



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

**“La estimulación cognitiva como recurso
para favorecer el bienestar y la autonomía
en personas mayores institucionalizadas”**

Estudiante: Agustina Lucia Perrone

Legajo: 32215

Director/es: Viviana Edith Scabone

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. 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.

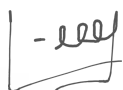
Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

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

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

Lugar y fecha:

Firma y aclaración del autor:



Agustina Lucia Perrone

Índice

Resumen.....	4
Introducción.....	5
Delimitación del Objeto de Estudio	5
Denominación.....	5
Descripción.....	5
Fundamentación.....	6
Objetivos de la intervención	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos	9
Estado de Arte.....	10
Marco Teórico	17
Envejecimiento y vejez	17
Envejecimiento normal - Envejecimiento patológico	18
Funciones cognitivas	19
Atención	19
Memoria.....	22
Lenguaje.....	24
Funciones Ejecutivas.....	26
Estimulación cognitiva	28
Estimulación cognitiva en personas mayores	29

Psicopedagogía y Estimulación Cognitiva	30
Método	32
Metodología de trabajo que se llevará a cabo	32
Duración	32
Responsables	33
Destinatarios	33
Localización Física	34
Recursos	34
Programa de actividades	35
Cronograma	35
Evaluación de Proyecto	51
Síntesis y Conclusion.....	54
Aportes y contribuciones de la Intervención.....	58
Limitaciones de la Investigación.....	60
Líneas de investigaciones futuras.....	62
Referencias Bibliográficas.....	63
Anexo/s.	70

La estimulación cognitiva como recurso para favorecer el bienestar y la autonomía en personas mayores institucionalizadas.

Resumen

El presente proyecto de intervención psicopedagógica tuvo como objetivo promover un programa de estimulación cognitiva dirigido a personas mayores que residen en Instituciones geriátricas, considerando las características particulares de los participantes, con el fin de favorecer su bienestar, su autonomía y consecuentemente, su calidad de vida. Para llevar a cabo la propuesta se incluyeron 8 espacios de encuentro semanales, donde se abordaron múltiples actividades lúdicas individuales y grupales orientadas a la estimulación cognitiva de las personas mayores. La temática abordada surgió de la necesidad de generar espacios de intervención psicopedagógica, destinados a la población adulta mayor, específicamente en contextos de institucionalización, donde frecuentemente se podrían observar situaciones de aislamiento o disminución de la participación activa, por ello, se planteó la importancia de implementar propuestas que favorezcan el sostenimiento de las funciones cognitivas, la socialización y participación de las personas mayores. Entre las conclusiones principales, se resaltó que la propuesta posibilita la participación de las personas mayores, ofreciendo espacios de intercambio social, favoreciendo el fortalecimiento de la autonomía, el bienestar emocional y la motivación. De la misma manera, fue reconocida la importancia de la intervención psicopedagógica en el ámbito gerontológico, como recurso para acompañar y promocionar una mejor calidad de vida en la vejez.

Palabras clave: Estimulación cognitiva. Psicopedagogía. Personas Mayores. Autonomía.

Introducción

Delimitación del Objeto de Estudio

Denominación

El presente proyecto consiste en el diseño de una intervención psicopedagógica denominada “La estimulación cognitiva como recurso para favorecer el bienestar y la autonomía en personas mayores institucionalizadas.”, tiene por objetivo promover la implementación de un programa de encuentros semanales, para trabajar la estimulación cognitiva en personas mayores que forman parte de instituciones geriátricas.

La propuesta surge desde el reconocimiento de que la estimulación cognitiva no solo ayuda a disminuir el deterioro relacionado con el envejecimiento, sino que también brinda una oportunidad para conservar y mejorar las habilidades de aprendizaje, autoestima y la participación activa en situaciones grupales. El proyecto promueve la activación y el fortalecimiento de las funciones cognitivas mediante actividades lúdicas y grupales que le permitan a las personas mayores alcanzar el bienestar emocional, la autonomía y favorecer su calidad de vida.

Descripción

Desde una perspectiva psicopedagógica, el proyecto se sustenta en la concepción de aprendizaje como un proceso que se da a lo largo de toda la vida, es decir, por medio de la amplitud de posibilidades que brinda el aprendizaje, la psicopedagogía toma sentido como disciplina científica orientadora de las prácticas, estudiando el aprendizaje del ser humano y su desarrollo integral independientemente

de la edad, la situación o diferentes condiciones individuales o colectivas.

(Castillo-Bustos & Núñez-Naranjo, 2023)

Dentro de este marco, se considera que las personas mayores conservan su capacidad de aprendizaje, reconstruyendo e incorporando nuevas estrategias. El programa de estimulación cognitiva presentado es desarrollado por medio de espacios de encuentro en los que el aprendizaje ocupa un lugar central, posibilitando a los participantes la expresión, el intercambio y el fortalecimiento de funciones cognitivas.

El proyecto será implementado en instituciones geriátricas del partido de Malvinas Argentinas, Buenos Aires, orientado a personas mayores que residan en dichos espacios. Dentro de tales contextos, no necesariamente se realizan actividades de estimulación cognitiva, más allá de cubrir las necesidades básicas de cuidado. Frente a dicha realidad se propone la implementación de encuentros semanales durante 2 meses, en los que se llevarán a cabo actividades lúdicas con el fin de estimular funciones cognitivas como la atención, la memoria, el lenguaje y las funciones ejecutivas, adaptando las propuestas a las posibilidades e intereses de los participantes, logrando así, un proceso significativo.

Fundamentación

La proporción de personas mayores en las poblaciones incrementa en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud OMS (2022) advierte que en 2030 una de cada seis personas tendrá 60 años o más, por lo que el porcentaje de personas mayores prácticamente se duplicará. La mayor esperanza de vida representa oportunidades no solo para las personas mayores, sino a nivel social. Durante esos años de vida se

pueden generar nuevas experiencias, emprender estudios, profesiones, retomar antiguos intereses. Además los adultos mayores contribuyen a sus familias y comunidades de maneras diferentes, pero el alcance de esas oportunidades y aportes dependen en gran medida de la salud.

La evidencia demuestra que dicha proporción de la vida se disfruta en buenas condiciones de salud, es decir, cuando las personas logran transitar la vejez en condiciones saludables, mantienen un nivel de capacidad similar al que tiene una persona más joven. Sin embargo, si estos años son atravesados por un deterioro físico y cognitivo, las consecuencias resultan negativas tanto para el adulto mayor como para la sociedad en sí misma. (OMS, 2022)

De acuerdo a Bentosela & Mustaca (2005) el proceso de envejecimiento es asociado a un descenso general de las funciones fisiológicas, de las cuales son parte también las funciones cognitivas, las autoras afirman que en la vejez se producen decaimientos en el procesamiento, el aprendizaje y recuperación de la nueva información, la rapidez de respuesta y la solución de problemas, destacando como mayor problema (y más frecuente) la declinación de la memoria. En el envejecimiento se produce una sucesión de deterioros que son manifestados por una reducción de la plasticidad neuronal y en consecuencia de ello, de los procesos emocionales y cognitivos. Estos hallazgos han permitido desplegar una serie de intervenciones terapéuticas, en primer lugar, la creación de drogas que mejoran la calidad y el funcionamiento cognitivo de ser necesario y por otro lado, la construcción de programas de estimulación cognitiva, que conlleva un efecto preventivo, minimizando el impacto del envejecimiento.

Debido al crecimiento del porcentaje de personas adultas mayores en la población, se ven incrementadas también las actividades destinadas a fomentar su bienestar y su calidad de vida. Es por ello que surge la necesidad de llevar a cabo el presente proyecto, a modo de promover un programa que le permita a las personas mayores mantener activas las funciones mentales y favorecer su bienestar integral, reduciendo y previniendo el deterioro mental.

Resulta pertinente conocer las características del envejecimiento y los aportes de la estimulación cognitiva para una vida saludable durante la vejez, haciendo énfasis en la actividad propuesta desde una mirada psicopedagógica, que abarca un pensamiento crítico e integral, resaltando la oportunidad de aprendizaje durante todas las etapas de la vida humana, promocionando la estimulación cognitiva como un recurso frecuente en las personas mayores y previniendo un declive en su salud mental.

Objetivos

Objetivo general:

- Implementar un programa que permita promover encuentros de Estimulación Cognitiva, destinado a personas mayores que formen parte de Instituciones geriátricas, con el fin de mantener y fortalecer la activación de las funciones cognitivas, fomentando el bienestar integral.

Objetivos específicos:

- Desarrollar actividades de estimulación cognitiva, de carácter lúdico, orientadas al fortalecimiento de las funciones cognitivas (atención, lenguaje, memoria y funciones ejecutivas).
- Promover la interacción social, la comunicación y el bienestar emocional entre los adultos mayores a través de actividades grupales compartidas.
- Evaluar el impacto de la intervención en el rendimiento cognitivo, la participación social y el bienestar emocional de las personas mayores

Estado de Arte

En los últimos años, distintas investigaciones han explorado el impacto de la estimulación cognitiva en personas adultas mayores, como por ejemplo la investigación de Martínez (2021). Dicho estudio, se titula “El rol psicopedagógico en la estimulación de habilidades cognitivas en adultos mayores con Alzheimer, Resistencia, Chaco”. Tuvo como objetivo describir los efectos de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con Alzheimer leve o moderado, que asisten a un Centro de Día en Resistencia, Chaco, y el rol psicopedagógico en la estimulación cognitiva. La metodología utilizada se encuentra enmarcada en un diseño metodológico de tipo cuantitativo. En su conclusión se pudo observar que el programa de estimulación cognitiva logra ralentizar el deterioro en las habilidades cognitivas de algunos adultos mayores con diagnóstico de Alzheimer, e incluso mejorar levemente algunos indicadores. En general, el 15% de los participantes demostró progresos luego de la estimulación cognitiva, mientras que otro 15% no presentó cambios, demostrando una detención en el deterioro cognitivo.

Continuando con esta perspectiva, Duque (2022) tituló su investigación “Efectividad de un programa de estimulación cognitivas en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores”. Teniendo por 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. El método que se utilizó fue cuantitativo, observacional de corte transversal (marzo - septiembre de 2019). Realizado con una muestra de 33 adultos mayores que recibieron estimulación cognitiva permanente. Los resultados más relevantes indican que la mayor parte de los

participantes eran mujeres y tenían entre 60 y 70 años, continuado por un grupo menor entre 71 y 75 años, quienes en general, pertenecían a un nivel socioeconómico bajo. De acuerdo a las escalas, se observó una mejoría significativa en la memoria luego de la intervención cognitiva, disminuyendo también el deterioro cognitivo moderado e incrementando la proporción de participantes con funcionamiento normal.

En esta misma línea, con una propuesta diferente, Franco Gómez y García González (2022) llevan a cabo un proyecto en Medellín, Colombia, denominado “Programa de Estimulación Cognitiva para adultos mayores cognoscitivamente sanos mediante realidad virtual - NEUROLAU APP”, el cual tiene por objetivo diseñar un programa de estimulación cognitiva para el adulto mayor sin alteración cognitiva ni funcional, empleando herramientas de realidad virtual inmersiva compuesto por 27 sesiones que incluyen screening neuropsicológico y funcional pre y post intervención, componente psicoeducativo sobre el envejecimiento y estimulación de los procesos cognitivos en ambientes cotidianos, aumentando su complejidad de acuerdo con nivel de desempeño del paciente. La propuesta de intervención consta de un diseño metodológico con el fin de estimular funciones cognitivas en la población adulta mayor por medio de la realidad virtual y así disminuir el riesgo de aparición de deterioro cognitivo. Concluyen en la necesidad de establecer planes de acción frente la creación y diseño de políticas públicas para impactar y promover un envejecimiento saludable en la población senescente, enfocada en procesos de estimulación cognitiva, los cuales tienen múltiples beneficios en esferas cognitivas y/o psicosociales y a su vez puede generar una perspectiva prometedora de esta etapa del ciclo vital.

