



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y PSICOLOGÍA

El impacto de la estimulación cognitiva en adultos mayores en la localidad de Pergamino

Estudiante: Sanchez, Leonardo Esteban

Legajo: 38107

Director/es: Lic. Garces, Rosa

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado 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 - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

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

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

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

Lugar y fecha: 30-03-2026

Firma y aclaración del autor: Sanchez, Leonardo Esteban

ÍNDICE

Resumen	4
Palabras clave	4
Introducción	5
Estado del arte	8
Marco teórico	14
Metodología	35
Resultados	39
Discusión	43
Conclusiones	45
Referencias	51
Anexos	57

TITULO: “El impacto de la estimulación cognitiva en adultos mayores en la localidad de Pergamino”.

RESUMEN

La estimulación cognitiva se presenta como una respuesta para prevenir y lentificar el deterioro cognitivo, si bien muchas veces las herramientas utilizadas son simples, tienen enorme efectividad en el mantenimiento de habilidades cognitivas. Esta investigación tiene como objetivo evaluar el impacto de los talleres que utilizan esta estrategia en adultos mayores en la localidad de Pergamino.

Se realizó un estudio de tipo cualitativo, con entrevistas semiestructuradas y la muestra estuvo compuesta por dos profesionales licenciadas en Psicopedagogía y veinte adultos mayores que asistían de manera activa a talleres municipales de estimulación cognitiva.

Los resultados mostraron que los talleres de estimulación cognitiva desarrollados en la ciudad de Pergamino producen efectos positivos percibidos en los adultos mayores, tanto en el sostenimiento de funciones cognitivas como en el bienestar emocional y la disminución del aislamiento social.

Palabras clave: Adulto mayor. Estimulación cognitiva. Funciones ejecutivas. Aislamiento social. Calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

Delimitación del objeto de estudio

Esta investigación se propone indagar la efectividad de la estimulación cognitiva en adultos mayores y examinar si dicha intervención terapéutica constituye una alternativa frente al aislamiento social y al deterioro cognitivo. El diseño metodológico de este trabajo se basa en un enfoque cualitativo. Esta orientación se justifica por su capacidad para explorar y comprender los fenómenos desde la perspectiva de los sujetos de estudio, situándolos en su entorno natural y cotidiano. Según Hernández Sampieri (2014), el propósito principal es describir e interpretar las experiencias de los participantes, lo que permite al investigador acceder a las percepciones y significados que definen la realidad de estos individuos.

A lo largo del presente estudio se utilizó como técnica de recolección de datos la entrevista semiestructurada, aplicada tanto a adultos mayores participantes de los talleres como a sus coordinadoras, conformándose una muestra de 22 participantes voluntarios. En lo que respecta al método de entrevista y en concordancia con Hernández Sampieri et al. (2014), se seleccionó una técnica que no se basa en un cuestionario rígido, sino que utiliza una guía de preguntas predefinidas que, a su vez, permite al investigador formular preguntas adicionales basadas en las respuestas del participante. Esta técnica, al combinar elementos de una entrevista estructurada con la flexibilidad de una conversación abierta, permitió una exploración profunda de las experiencias de los adultos mayores y sus coordinadoras

Planteo del problema

Vivimos en una sociedad globalizada dedicada a la productividad en gran parte de la vida y, finalizada esta etapa, nos encontramos con una población en plena vejez, la cual nos presenta desafíos que debemos responder. El deterioro cognitivo habitual de las personas y el aislamiento social que se suman en esta etapa de la vida afecta significativamente la calidad de vida de las personas mayores. No obstante, deben enfrentarse a prejuicios que los aíslan y limitan a roles pasivos que no responden con las habilidades y vitalidad que estos mantienen.

La estimulación cognitiva se presenta como una respuesta para prevenir y lentificar el deterioro cognitivo, si bien muchas veces las herramientas utilizadas son simples, tienen enorme efectividad en el mantenimiento de habilidades cognitivas.

Según Villalba Agustín y Espert Tortajada (2014), la estimulación cognitiva se define como un conjunto de técnicas y estrategias diseñadas para optimizar el funcionamiento de diversas capacidades cognitivas, como la percepción, la atención y la memoria.

En la ciudad de Pergamino, existen iniciativas en este ámbito que buscan combatir la problemática planteada. La presente investigación se propone responder a la siguiente pregunta: ¿En qué medida los programas de estimulación cognitiva implementados en Pergamino contribuyen a mitigar el aislamiento social y a preservar las habilidades cognitivas de los adultos mayores, mejorando así su calidad de vida?

OBJETIVOS

Objetivo general

– Establecer la efectividad de los programas de estimulación cognitiva implementados en Pergamino en la mejora de las funciones cognitivas y la calidad de vida de los adultos mayores participantes.

Objetivos específicos

- Determinar las características de los talleres de estimulación cognitiva desarrollados en la ciudad de Pergamino.
- Identificar los cambios percibidos por los participantes sobre el mantenimiento de habilidades cognitivas (memoria, concentración, motricidad fina, razonamiento perceptivo, etc.)
- Analizar los cambios percibidos en el bienestar emocional y en la participación social de los adultos mayores que asisten a los talleres.

Hipótesis o supuestos básicos de investigación

Los programas de Estimulación Cognitiva de Adultos Mayores en la localidad de Pergamino, Buenos Aires, Argentina tienen un efecto positivo en la calidad de vida de personas mayores a sesenta años.

ESTADO DEL ARTE

A continuación, se presentan estudios que mantienen una relación directa con los conceptos abordados en la presente investigación. En los últimos años, la investigación científica sobre el envejecimiento cognitivo experimentó un notable desarrollo, impulsado por enfoques interdisciplinarios que integran aportes de la neurociencia, la psicología cognitiva, la gerontología y las ciencias sociales.

Estos avances han permitido superar concepciones tradicionales que entendían a la vejez como un proceso lineal de deterioro, proponiendo en su lugar modelos más dinámicos que reconocen la plasticidad cerebral, la capacidad de aprendizaje permanente y la influencia del entorno en el funcionamiento mental.

En primer lugar, Salazar Pérez y Mayor Walton (2020), en el trabajo titulado Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores, tuvieron como objetivo analizar el impacto de la estimulación cognitiva sobre el funcionamiento mental de las personas mayores. Para ello desarrollaron una investigación de intervención orientada a evaluar los cambios producidos luego de la aplicación de actividades específicas de estimulación. Los resultados mostraron un efecto positivo sobre el funcionamiento cognitivo general, lo que permitió a los autores sostener que la estimulación sistemática favorece el mantenimiento de capacidades mentales en la vejez. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación porque aporta evidencia acerca de la posibilidad de intervenir favorablemente sobre el rendimiento cognitivo en adultos mayores.

