la diversidad y fomentando el desarrollo integral de cada adulto mayor.

### **Limitaciones de la investigación**

Una de las limitaciones presentes en este trabajo fue la escasa búsqueda de profesionales de psicopedagogía que estuvieran a cargo actualmente de los talleres de estimulación cognitiva, a lo que se decidió recibir algunas entrevistas de personas que trabajaban en conjunto con psicopedagogos. Por otro lado, se sumó como limitación la participación de adultos mayores para dicha entrevista.

Por otra parte, los entrevistados a cargo de talleres no realizaban evaluaciones cognitivas antes y al finalizar los talleres por lo que no obtuvimos una comparación objetiva de este aspecto relacionado con el estado cognitivo antes de iniciar estas intervenciones psicopedagógicas. Así mismo, la recolección de resultados se relacionó con las percepciones de participantes, familiares y coordinadores, por lo que fue posible que los resultados finales presentaran cierto grado de subjetividad.

En concordancia con lo anterior, se evidenció que no se registraron relatos de participantes, familiares o coordinadores que refirieran a la presencia de un deterioro cognitivo significativo. Esta situación puede considerarse una limitación del estudio, dado que dificultó establecer si las mejoras cognitivas observadas y analizadas correspondían a procesos de recuperación o a la ralentización de los cambios cognitivos propios de la etapa de envejecimiento.

Por último, dado que el enfoque del trabajo de investigación es cualitativo y con una muestra de tamaño reducida, los resultados no permitieron ser generalizados a todos los talleres de la ciudad de Mar del Plata.

### **Líneas de investigación futura**

A partir de este trabajo y las limitaciones presentadas, pueden ser tomadas como punto de partida para que las próximas investigaciones sean cuantitativas o mixtas, aludiendo a una

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

generalización fiable de los resultados obtenidos en relación a las propuestas de estimulación cognitiva de adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Por otro lado, se sugiere que en próximas investigaciones se logren realizar evaluaciones cognitivas a participantes de estos talleres, al iniciar y al finalizar, en un periodo de estimulación cognitiva, de al menos un año y realizar finalmente la conclusión que permita clarificar y profundizar sobre la efectividad e impacto de estos talleres en el desempeño cognitivo y emocional de los adultos mayores.

Finalmente, atendiendo a las necesidades presentadas por los adultos participantes, a través de sus relatos de las entrevistas llevadas a cabo, atender a las demandas que emergen en ellos, en este caso la necesidad del uso de tecnologías, manejo y conocimiento de plataformas digitales y billeteras virtuales para potenciar su autonomía al momento de realizar sus pagos. También sería pertinente investigar la efectividad de diferentes tipos de actividades y enfoques de estimulación cognitiva en función de las características individuales de los adultos mayores.

## CAPÍTULO 8. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN.

### Propuestas de intervención: Multiplicar las oportunidades para aprender

A partir de la investigación y las conclusiones obtenidas, y considerando el enfoque psicopedagógico, se sugiere llevar a cabo intervenciones que respondan de manera integral a las necesidades de los adultos mayores que asisten a talleres de estimulación cognitiva. Entre las propuestas de intervenciones:

- *Espacios de intervención y reflexión de lo aprendido en cada encuentro:* Si bien una de las entrevistadas expresó la importancia del mismo, este aporte se relaciona directamente con el rol psicopedagógico que es la orientación de análisis de la metacognición, es decir conciencia del propio aprendizaje, del proceso de pensamiento.
- *Diseños estructurales, sistemáticos e individuales:* Este tipo de diseño permite realizar una evaluación cualitativa más específica, a través de promoción de propuestas con objetivos generales y específicos para cada propuesta presentes de los talleres, permitiendo un seguimiento más exhaustivo. Registro de avances cognitivos y emocionales; y devoluciones a los participantes de su proceso.
- *Diseñar propuestas que tengan un sentido propio en la vida cotidiana de los adultos mayores:* Que respondan bajo la pregunta: ¿qué aprendí, fue complejo, lo puedo usar en mi vida cotidiana? Y el sentido de la propuesta logre ser percibido y claro para ellos.
- *Propuestas de inclusión de tecnología e innovación:* Uso de celulares, notebook, con adquisición de lenguaje propio de la tecnología. A través del uso de plataformas conocidas de comunicación, prevención de estafas.
- *Propuestas de áreas como música:* que inviten al recuerdo y logren trabajar en este sentido desde la expresión verbal, teatral, artística.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

