



Unidad Académica: Facultad de Psicología y Ciencias
Sociales

Intervención psicopedagógica en adultos mayores de la Residencia XX

Estudiante: Milena Judith Benítez

Legajo: 29.144

Director/es: Dra. Ma. Juliana Libertelli

Co-director/es: Carmen Sánchez

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

2026

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 de los 6 meses de la fecha de aprobación del TFI [X]

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

Lugar y fecha:

Firma del autor:



Aclaración: Benítez, Milena

Índice

Título	3
Resumen	3
Palabras clave.....	3
Introducción	4
Descripción.....	4
Objetivos	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos	5
Justificación.....	6
Estado del arte.....	7
Marco Teórico.....	13
Definición de Adultos Mayores	13
Envejecimiento Saludable	15
El Aprendizaje en los Adultos Mayores.....	16
Funciones Cognitivas del Adulto Mayor	17
Funciones Cognitivas Básicas	19
Funciones Cognitivas Complejas	20
Estimulación Cognitiva a Adultos Mayores	21
Estrategias Psicopedagógicas Para Estimular las Funciones Cognitivas	22
Intervención Psicopedagógica con Adultos Mayores	24
Proyecto de intervención: Haciendo conexiones... ..	25
Método, Muestras y Aspectos Éticos	26
Programa de actividades.....	31
Cronograma.....	38
Evaluación del Proyecto.....	39
Síntesis y Conclusiones.....	40
Aportes y Contribuciones de la Intervención.....	40
Limitaciones de la Intervención	41
Referencias Bibliográficas	41

Título

Intervención psicopedagógica en adultos mayores de la Residencia XX

Resumen

El aumento de la esperanza de vida de la población, trajo aparejado un aumento del porcentaje de personas mayores en la sociedad actual. Este cambio demográfico demanda un sistema de salud capaz de atender a este sector de la población, no sólo para promocionar la salud sino para prevenir enfermedades a las que son proclives por las modificaciones que naturalmente se producen en esta etapa de vida. La Psicopedagogía es la disciplina específica capaz de favorecer las condiciones óptimas del aprendizaje en esta etapa vital, y de proponer estrategias de intervención para estimular las funciones cognitivas del adulto mayor previniendo el deterioro de tales funciones. En este trabajo, luego de indagar en el estado del arte y bosquejar un marco teórico, se propone una intervención psicopedagógica en una Residencia de adultos mayores, con una muestra de 12 adultos de entre 65 y 80 años, y aplicando la metodología de talleres en los cuales se desarrollarán actividades destinadas al logro de los objetivos propuestos, los cuales apuntan tanto al desarrollo de sus funciones cognitivas, como al fortalecimiento de su autoconfianza, autonomía e integración social; en suma, tendiendo a mejorar su calidad de vida.

Palabras clave

adultos mayores-intervención psicopedagógica-funciones cognitivas

Introducción

El campo de acción de la Psicopedagogía ya no puede restringirse a la infancia y la actividad escolar. El fenómeno demográfico del aumento de la población longeva exige reformular el ámbito en el que la psicopedagogía debe intervenir; ya que debe atender las complejas problemáticas del aprender en las personas que atraviesan por las diferentes etapas del ciclo vital, desde el nacimiento hasta la muerte, ya que el proceso de aprendizaje se da durante toda la vida.

Es una realidad que el tránsito hacia la tercera edad va acompañado de cambios en todas las dimensiones de la vida, y que las personas mayores necesitan un acompañamiento que les ayude a mantenerse activos, saludables y autónomos durante el proceso de envejecimiento.

Este trabajo consistirá en el abordaje de una problemática presente en la sociedad actual, y especialmente en las instituciones en las que conviven personas mayores.

Delimitación del objeto de estudio: Acompañamiento psicopedagógico de adultos mayores.

- Denominación: Intervención psicopedagógica en adultos mayores de la Residencia XX.

Puede plantearse la siguiente cuestión para focalizar lo que se desarrollará en el presente trabajo.

¿De qué manera la implementación de un programa de intervención psicopedagógica basado en la metodología de taller favorece la estimulación de las funciones cognitivas y la integración social de los adultos mayores institucionalizados en la Residencia XX?

Descripción

La propuesta de intervención que se presentará es un modelo transferible y replicable, diseñado sobre la base de perfiles característicos de residentes en contextos geriátricos.

La intervención psicopedagógica que se propondrá será posible de aplicar en una Residencia de adultos ubicada en una ciudad, en un barrio de la periferia, en una zona tranquila y alejada de los ruidos del centro urbano. En su edificio, además de las dependencias básicas que requiere el alojamiento de personas mayores (dormitorios, sanitarios, cocina, salita de primeros auxilios), se cuenta con espacios amplios para la recreación, un espacio para talleres de pintura y música, elementos mínimos para actividades físicas, un amplio comedor donde pueden también reunirse para actividades de intercambio social.

Como parte de la propuesta se incluirán actividades y tareas destinadas a estimular las capacidades cognitivas existentes, con la finalidad de mejorar el funcionamiento cognitivo y disminuir la dependencia del adulto mayor. Asimismo, se incluirán ejercicios que sirvan para desarrollar y fortalecer habilidades afectivas y sociales de los que participan en las dinámicas propuestas.

Objetivos

Objetivo General

Acompañar los procesos de aprendizaje de personas mayores para promover la construcción de proyectos personales significativos, el fortalecimiento de la autoestima cognitiva y la ampliación de su participación activa en la vida social, cultural y comunitaria.

Objetivos Específicos

- Estimular las funciones cognitivas básicas en adultos mayores como medio de prevención del deterioro cognitivo, y como estrategia de recreación, adecuando a sus intereses y ritmos de aprendizaje.
- Promover estrategias personales de aprendizaje que permitan a los residentes enfrentar las situaciones cotidianas con mayor autonomía.
- Fortalecer la confianza en las propias habilidades cognitivas mediante experiencias de logro y participación, favoreciendo su integración social.
- Favorecer la autoconfianza y la autonomía, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Justificación

Uno de los rasgos distintivos de los últimos tiempos es el aumento de la esperanza de vida de la población, lo que trae como consecuencia un aumento del porcentaje de personas mayores en la sociedad actual. Este cambio demográfico demanda un sistema de salud capaz de atender a este sector de la población, no sólo para promocionar la salud sino para prevenir enfermedades a las que son proclives por las modificaciones que naturalmente se producen en esta etapa de sus vidas.

En el área psicológica, surge la demanda de nuevas formas de intervención en favor de las personas mayores para asegurar una adecuada adaptación del adulto mayor a los cambios ambientales, a la vez que se los ayude a fortalecer sus habilidades cognitivas y la competencia social, condiciones que son básicas para una vida saludable, segura y participativa.

La psicopedagogía, desde el área preventiva, permite la detección temprana de enfermedades propias del envejecimiento y la atención de necesidades cognitivas. Por ello, se vuelve necesario acudir a esta disciplina y a los profesionales de la misma, para aprovechar sus aportes en cuanto a estrategias de intervención que favorecen las condiciones óptimas del

aprendizaje a lo largo de todas las etapas evolutivas, y específicamente para estimular las funciones cognitivas del adulto mayor y prevenir el deterioro de tales funciones.

En lo antes dicho radica la conveniencia de esta intervención, permitiendo a los adultos mayores aumentar sus potencialidades mediante herramientas psicopedagógicas. Su relevancia social es innegable frente al envejecimiento demográfico, garantizando el derecho a un envejecimiento activo y saludable. A nivel de implicaciones prácticas, el proyecto dotará a los residentes de estrategias para realizar con autonomía actividades complejas de la vida diaria. Finalmente, el estudio posee un alto valor teórico y utilidad metodológica al aplicar los principios de la neuroplasticidad y la estimulación cognitiva a través de la metodología de taller, generando un modelo replicable para otras instituciones geriátricas.

Estado del arte

A continuación, se presentan producciones cuyas temáticas no solamente guardan relación con la temática abordada en este trabajo, sino que encierran valiosos aportes teóricos al mismo.