En la misma línea, Lepe-Martínez et al. (2020), en el artículo Desempeño en funciones ejecutivas de adultos mayores: Relación con su autonomía y calidad de vida, se propusieron analizar la relación entre funciones ejecutivas, autonomía y calidad de vida en la población de adultos mayores. La metodología utilizada correspondió a un estudio

descriptivo-correlacional, centrado en la evaluación del desempeño ejecutivo y su vinculación con variables funcionales. Los resultados indicaron que las funciones ejecutivas se relacionan estrechamente con la autonomía y calidad de vida, demostrando que su afectación repercute en la organización de la conducta cotidiana. Este antecedente es central, ya que permite fundamentar que la lentificación cognitiva no solo compromete el rendimiento en pruebas específicas sino también en la autonomía funcional.

Por otro lado, Calatayud, Gómez-Cabello y Gómez-Soria (2021), en su estudio *Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en personas con envejecimiento normal en atención primaria*, tuvieron como objetivo evaluar la eficacia de la estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal. La investigación se desarrolló mediante un ensayo clínico aleatorizado, lo que otorgó mayor solidez metodológica al análisis de los resultados. Los hallazgos mostraron que un programa adaptado por niveles produjo beneficios cognitivos en personas mayores que residían en la comunidad. Esto, demuestra que la estimulación cognitiva puede implementarse también con fines preventivos, aun cuando no exista deterioro cognitivo diagnosticado.

Desde una perspectiva complementaria, Puig et al. (2021), en el trabajo *Efectos de la intervención neurocognitiva en adultos mayores: una revisión sistemática*, se propusieron explorar la evidencia disponible sobre el impacto de las intervenciones neurocognitivas en adultos mayores. La metodología consistió en una revisión sistemática de estudios previos centrados en programas de intervención. Los resultados señalaron mejoras en distintos dominios, entre ellos velocidad de procesamiento, memoria, razonamiento y comprensión. El estudio descripto, fortalece la idea de que la estimulación cognitiva no debe reducirse exclusivamente al trabajo de la memoria, sino que puede ser comprendida como un dispositivo más amplio orientado al sostenimiento de diversas funciones superiores.

A su vez, Duque et al. (2022), en la investigación Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores, tuvieron como objetivo evaluar la efectividad de un programa de estimulación cognitiva implementado mediante terapias blandas. La metodología se organizó a partir de una intervención con adultos mayores, orientada a valorar el impacto de ese tipo de propuestas sobre el funcionamiento mental. Los resultados mostraron efectos positivos a nivel cognitivo después de la intervención.

En relación con la dimensión vincular, Durón-Reyes et al. (2023), en el artículo Asociación del aislamiento social, soledad y la función cognitiva diaria en personas mayores mexicanas durante la primera ola de COVID-19, se propusieron analizar la relación entre el aislamiento social, la soledad y el funcionamiento cognitivo cotidiano en personas mayores. La metodología correspondió a un estudio analítico centrado en la asociación entre variables sociales y cognitivas. Los resultados mostraron que la soledad y el aislamiento constituyen factores de riesgo relevantes para el deterioro cognitivo. Esto permite comprender que el funcionamiento mental en la vejez no puede pensarse por fuera de la calidad de los vínculos y de las oportunidades de participación social.

En un estudio centrado específicamente en las funciones ejecutivas, León Bravo, Zaldívar, Martínez y Perdomo (2023), en el trabajo Entrenamiento de la flexibilidad cognitiva en adultos mayores entre 75 y 80 años desde un enfoque ecológico, tuvieron como objetivo evaluar la efectividad de un programa orientando al fortalecimiento de la flexibilidad cognitiva. La metodología se apoyó en un enfoque ecológico, es decir, en una modalidad de intervención que considera situaciones y contextos significativos para los participantes. Los resultados indicaron que el programa resultó efectivo para potenciar esta función ejecutiva.

Recientemente, García- Anacleto et al. (2024), en el estudio Estimulación cognitiva mediante teleneuropsicología en adultos mayores con riesgo de deterioro cognitivo leve, tuvieron como objetivo analizar los efectos de una intervención de estimulación cognitiva mediada tecnológicamente. La metodología empleada consistió en una propuesta de intervención mediante teleneuropsicología aplicada a adultos mayores en riesgo de deterioro cognitivo leve. Los resultados mostraron que quienes participaron presentaron menor declive funcional e incluso mejoras en algunas áreas en comparación con grupos en espera. Esto pone de manifiesto que la eficacia de la estimulación depende de la sistematicidad del programa, de la mediación profesional y de la adecuación de las actividades a las necesidades de la población.

Desde una mirada crítica del campo, Borrego-Ruiz (2024), en el artículo Una revisión crítica sobre la aplicación de la estimulación cognitiva en el contexto gerontológico, se propuso analizar la literatura reciente sobre esta terapia en la vejez. La metodología consistió en una revisión crítica sobre estudios previos del área. Los resultados señalaron que, aunque la literatura suele mostrar resultados favorables, persisten debilidades metodológicas que pueden conducir a sobreestimar los efectos de la intervención. Este antecedente aporta una mirada rigurosa y matizada al campo, ya que permite evitar afirmaciones simplificadoras y sostener que la estimulación cognitiva debe ser pensada críticamente en función de sus condiciones de implementación y evaluación.

En lo que respecta a la inclusión social, Galarza-Masabanda et al. (2025), en el estudio Adultos mayores, inclusión social y espacios recreativos en la ciudad de Latacunga, Ecuador, tuvieron como objetivo estudiar la relación entre inclusión social, participación y espacios recreativos en la población mayor. La metodología empleada se orientó al estudio de experiencias de participación y de sus efectos sobre la vida cotidiana de los adultos mayores. Los resultados destacaron que la participación en estos ámbitos favorece la dinámica social,

brinda apoyo social y contribuye a prevenir el aislamiento. Este antecedente se relaciona estrechamente con la lógica de los talleres de estimulación cognitiva, en tanto estos no solo constituyen espacios de ejercitación mental, sino también escenarios de encuentro, intercambio y pertenencia.

Asimismo, Pabón Poches et al. (2025), en el trabajo Estado cognitivo en adultos mayores institucionalizados: Comparación a partir de la red de apoyo disponible, se propusieron comparar el estado cognitivo de adultos mayores institucionalizados según la red de apoyo con la que contaban. La metodología consistió en un estudio comparativo centrado en la relación entre funcionamiento cognitivo y sostén vincular. Los resultados indicaron que los vínculos, las relaciones y las actividades propias del contexto institucional inciden en la conservación del funcionamiento cognitivo.

Finalmente, Torres Contreras y Vargas Romero (2025), en el estudio Calidad de vida y factores asociados en personas mayores institucionalizadas: Implicaciones para la enfermería gerontológica. Estudio analítico, tuvieron como objetivo analizar los factores asociados a la calidad de vida en personas mayores institucionalizadas. La metodología utilizada fue de tipo analítico, orientada a identificar variables vinculadas con el bienestar en esta población. Los resultados mostraron que la funcionalidad, la integridad cognitiva, la actividad y las relaciones constituyen determinantes centrales de la calidad de vida. Este antecedente resulta especialmente útil porque permite ampliar la lectura del impacto de este tipo de terapia, ya que incorpora la calidad de vida como dimensión fundamental. Desde esta perspectiva, la estimulación cognitiva no solo puede contribuir al sostenimiento de funciones mentales, sino también al fortalecimiento de la autonomía, la participación y la integración social de los adultos mayores.