Desde otro enfoque, se realizó una investigación titulada “Programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional del adulto mayor mediante la lúdica”, su autora **Encalada (2023)** formula como objetivo del artículo 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 para explorar los significados subjetivos y el contexto de la comunidad de Cacha. 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. Dado que se establece una correlación entre la depresión, el estado mental y la funcionalidad en adultos mayores, se sugiere que este tipo de intervenciones puede abordar de manera integral los aspectos cognitivos y emocionales que afectan la calidad de vida de esta población.

Así mismo Jélvez (2023) en su investigación titulada “Estimulación cognitiva en adultos mayores” busca lograr definir los requerimientos para la elaboración de un juego que permita la ejercitación de la memoria y al mismo tiempo posibilite que el adulto mayor se integre socialmente mediante la interacción con otros. Este proyecto, se enfoca principalmente en el grupo de adultos mayores sanos que tengan preocupación por la pérdida de memoria a futuro y también por el grupo de adultos mayores que evidencie un leve grado de demencia. Toma por objetivo general dentro del proyecto ejercitar la memoria operativa y episódica mediante la propuesta de diseño de un sistema lúdico grupal para personas de la tercera edad. Con el propósito de definir

niveles de fragilidad de salud, en especial la demencia, a partir del análisis de los problemas cognitivos de los adultos mayores, estudiar y seleccionar un método de estimulación cognitiva existente que permita la ejercitación de la memoria operativa y episódica, estimular la memoria operativa y episódica a partir del proceso de diseño de un sistema lúdico. El estudio concluye en que la memoria afectada en el adulto mayor, producto de la demencia, es la memoria de trabajo y la episódica lo que nos lleva a precisar qué tipo de ejercicios y juegos deben utilizarse para retrasar la demencia en algunas de sus etapas.

En consonancia con lo anterior, Rodríguez (2023) describe un proyecto de intervención llevado a cabo con un grupo de personas mayores, denominado Taller “Enhebrando Huellas”, detallando sus características y el análisis cualitativo de la encuesta administrada a los participantes, junto con la mirada valorativa de las psicopedagogas responsables del taller, tendiente a repensar su rol sobre lo realizado con el fin de plantear cambios y mejoras a futuro. El título de la investigación es “Intervenciones psicopedagógicas en talleres de estimulación. Prevención del deterioro cognitivo en personas mayores.” Se llevó a cabo en el Centro Educativo Loreto, ubicado en la Localidad de Sarandi, partido de Avellaneda, provincia de Buenos Aires. Su objetivo fue orientar y acompañar a las personas mayores pertenecientes a la comunidad educativa-religiosa del Centro Loreto, en el mejoramiento de su calidad de vida, promoviendo actividades para la prevención del deterioro cognitivo. En la primera parte de este trabajo se realizó una investigación bibliográfica, de tipo descriptiva, luego se describe el proyecto de intervención realizado bajo la modalidad taller. En conclusión: En la actualidad con el aumento de la población de personas mayores se ha modificado

la estructura social y la percepción acerca de la vejez. Aunque aún se conservan mitos y miradas prejuiciosas sobre la vejez, se está volviendo a poner en valor esta etapa vital.

García Ortega (2024) en su trabajo desarrollado en Cuenca - Ecuador, “Estimulación Cognitiva en Memoria para Adultos Mayores”, tiene por objetivo diseñar un programa de estimulación cognitiva para prevenir la pérdida de memoria en adultos mayores con envejecimiento normal o con deterioro cognitivo leve. La creación del programa se abordó en dos etapas: primero, una búsqueda exhaustiva de artículos científicos de no más de seis años en bases de datos electrónicas como PubMed, PsycINFO, Web of Science y Scopus, reveló que técnicas como la imaginería mental, mnemotecnias, baile y estrategias de compensación de memoria promueven la activación mental, la retención de información y el bienestar emocional. La creación de los talleres se dio en función de la evidencia empírica obtenida de los estudios revisados. El programa se estructuró en 10 sesiones semanales de 60 a 95 minutos. Además, se enfoca en fomentar el bienestar emocional y la socialización, integrando actividades como el arte y la danza. Se concluye que las técnicas de estimulación cognitiva ofrecen beneficios específicos para distintos tipos de memoria en adultos mayores.

A su vez, Vera (2024) en su investigación tiene por objetivo analizar el rol del psicopedagogo en la implementación de un programa de estimulación cognitiva a adultos mayores en la ciudad de Necochea (provincia de Buenos Aires) durante el 2024. La investigación se titula “Rol del psicopedagogo en la implementación de un programa de estimulación cognitiva a adultos mayores en la ciudad de Necochea, provincia de Buenos Aires, durante el año 2024”. La presente investigación es de tipo cualitativa, la

recolección de datos trata de obtener las perspectivas y puntos de vista de las personas: sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otras cuestiones subjetivas. Entre las conclusiones más destacadas de este trabajo se considera que la estimulación cognitiva llevada a cabo por un profesional de la psicopedagogía mejora la calidad de vida de esta población, enlenteciendo deterioros que pueden surgir a partir del envejecimiento como proceso natural de la vida. Sin duda, dicho profesional es la persona idónea para llevar a adelante este entrenamiento, diseñar e implementar diversas actividades que estimulen áreas como la memoria, la atención, el lenguaje o las praxias, entre otras. Finalmente, se destaca que estos talleres psicopedagógicos mejoran el rendimiento cognitivo de los adultos mayores, promoviendo un mejoramiento en sus aspectos sociales, emocionales y psicológicos.

Desde una perspectiva psicopedagógica, Gerstner (2025) en la investigación “Implicancias del trabajo de los profesionales de la psicopedagogía con personas mayores desde el enfoque de la estimulación cognitiva.” llevada a cabo en la Universidad de Flores, extiende una difusión online de la encuesta por medio de un formulario de google y luego se distribuye a través de correo electrónico. El objetivo es conocer las implicancias del trabajo con personas mayores (+60 años) de los profesionales de la psicopedagogía y la incidencia de la estimulación cognitiva en Argentina en el año 2025. Se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, tratándose de una investigación descriptiva, el diseño de investigación fue transversal. En conclusión la presente investigación permitió visibilizar el estado actual de la formación, experiencia y desafíos que enfrentan los/as profesionales de la psicopedagogía en su trabajo con personas mayores. Se evidenció que, si bien existe un interés por intervenir en el campo

gerontológico, persisten vacíos en la formación de grado y posgrado, así como en la disponibilidad de recursos institucionales y estatales.

Pabon & Garcia, (2025) proponen un artículo titulado “Estrategia de estimulación cognitiva en la asociación de adultos mayores “Alegría de Vivir” en el municipio de El Dorado, Meta”. Que tiene como objetivo investigar el funcionamiento cognitivo durante la vejez. Para abordar esta problemática, proponen una estrategia para fortalecer el funcionamiento cognitivo en personas mayores. La metodología que es implementada incluye la detección de posibles déficits cognitivos, la planificación de acciones para su mejora y la ejecución de intervenciones específicas. Siendo un proyecto aplicado, se realizará mediante un enfoque de investigación cualitativo, para una comprensión completa del problema. Tiene como objetivo investigar el funcionamiento cognitivo durante la vejez. Para abordar esta problemática, se propone una estrategia para fortalecer el funcionamiento cognitivo en personas mayores. La metodología que será implementada incluye la detección de posibles déficits cognitivos, la planificación de acciones para su mejora y la ejecución de intervenciones específicas. Es un proyecto aplicado, se realizó mediante un enfoque de investigación cualitativo, para una comprensión completa del problema.

Marco teórico

Envejecimiento y Vejez

De acuerdo a la OMS (2022) el proceso de envejecimiento desde la perspectiva biológica es visto como la consecuencia de una suma de daños moleculares y celulares originados con el transcurso del tiempo, lo que da lugar a un declive progresivo de las capacidades mentales y físicas, un riesgo elevado de enfermedad y una última instancia, la muerte. Los cambios que se dan en dicho proceso no son uniformes ni lineales, y la asociación de los mismos en relación a la edad concreta de una persona es relativa. En la vejez se observa una gran diversidad, a parte de los cambios biológicos existen también transiciones vitales como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, el fallecimiento de parejas y/o amigos.

Tal como señala Gutierrez (1999), el envejecimiento es un proceso evolutivo gradual, que puede entenderse como una secuencia de estadios que se organizan en torno a determinados aspectos físicos, psicológicos, sociales y materiales. Denominando así también al envejecimiento como la suma de todas las variaciones que se dan con el transcurso del tiempo en los organismos desde su concepción, hasta la muerte.

Así mismo, Ramos Esquivel et al. (2009) plantean que en general, la vejez es reconocida por el tiempo acumulado, es decir, como un signo del paso del tiempo. A su vez, se asocia con la experiencia o la sabiduría, para otros también es vista como un tiempo de limitaciones, complicaciones o enfermedades. Más allá de las ideas propuestas en torno al concepto de dicha etapa, se menciona la variación de concepciones e ideas a lo largo del tiempo que diferencian envejecimiento como un

proceso y vejez como producto de dicho proceso, tradicionalmente el envejecimiento era concebido como un proceso biológico, el paso del tiempo en el cuerpo, por otro lado la vejez, pensada como una etapa final o un resultado, sin embargo, los autores concluyen preferentemente en no distinguir el concepto de vejez y envejecimiento, sino que entenderlos como parte de lo mismo. Proponen que la vejez es al mismo tiempo proceso y producto, ya que no aparece de repente, sino que es el resultado de todo un recorrido y dicho recorrido (envejecimiento) ya contiene la vejez en sí misma, existe una realidad dialéctica.

Envejecimiento normal - Envejecimiento patológico

Sánchez Gil y Perez Martinez (2008) exponen que lo esperable dentro del envejecimiento normal, son cambios en el funcionamiento cognitivo, como en la atención o la percepción, que se dan de manera gradual y no invalidante. Mencionan una mayor dificultad para filtrar estímulos irrelevantes, descenso de la atención sostenida, un incremento del tiempo necesario para procesar información, disminución de la audición, dificultades visuales, pero destacan que estos cambios no implican necesariamente lo que llamamos deterioro cognitivo, sino que son variaciones propias de la etapa vital. Si bien en el envejecimiento normal se ven involucradas áreas del funcionamiento cognitivo, provocando cambios, como los previamente mencionados, estos no comprometen de manera significativa el funcionamiento cotidiano de la persona mayor. Sin embargo, se crea un cuadro de deterioro cognitivo (envejecimiento patológico) cuando los cambios dejan de ser leves y surgen dificultades pronunciadas en la atención, alteraciones en la memoria reciente, dificultades en la percepción y el reconocimiento, generando dependencia, problemas para reconocer y diferenciar lo que

es real de lo que no lo es, pérdida de autonomía. Es por eso que se identifica y discrimina el trabajo de estimulación cognitiva con adultos mayores sanos, que se da de manera preventiva, y el trabajo de estimulación cognitiva en adultos mayores con una patología, ya que este, se dará con fines de retrasar el avance del deterioro cognitivo.

Funciones cognitivas

De acuerdo a Arévalo (2022) las funciones cognitivas son un conjunto de procesos mentales que ayudan a las personas a procesar, comprender, interactuar y adquirir con el objetivo de la adaptación, con el transcurso del tiempo dichas funciones se ven deterioradas.