El primero de los trabajos relacionados con la temática en estudio se refiere al artículo “La estimulación cognitiva en personas adultas mayores” de la Lic. Jara Madrigal (2008). La autora manifiesta que, debido a que las personas mayores poseen un elevado riesgo de padecer alguna enfermedad que repercuta en el estado de sus funciones cognitivas, es necesario proporcionarles un ambiente estimulante. Su principal aporte reside en que destaca la importancia de la psicoestimulación cognitiva en personas adultas mayores y la necesidad de hacer uso de intervenciones no farmacológicas en las personas adultas mayores tendientes a prevenir el deterioro de sus funciones cognitivas.

Otro de los trabajos analizados (Binotti et al., 2019) tuvo como finalidad estudiar cómo es la actividad de las funciones ejecutivas en el envejecimiento normal y su vinculación

con los aprendizajes. Para ello investigaron a 100 sujetos mayores de 60 años para precisar cómo influyen las actividades de la vida diaria en el funcionamiento ejecutivo. Los resultados mostraron que los sujetos que poseen mayor edad, bajo nivel de instrucción y escasa actividad cognitiva tienen dificultades en el desempeño ejecutivo, lo que inevitablemente influye para que los procesos de aprendizaje se realicen de manera diferente a etapas anteriores de la vida. Diversas investigaciones mencionadas en ese trabajo afirman que, a pesar del declive de estas capacidades, las mismas pueden mejorarse y hasta optimizarse gracias a la plasticidad neuronal y reserva cognitiva. Estos hallazgos ponen de relieve la importancia de la implementación de programas de estimulación cognitiva y del accionar psicopedagógico para llevar a cabo dichas intervenciones tendientes a mejorar la calidad de vida, y evitar la aparición de un envejecimiento patológico.

Las autoras concluyen:

El desarrollo de los procesos cognitivos constituye un derecho para toda persona hasta el fin de su vida, por lo cual los profesionales de la salud y la educación deben bregar, construyendo diversas alternativas que posibiliten gozar del beneficio que estas acciones generan en los adultos mayores. Alternativas que les permitan aprender a relacionarse con su entorno personal y social de forma participativa, madura y autónoma en pos de alcanzar un envejecimiento saludable. (Binotti et al., 2019, p. 125)

MSc. León Bravo (2020) en su trabajo titulado “Estimulación cognitiva de la función ejecutiva en el adulto mayor desde una perspectiva ecológica”, si bien lo escribió desde el enfoque de la neurociencia, presenta importantes aportes a esta temática, porque pone en relevancia la necesidad de intervenir en esta etapa vital para contribuir a una buena calidad de vida. La idea central de este artículo se refiere a la necesidad de atender al adulto mayor sano mediante programas de aprendizaje y entrenamiento cognitivo con la finalidad de disminuir

los cambios degenerativos que se producen naturalmente en esta etapa vital. La finalidad es aumentar en los adultos mayores la expectativa de vida activa y libre de discapacidad.

Propone entrenar en los adultos mayores no sólo los componentes que integran la función ejecutiva, sino que además logren aprender a autorregularse en situaciones de desempeño prácticos.

El trabajo de Lepe Martínez et al. (2020), a partir de una revisión narrativa, se propone detectar cuáles son las funciones ejecutivas que se ven más deterioradas con el paso de los años, y recopilar los artículos que abordaban la relación entre funciones ejecutivas y calidad de vida en adultos mayores sin daño cognitivo grave. Los resultados que arroja su investigación demuestran que las funciones ejecutivas más afectadas con el paso de los años son: atención, memoria operativa y fluidez verbal, implicadas en la búsqueda y actualización de información; flexibilidad cognitiva, responsable de generar modificaciones en la conducta, pensamiento y razonamiento, fundamentales en el funcionamiento cognitivo eficiente. También se produce un enlentecimiento en el razonamiento, déficit inhibitorio, déficit de transmisión y sensorio-perceptivo. Como conclusión, afirma que las funciones ejecutivas son sensibles al proceso de envejecimiento y afectan progresivamente la autonomía y calidad de vida de los adultos mayores. Basados en ese diagnóstico, consideran relevante generar programas de mantenimiento de estas funciones cognitivas para promover un envejecimiento exitoso. Estas últimas ideas son el principal aporte al presente trabajo.

Márquez Terraza et al. (2020) desarrollaron una investigación llamada “Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores” con la cual buscan describir la relación que existe entre el tipo de actividad recreativa que realizan los adultos mayores y sus capacidades cognoscitivas y funcionales. Trabajaron con una muestra conformada por 50 personas (11 hombres y 39 mujeres), mayores de 60 años que no presentaban diagnóstico psiquiátrico. La recolección de datos se

realizó mediante el test Neuropsi, la subescala Actividades instrumentales de la vida diaria del test Mongil de actividades de la vida diaria y una entrevista semidirigida para conocer las actividades recreativas que la persona decía realizar. Como resultado hallaron una correlación positiva entre la cantidad de actividades recreativas que la persona decía realizar y la puntuación en el test neuropsicológico. También encontraron correlaciones entre la cantidad de actividades recreativas y la capacidad funcional, presentando una mayor correlación las actividades de tipo manual, esporádicas y grupales. Algunas actividades recreativas específicas (como hacer yoga o leer) correlacionaron con funciones cognitivas específicas. Concluyen que las correlaciones halladas entre las actividades recreativas y las capacidades cognitivas y funcionales de los adultos mayores pueden explicarse con mecanismos de plasticidad neuronal. Esto convierte a las actividades recreativas en recursos potenciales para los programas de estimulación, debido a su variedad y al contenido motivacional que pueden favorecer esos mecanismos.

Pérez y Walton (2020) en su trabajo titulado “Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores” buscan determinar el efecto que tiene la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores. Para ello realizaron un estudio con diseño pre-experimental. Partiendo de un universo de 44 adultos mayores, seleccionaron una muestra estuvo compuesta por 18 pacientes a los que se le realizó el estímulo cognoscitivo. La intervención tuvo un total de 20 sesiones, con una frecuencia de dos por semana. Las técnicas de evaluación empleadas fueron el análisis de documentos, la entrevista psicológica semiestructurada, la observación participativa, la Batería de Exploración Neuropsicológica (NEUROPSI), la Escala de Depresión Geriátrica, el test no paramétrico de Wilcoxon y la distribución de frecuencia absoluta y porcentaje relativo. Los resultados arrojaron cambios significativos en las tareas de dígitos en regresión, memoria, comprensión, fluidez verbal semántica y fonológica, lectura, semejanzas, cálculo, cambios en las posiciones

de las manos (mano derecha), movimientos alternos y reacciones opuestas. Concluyeron que la estimulación cognitiva demostró un efecto medianamente positivo en las funciones de los adultos mayores de la Casa de Abuelos #1 en Santa Clara.

Jiménez y Soto (2020) en su trabajo titulado “Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores” persiguen como objetivo fortalecer las capacidades cognitivas orientadas a un envejecimiento saludable desde el enfoque de promoción de la salud en un grupo de personas adultas mayores (PAM) adscritas a la Clínica Integrada de Tibás, 2018. Adoptan un enfoque mixto, con diseño preexperimental basado en una prueba/posprueba con un solo grupo. La población de estudio fueron las Personas Adultas Mayores adscritas a la Clínica, trabajaron con una muestra fue de 24 participantes voluntarios. Resultados: se observa que los dominios de la memoria, las capacidades visuoespaciales y las funciones ejecutivas son los dominios que presentan menores puntajes, mientras la orientación se muestra como el mejor puntaje obtenido. Además, revela que la mayoría de las personas tienen ausencia de incapacidad (75 %), seguido por incapacidad leve (25 %). Concluyen que se observaron cambios en el tema de capacidades cognitivas, pues a medida que avanzaban las sesiones y se realizaban actividades de estimulación cognitiva la población participante mostraba menos dificultad para realizarlas.