En síntesis, el conjunto de estudios revisados permite advertir que la estimulación cognitiva en adultos mayores produce mejores resultados cuando se organiza como un dispositivo sistemático, sostenido y contextualizado, y no como una suma aislada de ejercicios. A su vez, la evidencia reciente muestra que sus efectos no se limitan al rendimiento cognitivo estricto, sino que se articulan con dimensiones funcionales, emocionales y vinculares. En este sentido, la literatura coincide en señalar que la participación en espacios grupales estructurados puede favorecer no solo la memoria, atención o flexibilidad cognitiva, sino también la motivación, la autopercepción de capacidad, el sentido de pertenencia y la disminución del aislamiento social. Este punto permite fundamentar la estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica integral, atenta tanto al funcionamiento mental como a la experiencia subjetiva y social del envejecimiento.

MARCO TEORICO

El envejecimiento constituye un proceso complejo que involucra transformaciones biológicas, psicológicas y sociales a lo largo del ciclo vital. Durante mucho tiempo, esta etapa fue interpretada desde perspectivas centradas en el deterioro y la pérdida de capacidades. Sin embargo, los avances en la gerontología, la neuropsicología y las ciencias de la educación han permitido construir una mirada más amplia, que reconoce la diversidad de trayectorias de envejecimiento y el papel que desempeñan los factores sociales, culturales y educativos en el funcionamiento cognitivo de las personas mayores.

Desde una perspectiva psicopedagógica, la participación en espacios de estimulación cognitiva y de intercambio social adquiere relevancia en tanto favorece la actividad mental, el aprendizaje permanente y la participación en la vida comunitaria. En función de ello, el presente marco teórico desarrolla los principales conceptos vinculados al envejecimiento cognitivo, la reserva cognitiva, las funciones ejecutivas, el aislamiento social y la estimulación cognitiva en la vejez, con el propósito de fundamentar el análisis de estas dimensiones en el contexto de la investigación.

El Envejecimiento como Proceso Multidimensional y Construcción Sociocultural

El envejecimiento humano constituye un proceso complejo, dinámico y multidimensional que no debe ser reducido a la mera acumulación de años. Desde una perspectiva contemporánea, es entendido como el resultado de la interacción permanente entre variables orgánicas, psicológicas, sociales, culturales e históricas que configuran trayectorias de vida singulares. Esta concepción se opone a los modelos tradicionales que concebían a la vejez como una etapa homogénea de deterioro, proponiendo una mirada integradora que reconoce la heterogeneidad de experiencias y la diversidad de formas de envejecer. Autores como Iacub (2011) han señalado que esta etapa de la vida no constituye

únicamente un fenómeno biológico, sino también una construcción simbólica atravesada por representaciones sociales, expectativas culturales y significaciones subjetivas que tienen incidencia en la manera en la que los adultos mayores se perciben a sí mismos y son percibidos por otros. Estas representaciones influyen directamente en la participación social, en la motivación para el aprendizaje y en el posicionamiento subjetivo frente a desafíos de esta etapa vital.

La gerontología contemporánea ha contribuido a reformular la comprensión del envejecimiento al consolidar un enfoque que integra múltiples dimensiones del desarrollo humano. Desde esta perspectiva, el envejecimiento no es interpretado como un proceso lineal de declive, sino como una trayectoria abierta en la que coexisten transformaciones, continuidades y posibilidades de adaptación. Baltes y Baltes (1990) sostienen que las personas mayores pueden reorganizar sus recursos cognitivos mediante la selección de metas prioritarias, la optimización de sus capacidades y la compensación de limitaciones funcionales.

Este modelo introduce una idea central para el campo psicopedagógico: el envejecimiento implica una reorganización adaptativa. En esta misma línea, Rowe y Kahn (1997) proponen el concepto de envejecimiento exitoso, definido como la combinación de bajo riesgo de enfermedad, mantenimiento físico y cognitivo, y compromiso activo con la vida. Este planteo desplaza el foco desde la patología hacia la participación, enfatizando en que la calidad de vida en la vejez depende en gran medida de la interacción con el entorno y de las oportunidades de actividad significativa.

La Organización Mundial de la Salud (2002) retoma estos desarrollos al introducir el paradigma de envejecimiento activo, el cual define este proceso como la optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de

vida de las personas que envejecen. Este tipo de enfoque reconoce que la participación social y el aprendizaje permanente constituyen componentes estructurales del bienestar, y no meros aspectos accesorios. La noción descripta, resulta especialmente relevante para investigaciones centradas en la estimulación cognitiva, ya que pone en relieve el papel de los contextos sociales y educativos como moduladores del funcionamiento cognitivo.

Así es que, los espacios comunitarios, culturales y formativos tienen un valor central al constituirse como escenarios que favorecen la actividad intelectual, el intercambio simbólico, la interacción social y la continuidad del aprendizaje a lo largo de la vida.

Cambios Cognitivos Asociados al Envejecimiento

El estudio científico del envejecimiento cognitivo ha demostrado que las modificaciones observadas en la vida adulta no responden a un patrón uniforme ni universal. Los especialistas coinciden en señalar que existe una marcada variabilidad individual en el funcionamiento mental de las personas de edades similares, lo cual indica que la edad cronológica no constituye por sí sola un factor determinante suficiente del rendimiento cognitivo. Factores tales como el nivel educativo, la estimulación cognitiva, la participación social, el estilo de vida y el estado de salud general desempeñan un papel clave en la manera en la que se desarrolla el envejecimiento.

Entre los cambios más frecuentes, se encuentra la lentificación de la velocidad de procesamiento, capacidad que se refiere a la rapidez con la que el sistema nervioso procesa la información y que tiende a disminuir gradualmente. Salthouse (1996) propuso el modelo del enlentecimiento cognitivo para explicar este fenómeno, sugiriendo que la velocidad de procesamiento actúa como factor transversal que influye en las múltiples funciones mentales, entre ellas memoria de trabajo, atención dividida y resolución de problemas.

No obstante, posteriores investigaciones señalan que este modelo resulta insuficiente si se lo considera de manera aislada, ya que no explica la diversidad de perfiles cognitivos observados en la población adulta mayor. Entonces, el enlentecimiento se interpreta como uno de los múltiples factores implicados en el envejecimiento cognitivo, pero no su única causa.