Las funciones cognitivas son procesos mentales que le posibilitan al ser humano ejecutar todo tipo de tarea, permitiendo a los sujetos llevar un rol activo en procesos de selección, transformación, recepción, almacenamiento, elaboración y recuperación de información, lo que le habilita adaptarse en el entorno. (Figueroa, 2014)

Atención

La atención es una función neurocognitiva que posibilita el procesamiento de los estímulos procedentes de cualquier modalidad sensorial. Conlleva el sostenimiento de un estímulo en particular a nivel cognitivo, más allá de ser el proceso responsable de la selección de la información. (Cañas Lucendo, 2024)

Siguiendo a Valdizán (2008) la atención es la red neuronal jerárquica primordial para los procesos cognitivos, focalizando selectivamente la conciencia, posibilitando la regularización de las entradas de información, orientándolas a su procesamiento

cognitivo final, a su vez al organizar la entrada de información, filtra y desecha información, soluciona la competencia entre estímulos para su procesamiento en simultáneo, activa determinadas zonas cerebrales con el fin de temporizar las respuestas adecuadas, agiliza la percepción, la memoria y el aprendizaje.

De acuerdo a Posner & Petersen (1990) la atención es un sistema modular compuesto por tres redes: la red atencional Posterior o de orientación, la red de vigilancia o alerta y la Red Anterior o de Control Ejecutivo, cada una de ellas está asociada a áreas cerebrales diferenciadas y todas están encargadas de áreas atencionales distintas.

La Red de Alerta, Vigilancia o Arousal otorga el tono atencional que se necesita para todo tipo de actividad de manera adecuada. Lo que significa que se encarga de mantener un estado preparatorio general, el cual es necesario para la detección rápida del estímulo esperado. Conlleva el mantenimiento y desarrollo del nivel base de conciencia, concebido como estado generalizado de receptividad a la estimulación y a la preparación de respuestas. Pese a que existen estudios que destacan la función tónica o duradera del estado de alerta en tareas de vigilancia, del mismo modo se le atribuye a dicha red la función de alerta fásica o de corta duración generada por la presentación de señales de aviso que anuncian la próxima llegada de un estímulo, a pesar de que estas señales inespecíficas no comunican la identidad o el lugar de aquel estímulo objetivo, se responde rápidamente ante el mismo por medio de señales de alerta, en lugar de ausencia de ellas. Sin embargo, la señal de alerta alista el funcionamiento para brindar una respuesta rápida, pero sin optimizar la velocidad de procesamiento del estímulo implicado.

La Red Atencional Posterior controla el objetivo y la dirección de la atención y se encuentra relacionada con la percepción, esto quiere decir que orienta la atención hacia un lugar en el espacio en el que se presenta un estímulo potencialmente relevante, debido a que es novedoso, aparece de manera abrupta en la escena visual o porque dispone de propiedades únicas. La Red está compuesta por los núcleos pulvinar, donde discrimina la información relevante de la no relevante, y reticular, agilizando el desplazamiento de la atención visual y la orientación del organismo hacia los objetos de interés, la corteza parietal posterior, comprometida en la atención de desplazamiento entre hemisferios visuales, mientras que la corteza parietal posterior izquierdo coordina ambos hemisferios visuales. Las lesiones en esta Red ocasionan déficits vinculados a la habilidad para la selección de información presentada en el campo visual contralateral al del hemisferio dañado.

Por último, la Red Atencional Anterior o de Control Ejecutivo, se encarga de llevar a cabo el control voluntario sobre el procesamiento ante situaciones que precisan cierto tipo de desarrollo de estrategia, planificación, resolución de conflicto estimular o de respuesta o situaciones que involucren la generación de una respuesta novedosa. La presente Red permite la selección de la información prioritaria y se encuentra relacionada con el control de la cognición, tiene la capacidad de modular a las dos Redes anteriores por medio del desarrollo de estrategias, en los momentos que se requiera.

Memoria

De acuerdo a Ballesteros (1999) la memoria es un proceso psicológico que es útil para almacenar información codificada, que presenta la posibilidad de luego ser recuperada de manera voluntaria y consciente o también de forma involuntaria. Su función entonces es codificar, registrar y recuperar un elevado caudal de información que constituye un elemento central en la adaptación de un individuo a su entorno.

Siguiendo la misma línea, Aguado-Aguilar (2001) afirma que existen tipos y subtipos de memoria. El arquetipo de los sistemas de organización de la memoria en el cerebro es la distinción entre memoria a corto y largo plazo. La memoria a corto plazo corresponde a un sistema en el organismo que mantiene de manera temporal la información recientemente recibida, el concepto de memoria a corto plazo se encuentra asociado a un sistema de memoria de trabajo “working memory”, que cumple la función de asistir a una sucesión de tareas de razonamiento a la planificación del desarrollo de acciones futuras o la comprensión de mensajes lingüísticos, dicho objetivo es cumplido manteniendo temporalmente activa la información relevante para la tarea.

Por otro lado, la memoria a largo plazo es aquella que es capaz de conservar de forma duradera representaciones provenientes de los procesos perceptivos y de las actividades de procesamiento realizadas por el sujeto. Es concebida por sistemas o funciones de memoria episódica o memoria semántica, ambos son interdependientes. El conocimiento general, que es propio de la memoria semántica, se adquiere por medio de episodios específicos y a su vez, dichos episodios específicos que comprenden la memoria episódica, se integran y explican en el marco de los conocimientos más generales.

Más allá de la mencionada distinción entre memoria episódica y semántica, existe también la diferenciación entre memoria explícita e implícita (declarativa y procedimental), la memoria explícita se muestra al recordar de manera deliberada un episodio, el sujeto emplea información previamente adquirida y se encuentra consciente de estar haciéndolo, siendo capaz de brindar abundantes detalles referentes a la adquisición de esa información, por esa razón se describe como memoria declarativa, ya que permite expresar conscientemente en oraciones o frases verbales. Sin embargo, la memoria implícita es la que se evidencia conductualmente, sin permitirle al sujeto describir la información o ser capaz de ser consciente del hecho de que previamente adquirió esa información. (Aguado-Aguilar, 2001)

En continuidad con lo planteado Lopez (2003) refiere también a los dos tipos de memoria (Memoria de Corto Plazo y Memoria de Largo plazo), como la retención de información en el curso de segundos o minutos la MCP y como la retención a lo largo de horas, días y años la MLP. Describe los subtipos de memoria a corto y largo plazo, siendo dividida la Memoria a Corto Plazo en Memoria Sensorial (MS), Memoria a Corto Plazo Propiamente Dicha y la Memoria de Trabajo (MT). La memoria Sensorial o también llamada ultracorta, se divide en MS icónica (es visual, alude a la post imagen de la retina) y MS ecoica (auditiva). Luego la Memoria de Corto Plazo propiamente dicha dispone de la capacidad de 5 a 9 reactivos con un promedio de 7 en el volumen de memoria, por último la Memoria de Trabajo es la conservación y recuperación de la información, mientras también sucede el procesamiento cognoscitivo de la misma.

La memoria de Largo Plazo se clasifica en Memoria Declarativa (MD) o explícita (consciente y determinada predominantemente por el lenguaje) que puede ser

semántica o episódica, la Memoria Declarativa de tipo episódica se vincula con la información de las vivencias de manera personal, siendo memoria biográfica y la de tipo semántico se relaciona con la información adquirida de forma indirecta, aquello que no se vivió de manera personal. Y la Memoria de Procesamiento (MP) o implícita es aquello no consciente de las vivencias previas en las emociones, cogniciones y conductas.

Lenguaje

Por otra parte, resulta necesario definir también el lenguaje, de acuerdo a Navas Bonilla, et al. (2024) el lenguaje es aquella capacidad que tiene el ser humano para comunicarse y expresarse, por medio de diferentes sistemas de signos gestuales, orales o escritos, es considerado un instrumento simbólico que abre la posibilidad de comunicar contenido semántico específico sobre el pasado y el futuro, de aquello que se siente y está presente, de lo que se imagina o recuerda, abriendo la posibilidad de establecer experiencias de intersubjetividad entre aquellos que comparten dicho código.

Tal como sostienen Véliz et al. (2010) el procesamiento del lenguaje son funciones mentales complejas compuestas por un conjunto constituido por procesos y representaciones que operan en diversos niveles. Se afirma que, en la vida humana, la habilidad para comunicarse por medio del lenguaje es esencial, siendo el resultado de un conjunto elaborado de procesos cognitivos y sensoriales.

Según Mora Umaña (2017) el lenguaje no se limita únicamente en su función comunicativa, sino que también se presentan otras funciones esenciales vinculadas con la organización de contenidos mentales, como la construcción y el intercambio de

significados, la categorización, la regulación emocional e incluso el desarrollo de la identidad personal.

Por medio del Paradigma de la Lingüística Cognitiva Moreno Mojica (2016) define al lenguaje como un fenómeno cognitivo y perceptivo integrado y relacional, desde esta mirada el lenguaje es concebido como un instrumento de cognición, conceptualización, y de expresión de significados, el cual demuestra una doble naturaleza (simbólica y cognitiva), esto se refiere a que por medio de este proceso no se aprende únicamente de la realidad, sino que también le otorga significado, lo que se genera debido a la capacidad relacional lenguaje - cognición, experiencia y mundo, que es característica del ser humano.

El lenguaje impacta de gran manera sobre lo cognitivo, de forma que la organización cognitiva que se posee se potencia en el transcurso que la persona hace uso de su habilidad para conocer la realidad, es decir, por medio del lenguaje las personas conocen el mundo, lo entienden y en consecuencia, se comprenden a sí mismos en el. La estructura cognitiva es estimulada por medio del lenguaje, todos los estímulos orales y escritos impactan sin mediación en la cognición y allí se da lugar a las representaciones mentales como consecuencia de dichos estímulos. La producción lingüística integra rápidamente a la elaboración de significados, lo que ocurre en la cognición, posteriormente el cerebro manda desde allí señales de respuesta con el fin de dar egreso a aquello que se quiere transmitir. (Vivas Herrera, 2016)

De acuerdo a González y Hornauer-Hughes (2014) las funciones superiores cognitivas como el lenguaje son un mecanismo funcional que está condicionado por un

trabajo integrado de un agrupamiento de zonas corticales y subcorticales, haciendo cada una de ellas un aporte al resultado final, los componentes principales del lenguaje son hallados en el hemisferio dominante (izquierdo), en la zona perisilviana, en las áreas de Broca, Wernicke, circunvoluciones supramarginal y angular, ínsula anterior, el polo y las circunvoluciones segunda y tercera de ambos lóbulos temporales, si uno de ellos se lesiona altera la totalidad del sistema. La lateralización es condicionada por la dominancia manual, la edad, el sexo y la escolaridad.

Funciones ejecutivas

Según Collete et al. (2006) las funciones ejecutivas forman un grupo de habilidades cognoscitivas que tienen como finalidad facilitar la adaptación del individuo a situaciones complejas y desconocidas, abarcando más allá de conductas cotidianas y automáticas. Dentro de las mismas se incluyen desarrollo de planes de acción, capacidad para establecer metas, flexibilidad de pensamiento, autorregulación del comportamiento, inhibición de respuestas automáticas y fluidez verbal. (Anderson, 2002).