Otra de las investigaciones, denominada “Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado” de Calatayud et al. (2021) tuvo como objetivo 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. Consistió en un ensayo clínico aleatorizado (CONSORT) en un centro de salud, que incluyó 201 participantes ≥ 65 años (101 intervención y 100 control) evaluados tras la intervención, a los seis meses y al año. Usaron

como instrumentos de evaluación el mini examen cognoscitivo (MEC), la escala de ansiedad abreviada de Goldberg y la escala de depresión geriátrica de Yesavage (GDS-15). La intervención se efectuó a través de un programa de estimulación cognitiva de dos niveles cognitivos según MEC (nivel alto: 32-35; nivel bajo: 28-31) con diez sesiones de 45 minutos. Los resultados indicaron que la diferencia de las medias de puntuación MEC entre los grupos control e intervención fue estadísticamente significativa en las tres valoraciones; estas diferencias se observaron independientemente del sexo, edad, nivel cognitivo, y estado de ánimo. Al año se incrementó 1,48 puntos la puntuación MEC en el grupo de nivel alto y 2,03 en el de nivel bajo. Concluyeron que el programa de estimulación cognitiva, adaptado por niveles cognitivos, presenta beneficios cognitivos en personas mayores sin deterioro cognitivo, independientemente del sexo, edad y nivel educativo.

Duque et al (2022) en su trabajo denominado “Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores” se proponen como objetivo evaluar la efectividad de un programa de estimulación cognitiva, realizada a través de terapias blandas en adultos mayores pertenecientes a una fundación social de Manizales - Colombia. Adoptan un estudio cuantitativo, observacional de corte transversal. Trabajaron con una muestra de 33 adultos mayores que recibieron estimulación cognitiva permanente, y para la recolección de la información aplicaron las escalas de valoración: test de memoria específico para la población abordada, Minimental test de Folstein y Leganes. A partir de los resultados obtenidos concluyeron que fue positivo el impacto generado a nivel cognitivo dado que la valoración realizada después de la estimulación cognitiva reveló mejores índices cognitivos, según las escalas de valoración utilizadas. A partir de esos resultados invitan a reflexionar acerca de la conveniencia de dar continuidad en intervenciones con adultos mayores, ya que tal vez, con un mayor tiempo de estimulación las condiciones mejorarían aún más.

Encalada Ojeda y Varguillas Carmona (2023) desarrollaron un “Programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional del adulto mayor mediante la lúdica”. Su objetivo es proponer un programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional de adultos mayores, buscando mejorar su calidad de vida a través del intercambio de aprendizajes entre generaciones. La investigación adopta un enfoque cualitativo y etnográfico lo que les permite explorar los significados subjetivos y el contexto de la comunidad. El programa de estimulación cognitiva se implementa y evalúa en su impacto sobre la inclusión de adultos mayores. El estudio se centra en la población de 200 habitantes de 7 establecimientos educativos de la comunidad de Cacha, seleccionando una muestra intencional de 51 adultos mayores. Se utilizan instrumentos como el Mini Examen del Estado Mental (MEEM) y el test de Barthel para evaluar la función cognitiva y la independencia en actividades diarias. También se emplea el test de Lawton y Brody para evaluar las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD) y la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS) para medir la depresión en adultos mayores. Resultados: Los resultados revelan una relación significativa entre la depresión, el estado mental y la funcionalidad en las actividades diarias de los adultos mayores. Se concluye que la implementación del programa de estimulación cognitiva puede contribuir a mejorar la salud mental y la funcionalidad en actividades diarias. Sugieren que este tipo de intervenciones puede abordar de manera integral los aspectos cognitivos y emocionales que afectan la calidad de vida de los adultos mayores.

Marco Teórico

Definición de Adultos Mayores

Según la Fundación Navarro Viola (2019), la “edad” es una dimensión clave para comprender la estructura y la dinámica de las sociedades modernas. Los cambios que

acompañaron el tránsito de las sociedades tradicionales a las sociedades modernas han sido, principalmente:

- a) Las poblaciones envejecieron
- b) Se alargó la esperanza de vida de la población
- c) Se transformó el curso del envejecimiento individual

Estos cambios han afectado a la población mundial. Y en el caso de la población argentina, también es testigo de un progresivo aumento de la longevidad. El alargamiento de la esperanza de vida se está produciendo con diferentes perfiles en las regiones del país.

La longevidad puede ocasionar costos catastróficos a las familias y a los sistemas de salud, además de amenazar la calidad de vida y el ejercicio de derechos humanos inalienables de las personas de edad avanzada, según lo anticipado por los países más desarrollados donde se han presentado esos desafíos.

Según un reporte de la Dirección Nacional de población (Ministerio del Interior, 2021.p. 3): “El aumento de la proporción de población de 60 años y más conduce al envejecimiento poblacional e implica grandes cambios sociales.”

La mejora en las condiciones de vida y los avances en la tecnología médica de las últimas décadas permitieron controlar además la letalidad de las enfermedades propias de esta etapa etaria, logrando entonces el progresivo descenso de la mortalidad de las personas de edad avanzada.

En este nuevo escenario epidemiológico, la esperanza de vida al nacer alcanza y supera los 75 años y, ahora sí, el descenso de la mortalidad aumenta el envejecimiento de la población debido a que aumenta la proporción de personas mayores porque ellas viven más años.

Desde la década de 1950 se impuso la edad cronológica como el indicador que define la vejez individual y el envejecimiento demográfico. Y aparece como novedad la denominación de “adulto mayor” para las personas de 65 años y más.

Para la Organización Mundial de la Salud (Contreras Hernández, 2021) las personas de 60 a 74 años son considerados de edad avanzada, los de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobrepasan los 90 años se les denomina grandes, viejos o longevos. Asimismo, a todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Según la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Ley 27.360) una persona mayor es la que tiene 60 años o más, salvo que la ley de cada país determine una edad diferente.

Envejecimiento Saludable

Las personas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Por tanto, tienen derecho a un envejecimiento saludable.

Según la OMS (2020), “el envejecimiento saludable consiste en desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar.” (p.3)

Se entiende la capacidad funcional como el resultado de las interacciones entre la capacidad intrínseca de una persona (la combinación de todas sus capacidades físicas y mentales), y el entorno en el que vive.

Si bien a todas las edades deberían adoptarse medidas para asegurar un envejecimiento saludable, no siempre esto acontece desde el primer momento y a lo largo de todas las etapas vitales, debido a los problemas singulares que plantea la vejez y la escasa atención que muchos de ellos reciben.

El Aprendizaje en los Adultos Mayores

Se entiende al aprendizaje como un proceso complejo, singular e interrelacional que se produce a lo largo de toda la vida.

En tanto proceso que se da a lo largo de toda la vida, las personas que transitan la tercera edad pueden seguir aprendiendo y descubriendo caminos de realización y potencialidades nuevas. En este sentido, el aprendizaje en la tercera edad es una posibilidad, una necesidad y un derecho.

Según Romero (2006) los espacios de aprendizaje, se presentan como una alternativa para la promoción de un envejecimiento saludable, para que el adulto mayor transite la búsqueda de un nuevo lugar, preservando su autonomía y el sentido de su identidad. Estos espacios facilitan su adaptación activa y positiva al entorno, siendo el aprendizaje un recurso permanente del sujeto desde que nace y del cual puede hacer uso durante toda su vida.

Con la edad, se producen cambios positivos y negativos en la capacidad de los adultos mayores para aprender. Varias investigaciones demostraron que diversos procesos cognitivos se deterioran con la edad, entre ellos: la velocidad de procesamiento (cuyo enlentecimiento puede moderarse con la práctica), la memoria de trabajo, las funciones ejecutivas, la atención y la inhibición. Por otro lado, los procesos cognitivos intuitivos y automáticos se mantienen estables y hasta mejoran. (OMS, 2015)

La Dra. Virginia Viguera (Bursztyn y Viale, 2007) menciona las características más sobresalientes del proceso de aprendizaje de los adultos mayores. Entre ellas señala “una mayor lentitud, menor flexibilidad, pérdida de la capacidad de atención y concentración, pérdida de la memoria y, por consecuencia, dificultades para incorporar conocimientos nuevos.” (Bursztyn y Viale, 2007, p.16)

Esta autora entiende la lentificación como la disminución de la agilidad o la rapidez. Por tanto, se tarda más en reconocer a alguien, en recordar un dato, en resolver un problema o

tomar decisiones inmediatas. Expresa que en la tercera edad disminuye la agilidad, pero no las habilidades. Y sostiene que, dado que la capacidad de aprendizaje de los adultos mayores es distinta a la de los jóvenes, igualmente pueden seguir aprendiendo en forma diferente, con otro ritmo y con otros recursos educativos.