Otro enfoque para destacar es el modelo de la inhibición deficitaria propuesto por Hasher y Zacks (1988), el cual plantea que ciertas dificultades cognitivas asociadas a la edad pueden deberse a una disminución en la capacidad para suprimir información irrelevante. Desde esta perspectiva, los cambios observados no se deberían exclusivamente a una reducción de esta capacidad, sino a alteraciones específicas en los mecanismos del control atencional que regula la selección de estímulos prioritarios. Este planteo introduce una dimensión cualitativa en la comprensión del envejecimiento cognitivo y permite explicar por qué algunas personas mayores presentan dificultades en tareas que requieren inhibición de distractores aún cuando mantienen niveles de rendimiento adecuado en otras áreas.

Neuroplasticidad y Reserva Cognitiva

Los avances en la neurociencia han permitido revisar profundamente las concepciones acerca del envejecimiento cerebral. Durante décadas predominó la idea de que el sistema nervioso adulto carecía de la capacidad de cambio estructural, lo que reforzaba la noción de un declive irreversible asociado a la edad.

Stern (2002) desarrolló el concepto de reserva cognitiva para explicar por qué individuos con niveles similares de daño cerebral pueden presentar manifestaciones clínicas diferentes. Según este autor, la reserva cognitiva se compone de los recursos intelectuales acumulados a lo largo de la vida mediante la educación, la actividad laboral, la participación

social y la estimulación intelectual. Estos recursos permiten al cerebro utilizar estrategias compensatorias para mantener el rendimiento frente a cambios estructurales. Desde esta perspectiva, la estimulación cognitiva adquiere relevancia como intervención preventiva orientada a fortalecer dichos recursos y favorecer la capacidad adaptativa del sistema nervioso.

Sumado a esto, investigaciones posteriores demostraron que el cerebro conserva la plasticidad a lo largo de la vida. Kandel (2013) define a la plasticidad neuronal como la capacidad del sistema nervioso para modificar su organización estructural y funcional en respuesta a la experiencia. Este concepto constituye uno de los pilares teóricos más relevantes para el estudio del envejecimiento cognitivo, ya que pone en evidencia que la actividad mental y la estimulación del contexto pueden influir activamente en el funcionamiento cerebral incluso en edades avanzadas.

La evidencia empírica respalda esta hipótesis al demostrar que las personas con mayor nivel educativo, participación social y actividad intelectual presentan menor riesgo de deterioro cognitivo. En consecuencia, el envejecimiento cognitivo debe ser entendido como un proceso influido tanto por factores biológicos como por variables ambientales y conductuales.

Funciones Ejecutivas y Regulación de la Conducta en la Vejez

Las funciones ejecutivas ocupan un lugar central en el estudio del envejecimiento debido a su papel en la regulación de la conducta dirigida al cumplimiento de metas y en la organización de la actividad mental compleja. Estas funciones forman un sistema de control de orden superior que coordina procesos como la planificación, la memoria de trabajo, la toma de decisiones y la flexibilidad cognitiva.

Miyake et al. (2000) conceptualizan a las funciones ejecutivas como un conjunto de procesos parcialmente diferenciados pero que se encuentran relacionados, cuya integración permite al individuo adaptarse al medio y resolver situaciones en contextos cambiantes.

Las funciones ejecutivas no operan de manera aislada, sino como un sistema dinámico que articula múltiples componentes cognitivos para regular la conducta.

La relevancia del estudio de dichas funciones radica en su estrecho vínculo con la autonomía funcional. La capacidad para organizar actividades, administrar recursos, anticipar consecuencias y tomar decisiones depende en gran medida del buen funcionamiento ejecutivo. Debido a esto, el análisis de las funciones ejecutivas se convirtió en un eje fundamental de la investigación neuropsicológica y la gerontológica, particularmente en estudios orientados a comprender los cambios asociados al envejecimiento.

Diferentes trabajos han señalado que algunas dimensiones ejecutivas pueden experimentar cambios graduales en la adultez mayor. Sin embargo, esto no debe interpretarse como indicadores de deterioro patológico, sino como variaciones funcionales que pueden formar parte del envejecimiento normal.

Las investigaciones sugieren que muchas personas mayores logran mantener niveles adecuados de desempeño cotidiano mediante la utilización de estrategias compensatorias que optimizan los recursos disponibles. Estas estrategias pueden incluir el uso de herramientas externas, la organización anticipada de actividades o el uso de rutinas estructuradas que reducen la carga cognitiva. Este fenómeno pone de manifiesto que el rendimiento cognitivo no depende únicamente de la capacidad básica, sino también del repertorio estratégico del sujeto. En consecuencia, el análisis del funcionamiento ejecutivo debe considerar no solo el desempeño en tareas específicas, sino también los modos de resolución que el individuo despliega frente a demandas del entorno.

Desde un punto de vista neurobiológico, las funciones ejecutivas se asocian al funcionamiento de redes frontales y prefrontales, regiones cerebrales implicadas en la regulación del comportamiento y en el control de procesos cognitivos superiores.

Aislamiento Social como Variable Moduladora del Funcionamiento Cognitivo

El contexto social constituye un factor determinante en la configuración del funcionamiento cognitivo a lo largo del ciclo vital, y adquiere especial relevancia durante la vejez. Diversas investigaciones han demostrado que la calidad y frecuencia de las interacciones sociales se relacionan con el rendimiento cognitivo y bienestar psicológico en adultos mayores. Holt-Lunstad, Smith y Layton (2010) evidenciaron que las relaciones sociales influyen significativamente en la salud general y longevidad, sugiriendo que las interacciones interpersonales constituyen un factor protector comparable con variables biológicas tradicionales. Este tipo de hallazgo ha impulsado el desarrollo de investigaciones orientadas a analizar el impacto del aislamiento social sobre el funcionamiento mental.

El aislamiento social puede definirse como una condición caracterizada por la disminución objetiva o subjetiva de vínculos personales, oportunidades de participación y espacios de intercambio simbólico. No se limita a la ausencia de compañía física, sino que implica la reducción en la participación en contextos sociales. Su impacto en el funcionamiento cognitivo se explica, en parte, porque las interacciones sociales son una forma natural de estimulación mental. Conversar, escuchar, interpretar gestos, responder a preguntas y coordinar turnos comunicativos son actividades que estimulan simultáneamente la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas.

La falta de interacción social constituye un problema cada vez más frecuente en la vejez, que tiene diferentes consecuencias en esta etapa de la vida. Como advierte Sordo

(2014), esta situación no solo deteriora las funciones cognitivas, sino que también incrementa el riesgo de padecer depresión y otros problemas de salud asociados a la soledad. Iacub (2011) profundiza en esta problemática al señalar que el aislamiento social, producto de la disminución de la red de apoyo y la pérdida de seres queridos, afecta negativamente la calidad de vida.

Los estudios corroboran esta evidencia, el aislamiento social tiene implicaciones negativas en todas las esferas de la vida. Zapata (2001) resalta la importancia de los vínculos sociales en el desarrollo de la autoestima y la autovaloración de los adultos mayores. Al sentirse valorados y conectados con otros, estos individuos experimentan una mejora sustancial en la última etapa de la vida, que no por ser la última resulta menos importante que las anteriores.