- *Invitar a realizar encuentros en otros lugares físicos:* con cambios de dinámicas que permitan utilizar la flexibilidad ante los cambios y trabajar desde propuestas en otros espacios físicos.
- *Trabajar con sus intereses:* hacerlos partícipes de propuestas nuevas para implementar, invitando a la reflexión de sus necesidades.
- *Propuestas de participación familiar y capacitación de los mismos:* momentos compartidos con familiares que estimulen el valor emocional y dar a conocer dinámicas en ellos para que puedan ser acompañados desde el hogar, en complemento con la asistencia de estos talleres.
- *Café literario:* propuestas de lecturas, intercambios y escrituras para fomentar la creatividad y motricidad fina, adecuando a las necesidades personales o barreras que impidan, buscando alternativas para su realización.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

## REFERENCIAS

- Aguirre Carpanchay, C. B.; Ávalos, A. del M. (2022). Aprendizaje en la tercera edad y su representación como sujetos de aprendizaje [Tesis de grado, Universidad del Gran Rosario].  
Repositorio Institucional. <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/518>
- Aponte Daza, V. C. (2015) - Calidad de vida en la tercera edad. Revista de Investigación Psicológica vol.13 no.2. La Paz. Bolivia  
Link: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612015000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Bertolotti, L. (junio 2020) - Funcionamiento cognitivo en el envejecimiento: intervención psicopedagógica- *Estimulación cognitiva*. UFASTA. Mar del Plata
- Calatayud, E.; Gómez-Cabello, A.; Gómez-Soria, I. (2021) - Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: Ensayo clínico aleatorizado. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(3), 361–372. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0961>
- Castroviejo P. Plasticidad cerebral. REVNEUROL [Internet].1997 [citado 14 Nov 2018]; 24 (135).  
Disponible en: <https://www.geriatricarea.com/2018/11/27/plasticidad-neuronal-y-cambios-cognitivos-en-el-envejecimiento/>
- Delgado López, M. (2025). Estimulación cognitiva y psicopedagogía, intersección de abordajes para la mejora de la calidad de vida de personas adultas mayores. Revista Electrónica Calidad en la Educación Superior. 2025. 16(1):167-209 <https://doi.org/10.22458/caes.v16i1.5798>
- Duque PA, Hincapié-Ramírez D, Henao-Trujillo OM. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. Arch Med (Manizales). 2022. 22(1):99-108.
- Fernández, A. (2000). *Aprender es casi tan lindo como jugar (Poner en juego el saber)*. Nueva Visión.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Fernández, R. M (2022). Estimulación cognitiva del adulto mayor en un hogar de ancianos ubicado en Mercedes, Provincia de Corrientes. Una mirada desde la psicopedagogía. (Trabajo Final Integrador. Universidad de Flores). <https://hdl.handle.net/20.500.14340/691>

García Andrade, A. (Enero -Abril 2019). *Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia*. Sociológica (Méx.) vol.34 no.96. Ciudad de México.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-01732019000100039](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039)

Garrote, K. (2023). El trabajo psicopedagógico en adultos mayores con deterioro cognitivo leve. (Tesina, Universidad del Gran Rosario). <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/573>

Godoy, M. A. (2024). *Las intervenciones psicopedagógicas en adultos mayores con quejas subjetivas de memoria* (Tesis de grado, Universidad de Flores). Universidad de Flores – Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/2055>

Hermosa Meneses, M. L. (2023). *Efectividad de la estimulación cognitiva en el deterioro cognitivo del adulto mayor*. Universidad Nacional de Chimborazo

Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, R. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc. Graw Hill.