Por ello es importante desarrollar las capacidades para aprender en esta etapa vital.

Lombardo (2020) menciona una serie de factores que serían limitadores y otros facilitadores del aprendizaje de los adultos mayores. Entre los factores limitadores señala: las enfermedades en general y el deterioro neurológico; material carente de sentido; el escaso entrenamiento de capacidades de aprendizaje; debilidad atencional debido a factores emocionales.

Los factores facilitadores del aprendizaje serían la continuidad en el uso de habilidades cognitivas y metacognitivas, haber alcanzado un buen nivel sociocultural y educativo, su experiencia laboral previa, el uso del tiempo libre y su calidad de vida.

Según OMS (2015) hay suficiente evidencia empírica que apoyan que “al continuar aprendiendo, las personas mayores pueden adquirir conocimientos y capacidades para controlar su salud, mantenerse al día respecto de los avances en materia de información y tecnología, participar (por ejemplo, mediante el trabajo o el voluntariado), adaptarse al envejecimiento (por ejemplo, a la jubilación, a la viudez o a cuidar de otra persona), mantener su identidad y conservar el interés en la vida”. (p. 188)

Amadasi y Cicciari (2019) invitan a reflexionar a los gobiernos y a las personas a revisar cómo se distribuyen los recursos durante todo el curso de la vida y no sólo destinado a la educación de los jóvenes. Afirman que “...se trata de un nuevo paradigma: no hay edad para aprender, no hay edades para no aprender.” (p.5)

Funciones Cognitivas del Adulto Mayor

Inevitablemente, el envejecimiento conlleva experimentar progresivamente una serie de cambios físicos y fisiológicos que afectan el organismo, lo que incluye al sistema nervioso. Con los años, el cerebro experimenta tanto pérdida neuronal como afectación vascular, lo cual incide en el funcionamiento de las capacidades cognitivas.

Según expresan Bentosela y Mustaca (2005, p. 227) “el envejecimiento produce una serie de deterioros que se revelan también en una disminución de la plasticidad neuronal y, por consiguiente, de los procesos cognitivos y emocionales.”

La mayoría de esas alteraciones se consideran dentro de la normalidad, pues son una consecuencia natural asociada al proceso de envejecer, al igual que otros déficits, como la pérdida auditiva o visual. En estos casos en los que el decremento progresivo es sutil, no tiene un impacto tan relevante en la vida diaria del adulto mayor.

Sin embargo, también hay casos en los que ciertas enfermedades cerebrales u otras causas orgánicas de base pueden facilitar o acelerar el deterioro. Este es el caso de muchas enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer, las cuales implican un proceso de neurodegeneración progresiva que conduce a una demencia y que, por tanto, conllevan un proceso de envejecimiento patológico. (Cancino y Rehbein, 2016)

Las funciones cognitivas son los procesos mentales que posibilitan que el sujeto tenga un papel activo en los procesos de recepción, selección, transformación, almacenamiento, elaboración y recuperación de la información, lo que le permite desenvolverse en el mundo que le rodea. Entre las funciones cognitivas pueden distinguirse: la orientación, atención, praxias, lenguaje, cognición, habilidades visoespaciales, funciones ejecutivas, gnosis y memoria.

Brusco (2018), subdivide las funciones cognitivas en básicas y complejas.

Las básicas son las más primitivas, las que primero aparecen y hacen posible el desarrollo de las complejas.

Según Torrades Oliva (2004), las capacidades cognitivas más vulnerables al envejecimiento son:

Atención: se experimentan más dificultades de concentración, para mantener la atención de forma sostenida al ejecutar una o varias tareas de forma simultánea.

Velocidad de procesamiento: la velocidad con la que se procesa, guarda y recupera información decae notablemente y se muestra como una de las capacidades más vulnerables frente a la edad. Consecuentemente, aumenta el tiempo de reacción, y se tarda más para reaccionar ante imprevistos y ejecutar algunas tareas complejas.

Orientación viso espacial: es habitual una mayor dificultad para procesar información no verbal, que se traduce en una mayor dificultad para orientarse en el espacio.

Funciones ejecutivas: se suele requerir de más tiempo para analizar y solucionar problemas complejos.

Memoria: la memoria de trabajo tiende a decaer, por lo que se experimentan más dificultades para retener mentalmente información de forma inmediata, procesarla y operar con ella, como por ejemplo realizar un cálculo mental. También es frecuente tener dificultades para evocar algunos datos de la memoria reciente, pero, globalmente, está preservada la capacidad para recuperar memoria a largo plazo y recuerdos pasados y aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida.

Lenguaje: la fluidez verbal se resiente, experimentando con mayor asiduidad dificultades para encontrar aquella palabra adecuada o precisa durante una conversación.

Es necesario señalar también que, si bien estas capacidades se ven afectadas, muchas personas mayores pueden mantener una buena salud cognitiva y seguir siendo independientes.

Funciones Cognitivas Básicas

Siguiendo a Brusco (2018) a continuación se da una breve caracterización de las funciones cognitivas básicas.

Gnosias (sensopercepción): Las gnosias son funciones cognitivas que perciben, reconocen y almacenan información que ingresa por la vía sensorial: vista, gusto, olfato, tacto, oído. Las impresiones sensoriales percibidas son relacionadas con representaciones mnésicas existentes del objeto.

Atención: Atender o prestar atención consiste en focalizar selectivamente nuestra conciencia, filtrando o desechando información no deseada. La atención es un proceso complejo en el cual pueden distinguirse diferentes variedades atencionales.

Memoria: Es una de las funciones centrales de la actividad intelectual y es la base de nuestro conocimiento. Abarca el conjunto de habilidades mentales a través de las cuales el cerebro almacena información para su utilización posterior.

Funciones Cognitivas Complejas

Continuando con los aportes de Brusco (2018) corresponde mencionar rasgos de las funciones cognitivas complejas.

Praxias: Es la sucesión de movimientos coordinados para la consecución de un fin; la capacidad para realizar un movimiento voluntario, intencional y dirigido a un propósito. Implica una interacción entre procesos perceptivos, cognitivos y motores.

Lenguaje: El lenguaje humano se basa en la capacidad de los seres humanos para comunicarse por medio de signos lingüísticos (secuencias sonoras, gestos, señas, signos gráficos). El lenguaje tiene múltiples variables y componentes: la fluencia, la comprensión, la nominación, la musicalidad, la gramática, etc.

Funciones ejecutivas: Las funciones ejecutivas abarcan un término amplio que incluye aspectos como: la capacidad de filtrar la interferencia, el control de conductas, flexibilidad mental, toma de decisiones; autoconciencia.

De todas las funciones cognitivas antes caracterizadas, es quizá la memoria la función cognitiva que se ve mayormente afectada durante el proceso de envejecimiento. La memoria es el mecanismo intelectual indispensable para el aprendizaje, que permite adquirir nueva información (en su interacción con la sensopercepción y la atención), procesarla (por medio del razonamiento, la asociación y el recuerdo de conocimientos previos) y almacenarla temporal o indefinidamente. (Acuña y Risiga, 1997).

Como todas las funciones cognitivas se encuentran íntimamente vinculadas y determinadas entre sí, cuando inicia un deterioro de la memoria, la función mnésica no es la única afectada, sino que los problemas también abarcan el lenguaje, la localización en el espacio y el tiempo, y la conducta.

“Es posible minimizar el declive de la función cognitiva, y a veces incluso revertirlo, mediante hábitos generales más saludables, la estimulación cognitiva y una mayor participación social.” (Informe OMS, 2015, p. 19)

Estimulación Cognitiva a Adultos Mayores

Estudios referentes a este tema, han permitido determinar que las funciones cognitivas que se van comprometiendo al envejecer, se pueden fortalecer a través de la estimulación cognitiva. A la vez se promueve la participación activa y el desempeño autónomo y funcional de las personas mayores en las de la vida cotidiana.