De acuerdo con Romero (2002), para otorgarle un nuevo significado a la vejez, es necesario que las personas mayores se enfoquen en descubrir y potenciar sus capacidades, construyendo proyectos de vida que les permitan sentirse realizados y satisfechos.

En conclusión, la interacción entre cognición y emoción resulta particularmente relevante en la vejez, dado que los estados afectivos influyen directamente en la atención, la memoria y el aprendizaje. En consecuencia, el análisis del envejecimiento cognitivo requiere considerar el contexto social no como un elemento accesorio, sino como un factor estructural que modula el funcionamiento mental.

Lentificación Cognitiva en la Vejez: Fundamentos Teóricos y Relación con la Intervención

La lentificación cognitiva constituye un concepto central en los estudios gerontológicos. Este fenómeno se refiere a la disminución gradual en la rapidez con que el

sistema nervioso procesa, integra y responde a la información. A diferencia de otras funciones cognitivas que pueden mantenerse más o menos estables, la velocidad de procesamiento ha sido identificada como una de las variables más sensibles al avance de la edad. Salthouse (1996) propuso que la reducción de la velocidad de procesamiento podría explicar una parte significativa de las diferencias observadas entre adultos jóvenes y mayores en tareas cognitivas complejas, ya que la lentificación limitaría la cantidad de operaciones mentales que pueden realizarse en un intervalo de tiempo determinado.

Sin embargo, investigaciones posteriores señalaron que la lentificación no debe interpretarse como un déficit global, sino como un fenómeno multifactorial que involucra cambios en redes neuronales distribuidas, particularmente en conexiones fronto-parietales asociadas al control ejecutivo y atención.

Desde el punto de vista funcional, la lentificación puede manifestarse en dificultades para realizar tareas que requieren atención dividida, actualización rápida de información en la memoria de trabajo o cambios flexibles entre criterios de respuesta. Tales procesos se encuentran estrechamente vinculados con las funciones ejecutivas, particularmente con el control inhibitorio y flexibilidad cognitiva. Miyake et al. (2000) demostraron que la memoria de trabajo, la inhibición y la flexibilidad constituyen componentes diferenciables pero interrelacionados del sistema ejecutivo; la reducción en la velocidad de procesamiento puede afectar la coordinación entre estos componentes, incrementando la carga cognitiva necesaria para sostener el rendimiento.

No obstante, resulta necesario distinguir entre lentificación asociada al envejecimiento normal y deterioro cognitivo patológico. Petersen et al. (1999) introdujeron el concepto de deterioro cognitivo leve para describir una condición entre envejecimiento normal y demencia, caracterizada por alteraciones superiores a las esperables para la edad, pero sin

compromiso significativo de la autonomía funcional. En el envejecimiento normal, la lentificación no necesariamente compromete la independencia, ya que puede compensarse mediante estrategias organizativas y adaptación del entorno. Esta distinción resulta crucial para evitar la patologización de transformaciones propias del ciclo vital.

La relación entre lentificación y aislamiento social constituye un eje específicamente relevante para este trabajo. Diversos estudios longitudinales han evidenciado que la reducción sostenida de interacción social puede asociarse con mayor declive en las funciones ejecutivas. La interacción con otros de manera cotidiana implica coordinación atencional, comprensión lingüística rápida, memoria conversacional y toma de decisiones en tiempo real. Cuando estas demandas disminuyen de manera prolongada, el sistema cognitivo puede experimentar una reducción en su nivel de activación funcional. Kuiper et al. (2015) encontraron que adultos mayores con menor integración social presentaban mayor riesgo de deterioro cognitivo, mientras que Cacioppo (2018) señaló que la soledad percibida se asocia con cambios en procesos atencionales y de regulación emocional que pueden incidir indirectamente en la eficiencia del procesamiento.

Desde esta perspectiva, la lentificación no es únicamente una consecuencia de cambios neurobiológicos inevitables, sino también el resultado de la interacción entre factores orgánicos y contextuales. El entorno puede actuar como un modulador activo del funcionamiento cognitivo. Los contextos enriquecedores, caracterizados por diversidad de estímulos y participación social, favorecen la activación de redes neuronales, mientras que los entornos con escasez de estímulos, recursos y vínculos reducen las oportunidades de ejercicio mental.

En este marco, la estimulación cognitiva sistemática se presenta como una estrategia potencialmente eficaz para modular la lentificación funcional y favorecer el mantenimiento del desempeño cognitivo en la vida cotidiana.

Desde una mirada psicopedagógica, la intervención sobre la lentificación no se limita a ejercicios repetitivos de rapidez, sino que implica diseñar actividades significativas que integren procesamiento ágil de información en contextos funcionales. La mediación profesional resulta clave para graduar la dificultad, orientar estrategias y favorecer la reflexión metacognitiva sobre los procedimientos utilizados.

En consecuencia, la lentificación cognitiva debe comprenderse como un fenómeno complejo que emerge de la interacción entre cambios neurobiológicos y condiciones contextuales. Su impacto funcional depende de la presencia de factores protectores tales como reserva cognitiva, estimulación intelectual y participación social. La estimulación cognitiva sistemática, especialmente en modalidad grupal y con mediación profesional, se presenta como una intervención pertinente para favorecer la eficiencia del procesamiento y sostener la autonomía en la vida cotidiana.

Estimulación Cognitiva como Dispositivo de Intervención

La estimulación cognitiva se ha consolidado como una estrategia de intervención orientada a favorecer el mantenimiento del funcionamiento mental en adultos mayores. Clare y Woods (2004) definen a la estimulación cognitiva como la participación en actividades estructuradas destinadas a mejorar el rendimiento cognitivo y social mediante ejercicios diseñados para activar procesos mentales específicos en contextos organizados y significativos. Esta definición destaca dos dimensiones fundamentales: la sistematicidad de la intervención y la relevancia de la interacción social como componente del proceso.

Villalba y Espert (2014) destacan que estas intervenciones favorecen la atención y la memoria de trabajo, al tiempo que mejoran la velocidad de procesamiento y la resolución de problemas.

La eficacia de los programas de estimulación cognitiva depende en gran medida de la organización metodológica de aplicación. La continuidad favorece procesos de consolidación y transferencia, mientras que la progresión permite sostener desafíos adecuados a nivel de cada participante, evitando la frustración como la monotonía. Este equilibrio entre dificultad y accesibilidad constituye un principio pedagógico fundamental para promover aprendizajes significativos.

Desde el punto de vista psicopedagógico, la estimulación cognitiva se concibe como una experiencia de aprendizaje mediado en el cual el profesional desempeña un rol activo en la organización de la situación. La mediación implica seleccionar estímulos pertinentes, orientar estrategias de resolución, graduar consignas y promover la reflexión cognitiva. Este proceso permite que el adulto mayor no solo ejecute una tarea, sino que tome conciencia de los procedimientos utilizados, favoreciendo la generalización de estrategias a situaciones cotidianas.