Continuando por la misma línea, se consideran funciones ejecutivas a determinadas funciones cognitivas de elevado nivel, relacionadas a la región dorsolateral de la región prefrontal, aquellas que son afectivas están relacionadas a la región orbitomedial o las dos, y en la importancia que se le otorga a su localización o las características de las funciones. Son las que expresan y organizan la conducta y sus relaciones con el exterior, entre el individuo y el medio, cambian con las propias modificaciones vivenciadas por el medio o el individuo. (Rebollo & Montiel, 2006)

En consonancia con ello, Lezak (1983) expone que la alteración de estas funciones puede provocar limitaciones en la capacidad de un sujeto para sostener una vida productiva y autónoma, aún cuando otras habilidades cognoscitivas permanecen intactas. Las funciones ejecutivas en el proceso de envejecimiento son consideradas más sensibles, dentro de la década de los 60's y los 70's tienden a ser declinadas con el envejecimiento, se vuelven más sensibles a los cambios. (Roselli, Jurado y Matute, 2008)

Una de las características centrales que poseen las funciones ejecutivas es que estos mecanismos ejecutivos organizan información que proviene de diferentes sistemas de entrada, como percepciones de diversas modalidades sensoriales, de procesamiento como la atención, memoria o las emociones y de salida como programas motores. Dichos mecanismos se organizan para prever los posibles resultados de diversas opciones de resultados en el futuro (mecanismos de intención demorada, toma de decisiones y planificación), como también para evocar información almacenada en el pasado (mecanismos de acceso y recuperación de información), lo que trae un asunto de debate debido a la superposición de las funciones ejecutivas con otros procesos cognitivos como la memoria o la atención, ya que las mismas se sustentan de recursos atencionales y mnésicos, más su función en particular es generar un espacio operativo con un escenario de integración de estos procesos, con la finalidad de facilitar la ejecución en base al contexto externo, interoceptivo y metacognitivo actual y la anticipación de los objetivos futuros. (Verdejo-García & Bechara, 2010)

Lopera Restrepo (2008) concuerda con los autores mencionados definiendo a la función ejecutiva como aquella función directiva, de gestión y orientación del cerebro, nombrándola una función mental por excelencia, siendo necesaria dicha función para poder controlar y organizar habilidades cognitivas de percepción, memoria y lenguaje. Las funciones ejecutivas son definidas como un grupo de funciones rectoras que integran diversos componentes de la ejecución y programación de operaciones mentales, mencionando algunas de ellas como la iniciativa, voluntad y creatividad, capacidad de planificación y organización, fluidez y flexibilidad para la ejecución efectiva de planes en acción, procesos de atención selectiva, concentración y memoria operativa, procesos de monitoreo y control inhibitorio.

La disminución o pérdida de dichas funciones repercute en la habilidad de las personas para mantener un estilo de vida autónomo aceptado socialmente. Aquellas personas que presentan disminución en el correcto funcionamiento ejecutivo manifiestan considerables limitaciones para organizar y emplear de manera eficiente las habilidades conservadas, manifestando un comportamiento irregular, y una inadecuada generalización de los aprendizajes. (Muñoz-Céspedes & Tirapu-Ustárroz, 2004)

Estimulación cognitiva

Según Villalba y Espert (2014) la estimulación cognitiva es un grupo de técnicas y estrategias que procuran optimizar la efectividad del rendimiento de las diferentes capacidades y funciones cognitivas, entre ellas la atención, el razonamiento, la memoria, el lenguaje, por medio de una secuencia de situaciones y actividades específicas que se organizan en lo que se denominan “programas de entrenamiento

cognitivo.” Afirman que las capacidades cognitivas, funcionales, motoras, emocionales y psicosociales del ser humano, le permiten adaptarse al entorno y son capaces de ser mejoradas mediante la estimulación cognitiva.

Por lo tanto, la estimulación cognitiva puede mejorar a través de la práctica de las funciones cognitivas, que le permiten al ser humano adaptarse al entorno y generar autonomía. De acuerdo a Xing et al. (2024) el deterioro cognitivo, incluso en ausencia de demencia, incrementa el riesgo de discapacidad y dependencia, afectando significativamente a individuos, familias y sistemas de salud.

Estimulación cognitiva en personas mayores

El ser humano es integral, necesita de la estimulación indispensable para hacer crecer su potencial y reducir las deficiencias que presenta. Por lo que es necesario para las personas mayores contar con estimulación cognitiva que les permita incrementar sus potencialidades y no permitir el avance de diferentes déficits. La persona mayor que tenga algún deterioro cognitivo, puede verse beneficiada por la estimulación cognitiva mejorando su calidad de vida y reduciendo así, el riesgo a que dicho deterioro se agrave. (Jara Madrigal, 2007)

Jara Madrigal (2007) sostiene que las personas adultas mayores se ven afectadas por un envejecimiento cognitivo que precisa de la estimulación de las funciones cognitivas para reducir el riesgo de deterioro de las mismas. Define a la estimulación cognitiva como un proceso de optimización en la calidad de vida de las personas que participan en el mismo, con el fin de estimular las funciones cognitivas, también en el caso de los adultos mayores orientado a incrementar sus

capacidades y no permitir que se manifiesten progresos de diferentes déficits cognitivos, físicos u otros.

La autora antes mencionada plantea la necesidad de la estimulación cognitiva en la vejez, la cual es una etapa de mayor vulnerabilidad con respecto a la alteración del funcionamiento del cerebro humano. Destaca que la estimulación cognitiva no está centrada únicamente en el área cognitiva, sino que también contribuye a los participantes abarcando otros elementos influyentes en el ser humano como lo conductual, la afectividad, lo social, lo biológico y familiar, interviniendo de manera integral.

En consonancia con lo anterior, Binotti et al. (2009) sostienen que resulta indispensable situar las propuestas de estimulación cognitiva en espacios de prácticas psicopedagógicas que para las personas mayores implique un intercambio entre pares, que les posibilite involucrarse con otras personas, que puedan tener en común formas de pensar, actuar, de relacionarse entre sí, donde se priorice el intercambio, la conversación y el respeto por la diversidad de opinión. Para los autores, el desarrollo de los procesos cognitivos constituye un derecho para todo ser humano, hasta su último día, por este motivo, proponen que los profesionales de la salud y la educación deben procurar construir diferentes espacios que ofrezcan la posibilidad del beneficio que estas propuestas generan en las personas mayores, como alcanzar un envejecimiento saludable.

Psicopedagogía y estimulación cognitiva

En relación al encuadre del rol del Psicopedagogo en estimulación cognitiva dentro de la tercera edad se describe que los procesos y capacidades mencionadas anteriormente, aquellos que el cerebro humano continúa conservando pese a la edad avanzada, permiten asegurar que se puede hacer y/o abarcar mucho desde el área de psicopedagogía para la mantención de la salud del cerebro y así mejorar o disminuir los cambios cognitivos que se dan por el envejecimiento. (Manansero, 2023)

La estimulación cognitiva y la intervención psicopedagógica adquieren un papel determinante debido a que tienen la capacidad de disminuir el impacto del deterioro cognitivo asociado a la edad de las personas mayores, promoviendo su integración social y su autonomía. (Delgado-López, 2025)

Davicino et al. (2009) plantean que el rol del psicopedagogo en procesos de estimulación cognitiva es apto para llevar a cabo tareas específicas orientadas a mantener y aumentar capacidades conservadas de las personas mayores. Considerando que un profesional de la psicopedagogía, además de centrar su objeto de estudio en los procesos de aprendizaje y desarrollo en la etapa evolutiva de la infancia y en el ámbito estrictamente escolar, es capaz de extenderse a las distintas etapas evolutivas y a todas las áreas de desarrollo.

Un psicopedagogo es considerado profesional capacitado para llevar a cabo intervenciones relacionadas a la mejoría del desarrollo personal de quienes envejecen y su calidad de vida. (Manansero, 2023)

Método

Metodología de trabajo que se llevará a cabo

El presente trabajo consiste en la elaboración de un Proyecto de Intervención Psicopedagógica que promueve la ejecución de encuentros para trabajar la estimulación cognitiva destinados a personas mayores que forman parte de instituciones geriátricas. Denominado “La estimulación cognitiva como recurso para favorecer el bienestar y la autonomía en personas mayores institucionalizadas.”, con el objetivo de favorecer la calidad de vida, de manera integral en las personas mayores por medio de actividades lúdicas que fomenten la estimulación cognitiva.

De acuerdo a Ander- Egg (2003) este tipo de estudio, se basa en una planificación que lleva cierta estructura destinada a cambiar una situación en particular dentro de un contexto social específico, permitiendo diseñar acciones y detallando objetivos concretos para ser llevados a cabo y que produzcan cambios en una comunidad específica.

Duración

La propuesta de intervención consta de una duración inicial de 8 semanas, en la que se propone una frecuencia semanal en los encuentros, para que de esta manera, se propicie la continuidad y sostenibilidad del proyecto, con el fin de no provocar agobio o saturación en los participantes involucrados.

Cada encuentro tendrá una duración estimada de 90 minutos y se verá definido el día y horario correspondiente de acuerdo a la comodidad de los profesionales que lo dirigen, los residentes y empleados de la institución autorizada.

El proyecto se plantea en 4 etapas, organizadas en torno a diferentes “estaciones”, consideradas como escenarios de trabajo que desarrollan diferentes funciones cognitivas, facilitando la estructuración del recorrido de los participantes gradual, motivacional y significativamente. Dicha sistematización en forma de “Viaje hacia una mejor calidad de vida”, le otorga sentido y motivación al proceso de intervención, promoviendo el ejercicio cognitivo, como también la participación activa de los adultos mayores.

De acuerdo a Delgado-López (2025) la efectividad de los programas de estimulación cognitiva es mayor cuando se adecuan a las preferencias y singularidades de los participantes, por lo que resulta pertinente planificar actividades lo suficientemente flexibles y enfocadas en la persona, con el propósito de favorecer la continuidad y el involucramiento en relación al proceso de aprendizaje

Responsables

El proyecto será llevado a cabo por un/a Licenciado/a en Psicopedagogía, quien coordinará los encuentros de principio a fin.

Destinatarios

En relación a la necesidad expuesta los destinatarios directos del Proyecto de Intervención son las personas adultas mayores que forman parte y residen en

Instituciones geriátricas.

Localización física

En relación al entorno físico, la propuesta tiene la intención de ser presentada a Instituciones Geriátricas del partido de Malvinas Argentinas, en Buenos Aires, Argentina.

Recursos

Entre los recursos seleccionados para desarrollar el proyecto se incluyen los siguientes:

- **Recursos materiales:**

Los recursos materiales necesarios para llevar a cabo el Programa son, en primer lugar, contar con un espacio apto dentro de la institución geriátrica para concretar los encuentros, así como también sillas y mesas para los participantes. En segundo lugar, el material didáctico que es propuesto y presentado en el apartado de ANEXOS, siendo necesaria su impresión en papel para ser usado. Y por último, los materiales de librería abordados en apartados posteriores como fibrones, afiches, entre otros. Para favorecer y promover la participación de los adultos mayores mediante apoyos visuales.

- **Recursos humanos:**

El proyecto cuenta con la presencia, dirección y coordinación de un/a Licenciado/a en Psicopedagogía y el acompañamiento del personal de la institución en la que se llevará a cabo, para las necesidades cotidianas de las personas mayores y la colaboración de los encuentros, con el fin de garantizar una intervención adecuada.

Programa y Cronograma de actividades

En el abordaje de la intervención psicopedagógica con adultos mayores, resulta esencial considerar estrategias que promuevan el aprendizaje significativo y la participación.

Por esta razón, se proponen actividades de carácter lúdico, de elaboración propia, permitiendo así, generar espacios de aprendizaje más dinámicos y motivadores, que se adapten a las características de dicha población. De acuerdo a Cayo Lema y Sigcha Ante (2024) las actividades lúdicas representan estrategias que fomentan el aprendizaje de manera significativa, contribuyendo específicamente en el adulto mayor a la generación de experiencias agradables, brindando beneficios como la motivación, el fomento de la participación, mejoras en la comprensión, el incremento del desarrollo de habilidades sociales, la creatividad, es decir, las herramientas lúdicas se consideran recursos esenciales para mejorar la calidad de vida en personas mayores. Las autoras enfatizan en la importancia de la implementación de las mismas en el cuidado geriátrico, para proporcionar un envejecimiento saludable y activo.