Quienes han investigado acerca del tema han concluido que las personas que reciben pocos estímulos del entorno, padecen más rápidamente el declive de las facultades mentales que personas expuestas a grandes estimulaciones sensoriales (Calero, 2003), es decir que entre una mayor estimulación cognitiva mayor autonomía tendrá la persona.

“La estimulación cognitiva consiste en la realización de actividades que tienen por objeto mejorar el funcionamiento cognitivo, que está compuesto por funciones tales como la atención, concentración, memoria, lenguaje, razonamiento y praxias.” (Puig Grasset, 2012, p.8). Esto afectaría directamente el funcionamiento cotidiano, la conducta y estado de ánimo de los adultos mayores.

Para Sardinero Peña (2010) la estimulación cognitiva consiste en:

la ejecución de actividades programadas que han sido diseñadas para el mantenimiento y mejora de los procesos cognitivos básicos, como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento, la percepción, las praxias, el cálculo, la lectoescritura o la visoconstrucción. Estimular y mantener las capacidades mentales redundará en una mejoría de las habilidades funcionales de los pacientes en las tareas cotidianas. (p. 23)

La estimulación cognitiva abarca un conjunto de técnicas y estrategias cuyo propósito es optimizar la eficacia del funcionamiento de las capacidades y funciones cognitivas del adulto mayor mediante actividades concretas que se organizan dentro de un programa de entrenamiento cognitivo. En las personas adultas mayores la estimulación cognitiva es una oportunidad para mantener y potenciar sus habilidades cognitivas, enlentecer el deterioro cognitivo y favorecer un envejecimiento activo y saludable. (Ginarte, 2002)

Al respecto, con una mirada holística, Jara Madrigal (2008) aclara que la estimulación cognitiva “no solamente se centra en la parte cognitiva, sino que aborda otros factores de relevancia dentro del ser humano, tales como la afectividad, lo conductual, lo social, lo familiar y lo biológico, buscándose intervenir a la persona adulta mayor de forma integral.” (p. 9)

Estrategias Psicopedagógicas Para Estimular las Funciones Cognitivas

Son variadas las publicaciones de instituciones y de autores que sugieren tareas, estrategias y actividades para la estimulación cognitiva de los adultos mayores. En este trabajo se adopta la organización que da Sardinero Peña (2010) para mencionar algunas de las estrategias que podrían utilizarse para fortalecer las funciones cognitivas de los adultos mayores.

A continuación, se presentan de modo general algunas estrategias psicopedagógicas sugeridas para estimular las funciones cognitivas, a partir de los aportes de Acuña y Risiga (1997), Ginarte (2002), Jara Madrigal (2008) y Sardinero Peña (2010).

Para las Funciones Cognitivas Básicas:

Gnosis: Actividades sensoriales: diseñadas para trabajar con los sentidos. Trabajar la escucha y el reconocimiento de sonidos, como el escuchar melodías y sonidos, e intentar luego hacer que éstas coincidan. Trabajar con imágenes, hacer actividades con objetos y formas, etc.

Atención: Búsqueda de datos en una imagen o escena compleja; hallar elementos repetidos; emparejar dos imágenes iguales; unir puntos para revelar un dibujo oculto; descubrir una secuencia de elementos desordenados, etc.

Memoria: juegos con tarjetas de memoria; rompecabezas; sopa de letras; ordenar los pasos para realizar una actividad cotidiana, ordenamiento de acontecimientos de un relato breve; juegos de reconocimiento de rostros; ejercicios de categorización; etc.

Para las Funciones Cognitivas Complejas:

Praxias: copiar imágenes atendiendo a sus relaciones espaciales, forma y tamaño; dibujar y/o pintar dibujos de objetos reales; cómo salir del laberinto; realizar actividades de limpieza; actividades rutinarias de higiene personal y de vestimenta; etc.

Lenguaje: juegos de significado con refranes, frases hechas y dichos; juegos de ordenamiento y completamiento de frases; crucigramas; juegos de sinónimos y antónimos; escritura de autobiografía; lectura de textos; etc.

Funciones Ejecutivas: Ordenar acciones o sucesos siguiendo una sucesión temporal y/o lógica; descubrir el patrón de repetición de una secuencia; juegos de cálculo; actividades con mapas para saber llegar a un sitio utilizando instrucciones sencillas; planteo de problemas lógicos sencillos; describir pasos a seguir para realizar acciones propuestas; ordenar lógicamente enunciados de un diálogo; juegos de mesa, en los que se trabaja el razonamiento, como el ajedrez, las damas y las cartas; etc.

Intervención Psicopedagógica con Adultos Mayores

Para Romero (2006)

la intervención psicopedagógica, en su dimensión integral (cognitiva, socioafectiva, pedagógica) promueve y habilita el despliegue de los recursos que el mayor posee y la posibilidad de capitalizar sus experiencias de aprendizajes pasados, descubrir nuevos recursos, contribuyendo desde su especificidad al trabajo interdisciplinario para atender a las particularidades de los adultos mayores. (p.1)

Si bien el envejecimiento es irreversible, es la psicopedagogía la disciplina que puede contribuir a ralentizar el proceso a través del diseño y desarrollo de intervenciones adaptadas a los adultos mayores a quienes van dirigidas. Ese entrenamiento llega a través de la intervención psicopedagógica y la psicoestimulación, para trabajar con las habilidades del adulto de manera constante.

Esta intervención tiene un carácter preventivo y responde a los siguientes principios:

No se trata de un proceso en el que los mayores reciban información de manera pasiva, deben responder e interactuar.

Las tareas que se les propongan han de exigir cierto trabajo intelectual, que debe ir en consonancia con sus capacidades.

Deben identificarse tanto aquellos aspectos que dificultan el aprendizaje para tratar de salvarlos, como también las cuestiones que resulten motivadoras y lo favorezcan.

En cuanto a los objetivos de las intervenciones, deberían:

- Priorizar la autonomía de los adultos.
- Abordar los déficits cognitivos para tratar de paliar sus consecuencias.
- Promover las relaciones interpersonales.

La labor del psicopedagogo debe comenzar con una evaluación diagnóstica del adulto para, a partir de los resultados obtenidos, diseñar y plantear una estrategia de intervención adaptada a cada uno.

Proyecto de intervención: Haciendo conexiones...

Datos de identificación institucional

Al no ser posible la implementación de la presente propuesta en una institución real, según se especificó antes, se presentará un diagnóstico hipotético aludiendo a rasgos encontrados en diversas comunidades reales de adultos mayores. Tales características se hacen presente en cualquier grupo de adultos mayores, considerando que muchas de ellas son comunes a esa edad.

Características de la población de una Residencia hipotética de adultos mayores

- Nivel de autonomía Media-alta
- Patologías frecuentes: Retraso mental leve, Deterioro del comportamiento, Anormalidades de la marcha y movilidad, Hipoacusia Neurosensorial Bilateral. Ataxia cerebelosa y epilepsia.
- Aspectos emocionales/sociales: Generalmente deprimidos, falta de motivación, con habilidades sociales escasas. Requieren de apoyo externo para el desarrollo de las mismas.
- Vinculación familiar: A nivel vincular general es heterogéneo; cada uno de los casos varía.

La población institucional de la Residencia hipotética se encuentra conformada por adultos mayores cuyas edades oscilan entre los 65 y 85 años aproximadamente. Seguramente existirán en el grupo adultos mayores con diversos niveles de autonomía funcional, coexistiendo residentes autoválidos con otros que requieren asistencia parcial o permanente para las actividades de la vida diaria.

Entre las patologías más frecuentes que pueden hallarse son: deterioro cognitivo, enfermedades neurodegenerativas, hipertensión arterial, diabetes y necesidad de asistencia para moverse, entre las ya nombradas.

Algunas necesidades comunes que podrán detectarse en el grupo son:

- Escasa estimulación cognitiva
- Aislamiento social
- Vulnerabilidad afectiva
- Apatía
- Deterioro de memoria/atención
- Falta de espacios expresivos
- Escasa participación y estimulación integral

Fundamentación de la intervención

En función de las hipotéticas necesidades detectadas, se considera pertinente la implementación de un proyecto de intervención orientado a promover la estimulación cognitiva y socioemocional de los adultos mayores institucionalizados. La propuesta busca favorecer espacios de participación activa, intercambio grupal y fortalecimiento de funciones cognitivas preservadas, contribuyendo a una mejor calidad de vida y bienestar integral.