Otro componente decisivo en la eficacia de estos dispositivos es la dimensión motivacional. Diferentes estudios han demostrado que la adherencia a programas de estimulación depende en gran medida del significado subjetivo que las actividades adquieren para quienes participan. Cuando las propuestas se vinculan con intereses personales y experiencias previas, se incrementa la implicación activa y se favorece la continuidad. Por el contrario, las tareas percibidas como carentes de significado tienden a generar apatía.

Según Martín Aranda (2018), "a nivel mundial es sumamente necesario evaluar la funcionalidad del adulto mayor". Esto permitirá implementar estrategias, programas y

políticas que respalden este grupo de personas y contribuye a mejorar las condiciones psicosociales.

Dispositivo Grupal, Aprendizaje Social y Construcción de Subjetividad en la Vejez

La participación en espacios grupales estructurados no solo activa procesos mentales, sino que también restituye escenarios de intercambio simbólico y reconocimiento social que pueden haber visto reducidos al avance de la edad. Desde la teoría sociocultural del aprendizaje, Vygotsky (1979) sostiene que las funciones psicológicas superiores se desarrollan en interacción con otros y mediante herramientas simbólicas socialmente construidas. Aunque su formulación original se centró en la infancia, desarrollos posteriores han extendido este principio al aprendizaje a lo largo del ciclo vital, destacando que la mediación social continúa siendo un componente estructural del desarrollo humano en todas sus etapas.

A su vez, la noción de andamiaje desarrollada por Bruner (1986), aporta un complemento al describir cómo el apoyo brindado por otros permite al sujeto realizar tareas que no se pueden resolver de manera independiente. En el contexto de la vejez, el grupo puede funcionar como espacio de andamiaje recíproco en el cual los participantes intercambian estrategias, comparten experiencias y construyen nuevos vínculos. Esto no solo moviliza funciones ejecutivas sino también el sentido de pertenencia y la autoestima.

Cacioppo y Hawkley (2009) han señalado que la soledad y el aislamiento prolongado se asocian con modificaciones en sistemas neurobiológicos relacionados con el estrés y la regulación emocional, lo que puede repercutir indirectamente en el funcionamiento cognitivo. En este sentido, el grupo no solo cumple una función didáctica, sino también reguladora, al ofrecer un espacio de contención y reconocimiento.

Dimensión Motivacional, Aprendizaje Permanente y Sentido Subjetivo

El aprendizaje en la adultez mayor no puede comprenderse exclusivamente desde parámetros cognitivos, requiere integrar la dimensión motivacional y subjetividad que orienta la disposición a participar en nuevas experiencias. Bandura (1997) sostiene que la autoeficacia percibida influye significativamente en el rendimiento y en la persistencia frente a tareas desafiantes. En la vejez, la percepción de competencia puede verse afectada por estereotipos sociales asociados al envejecimiento, que pueden incidir en la disposición al aprendizaje y en la estima propia.

La noción de aprendizaje permanente, promovida por la UNESCO (2015), refuerza la idea de que el mismo no se circunscribe a etapas formales tempranas, sino que constituye un derecho y una posibilidad a lo largo de toda la vida. En la vejez, el acceso a espacios formativos no solo incide en el mantenimiento cognitivo, sino también en la construcción de identidad y en la resignificación de la experiencia vital. Aprender implica proyectarse, crear narrativas personales y adoptar una actitud activa ante el conocimiento y el futuro.

Desde la psicopedagogía, esta concepción se traduce en un posicionamiento que reconoce al adulto mayor como sujeto de aprendizaje, capaz de modificar estrategias y reorganizar su relación con el saber. El profesional que trabaja con esta población genera procesos reflexivos y acompaña la construcción de sentido. Este acompañamiento resulta especialmente relevante cuando el envejecimiento se encuentra atravesado por experiencias de pérdida de roles sociales o disminución de participación, situaciones que pueden afectar la identidad subjetiva.

Rol Psicopedagógico e Integración Interdisciplinaria

La intervención psicopedagógica en adultos mayores se sitúa en la intersección entre la neuropsicología, la gerontología y las ciencias de la educación. Fernández (2020) señala que el aprendizaje constituye un proceso complejo que involucra dimensiones cognitivas, emocionales y vinculares; esta premisa adquiere especial relevancia en la vejez, etapa en la cual dichas dimensiones se encuentran profundamente entrelazadas.

El psicopedagogo cumple un rol integrador que incluye evaluación contextual, diseño de dispositivos ajustados, seguimiento de procesos y articulación con redes familiares e institucionales. La intervención no se limita a fortalecer funciones mentales específicas, sino que se orienta a promover autonomía, participación y continuidad del aprendizaje. Este enfoque reconoce que el envejecimiento no constituye una etapa de cierre del desarrollo, sino un período susceptible de transformación y crecimiento.

La articulación interdisciplinaria resulta clave para comprender la complejidad del fenómeno estudiado. La neurociencia aporta fundamentos sobre plasticidad y reorganización cerebral; la psicología del desarrollo contribuye con modelos explicativos sobre motivación y regulación emocional; la gerontología ofrece marcos para analizar la participación social y la calidad de vida. La psicopedagogía integra estos aportes en una perspectiva centrada en el sujeto y en la construcción de experiencias de aprendizaje significativo.

Transferencia de Aprendizajes y Autonomía Funcional en la Vejez

Uno de los debates centrales en el campo de la estimulación cognitiva refiere a la transferencia de aprendizajes adquiridos durante la intervención hacia situaciones de la vida cotidiana. Podríamos definir a la transferencia como la capacidad de aplicar habilidades, estrategias o conocimiento aprendidos en un contexto específico a situaciones nuevas o funcionalmente relevantes. En el estudio del envejecimiento cognitivo, esta dimensión

adquiere especial importancia, ya que la mejora en tareas experimentales carece de valor clínico o educativo si no se traduce en mayor autonomía y funcionamiento cotidiano.

Diferentes autores distinguen entre transferencia cercana y lejana. La primera refiere a la generalización de habilidades a tareas similares a las entrenadas, mientras que la segunda implica la aplicación a contextos significativamente diferentes. Reijnders, Van Heugten y Van Boxtel (2013) señalan que muchos programas de estimulación cognitiva muestran efectos consistentes en tareas directamente entrenadas, pero que la evidencia sobre transferencia lejana es más heterogénea. Esta observación, subraya la necesidad de diseñar dispositivos que integren actividades que simulen o reproduzcan demandas propias de la vida cotidiana.

Las funciones ejecutivas, por ejemplo, no se expresan únicamente en pruebas estandarizadas, sino en actividades tales como planificar comprar, organizar medicamentos, administrar dinero o coordinar horarios. Burgess et al. (2006) han señalado que la evaluación y el entrenamiento de estas funciones, deben contemplar tareas que reproduzcan la complejidad del entorno real, ya que el rendimiento estandarizado no siempre predice el desempeño en contextos cotidianos. Este planteo tiene implicancias directas para el diseño de dispositivos psicopedagógicos.