ETAPA 1 : Bienvenida (Primer encuentro)

Tiene como objetivo propiciar un primer contacto positivo del proyecto, creando un clima de confianza y seguridad que dé lugar a la participación. Presentando el programa como un "VIAJE", realizando una introducción a las estaciones que se van a recorrer en el mismo y el propósito de pasar por cada una de ellas. También un primer acercamiento a las actividades.

Tabla 1

Etapas 1: Bienvenida “Inicio del Viaje”

ETAPA 1

BIENVENIDA: “Inicio del viaje”

Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 1 BIENVENIDA	Favorecer la integración de los participantes, generar un clima de confianza y presentar el proyecto.	• Recepción y apertura • Presentación grupal • Introducción al VIAJE • Evocación de lo conocido • Observación y reconocimiento	• Tarjetas con imágenes • Lámina “mapa del recorrido” • Imágenes significativas • Imágenes para observar/comparar • Tarjeta de viaje	90 minutos.	Las actividades son flexibles, no evaluativas y se adaptan a las posibilidades del grupo, promoviendo la expresión personal y evitando la infantilización.

Nota. Elaboración propia.

- **Recepción y apertura:** La profesional a cargo comienza y abre el espacio presentándose a sí misma y al proyecto de manera breve.
- **Presentación grupal:** Se propone que los participantes puedan presentarse diciendo a todo el grupo su nombre y algo sobre sí mismos. (En caso de que una persona presente dificultades para hacerlo, se le brindarán diferentes imágenes para que elija cual lo representa, por ejemplo mate, música, etc. Con el fin de garantizar la inclusión de todos)
- **Introducción al viaje:** En esta instancia, se le mostrará a los participantes una lámina que simula ser un “mapa”, que ayudará a explicar y representar el programa como un “Viaje”, en el que en cada encuentro recorreremos “Estaciones de la Mente”, con el fin de estimular el funcionamiento cognitivo y alcanzar una mejor calidad de vida. Se nombrarán las temáticas a abordar (atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas) y se explicarán de manera breve, positiva y fácil de comprender los beneficios del programa.
- **Evocación de lo conocido:** Se comenzará con una actividad que permitirá trabajar memoria autobiográfica, identificación personal, lenguaje y participación. En la que se

propone una serie de láminas con elementos y/o espacios de su época, como una radio antigua, teléfono antiguo, una cocina ambientada en la época, etc. De forma inmediata se deben realizar preguntas tales como: “¿Qué cosas ven acá que les resultan conocidas? Esto que ven acá... ¿Les recuerda algo? ¿Quién usaba esto?” Con el objetivo de comenzar un diálogo grupal y traer a la memoria diferentes recuerdos que los ayuden a participar.

- Observación y reconocimiento: Para concluir, se realizará una actividad que ayude a los participantes a trabajar la atención, la memoria, el pensamiento crítico, el lenguaje, presentando láminas que representen cambios de época (cómo era ANTES y cómo es AHORA), por ejemplo una plaza, un colegio, el transporte, un almacén. Y seguidamente se harán preguntas como: “¿Qué diferencias ven? ¿Qué cosas cambiaron? ¿Qué les gusta más?”

Provocando nuevamente una conversación significativa en grupo. De esta manera, se da lugar a materiales pertinentes y dentro del contexto de la historia de las personas mayores, promoviendo la evocación de recuerdos y el intercambio grupal.

Al concluir con dicha actividad se da el cierre del encuentro, despidiendo a los participantes, animando a cada uno a ser parte de todo el programa, entregando una “tarjeta de viaje” a cada persona mayor, con su nombre, de manera simbólica, para lograr incentivar la continuidad y conclusión del programa/viaje. ANEXO

ETAPA 2 : Un viaje por las estaciones de la mente (Encuentros 2 - 3 - 4 -5)

En esta fase se presenta a las funciones cognitivas: atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, como “estaciones de la mente” cada estación será

trabajada en un encuentro específico. Lo que da lugar a abordar las funciones cognitivas de manera progresiva y significativa, promoviendo también el sentido de logro a través del “viaje” por las estaciones.

Tabla 2.

Etapa 2: “Un viaje por las estaciones de la mente”

ETAPA 2					
“Un viaje por las estaciones de la mente”					
Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 2 ATENCIÓN	Promover el desarrollo de la atención por medio de actividades que beneficien la concentración, la selección de estímulos y la participación activa.	- Breve apertura - Manos concentradas - Palabras en FOOCO - Al ritmo de la ATENCIÓN - Ojos atentos - Cierre	- Cuento con palabras - Tarjetas con palabras - Música (parlante) - Plantillas + tarjetas - Sticker estación	90 minutos.	Se prioriza la participación activa, el sostenimiento de la atención, la comprensión de consignas y la interacción entre pares, considerando apoyos según las necesidades del grupo.
Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 3 MEMORIA	Estimular la memoria por medio de actividades que promuevan la evocación, el reconocimiento y la organización de la información.	- Breve apertura - Recuerdos significativos - Secuencia del día - Memoria compartida - Cierre	- Hojas blancas y lapiceras - Imágenes de secuencia - Sticker estación	90 minutos.	Se pone énfasis en el desarrollo de una menor cantidad de actividades, permitiendo una mayor participación e intercambio del grupo en relación a los recuerdos propios.
Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 4 LENGUAJE	Potenciar el lenguaje oral y la comunicación a través de actividades significativas que favorezcan la expresión, la comprensión y el intercambio grupal.	- Breve apertura - Palabras que representan ¿Quién soy? ¿Cómo lo digo? - Cierre	- Tarjetas con palabras - Tarjetas con objetos	90 minutos.	Se proponen actividades que favorecen la expresión oral. Incentivando a los participantes a utilizar el lenguaje como medio para expresar ideas y fortalecer los vínculos con otros.
Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 5 FF. EE	Estimular las FF. EE a través de actividades que favorezcan la planificación, la toma de decisiones, la resolución de situaciones cotidianas y la adaptación a cambios.	- Breve apertura - Planificamos juntos - Aprender a elegir - Mi hoja de FF.EE - Cierre	Hojas - lapiceras	90 minutos.	Se proponen actividades basadas en situaciones de la vida cotidiana, que favorecen la planificación, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Nota. Elaboración propia.

ENCUENTRO 2: “Estación de la ATENCIÓN”

- Breve apertura: Se da inicio al segundo encuentro, explicando brevemente la importancia de la ATENCIÓN como proceso cognitivo.
- Manos concentradas: Esta primera actividad consta de la lectura de una historia, en la que se repiten determinadas palabras, se les explica a los participantes que deben escuchar atentamente la historia y al momento de oír las palabras mencionadas hacer determinados gestos o movimientos con las manos, por ejemplo aplaudir, levantar una mano, levantar ambas manos. Provocando la práctica de la atención y promoviendo el movimiento de manera accesible a las posibilidades de cada persona.
- Palabras en foco: La segunda actividad requiere de un espacio en donde se puedan pegar palabras que armen oraciones (pizarra, pared, cualquier espacio que disponga la institución), se propondrá a los participantes que lo deseen, ser voluntarios y pasar al frente a leer la oración con atención, luego deberá darse vuelta y los coordinadores cambiarán un detalle de la misma, el voluntario tendrá que darse cuenta qué cambió, luego pasará otro para continuar con otra oración. Este ejercicio está pensado para la participación de todos, aquellos que son voluntarios y el resto del grupo observando y siendo parte del cambio de palabras, ejercitando mentalmente y desde su lugar.
- Al ritmo de la atención: Esta actividad es de carácter grupal, con intenciones de traer movimiento, alegría y ejercitar la atención por medio de la música. Será necesario un parlante o dispositivo en el que se pueda pasar música con un volumen adecuado, en el que se pasará la canción “Azul” de Cristian Castro. Se explicará la consigna previo a comenzar la actividad, comentando que escucharán dicha canción y deberán estar atentos, ya que en cada momento que oigan la palabra “AZUL” deberán aplaudir, mientras tanto se moverán al ritmo de la música dentro de sus posibilidades (sentados, parados). Esta práctica permite ejercitar la atención y generar un momento de alegría y

disfrute, mientras practican, a su vez, sigue la línea de participación activa, sin exponer a ningún participante, permitiendo que todos sean partícipes desde su lugar.

- Ojos atentos: Por último se entregará una hoja cada dos participantes (en pareja), que contiene diversas imágenes distribuidas por todo el papel, también se les dará una tarjeta con palabras escritas (que conforman algunas de las imágenes de la hoja), los participantes deberán leer y encontrar juntos las imágenes que se les solicita, ejercitando así su atención.
- Cierre: Al momento de finalizar el encuentro, se les otorgará a los participantes un sticker que podrán pegar en su tarjeta de viaje, dando por finalizada la estación de la ATENCIÓN, promoviendo la participación en el siguiente encuentro.

ENCUENTRO 3: “Estación de la MEMORIA”

- Breve apertura: Se propone comenzar el tercer encuentro describiendo y ejemplificando la memoria como proceso cognitivo que usamos diariamente, con el objetivo de otorgar sentido y significado a lo que se trabajará en esta estación.
- Recuerdos significativos: Esta primera actividad propone entregarles a los participantes una hoja blanca y lapicera. Con la consigna de traer a memoria un recuerdo significativo en sus vidas, aquello que los marcó. Cada uno podrá escribir, dibujar, relatar verbalmente (aquellos que no tengan la posibilidad), con el objetivo de que todos puedan ser parte, más allá de cualquier tipo de condición. Se dará un tiempo necesario para que todos terminen y al finalizar podrán compartir sus recuerdos a todo el grupo. Este ejercicio tiene como fin evocar recuerdos y practicar el uso de la memoria a largo plazo.

- **Secuencia del día:** Para este ejercicio será necesario contar con imágenes que representen secuencias del día, desde las más básicas (rutina al levantarse), como aquellas más complejas o que las personas mayores realizaban en su época laboral (viajar hacia el trabajo). Se deberá disponer de un espacio apto para pegar las imágenes desordenadas, voluntarios pasarán como representantes del grupo y el mismo ayudará oralmente a organizar las secuencias de acuerdo a lo que recuerden. Esta actividad demuestra el uso de la memoria incluso en la cotidianidad, aquellas rutinas o secuencias de pasos que cumplíamos o cumplimos hasta el día de hoy, que el cerebro recuerda y lleva a cabo.
- **Memoria compartida:** Se arman grupos poco numerosos, con el fin de comenzar a relatar una historia, por ejemplo “HABÍA UNA VEZ” e ir continuando la idea nombrando sin olvidar lo que dijo el participante anterior, “HABÍA UNA VEZ UN NIÑO MUY...”, el juego continúa hasta finalizar la historia. Aquellas personas que tengan dificultad para seguir la línea mencionada serán apoyadas por coordinadores o personal de la institución, con el fin de que todos se sientan cómodos y participen en grupo.
- **Cierre:** Al finalizar se les otorgará el sticker por haber transitado la estación de la memoria, incentivando a los participantes a concurrir al próximo encuentro y visitar la siguiente estación de la mente, para seguir ejercitando dichos procesos cognitivos.

ENCUENTRO 4: “Estación del LENGUAJE”

- **Breve apertura:** Al comenzar el encuentro se presenta la estación y el proceso cognitivo con el que se va a trabajar en dicho espacio, el LENGUAJE.
- **Palabras que representan:** Se les propondrá a los participantes pensar en una, dos o tres palabras que los representan como personas, aquello que los identifica. Con el fin

de que comparta cada uno las palabras que eligió y cuente brevemente por qué, ejercitando así el lenguaje por medio de la elección de palabras y posteriormente su justificación.