Intriago-Guzmán, A., Velastegui-Hernández, R., Saltos-Salazar, L., & Altamirano-López, L., (2023). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones. Digital Publisher CEIT, 9(1-1), 99 – 111.

Jara Madrigal, M. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. Revista Cúpula, 27(2) 4-10.

Kandel, E. R. (2007). *En busca de la memoria: El nacimiento de una nueva ciencia de la mente*. Katz Editores.

Madrigal, L. M. J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista cúpula*, 11.

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

- Manansero, L. (2023). Memoria de trabajo y estimulación cognitiva en adultos mayores activos. (Trabajo final de grado, Universidad Nacional Villa María). Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Villa María.  
[http://biblio.unvm.edu.ar/opac\\_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=9&id\\_notice=45697](http://biblio.unvm.edu.ar/opac_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=9&id_notice=45697)
- Márquez-González, M. (2008). "Emociones y envejecimiento". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, n°84. Lecciones de Gerontología, XVI [Fecha de publicación: 14/05/2008]
- Mejillón Rodríguez, P. (2023). Estrategias psicopedagógicas de estimulación para promover el aprendizaje en personas de la tercera edad. (Trabajo de titulación, Universidad Estatal Península de Santa Elena). <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/14318>
- Ministerio de Salud Argentina (2022). Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable. *Manual de autocuidado: Primero la gente*. Disponible en: [www.argentina.gob.ar](http://www.argentina.gob.ar)
- Mora, F (2013) Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza.
- Müller, M. (2013). *Aprender para ser* (8. ed.). Bonum.
- Ortiz Cermeño, E. (2018). Saber y saber enseñar. *Revista electrónica de investigación educativa*, Vol. 20 (n°2) Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/journal/155/15557127013/html/#:~:text=Cognici%C3%B3n%20Democi%C3%B3n%20es%20un%20binomio,par%20y%20no%20pueden%20separarse.>
- Parada Muñoz, K. R., Guapisaca Juca, J. F., & Bueno Pacheco, G. A. (2022). *Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años*. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 55–69. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525>
- Peña Bonilla, M. E. (2011). *Su cerebro: úselo o piérdalo!* Universidad de Costa Rica.
- Pinilla Cárdenas, M. A. ; Ortiz Álvarez, M.A. ; Suárez Escudero, J. C. (mayo 2022) – "Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día: Revisión de tema" – *Envejecimiento*, Vol. 37 (n°2), PP 488-505

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Ponce-Aguilar, E. E., Cedeño-Escobar, M. R., Perero-Alonzo, V. E., Lucas-Flores, Y. A. (2020). La Psicopedagogía en el Estado Emocional. *Polo del Conocimiento*, Vol. 5 (nº7), pp. 371-387

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9083772>

Quintero DG. Aspectos socio-psicológicos del envejecimiento. Calidad de vida y envejecimiento. En:

Prieto RO, Vega GE. Temas de Gerontología. La Habana: Edit. Científico Técnica; 1996.p.28-32

Ríos Flórez, J. A. – Escudero Corrales, C. – Ortiz, L. Y. (2017). “*Influence of emotions on declarative memory processes in Mild Cognitive Impairment.*” (p.6-7).

Rivero, D. B. (2017). *Motivación de los adultos mayores para participar en un taller de estimulación cognitiva*. Villa María: Universidad nacional de Villa María.

Romagnoli, Micaela (2015). La estimulación cognitiva en la vejez. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Ruiz García, E. (2019). Senderos digitales: un enfoque psicopedagógico para la alfabetización digital de la tercera edad. (Propuesta psicoeducativa. Universidad de Sevilla).