Para el desarrollo de la propuesta se requerirá contar con un equipo de profesionales: psicopedagogo, psicólogo, prof. de Educación Física, como mínimo.

Método, Muestras y Aspectos Éticos

Población y muestra: El universo de estudio corresponde a los residentes de la Residencia XX. Se trabajará con una muestra no probabilística intencional de 12 adultos mayores. Los criterios de inclusión serán: edades comprendidas entre 65 y 80 años, residir permanentemente en la institución, conservar un nivel de autonomía media-alta y poseer habilidades de comunicación verbal conservadas.

Aspectos Éticos de la Intervención: En caso de aplicarse esta intervención en una institución real posteriormente se procederá según lo determinan los principios éticos de investigación con seres humanos. Previo al inicio de los talleres, se entregaría un Consentimiento Informado a cada participante y/o su representante legal, detallando los objetivos del proyecto y su carácter voluntario. Asimismo, se garantizaría el anonimato y la confidencialidad de los datos personales obtenidos, en estricto cumplimiento con la Ley de Protección de Datos Personales (Ley 25.326).

Metodología de trabajo que se llevará a cabo: El Proyecto de intervención se diseñará usando la metodología del taller, considerando que es la más adecuada para el trabajo con adultos mayores y para el logro de los objetivos de la intervención psicopedagógica.

La modalidad de taller se basa en una concepción constructivista del conocimiento. Si bien existen múltiples definiciones y caracterizaciones del taller, todas parecen coincidir en dos rasgos centrales presentes en dicha metodología: el conocimiento como construcción grupal y la subordinación de la teoría a la praxis. (Castellano y Coco, 2006)

Una de las características del taller y el corazón de la estrategia es el carácter colaborativo, por ello es necesario que se garantice la participación de todas las personas que participen del taller.

El proceso del taller se desarrolla a través de las siguientes etapas:

- .Iniciación: que implica fijar el círculo de participantes y su correspondiente organización;
- .Preparación: se informa el proyecto y las tareas;

- .Explicación: se presentan los problemas que deben ser resueltos y los productos esperables;
- .Interacción: se interactúa y se trabaja colaborativamente;
- .Evaluación: se valora tanto las interacciones como los productos logrados durante el proceso.

Duración: la propuesta de intervención psicopedagógica se desarrollará durante 10 encuentros de 1,15 h cada uno, en horarios de la tarde.

Responsables: La responsable del desarrollo de la propuesta es la psicopedagoga autora de este trabajo, quien solicitará el acompañamiento de un profesional de los antes mencionados para el desarrollo de cada taller.

Destinatarios: Se trabajará con un grupo seleccionado de 12 adultos mayores cuyas edades oscilan entre 65 y 80 años. Luego de esta experiencia piloto con 12 participantes, y a partir de lo evaluado, se podrá extender la propuesta a otros 10 adultos mayores.

Localización Física: La Residencia de Adultos Mayores XX que consta de espacios varios para el desarrollo de las acciones propuestas.

Recursos (materiales, humanos, financieros, entre otros): Los recursos materiales necesarios son: fichas, cartas o naipes, dados, rompecabezas, aparato de audio, fotocopias, hojas, cartulinas, afiches, fibrones, lápices, otros que se demanden durante la ejecución. La provisión de los recursos financieros estará a cargo de la responsable de la propuesta. Y el recurso humano consistirá en la psicopedagoga que coordina la propuesta, los profesionales que acompañen en cada taller y los 12 adultos mayores participantes.

Seguidamente se presenta un cuadro que pretende mostrar los objetivos de la intervención y los tipos de actividades que se desarrollarán para su logro.

Es importante señalar que la propuesta aquí desarrollada tiene un carácter flexible, de modo que las interacciones y vivencias de cada taller son las variables que determinarán los ajustes y cambios que deberán realizarse en cada jornada.

En la siguiente tabla se muestra la relación entre los objetivos perseguidos y el tipo de actividades a desarrollar en los talleres del proyecto.

Estimular las funciones cognitivas básicas en adultos mayores como medio de prevención del deterioro cognitivo, y como estrategia de recreación, adecuando a sus intereses y ritmos de aprendizaje.	Actividades que tiendan a mejorar sus capacidades cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, las funciones ejecutivas. Actividades que impliquen la lectura y escritura, cálculo numérico, orientación, reconocimiento de sonidos y música, imágenes, objetos y formas a través del tacto, lenguaje, atención-concentración, copia de dibujos y realización de manualidades, resolución de situaciones problemáticas prácticas. Las actividades irán de completar sopas de letra, crucigramas, completar el orden de actividades cotidianas como por ejemplo comprar el pan (entrar a la panadería, pedir el pan, pagar el pan y salir), marcar con círculos un objeto específico que aparecerá junto a otros objetos, nombrar objetos que serán mostrados en láminas, etc. Actividades recreativas: como ver una película, bailar, escuchar música, jugar a las cartas, al dominó, al bingo, etc., ayudando al ejercicio cognitivo y a la interacción social. Actividades creativas: como pintar, dibujar, hacer manualidades, tocar un instrumento, cantar, etc.
--	--

	Consultar acerca de otras temáticas o actividades que sean de su interés y desea se trata en los talleres.
Promover estrategias personales de aprendizaje que permitan a los residentes enfrentar las situaciones cotidianas con mayor autonomía.	Ejercicios como levantarse de una silla sin usar las manos, caminar diariamente, o estiramientos suaves son fundamentales para mantener la independencia. Actividades de cuidado personal: Vestirse, bañarse y trasladarse por sí mismos. Actividades cotidianas del hogar: tareas de limpieza, ayudantía en la cocina, jardinería.
Fortalecer la confianza en las propias habilidades cognitivas mediante experiencias de logro y participación, favoreciendo su integración social.	Esta actividad se realizará al inicio de cada uno de los talleres a desarrollar. Dialogar para situar a los participantes en el “aquí y ahora”. Preguntar acerca del día, fecha, mes, estación del año que es. Interactuar para que se identifiquen con sus nombres. Poder elegir trabajar con otros para realizar las actividades propuestas. Desarrollar actividades siguiendo niveles de complejidad creciente que aseguren respuestas exitosas.
Favorecer la autoconfianza y la autonomía, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.	Fomentar la participación e implicación de las personas mayores en las actividades mediante: Ofrecimiento de opciones y alternativas, y dejar que elijan las que más les gusten o se adapten a sus necesidades y posibilidades.

	. Acompañamiento, apoyo y orientación durante la realización de las actividades, sin hacerlas por ellos, y adaptándolas a su ritmo y posibilidades. . Facilitación de los recursos, los materiales y las ayudas técnicas necesarias para facilitarles el acceso y la ejecución de las actividades. . Fomento de la interacción y su relación con otras personas del grupo. . Respeto de sus preferencias, sus motivaciones, sus ritmos y sus tiempos, evitando presionarles, obligarles o forzarles a hacer algo que no quieran o no puedan.
--	---

Programa de actividades

En la tabla siguiente se señalan las actividades a desarrollar en cada taller propuesto. Cabe aclarar que no es un bosquejo flexible y que los ejemplos de las actividades específicas a desarrollar respecto del desarrollo de las funciones cognitivas se presentan en el anexo.

Las actividades destinadas a cada función cognitiva abordada serán diseñadas en tres niveles de complejidad, las que se irán presentando según lo requiera el desempeño de cada adulto participante del taller.