- ¿Quién soy?: La segunda actividad consiste en el conocido juego de ¿Quién soy?, será necesario contar con tarjetas que tengan palabras e imágenes correspondientes a determinados objetos, lugares, personas, animales. Por ejemplo: CASA - AUTO - LEÓN - BARCO - LÁPIZ. Separados en parejas tendrán un tiempo para poner la tarjeta frente a ellos (sin verla) y el participante de al lado deberá intentar poner en palabras pistas que logren que, quien tiene la tarjeta, descubra de qué palabra se trata. Luego cambian de lugares, con el fin de que todos puedan participar, ejercitando el uso del lenguaje en ambos casos.
- ¿Cómo lo digo?: Se dividirá a los participantes en grupos, presentándose situaciones en las que se debe comunicar algo. Por ejemplo “Mi vecino todos los días pone música fuerte hasta las 3 de la mañana y no me deja dormir, necesito hacerle saber que me molesta” ¿Cómo lo digo? Cada grupo deberá debatir cómo expresarlo y llegar a una conclusión, al finalizar los grupos exponen su situación y qué dirían en ese lugar. (Todos tienen situaciones diferentes, para así lograr diversidad en las respuestas)
- Cierre: Al concluir el encuentro se les pide a los participantes que peguen el sticker otorgado por la estación del LENGUAJE, en su tarjeta de viaje, invitando a todos a participar de la estación de las FUNCIONES EJECUTIVAS.

ENCUENTRO 5: “Estación de las Funciones Ejecutivas”

- Breve apertura: Se abre el encuentro al presentar la estación del día, describiendo y comunicando el rol de las funciones ejecutivas en nuestra vida cotidiana y el por qué de su estimulación.
- Planificamos juntos: Con el objetivo de estimular la planificación y organización, vinculando la tarea con situaciones cotidianas del contexto institucional, se propone separar a los participantes en grupos y pedirles que organicen un evento que pueda ser llevado a cabo en la institución. Se les reparte una hoja y se los guía en la participación, en la medida que sea necesaria. Deberán definir roles, quien toma nota de lo que hablan, luego elegir qué evento les gustaría organizar, ya sea una merienda especial, una noche de karaoke, una tarde de película, juegos, lo que decidan llevar a cabo, deberán planificarlo desde los detalles pequeños, fecha y horario, qué materiales necesitan, quienes van a participar, quienes dirigirán el espacio, hasta los más grandes, si necesitan autorización de la institución, si pueden incluir visitas. Luego de este momento de planificación, toma de decisiones, organización, cada grupo va a exponer su evento. Esta actividad permitirá trabajar las funciones ejecutivas de manera grupal, promover la participación e interacción grupal y también motivar a las personas a generar nuevos espacios de encuentro si la institución así lo permite.
- Aprender a elegir: Esta actividad está basada en la anterior, para darle continuidad y ejercitar las habilidades de elección en los participantes, colocando sillas en formato ronda, para poder generar un espacio de debate, en donde todos puedan participar en la elección del mejor evento (tomando en cuenta la viabilidad, los gustos, los materiales que se necesitan y la posibilidad de obtenerlos, las fechas, horarios, los permisos, evaluando los pros y contras con el fin de tomar una decisión en conjunto).

- **Mi hoja de Funciones Ejecutivas:** Se le entregará a cada participante una hoja y lapicera, que deberán usar para escribir momentos de sus vidas, en los que reconozcan que utilizaron las funciones ejecutivas, cuándo tuvieron que organizar algo, situaciones en las que tuvo que resolver problemas, momentos donde tomó decisiones, también en qué momentos de su vida actual y diaria las utilizan. Los participantes de acuerdo a sus posibilidades podrán escribirlas, dibujarlas, poner palabras sueltas o dictarle al coordinador. Para finalizar de esta manera, favoreciendo la integración de las funciones ejecutivas por medio de la evocación de experiencias personales, reconociendo su impacto en la vida cotidiana pasada y presente.
- **Cierre:** El encuentro finaliza haciendo entrega del sticker correspondiente a la estación transitada para incorporar a la tarjeta de viaje de cada participante, continuando con este recurso para incentivar, generar motivación y favorecer la participación en el programa.

ETAPA 3 : Integración del recorrido (Encuentros 6 y 7)

Aquí se recuperan y articulan las áreas trabajadas durante el recorrido de las estaciones cognitivas, promoviendo la consolidación e integración de las mismas. Por medio de propuestas que abarcan y solicitan la puesta en práctica de lo trabajado, de manera integral, trasladando también la teoría a la práctica.

Tabla 3

Etapas 3: "Integración del recorrido"

ETAPA 3

INTEGRACIÓN DEL RECORRIDO

Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 6 INTEGRACIÓN	Favorecer la integración de las funciones cognitivas trabajadas (atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas) a través de actividades grupales significativas.	- Breve apertura - Circuito de estaciones - Cierre	- Mapa visual - Objetos	90 minutos.	Se promueve la articulación de las funciones cognitivas trabajadas, favoreciendo la participación activa y la aplicación conjunta en un contexto significativo.
Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 7 INTEGRACIÓN	Promover la integración y aplicación de las funciones cognitivas trabajadas, favoreciendo la reflexión sobre su uso en la vida cotidiana y el reconocimiento de las propias capacidades.	- Breve apertura - Mi recorrido en palabras - Nube de palabras - Cierre	- Hojas - lapiceras - Afiche - fibrón	90 minutos.	Encuentro orientado a la integración y reflexión sobre el recorrido realizado, que promueve la expresión personal y la construcción colectiva de significados, favoreciendo la transferencia a la vida cotidiana.

Nota. Elaboración propia.

ENCUENTRO 6: “Integración”

- Breve apertura: Para comenzar esta etapa de integración, se explica a los participantes el objetivo de integración del recorrido en estos dos siguientes encuentros.
- Circuito de estaciones: Al iniciar se les explicará a los participantes la consigna, entre todos iremos haciendo por medio de un mapa (ayuda visual, que deberá estar pegada en algún espacio visible) un circuito de repaso por todas las estaciones que ya recorrimos. El circuito puede hacerse en grupos de manera simultánea, es decir, mientras cierto grupo de participantes se encuentra en el momento del circuito de atención, otros estarán en memoria, otros en lenguaje, otros en funciones ejecutivas e irán rotando al finalizar. O también podrán realizar el circuito de manera grupal en conjunto, lo cual dependiendo el caso, se recomienda para mantener el orden y hacer la

actividad más eficiente, debido a que si hablan en un mismo espacio todos a la vez, probablemente se dificulte la interacción y eso genere malestar e incomodidad general.

La primera actividad del circuito será de ATENCIÓN, “Señales en foco”, los participantes tendrán que escuchar atentamente cuando el coordinador diga “ARRIBA” tendrán que levantar sus manos, cuando el coordinador diga “ABAJO” tendrán que aplaudir, luego de algunos intentos, el coordinador cambiará la consigna, cuando diga “ARRIBA” tendrán que aplaudir, cuando diga “ABAJO” tendrán que levantar sus manos, trabajando así la atención sostenida y la flexibilidad. Luego se pondrá en práctica la atención con una lista de palabras que el coordinador leerá en voz alta, los participantes deberán reconocer categorías, por ejemplo frutas, se lee: MANZANA - CAMELO - LECHUGA - BANANA... Cada participante al escuchar una palabra que provenga de la categoría mencionada, tendrá que levantar la mano, practicando la clasificación y atención.

La segunda parte del circuito será de MEMORIA, “Recordar juntos”, se deberán mostrar objetos físicos por un determinado tiempo sobre una mesa (gran cantidad en lo posible), al pasar un tiempo se taparán o esconderán para que no se puedan ver o distinguir. Los participantes deberán ir mencionando todos los objetos que recuerden. Luego, se mostrarán nuevamente por un tiempo, hasta ser escondidos otra vez, en este momento, los participantes no deberán decir los objetos que recuerdan, sino que en medio, se dará algún anuncio o hablará de un tema totalmente distinto a lo que se está trabajando, para luego sí retomar la actividad y que mencionen qué objetos recuerdan, practicando así la memoria de manera inmediata y luego de cambiar de tema o pasar determinado tiempo.

La siguiente actividad corresponde a el LENGUAJE, “Familia de palabras”, el coordinador mencionará palabras como INFANCIA - TRABAJO - CASA y los participantes al escuchar la palabra, deberán decir palabras asociadas, por ejemplo: INFANCIA: juegos, chocolatada, amigos, alegría. Trabajando el vocabulario, la expresión y asociación de palabras.

Por último se realizará una actividad en donde se empleen las FUNCIONES EJECUTIVAS, “Decidir y reflexionar”, se ubican en formato ronda para generar un debate/charla participativo, el coordinador presenta una serie de situaciones en las que deben decidir en conjunto o dar sus opiniones trabajando la toma de decisiones, flexibilidad, reflexión, anticipación de consecuencias.

Primera situación: “En la institución hay una actividad grupal a las 15:00 horas, pero es tu hora de siesta y tenes ganas de descansar, ¿Qué harías?, luego de escuchar opiniones se puede guiar con preguntas como ¿Por qué elegirías eso? ¿Qué puede pasar si elegís descansar? ¿Y qué puede pasar si participas?

Segunda situación: “Tenías un evento/actividad y se suspende, ¿Cómo te sentís cuando cambian los planes? ¿Qué harías con ese tiempo libre? ¿Te pasó alguna vez algo así? ¿Qué hiciste? ¿Qué te ayuda a adaptarte a los cambios?

- Cierre: Para finalizar el encuentro se hace entrega de un sticker que representa la integración y el circuito por las estaciones recorridas para agregar a la tarjeta de viaje. Motivando a los participantes a asistir en los últimos dos encuentros del programa.

ENCUENTRO 7: “Integración”

- Breve apertura: Al comenzar este encuentro se les comentará a los participantes la dinámica del día y que se va a trabajar.
- Mi recorrido en palabras: Se les repartirá a cada participante una hoja y lapicera, con la consigna de escribir un apartado de cada estación y encuentro, expresando cómo se sintieron, qué se llevan, aquello que aprendieron. Se puede guiar diciendo: “De esta estación recuerdo...” “Algo que me gustó fue...” “Me hizo pensar en...” “Me gustó poder...” Con el fin de guiar la escritura, aquellos que no tengan la posibilidad de escribir pueden ser ayudados por el personal de la institución o los coordinadores o bien realizar dibujos o dictar. El propósito de esta actividad es que cada participante pueda reflexionar sobre aquello que aprendió y que le dejó cada estación recorrida, pueden involucrar sentimientos, recuerdos, todo lo que deseen. Se sugiere que la elaboración y producción escrita sea desarrollada, evitando respuestas breves o aisladas. Al finalizar los que deseen pueden compartir lo que escribieron.
- Nube de palabras: Esta actividad se realiza en grupo, cada integrante podrá decir una o más palabras que irán formando una nube de palabras que resuma el programa. Los coordinadores deberán contar con una pizarra o afiche y fibrón para poder ir copiando las palabras mencionadas y armar la nube escrita. Esto les permitirá reflexionar en grupo lo que significó el programa.
- Cierre: Para concluir se hará entrega de un sticker que represente el encuentro y la reflexión acerca del viaje realizado, comentando a los participantes lo especial que será el último encuentro y lo mucho que se desea que todos estén presentes para dar cierre a este programa juntos.

ETAPA 4: Última estación: CONTINUIDAD (Encuentro 8)

Siendo la última etapa del programa, tiene como finalidad, no solo reforzar el recorrido implementado durante el transcurso de los encuentros, sino también habilitar la prolongación de la propuesta, impulsar la sostenibilidad de las actividades de estimulación cognitiva en la institución. Desde esta perspectiva se apunta a que los participantes y el personal de la institución logren apropiarse de los recursos trabajados, fomentando la continuidad de la estimulación cognitiva como parte de la vida diaria. Por lo tanto en este tramo se entregarán materiales y orientaciones con el propósito de facilitar la puesta en práctica de actividades de estimulación cognitiva por fuera del espacio del programa. El proyecto no concluye con la intervención, sino que logra la incorporación de recursos y estrategias que promueven la continuidad de la práctica, estableciendo una perspectiva sostenida de la estimulación cognitiva en las personas mayores.