El estudio longitudinal desarrollado por Ball et al. (2002) y ampliado posteriormente, constituye uno de los antecedentes más citados en relación con la transferencia funcional. Los resultados indicaron que los participantes que recibieron entrenamiento en velocidad de procesamiento mostraron mejorar no solo en pruebas específicas, sino también en actividades instrumentales de la vida cotidiana. Esto, resulta relevante para investigaciones centradas en la lentificación cognitiva, ya que sugiere que la intervención puede incidir en la capacidad para sostener la independencia funcional.

La autonomía funcional se define como la capacidad del individuo para realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria sin asistencia significativa. Estas actividades requieren integración de la memoria, la atención, la planificación y el control inhibitorio, es decir, implican un funcionamiento ejecutivo coordinado. Cuando la lentificación o las dificultades ejecutivas interfieren, puede producirse una reducción progresiva de la participación social y el sentido de competencia personal. En este punto se observa una interacción bidireccional: la disminución cognitiva puede limitar la participación y la participación, a su vez, disminuir la estimulación mental cotidiana.

Desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (2002) y su marco de envejecimiento activo, la autonomía constituye un indicador central en la calidad. No se trata únicamente de preservar habilidades cognitivas aisladas, sino de sostener la capacidad de tomar decisiones, organizar la vida y participar en la comunidad. La estimulación cognitiva adquiere así un sentido preventivo y promotor, orientado a mantener la independencia y reducir riesgos asociados a la dependencia funcional.

La transferencia de aprendizajes depende en gran medida de la mediación del profesional. Feuerstein y Falik (2010), desde la teoría de la modificabilidad cognitiva estructural, sostienen que el aprendizaje mediado favorece la generalización de estrategias cuando el mediador explicita los principios de la tarea y promueve la reflexión. En el trabajo con adultos mayores, esta mediación consiste en ayudar a identificar que estrategias utilizadas en un ejercicio pueden aplicarse a situaciones reales, reforzando la conciencia sobre los procesos mentales.

A su vez, la motivación y la percepción de utilidad influyen en la transferencia. Cuando el adulto mayor percibe que una actividad tiene relevancia práctica, aumenta la probabilidad de que intente aplicar lo aprendido fuera del contexto del taller. Deci y Ryan

(2000) señalan que la internalización de aprendizajes se favorece cuando las actividades satisfacen necesidades de autonomía y competencia. Por lo tanto, los dispositivos que integran estas tareas tienen un mayor impacto real en la vida de esta población.

En el marco de la psicopedagogía, la transferencia constituye un objetivo explícito del dispositivo. La intervención se orienta a diseñar experiencias de aprendizaje que permitan fortalecer estrategias aplicables a situaciones reales, promoviendo así la continuidad entre el espacio del taller y la vida cotidiana.

Experiencia Subjetiva del Envejecimiento y Construcción de Sentido

El envejecimiento, no puede comprenderse desde indicadores objetivos de rendimiento cognitivo, sino que es necesario considerar la experiencia subjetiva que cada persona construye en relación con los cambios que atraviesa. La manera en que el adulto mayor interpreta la lentificación, las transformaciones en la memoria o variaciones de su desempeño cotidiano incide en su posicionamiento frente al aprendizaje y la participación social.

Iacob (2011) señala que las representaciones sociales de la vejez influyen en la autopercepción y pueden reforzar o cuestionar estereotipos asociados al deterioro. Cuando el sujeto internaliza discursos que equiparan vejez con incapacidad, puede disminuir su autoestima y reducir su implicación en actividades intelectuales, independiente de su rendimiento real.

Desde una perspectiva fenomenológica del envejecimiento, el cambio cognitivo se experimenta como una vivencia que adquiere significado en la historia personal. La lentificación puede interpretarse como pérdida, como adaptación o como transformación, según el marco simbólico desde el cual se la signifique. .

La estimulación cognitiva, en este marco, puede ser comprendida no solo como entrenamiento de las funciones mentales, sino como experiencia de reactivación simbólica. Participar en un espacio grupal implica retomar la palabra, sostener intercambios, construir relatos y resignificar esta etapa de la vida.

A través del relato, el adulto mayor puede expresar cómo percibe su capacidad, qué significado atribuye a la estimulación y de qué manera vincula su participación con cambios en su vida cotidiana. Este nivel de análisis resulta coherente con la comprensión del envejecimiento como fenómeno biopsicosocial y con la perspectiva psicopedagógica que concibe el aprendizaje como proceso integral.

Evidencia Científica Contemporánea sobre Estimulación Cognitiva y Envejecimiento (2015–2025)

En la última década, la investigación sobre estimulación cognitiva en adultos mayores ha incrementado considerablemente. Este desarrollo ha permitido consolidar evidencia que respalda el valor preventivo y modulador de este tipo de programas, particularmente cuando estos se implementan de manera sistemática y sostenida en el tiempo.

Unos de los aportes más relevantes provienen de revisiones sistemáticas que han analizado el impacto de los programas de estimulación cognitiva. Lampit, Hallock y Valenzuela (2014), en un metaanálisis que incluyó ensayos controlados en adultos mayores sanos, observaron efectos positivos en memoria, funciones ejecutivas y velocidad de procesamiento, especialmente cuando los programas superaban las ocho semanas de duración.

A su vez, Gheysen et al. (2018) analizaron programas combinados con ejercicio físico y entrenamiento cognitivo, concluyendo que las intervenciones de este tipo producen efectos superiores en funciones ejecutivas en comparación con aquellas centradas en un único

dominio. Este hallazgo se condice con que la combinación de estimulación física, intelectual y social favorece la activación de redes neuronales amplias y promueve procesos de estrategias de compensación funcional.

Por otro lado, con respecto a la variable del aislamiento social, Cacioppo (2018) profundizó en la relación entre la soledad y el declive cognitivo, señalando que la reducción sostenida de interacción social puede asociarse con mayor riesgo de deterioro en la memoria episódica y la velocidad de procesamiento.

Unos años antes, Kuiper et al. (2015) encontraron que los adultos mayores con redes sociales más amplias presentaban menor probabilidad de desarrollar deterioro cognitivo a lo largo del tiempo. Esto, refuerza la idea de que la estimulación social cotidiana actúa como una forma de activación mental.

En América Latina, investigaciones llevadas a cabo en contextos comunitarios han comenzado a aportar evidencia situada sobre la eficacia de talleres grupales en adultos mayores. Los mismos, destacan que la participación sostenida tiene resultados favorables en las habilidades lingüísticas, orientación espacial y memoria funcional, especialmente cuando las propuestas se ajustan a las características socioculturales del grupo participante.

Estos desarrollos empíricos resultan fundamentales para esta investigación, ya que respaldan la pertinencia de analizar la efectividad de un dispositivo de estimulación cognitiva en contextos comunitarios. La evidencia disponible no solo legitima este tipo de intervención, sino que también orienta el diseño metodológico al destacar la importancia de la continuidad temporal, la progresión gradual y la interacción social como componente activo del proceso.