Taller 1	Inicio: Dialogar para situar a los participantes en el “aquí y ahora”.
Finalidad psicopedagógica:	Preguntar acerca del día, fecha, mes, estación del año que es. Esta actividad se realizará al inicio de cada uno de los talleres a desarrollar. Interactuar para que se identifiquen con sus nombres.
	Desarrollo:

Focalizar la atención en un estímulo específico durante periodos progresivamente más largos, fortaleciendo la concentración voluntaria y la capacidad de filtrar el ruido interno.	Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física. Proponer actividades para estimular la atención. -Aplaudir cuando escuches una palabra que designa a un animal. -Señalar y nombrar en la lámina los objetos de color rojo. -Hallar elementos repetidos en una lámina. -Identificar objetos vistos previamente entre otras opciones. - Revelar imágenes ocultas uniendo puntos. - Contar cuántos elementos se repiten en la ficha. -Seleccionar solamente las letras “A” que halles en el texto.
Taller 2 Finalidad psicopedagógica: Entrenar la capacidad de ignorar información irrelevante y resistir la interferencia de	Inicio: Dialogar acerca de lo desarrollado en el anterior taller: si les agradó, dificultades que han tenido, etc. Desarrollo: Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física. Proponer actividades para estimular la atención sostenida y la orientación. -Señalar cuántos círculos aparecen en la tarjeta. (con varias formas geométricas mezcladas) -Descubrir qué objeto no pertenece a la categoría de elementos. -Seguir la secuencia: aplaudo 2 veces, levanto la mano derecha, digo mi nombre.

estímulos distractores.	-En la lista, pintar solamente las palabras (o imágenes) que designan comida o bebida. -Encerrar en un círculo todos los números 4 que encuentres. -Escuchar atentamente las letras (o números) y repetirlas exactamente en el mismo orden.
Taller 3 Finalidad psicopedagógica: Fortalecer la capacidad de retener y manipular información por breves periodos.	Inicio: Dialogar acerca de las actividades y metodología que prefieren para el desarrollo de los talleres. Desarrollo: Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física. Proponer actividades variadas para estimular la memoria. -Armar rompecabezas. -Juegos con tarjetas de memoria. -Ordenar hechos de un breve relato. -Juego de reconocimiento de rostros. Aprender y recordar la asociación entre 6 rostros y sus nombres. - Recordar secuencia de 4-6 colores presentados brevemente. -Repetir una lista de 5 palabras. -Reconocer una canción por su melodía.
Taller 4 Finalidad psicopedagógica: Reactivar la memoria	Inicio: Dialogar sobre sus preferencias para el trabajo individual, en parejas o en pequeños grupos para el desarrollo de las actividades propuestas. Desarrollo: Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física.

autobiográfica y los conocimientos almacenados, fortaleciendo la identidad personal y el sentido de continuidad vital.	Proponer actividades variadas para estimular la memoria (de corto plazo y episódica). -Memorizar una oración breve y repetirla a su compañero. - Repetir secuencia corta de números. Repetir serie de números en orden inverso al presentado. Recordar los nombres de los personajes de un cuento breve. -Recordar comidas (y sus recetas) propias de distintas etapas de su vida. -Recordar ubicación de dónde vivían durante las etapas de su vida. -Recordar eventos específicos de su infancia, juventud y adultez.
Taller 5 Finalidad psicopedagógica: Favorecer la fluidez y la comprensión verbal.	Inicio: Dialogar sobre la importancia de saber comunicarse en la convivencia diaria, y los obstáculos que ellos pueden encontrar para ello. Desarrollo: Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física. Proponer actividades variadas para estimular el desarrollo del lenguaje. -Completar oraciones/frases. -Juego de significado de refranes comunes. -Juego de sinónimos y antónimos. -Juego de adivinanzas simples. -Resolver crucigramas sencillos. -Resolver sopas de letras. -Relatar los pasos para realizar una comida sencilla que conozcan.

	-Responder preguntas sencillas sobre un breve texto leído.
Taller 6	Inicio: Dialogar con los participantes sobre la importancia de usar adecuadamente el lenguaje para comunicarse con otros.
Finalidad	Desarrollo:
psicopedagógica:	Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la
Favorecer la	psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física.
fluidez y la	Proponer actividades variadas para estimular el desarrollo del
comprensión	lenguaje y las habilidades para comunicarse.
verbal.	-Crear oraciones gramaticales usando palabras específicas dadas.
	-Contar una historia coherente basándose en una secuencia de imágenes.
	-Identificar tema o idea principal de un breve texto entre opciones dadas.
	-Ordenar palabras desordenadas para formar una oración con sentido.
	-Interpretar una noticia, un anuncio publicitario.
Taller 7	Inicio: Dialogar con los participantes sobre las dificultades que pueden surgir en la convivencia cuando no se hace un adecuado uso del lenguaje.
Finalidad	Desarrollo:
psicopedagógica:	Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la
Favorecer el uso	psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física.
del lenguaje oral y	Proponer actividades variadas para estimular el desarrollo del
escrito para	lenguaje (escrito y oral).
comunicarse.	-Explicar el significado de una frase o refrán preferido.

	-Elegir un plato que cocine bien y explicar la receta en voz alta sin leerla: ingredientes, cantidades, pasos en orden, trucos personales. -Escribir (o dictar) una carta breve (10 a 15 líneas) a un familiar, un amigo, o incluso a uno mismo de joven. Debe incluir un saludo, dos recuerdos compartidos y un mensaje. -Hacer una lista de al menos 3 momentos felices de su vida, Compartir las con el grupo.
Taller 8 Finalidad psicopedagógica: Desarrollar la capacidad de anticipar pasos, organizar secuencias lógicas y gestionar recursos para alcanzar una meta.	Inicio: Dialogar sobre la importancia de pensar antes de actuar y planificar cursos de acción para resolver problemas. Desarrollo: Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física. Proponer actividades variadas para estimular el desarrollo de las funciones ejecutivas. -Juegos de cálculos sencillos. -Juegos de mesa. -Descubrir la secuencia lógica de acciones/hechos. -Ordenar hechos temporalmente. -Resolver planteos lógicos simples. -Ordenar números de mayor a menor, y viceversa. -Describir los pasos para el logro de un fin determinado propuesto. -Ordenar acciones en una secuencia lógica y práctica, por ej. para preparar un té.

Taller 9 Finalidad psicopedagógica: Desarrollar la capacidad de resolver problemas novedosos mediante el razonamiento, la flexibilidad cognitiva y la toma de decisiones fundamentadas.	Inicio: Dialogar con los participantes sobre la importancia de poder enfrentar la solución de problemas sencillos aplicando pasos ordenados para la toma de decisiones. Desarrollo: Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física. Proponer actividades variadas para estimular el desarrollo de las funciones ejecutivas, y la toma de decisiones ante problemas sencillos. -Ordenar cronológicamente 5 eventos de las rutinas de un día. -Pensar en al menos 2 posibles soluciones para problemas sencillos y prácticos como por ej. perdí las llaves de casa. -Ordenar eventos naturales lógicamente, por ej. el ciclo de una planta. -Proponer soluciones prácticas a problemas cotidianos. -Ordenar la secuencia de acciones para hacer un viaje corto.
Taller 10 Finalidad psicopedagógica: Favorecer el uso integrado de las funciones cognitivas para resolver	Inicio: Dialogar con los participantes anticipando que será el último taller compartido. Desarrollo: Actividades sencillas relacionadas con el movimiento y la psicomotricidad, a cargo de prof. en Educación Física. Proponer una actividad cuyo desarrollo permita y requiera la integración de las funciones cognitivas trabajadas en los talleres anteriores.

situaciones de la vida cotidiana.	Ejemplo de actividad: El facilitador muestra 12 objetos sobre una mesa durante 45/60 segundos y luego los cubre. Consignas: -Atención: Observar con atención los objetos e identificar cuáles son de metal y cuáles de madera mientras están visibles. -Memoria: Anotar todos los objetos que recuerda después de cubiertos (recuerdo libre) y luego responder preguntas específicas como: ¿Había algo de color rojo?, ¿El llavero tenía una argolla o dos?, entre otras posibles. -Lenguaje: Describir oralmente el objeto que más le llamó la atención y explicar para qué sirve, como si se lo explicara a alguien que nunca lo vio. -Funciones ejecutivas: Elegir un objeto que considera le sería de utilidad para resolver un problema cotidiano. Explicar para qué y cómo lo usaría. Cierre de la propuesta de intervención: Dialogar con los participantes acerca de los talleres desarrollados, los logros y escuchar sus opiniones, sugerencias y valoraciones. Agradecer su participación en la propuesta.
-----------------------------------	---

Cronograma

<i>Semanas</i>	<i>Lunes</i>	<i>Jueves</i>
1era semana	Taller 1	Taller 2
2da semana	Taller 3	Taller 4
3era semana	Taller 5	Taller 6
4ta semana	Taller 7	Taller 8

5ta semana	Taller 9	Taller 10
------------	----------	-----------

Evaluación del Proyecto

La información para completar el siguiente instrumento de evaluación se recogerá mediante la observación y las respuestas dadas por cada participante en los diálogos al iniciar y culminar cada taller.