Tabla 4.

Etapa 4: “Última estación. Continuidad”

ETAPA 4

ÚLTIMA ESTACIÓN : “Continuidad”

Encuentro	Objetivo	Actividades	Recursos	Duración	Observaciones
 8 CIERRE	Promover la apropiación y utilización de estrategias de estimulación cognitiva, favoreciendo su transferencia a la vida cotidiana y su sostenimiento en el contexto institucional.	- Breve apertura - Lo sigo usando cuando... - Exploramos los materiales - Cuestionario - Cierre	- Materiales - Cuestionario	90 minutos.	Se incorpora un cuestionario verbal de carácter cualitativo, orientado a relevar la experiencia, el impacto percibido y la viabilidad de continuidad del proyecto.

Nota. Elaboración propia.

ENCUENTRO 8: “Última estación: CONTINUIDAD”

- Breve apertura: Se da inicio a este último encuentro concluyendo con la idea del programa, explicando que esta última “estación” se nombró CONTINUIDAD, con el fin de que este programa sea el inicio de una nueva práctica cotidiana de estimulación.
- Lo sigo usando cuando... La primera actividad consta de entregar papeles que digan la frase mencionada 4 veces, una por cada proceso trabajado, atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas. Los participantes deberán compartir verbalmente a todo el grupo situaciones o momentos en donde piensan que seguirán usando estos procesos trabajados, con el fin de reflexionar y concientizar el uso de los mismos diariamente.
- Exploramos los materiales: Los coordinadores presentarán los materiales de estimulación cognitiva que quedarán en la institución para uso diario de todos los residentes, explicando brevemente su función y cómo se usan.
- Cuestionario: Con el fin de evaluar el proyecto, se realizará un breve cuestionario de manera individual, entregando a los participantes una hoja para que marquen la opción que les parece correcta, con el propósito de conocer los resultados y el impacto del programa. Este cuestionario será parte de la evaluación y se realizará de esta manera por motivos de comodidad y facilidad hacia los participantes.
- Cierre: Para finalizar el programa se les entregará a los participantes el último sticker que les recuerde y represente lo necesario de la continuidad en lo trabajado durante este recorrido, finalizando así su tarjeta de viaje, con la idea de comenzar la continuidad del mismo.

Evaluación de proyecto

La evaluación de un proyecto puede entenderse según Pérez (1995) como un proceso planificado y organizado de recopilación de información confiable, destinado a evaluar la calidad y los resultados obtenidos, con el objetivo de optimizar la toma de decisiones orientadas a la mejora del proyecto y de los actores involucrados.

Por lo que se generó una Rúbrica de evaluación con indicadores claros, observables y coherentes, con el fin de medir los logros y resultados obtenidos en el proyecto, permitiendo valorar el impacto de la intervención. A su vez, se realizó un cuestionario imprimible para ser completado por las personas mayores que participen del programa, a quienes se les entregará el mismo en el último encuentro, con el fin de recaudar la información necesaria para la evaluación el cual figura en el apartado de ANEXOS.

Tabla 5

Rúbrica de evaluación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
CRITERIOS	EXCELENTE	ADECUADO	EN PROCESO
Claridad y comprensión de las actividades	Las actividades fueron claras, comprensibles y fáciles de seguir durante todo el programa.	Las actividades fueron en su mayoría comprensibles, con algunas dificultades puntuales.	Las actividades resultaron poco claras o difíciles de comprender en la mayoría de los momentos del programa.
Interés y Motivación generada	Las actividades resultaron	Las actividades generaron interés en	Las actividades generaron poco

	interesantes, generando entusiasmo y ganas de participar.	algunos momentos.	interés o motivación.
Utilidad percibida del programa	El programa fue percibido como útil y significativo para la vida cotidiana.	El programa fue percibido como útil en algunos aspectos.	El programa fue percibido como poco útil o sin aplicación clara.
Adecuación de las actividades al grupo	Las actividades fueron adecuadas al grupo, respetando ritmos y posibilidades.	Las actividades fueron, en general, adecuadas con algunos ajustes necesarios.	Las actividades no lograron ajustarse a las características del grupo.
Organización y desarrollo de los encuentros	Los encuentros estuvieron bien organizados, con tiempos y dinámicas adecuadas.	La organización fue adecuada en general, con algunos aspectos a mejorar.	La organización presentó dificultades que afectaron el desarrollo del programa.
Pertinencia de los contenidos trabajados	Los contenidos resultaron significativos y acordes a los intereses y experiencias de los participantes.	Los contenidos fueron, en general, pertinentes aunque no siempre significativos.	Los contenidos resultaron poco relevantes o alejados de los intereses del grupo.
Posibilidad de continuidad	Se percibe que las actividades pueden continuar y aplicarse a la vida cotidiana dentro de la institución.	Se percibe cierta posibilidad de continuidad, con apoyo.	No se percibe posibilidad clara de continuación.

Nota. Elaboración propia.

Síntesis y Conclusión

El presente proyecto de Intervención Psicopedagógica tuvo como objetivo implementar un Programa de Estimulación Cognitiva denominado “ La estimulación cognitiva como recurso para favorecer el bienestar y la autonomía en personas mayores institucionalizadas”, orientado hacia participantes adultos mayores, que residen en instituciones geriátricas, con el fin de mantener y fortalecer la activación de las funciones cognitivas , fomentando el bienestar integral. Dirigido por una Licenciada en Psicopedagogía, el mismo se desarrolló en el transcurso de 8 encuentros presenciales, de 90 minutos cada uno, de manera semanal, en una totalidad de dos meses.

En relación con el objetivo general, se esperó evidenciar que la implementación sistemática de actividades de estimulación cognitiva ha favorecido el mantenimiento de funciones tales como la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas. Así mismo, que la participación sostenida por parte de los adultos mayores en los encuentros ha contribuido a enlentecer el deterioro cognitivo, promoviendo un mejor desempeño en las actividades diarias.

Respecto al primer objetivo específico, dirigido al diseño y desarrollo de actividades de estimulación cognitiva, de carácter lúdico, se aspiró a que las mismas logren optimizar el funcionamiento de los procesos cognitivos como la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas. En relación a esto, se estimó que la aplicación de estrategias dinámicas y adecuadas a las características de los participantes ha permitido generar cierto incremento en la motivación, participación e interés frente a las actividades propuestas, contribuyendo así a la transformación de los

encuentros en espacios significativos y de aprendizaje grupal, donde las personas mayores logren sentirse valorados dentro del grupo formado.

Del mismo modo, al llevar a cabo actividades adaptadas a las posibilidades de los participantes, se pretendió optimizar el mantenimiento de las capacidades preservadas y otorgar herramientas que han permitido colaborar con las dificultades propias del envejecimiento.

En torno al segundo objetivo específico, centrado en promover la interacción social, la comunicación y el bienestar emocional entre las personas mayores partícipes del programa, se proyectó que los encuentros grupales conformen un espacio de intercambio significativo. En reiteradas situaciones las personas mayores institucionalizadas, podrían enfrentar sentimientos de aislamiento o soledad, frente a ello, se aspiró a que el programa represente un clima de escucha y confianza, donde las personas mayores puedan compartir sus recuerdos y experiencias con otros integrantes del grupo.

Frente a la posibilidad de dicho espacio de intercambio grupal, se esperó alcanzar la repercusión positiva de aspectos emocionales tales como la motivación, autoestima, logrando que los participantes se identifiquen como sujetos activos, siendo capaces de continuar aprendiendo y vincularse con otros, resignificando así también, muchas de las representaciones negativas, asociadas al envejecimiento.

Por otra parte, el tercer objetivo del programa, consiste en la evaluación del impacto de la intervención en el rendimiento cognitivo, la participación social y el bienestar emocional de las personas mayores, esperando obtener información que

permita valorar los alcances de la intervención. Luego de la observación de los encuentros, el registro de participación y la valoración de los cambios producidos en el rendimiento cognitivo de los participantes, se estimó la posibilidad de identificación de incrementos en el sostenimiento de los procesos cognitivos abordados, el aumento de las participaciones grupales y un fortalecimiento emocional en las personas mayores.

Además, se buscó que la evaluación favorezca el reconocimiento de la relevancia de los programas de estimulación cognitiva en instituciones geriátricas, no únicamente como actividades orientadas al fortalecimiento de las funciones cognitivas, sino que también como herramientas que posibiliten la participación y el bienestar integral de los participantes. Dicho esto, se ha considerado necesario distinguir la importancia de las intervenciones psicopedagógicas en el ámbito gerontológico, comprendiendo cómo las mismas, han acompañado el proceso de envejecimiento desde un enfoque integral, centrado en las potencialidades de cada persona.

Desde una perspectiva más amplia, se ha observado que la implementación de este tipo de intervenciones pudo representar un gran aporte a las instituciones geriátricas involucradas, otorgando herramientas que posibiliten el enriquecimiento de las prácticas de cuidado y atención cotidianas para con las personas mayores. Siendo la propuesta capaz de ser replicada en diferentes instituciones, adaptándose a sus características y necesidades.

Finalmente, se concluye que la estimulación cognitiva refleja ser una herramienta significativa dentro del ámbito psicopedagógico y gerontológico, puesto que promueve el sostenimiento de las funciones cognitivas, facilita el bienestar emocional y

fortalece la participación activa de las personas mayores. Por medio de propuestas lúdicas, adecuadas a las necesidades y características de la población tratante, se han generado espacios significativos que promueven una mejoría en la calidad de vida y el proceso de envejecimiento de manera integral.

En relación a ello, el presente proyecto de intervención ha permitido alcanzar los objetivos planteados y aportar nuevas perspectivas y estrategias de trabajo dentro de las instituciones geriátricas, enfatizando también el acompañamiento psicopedagógico y su impacto en todas las etapas del ciclo vital. De esta manera, se ha considerado que la implementación de programas de estimulación cognitiva representa un recurso destacable a fin de promocionar y buscar el bienestar integral de las personas mayores institucionalizadas.

Aportes y Contribuciones de la intervención

El desarrollado Proyecto de Intervención Psicopedagógica aporta de manera significativa al campo de trabajo en psicopedagogía con personas mayores, proporcionando un enfoque centrado no sólo en el rendimiento cognitivo, sino también en la mirada integral de la persona, su bienestar emocional y social.

En concordancia con lo expuesto, uno de los principales aportes consistió en la implementación de un dispositivo de intervención organizada y contextualizada, diseñado especialmente para ser ejecutado en instituciones geriátricas. De este modo, los contenidos fueron adaptados a las características, necesidades y tiempos de las personas mayores, contribuyendo así, a una participación y aprendizaje significativos.

Por consiguiente, la propuesta también favoreció al restablecimiento del rol del psicopedagogo dentro del ámbito gerontológico, evidenciando su capacidad para diseñar, implementar y evaluar intervenciones orientadas al mantenimiento de funciones cognitivas y a la fomentación del envejecimiento activo. Ampliando la mirada tradicional de la psicopedagogía, en relación a su asociación únicamente con la infancia, promoviendo su relevancia en otras etapas del ciclo vital, como lo es la vejez.

En lo que respecta a su contribución metodológica, el proyecto proporcionó un modelo de intervención apto para ser replicable e implementado y adaptado en diferentes instituciones con características similares, promoviendo la continuidad de este tipo de prácticas.