Ruiz Mitjana, L. (2020). *Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental*. Psicología y Mente.

Salazar Pérez, C. A. (2020) Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores. *Revista Ciencias Médicas vol.24 (no.3)*. Pinar del Río.

Salech, M. F., Jara, L. R., & Michea, A. L. (2012). *Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento*.

Revista Médica Clínica Las Condes, 23(1), 19-29 [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70269-](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70269-9)

[9](#)

Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Paidós.

Yuni, J. Urbano, C. (2005) *Educación de adultos mayores: teoría, investigación e intervenciones*.

Córdoba: Brujas

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

Yuni, J. Urbano, C. (2016) *Psicología del Desarrollo. Enfoques y perspectivas del curso vital*. Córdoba:

Brujas

Calatayud, E., Gómez-Cabello, A., & Gómez-Soria, I. (2021). *Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado*.

*Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(361-372). <https://doi.org/10.23938/ASSN.0961>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### **FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Cs. Sociales de UFLO Universidad, desean conocer mi trabajo final integrador (TFI). Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre “Propuestas de estimulación cognitiva en para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.”

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Cs. Sociales, UFLO y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a [sinvestydes@uflo.edu.ar](mailto:sinvestydes@uflo.edu.ar).

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

**Firma:**

**Aclaración:**

**DNI:**

**Fecha:**

**Firma Profesional Informante:**

**Aclaración: Nannini, Yanina Silvina**

**DNI: 36.572.232**

**Protocolo N°:**



## Anexo 2

### Modelo de Entrevistas

#### **Entrevista semiestructurada a PARTICIPANTES de talleres de estimulación cognitiva:**

*Nombre:* .....

*Edad:* .....

1. ¿Cómo describiría la etapa la cual está viviendo?
2. ¿Qué actividades suele realizar cotidianamente? ¿Socializa con familiares/ amigos?
3. ¿Cuál fue el motivo por el cual decidió asistir a un taller de Estimulación Cognitiva?  
¿Hace cuánto tiempo asiste?
4. ¿Qué tipo de actividades son las que disfruta más? ¿Algunas prefiere no hacer o le presentan dificultades? ¿Agregaría algún tipo de propuesta nueva?
5. ¿Ha observado cambios y mejoras desde que inició estos talleres hasta el momento?  
¿Cuáles?
6. ¿Observa más motivación en realizar sus actividades cotidianas desde que asiste al taller?
7. Si tuviera que otorgarle algún significado emocional o alguna reflexión a estos encuentros, ¿cuál sería?
8. ¿Qué temas o aspectos le gustaría tratar en los talleres que le ayuden en su vida cotidiana?

Tipos de propuestas de estimulación cognitiva para adultos mayores y su influencia en el estado emocional.

**Entrevista semiestructurada a COORDINADORES de talleres de estimulación cognitiva:**

Nombre: .....

Edad: .....

1. Sobre el diseño de propuestas: ¿Qué tipo de propuestas son pensadas en estos talleres? ¿Qué duración tienen estos talleres?
2. ¿Qué habilidades cognitivas estimulan y trabajan con los adultos mayores?
3. ¿En qué lugar físico los realizan? / ¿Realizan actividades en un mismo espacio o realizan salidas de tipo recreativas?
4. ¿Cómo han llegado los adultos mayores a estos encuentros?
5. ¿Los participantes solicitan áreas específicas para trabajar en los encuentros?
6. ¿Las actividades pensadas y llevadas a cabo, son realizadas por todos los participantes o se ajustan a las necesidades individuales?
7. ¿Realizan evaluaciones cognitivas antes de iniciar estos talleres o las personas mayores asisten por su cuenta y se evalúa de forma cualitativa, mediante observación?
8. ¿Qué perspectiva tiene sobre sus efectos en lo emocional, social y cognitivo?  
¿Observa mejoras desde que inician, durante y al finalizar estos talleres?