Se confeccionará un instrumento para cada participante completando semanalmente los datos, para lo cual se recogerán un mínimo de 4 datos para cada indicador al culminar el desarrollo de los talleres. Los datos para el completamiento de la rúbrica serán proporcionados por los profesionales que coordinen cada uno de los talleres.

Posteriormente se realizará una valoración de los resultados. Las conclusiones servirán de insumo para tomar decisiones acerca de la continuidad de talleres similares.

Proyecto de intervención: Haciendo conexiones...												
Nombre del participante:												
Edad:años												
	Niveles de desempeño											
	1era semana			2da semana			3era semana			4ta semana		
Indicadores	A	M	B	A	M	B	A	M	B	A	M	B
Atención												
Memoria												
Lenguaje												
Funciones ejecutivas												
Autonomía												

Participación												
Interacción social												

A= alto **M**= medio **B**= bajo

A: Logra resolver de modo exitoso la mayoría de las situaciones en las que se requiere la habilidad medida.

M: Logra resolver de modo aceptable al menos la mitad de las situaciones en las que se requiere la habilidad medida.

B: No logra resolver de modo aceptable las situaciones propuestas o tiene mucha dificultad para resolver algunas.

Síntesis y Conclusiones

Considerando los objetivos planteados en el trabajo, se espera que concluida la intervención se logren resultados observables relacionados con:

- Mejora en la realización de actividades cotidianas que requieran las funciones cognitivas básicas (atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas).
- Aumento en la autonomía al realizar las actividades cotidianas.
- Incremento en la autoconfianza para el desarrollo de las actividades cotidianas sencillas.
- Capacidad para relacionarse con otros en el desarrollo de las actividades cotidianas.

Aportes y Contribuciones de la Intervención

El presente trabajo aporta un enfoque innovador al desplazar la mirada psicopedagógica tradicional —centrada en la infancia— hacia el campo de la

psicogerontología. Aporta a la disciplina un diseño de talleres estructurado y replicable que demuestra cómo lo lúdico y el aprendizaje colaborativo operan como factores protectores contra el aislamiento institucional. A nivel científico e institucional, reafirma la necesidad imperiosa de incorporar profesionales de la psicopedagogía en los equipos interdisciplinarios de las residencias de larga estadía.

Limitaciones de la Intervención

Algunas limitaciones que pueden presentarse durante el desarrollo de la intervención seguramente obedecerán a variables vinculadas a la heterogeneidad respecto a:

- El funcionamiento cognitivo: tiempo de concentración, agotamiento mental, grados de comprensión, entre otros.
- Los niveles de escolaridad: diferentes niveles de escolaridad dentro del grupo, lo que influirá en el modo de abordaje y respuestas a las actividades planteadas.
- Rasgos psicológicos y emocionales: intereses, apatía, motivaciones, inhibiciones, prejuicios, entre otros.
- Obstáculos metodológicos emergentes: relacionados con los coordinadores de los talleres, distribución de los tiempos, variedad de materiales, demanda de otras actividades por parte del grupo, entre otros.

Referencias Bibliográficas

Acuña y Risiga (1997). Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la Memoria.

Editorial Paidós.

Amadasi, E. y Cicciari, M. (2019). La capacidad de aprender en las personas mayores. Educa.

- Arias Jiménez, M. y Giménez Soto, Y. (2020). Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores. *Rev. Población y Salud en Mesoamérica*, ISSN-e 1659-0201, Vol. 17, N°. 2.
<https://doi.org/10.15517/psm.v17i2.39979>
- Bentosela, M., y Mustaca, A. E. (2005). Efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: aportes de investigaciones básicas para las estrategias de rehabilitación. *Interdisciplinaria*, 22(2), 211-235.
- Binotti, P., Spina, D., Barrera, M. y Donolo, D. (2019) Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica.
- Brusco, L. (2018). Salud mental y cerebro. Akadia.
- Bursztyn, A. y Viale, C. (2007) “Aprendizaje y tercera edad”. Ministerio de Salud. Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Calero, M. (2003). La utilidad de los programas de intervención cognitiva en personas mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 38. 305–307.
- Cancino, M. y Rehbein, L. (2016). Factores de riesgo y precursores del Deterioro Cognitivo Leve (DCL): Una mirada sinóptica. *Rev. Terapia psicológica*. 34 (3), 183-189. *Rev. Chilena de Neuropsicología*; 4 (2): 119-126.
- Calatayud, E., Gómez-Cabello, A., y Gómez-Soria, I. (2021, December). Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 44, No. 3, pp. 361-372). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

Castellano, S. y Coco, M. (2006). Hacia una conceptualización teórica de la modalidad taller. UNIrevista - Vol. 1, N° 3.

Contreras Hernández, V. (2021). Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 9 (spe1), 00037.

Cornachione Larrínaga, M. (2008) Vejez: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. (2° ed) Brujas.

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

Encalada Ojeda, M. C. y Varguillas Carmona, C. S. (2023). Programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional del adulto mayor mediante la lúdica.

Fundación Navarro Viola (2019) Longevidad y cuidados de larga duración en Argentina: propuestas para el decenio 2020-2030. 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Fundación SIDOM. Prometeo Conocimiento Científico, 3(2), e46. <https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e46>

Ginarte, Y. (2002). Rehabilitación cognitiva. Aspectos teóricos y metodológicos. Rev. Neurología. 34 (9), 870-876.

Jara Madrigal, M. (2008). La estimulación cognitiva en las personas adultas mayores. Rev. Cúpula, 22(2), 4-14.

León Bravo, O. (2020). Estimulación cognitiva de la función ejecutiva en el adulto mayor desde una perspectiva ecológica. Universidad Agraria de La Habana.

- Lepe Martínez, N., Cancino Durán, F., Tapia-Valdés, F., Zambrano Flores, P., Muñoz Veloso, P., Gonzalez San Martínez, I. y Ramos Galarza, C. (2020). Desempeño en Funciones Ejecutivas de Adultos Mayores: Relación Con su Autonomía y Calidad de Vida. *Rev. Ecuatoriana Neurología*. Vol. 29 (1). 92-103.
- Ley 27.360. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27360-275347>
- Lombardo, E. (2010). *Aprendizaje en la vejez. Fundamentos teóricos y posibilidades*. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Márquez Terraza, A., Azzolino, J.y Jofré, M. (2020). Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2020;46(2):e1295
- Ministerio del Interior. (2021) Reporte de Envejecimiento Poblacional a nivel nacional y provincial. Argentina 1991-2010. Dirección Nacional de Población.
- Organización Mundial de la Salud (2015): Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2020,14 de diciembre) Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030.
- https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25
- Pérez, C. A. S.y Walton, S. M. (2020). Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 24(3), 1-10.

- Puig Grasset, X. (2012). Guía calidad de vida en la vejez. Estimulación Cognitiva. Pontificia Univ. Católica de Chile. http://vrc-app.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognitiva.pdf
- Romero, M. (2006). La intervención psicopedagógica en la vejez. Rev. El portal de la psicogerontología (19) <https://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo19/romero.htm>
- Salazar Pérez C. y Mayor Walton S. Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores. (2020). Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río. 24(3): e4305.
- Sardinero Peña, A. (2010). Presentación y Guía Didáctica de La Colección Estimulación Cognitiva para Adultos. s.n.
<https://www.orientacionandujar.es/wpcontent/uploads/2017/10/taller-de-ESTIMULACION.pdf>
- Torrades Oliva, S. (2004). Aspectos neurológicos del envejecimiento. Rev. Offarm. farmacia y sociedad. 23 (9), 106-109