En conclusión, la propuesta contribuyó a la promoción de prácticas inclusivas, preventivas y centradas en el sujeto, fortaleciendo el ámbito psicopedagógico en la vejez y abriendo nuevas posibilidades de intervención en dicho campo.

Limitaciones de la Investigación

El proyecto de Intervención Psicopedagógica implementado y elaborado en el marco de un programa de estimulación cognitiva, orientado a personas mayores que residen en instituciones geriátricas, presenta ciertas limitaciones que resultan necesarias destacar al momento de analizar sus alcances y resultados.

La primera de las limitaciones identificadas estuvo vinculada con la heterogeneidad de la población participante, ya que las personas mayores han presentado diversos niveles de funcionamiento cognitivo, condicionamientos de salud o trayectorias personales. Dicha necesidad representa un desafío en las actividades y sus constantes adaptaciones, más allá de que el proyecto cuenta con dinámicas adaptables, por esta razón, pueden ser necesarios los ajustes permanentes durante la implementación.

Por otro lado, el contexto institucional es considerado como otra limitación, debido a su disponibilidad de espacios físicos, organización institucional, recursos materiales y humanos (el personal disponible para participar en la implementación del programa), siendo capaz de influir en la participación de las personas mayores y el desarrollo de las actividades.

A su vez, es considerada una limitación significativa la posible discontinuidad en la asistencia de los participantes, ya sea por motivos institucionales, personales o de salud, lo que pudo afectar la regularidad del proceso de intervención.

Sin embargo, las señaladas limitaciones no invalidan los aportes de la propuesta, sino que representan factores a considerar para el diseño de futuras intervenciones.

Líneas de Investigaciones futuras

A raíz del desarrollo del presente proyecto de intervención psicopedagógica, son identificadas diferentes líneas de investigación que podrían ser profundizadas en futuros estudios, con el objetivo de enriquecer y amplificar el conocimiento dentro del campo de estimulación cognitiva en personas mayores que residen en instituciones geriátricas.

En primer lugar, una posible línea de investigación futura se relaciona con el análisis comparativo entre modalidades de intervención diversas, tales como abordajes individuales y grupales, identificar sus diferencias, con el fin de detectar la eficacia de los mismos y cuál de ellos resulta más beneficioso para la población establecida. Por un lado, las intervenciones individuales lograrían un impacto más personalizado, ajustado a los intereses, tiempos y necesidades de cada persona. Por otro lado, las intervenciones grupales podrían promover espacios de intercambio y construcción colectiva, siendo esencial en un contexto institucional. Así mismo, sería de gran interés implementar en el diseño de futuras intervenciones modelos combinados o mixtos, que integren instancias tanto individuales como grupales, evaluando si este tipo de integración optimiza los resultados que se obtienen.

También, se considera relevante profundizar y explorar la posibilidad de una articulación interdisciplinaria en este tipo de proyectos, analizando el impacto del trabajo e intervenciones conjuntas entre diferentes profesionales, psicopedagogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales y cómo la complementariedad de saberes y enfoques permite enriquecer las intervenciones, logrando un abordaje más completo en relación a las dimensiones cognitivas, emocionales y sociales de las personas mayores. De esta

manera, profundizar en una articulación interdisciplinaria, permitiría también fortalecer el rol del psicopedagogo dentro de equipos de trabajo, asentando sus aportes específicos en el abordaje integral de las personas mayores.

Finalmente, se considera importante ampliar el campo de estudio hacia otras poblaciones de personas mayores, es decir, no necesariamente institucionalizadas, con el objetivo de analizar y comparar los resultados, adaptando la intervención a diferentes contextos.

En conclusión, las líneas de investigación propuestas dan lugar a una continuación aplicada al campo de la psicopedagogía en la vejez, potenciando el desarrollo de una mayor cantidad de intervenciones integrales, fundamentadas y ajustadas a las necesidades de la población.

Referencias:

- Aguado-Aguilar, L. (2001). La naturaleza del aprendizaje: ¿Qué es el aprendizaje?
Revista de Neurología, 32(4), 373–381.
<https://www.revneurolog.com/3204/k040373.pdf>
- Ander-Egg, E. (2003). *Métodos y técnicas de investigación social IV* (1.^a ed.). Lumen.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8, 71–82.
- Arévalo-Lara, S. D. (2022). Funciones cognitivas y rendimiento académico en estudiantes de educación superior. *Revista Preludio*, 22(7), 45–60.
- Ballesteros, S. (1999). Memoria humana: investigación y teoría. *Psicothema*, 11(4), 705–723.
- Bentosela, M., & Mustaca, A. E. (2005). Efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: Aportes de investigaciones básicas para las estrategias de rehabilitación. *Interdisciplinaria*, 22(2), 211–235.
https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272005000200005
- Binotti, P., Spina, D., de la Barrera, M. L., & Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal: Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4(2), 119–126.

Cañas Lucendo, M. (2024). *Neuropsicología de la atención, memoria y funciones ejecutivas*. Editorial Unach. <https://doi.org/10.37135/u.editorial.05.134>

Castillo-Bustos, M. R., & Núñez-Naranjo, A. F. (2023). La psicopedagogía y los ámbitos de acción de los psicopedagogos. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 7(16), 1–15. <https://doi.org/10.53877/rc.7.16e.20230915.1>

Cayo Lema, L. E., & Sigcha Ante, E. M. (2024). Estrategias lúdicas en la gestión de la enseñanza-aprendizaje del adulto mayor. *RECIMUNDO*, 8(Especial), 393–405. [https://doi.org/10.26820/recimundo/8.\(especial\).octubre.2024.393-405](https://doi.org/10.26820/recimundo/8.(especial).octubre.2024.393-405)

Collette, F., Hogge, M., Salmon, E., & van der Linden, M. (2006). Exploration of the neural substrates of executive functioning by functional neuroimaging. *Neuroscience*, 139, 209–221.

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*, 16(1), 167–209. <https://doi.org/10.22458/caes.v16i1.5798>

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

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

Prometeo Conocimiento Científico, 3(2), e46.

<https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e46>

Figueroa, D. (2014). *El trabajo psicopedagógico en adultos mayores con deterioro cognitivo* [Trabajo final de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana].

Franco Gómez, L., & García González, L. (2022). *Programa de estimulación cognitiva para adultos mayores cognoscitivamente sanos mediante realidad virtual – NEUROLAU App* [Trabajo de maestría, Universidad CES].

Funes, M. J., & Lupiáñez, J. (2003). La teoría atencional de Posner: Una tarea para medir funciones atencionales. *Psicothema*, 15(2), 260–266.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72715217>

García Ortega, A. C. (2024). *Estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores* [Trabajo de graduación, Universidad del Azuay].

García Sevilla, J. (1997). *Psicología de la atención*. Síntesis.

Gerstner, D. Y. (2025). *Implicancias del trabajo de los profesionales de la psicopedagogía con personas mayores desde el enfoque de la estimulación cognitiva* [Trabajo final integrador, Universidad de Flores].

González, R., & Hornauer-Hughes, A. (2014). Cerebro y lenguaje. *Revista Hospital Clínico Universidad de Chile*, 25, 143–153.

- Gutiérrez, L. M. (1999). El proceso de envejecimiento humano: Algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. *Papeles de Población*, 5(19), 125–147.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11201908>
- Jara Madrigal, M. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista Cúpula*. Universidad de Costa Rica.
- Jélvez, C. (2023). *Estimulación cognitiva en adultos mayores*.
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/197132>
- Lezak, M. (1983). The problem of assessing executive functions. *International Journal of Psychology*, 17, 281–297.
- Lopera Restrepo, F. J. (2008). Funciones ejecutivas: Aspectos clínicos. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 59–76.
- Lopes, A., Simões, M., Robalo, C., Fineza, I., & Gonçalves, O. (2010). Evaluación neuropsicológica en epilepsia. *Revista de Neurología*, 265–272.
- López, A. T. (2003). *La memoria humana: Revisión de los hallazgos recientes y propuesta de un modelo neuropsicológico* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León].
- Manansero, L. (2023). *Memoria de trabajo y estimulación cognitiva en adultos mayores activos* [Trabajo final de grado].
- Martínez, L. (2021). *El rol psicopedagógico en la estimulación de habilidades cognitivas en adultos mayores con Alzheimer* [Trabajo final integrador].

- Mora Umaña, A. M. (2017). Las concepciones sobre el lenguaje y su relación con los procesos cognitivos superiores. *Revista Educación*.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v42i1.19908>
- Moreno Mojica, J. A. (2016). La lingüística cognitiva. *Análisis*, 48(88), 41–51.
- Muñoz-Céspedes, J. M., & Tirapu-Ustárriz, J. (2004). Rehabilitación de las funciones ejecutivas. *Revista de Neurología*, 38(7), 656–663.
- Navas Bonilla, C. del R., Tapia Arévalo, M. A., Murillo Noriega, D. E., & Oviedo Guado, D. A. (2024). El lenguaje desde la psicología del desarrollo. *Polo del Conocimiento*, 9(7), 2635–2644. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i7.7657>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, octubre 1). *Envejecimiento y salud*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Pabón, F. J., & García, D. M. (2025). *Estrategia de estimulación cognitiva en la asociación de adultos mayores “Alegría de Vivir” en el municipio de El Dorado, Meta* [Proyecto aplicado]. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/66872>
- Pérez, R. (1995). Evaluación de programas educativos. En A. Medina & L. M. Villar (Eds.), *Evaluación de programas educativos, centros y profesores* (pp. 73–106). Universitat.
- Pérez-Almonacid, R., & Quiroga, L. (2010). *Lenguaje: Una aproximación interconductual*. Corporación Universitaria Iberoamericana.

- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.
- Ramos Esquivel, J., Meza Calleja, A. M., Maldonado Hernández, I., Ortega Medellín, M. P., & Hernández Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, (11), 47–54.
- Rebollo, M. A., & Montiel, S. (2006). Atención y funciones ejecutivas. *Revista de Neurología*, 42(Supl. 2), S3–S7.
- Rodríguez, A. K. (2023). *Intervenciones psicopedagógicas en talleres de estimulación: Prevención del deterioro cognitivo en personas mayores* [Trabajo final integrador].
- Rosselli, M., Jurado, M. B., & Matute, E. (2008). Las funciones ejecutivas a través de la vida. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 23–46.
- Sánchez Gil, I. Y., & Pérez Martínez, V. T. (2008). El funcionamiento cognitivo en la vejez. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000200011
- Véliz, M., Riffo, B., & Arancibia, B. (2010). Envejecimiento cognitivo y procesamiento del lenguaje. *RLA. Revista de Lingüística Teórica y Aplicada*, 48(1), 75–103.
- Vera, B. A. (2024). *Rol del psicopedagogo en la implementación de un programa de estimulación cognitiva a adultos mayores* [Trabajo final integrador].

- Verdejo-García, A., & Bechara, A. (2010). Neuropsicología de las funciones ejecutivas. *Psicothema*, 22(2), 227–235. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712496009>
- Villalba Agustín, S., & Espert Tortajada, R. (2014). Estimulación cognitiva: Una revisión neuropsicológica. *Terapeía*, 6, 73–93.
- Vivas Herrera, J. A. (2016). ¿Por qué el estudio del lenguaje es fundamental para la cognición? *Sophia*, 20(1), 65–84. <https://doi.org/10.17163/soph.n20.2016.02>
- Xing, X., Yang, X., Chen, J., Wang, J., Zhang, B., Zhao, Y., & Wang, S. (2024). Multimorbilidad, estilo de vida saludable y riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores chinos. *BMC Public Health*, 24(46). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17551-1>

ANEXOS

Anexo digital: [Cuestionario de evaluación](#)

Anexo digital: [Tarjeta de viaje](#)

Anexo digital: [Mapa del recorrido](#)

Anexo digital: [Actividades imprimibles - Continuidad](#)