En síntesis, la integración de los distintos enfoques teóricos analizados fundamenta la pertinencia de investigar la relación entre estimulación cognitiva y aislamiento social en adultos mayores, particularmente en contextos comunitarios. Comprender estas variables

desde una perspectiva interdisciplinaria no solo contribuye al desarrollo del conocimiento científico, sino que también posibilita diseñar intervenciones que promuevan participación, autonomía y bienestar en la adultez mayor.

METODOLOGÍA

DISEÑO

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, descriptivo y fenomenológico, con el propósito de analizar la efectividad de los programas de estimulación cognitiva implementados en la ciudad de Pergamino, indagando en las experiencias de los adultos mayores y de los profesionales a cargo de dichos talleres.

Siguiendo a Strauss y Corbin (1990), este enfoque permite comprender un fenómeno desde la perspectiva de los participantes, accediendo a los significados que atribuyen a sus experiencias. De acuerdo con Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), los estudios descriptivos permiten describir la manifestación de un fenómeno en un contexto determinado. Por su parte, la perspectiva fenomenológica posibilitó profundizar en la experiencia vivida por los participantes, explorando el impacto de la estimulación cognitiva en el bienestar emocional, la participación social y la calidad de vida.

Se trató de un estudio de corte transversal, ya que la información fue recolectada en un momento determinado del funcionamiento de los talleres. La unidad de análisis estuvo constituida por las experiencias y percepciones de los adultos mayores participantes y de las profesionales coordinadoras de los espacios seleccionados. La elección de este diseño respondió a la necesidad de comprender, desde una perspectiva situada, los sentidos atribuidos por los sujetos a su participación en los talleres y los efectos percibidos en su vida cotidiana.

PARTICIPANTES

La muestra estuvo compuesta por 20 adultos mayores de 60 años o más, sin distinción de sexo, que asistían de manera activa a los dos talleres de estimulación cognitiva desarrollados en la localidad de Pergamino. Los espacios seleccionados fueron el Hospital Regional San José y el centro municipal “La Casita de mis Viejos”.

Asimismo, se incluyó a dos profesionales a cargo de los talleres, cuyas edades oscilaban entre 30 y 50 años.

MUESTRA

La muestra fue seleccionada de manera intencional, con criterios de inclusión y exclusión: se priorizó la participación de adultos mayores que mantuvieran una asistencia activa en los talleres y pudieran brindar testimonios significativos sobre su experiencia. Además, se incluyó a aquellos adultos mayores cognitivamente sanos o con un diagnóstico de deterioro cognitivo leve, y se excluyó a las personas con patologías neurológicas o físicas que pudieran dificultar su participación en la investigación. La selección de las dos instituciones respondió a que ambas desarrollaban propuestas sistemáticas de estimulación cognitiva dirigidas a adultos mayores en el ámbito local, permitiendo comparar modalidades de funcionamiento con diferentes características institucionales.

INSTRUMENTOS

El instrumento principal de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada. Esta técnica fue elegida por la flexibilidad y su capacidad de explorar en profundidad las experiencias de los participantes. Según Hernández Sampieri et al. (2014), la entrevista semiestructurada posibilita obtener información detallada, permitiendo adaptar las preguntas a las características de cada entrevistado.

En el caso de los adultos mayores, las entrevistas abordaron temas relacionados con los cambios percibidos en sus habilidades cognitivas, la influencia del taller en sus relaciones sociales y su percepción general sobre su bienestar. En cuanto a las entrevistas dirigidas a los profesionales, se exploraron los objetivos del taller, las estrategias y técnicas utilizadas, los principales problemas de la población, el rol del contexto familiar y social, y la incidencia de políticas públicas e institucionales en el acompañamiento de los adultos mayores.

PROCEDIMIENTO

La recolección de datos se realizó mediante entrevistas individuales que se desarrollaron de manera presencial en los espacios donde se llevaban a cabo los talleres.

Antes de cada encuentro se estableció el encuadre del trabajo a desarrollarse y se solicitó a cada uno de los participantes la firma del consentimiento informado, asegurando la confidencialidad y la participación voluntaria.

Las entrevistas se realizaron en un entorno tranquilo, lo que favoreció un clima de confianza, permitiendo a los participantes expresarse con naturalidad y libertad. En promedio, cada entrevista tuvo una duración de veinte a treinta minutos, dependiendo de cada participante.

ANÁLISIS DE DATOS

El material obtenido fue sometido a un proceso de análisis de contenido temático siguiendo las propuestas de Miles, Huberman y Saldaña (2014). En una primera etapa se identificaron las unidades de significado que fueron codificadas de acuerdo con los temas emergentes.

Posteriormente, se agruparon estos códigos en categorías y subcategorías vinculadas con los ejes centrales: funciones cognitivas, bienestar emocional y participación social.

Por último, en la fase interpretativa se analizaron las relaciones entre las categorías, identificando patrones comunes y diferencias significativas de las respuestas de las entrevistas.

Para fortalecer la validez de los resultados, se aplicó un proceso de triangulación de fuentes (Flick, 2014), contrastando la información obtenida con los aportes del marco teórico. Esto permitió una interpretación rigurosa de los datos y comprender de manera más contextualizada el impacto de la estimulación cognitiva implementada en los talleres de la localidad de Pergamino.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se garantizó el cumplimiento de los principios éticos de la investigación en ciencias sociales y humanas, siguiendo el Código de Ética Profesional y la normativa vigente. Los participantes fueron informados sobre: los objetivos y alcances del estudio, la voluntariedad de su participación, la confidencialidad y anonimato de la información aportada y el uso exclusivo de los datos con fines académicos.

Cada participante firmó un consentimiento informado.

RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo analizar el impacto de los talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores de la ciudad de Pergamino, indagando sobre los efectos percibidos en tres dimensiones específicas: las funciones cognitivas, el bienestar emocional y la participación social. En coherencia con los objetivos planteados, los resultados se organizaron en torno a esos tres ejes, permitiendo describir las características de los talleres relevados y los cambios percibidos en dichas dimensiones.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 20 adultos mayores que eran participantes activos de los talleres y a dos profesionales encargados de coordinar las actividades, pertenecientes al Hospital Interzonal San José y al Centro Municipal “La Casita de mis Viejos”. Los datos obtenidos fueron organizados por ejes temáticos, interpretados a partir de las categorías y constatados con el marco teórico de referencia.

Cambios Percibidos en las Funciones Cognitivas

En relación con el primer objetivo específico, vinculado con la descripción de la implementación de los talleres y con los cambios percibidos en las funciones cognitivas, los resultados muestran que la mayoría de los adultos mayores entrevistados, 17 participantes (85 %) manifestaron percibir mejoras en sus habilidades cognitivas desde su incorporación a estos espacios. Entre los cambios mencionados, se destacaron avances en la memoria, la atención sostenida y la resolución de problemas. Los participantes señalaron que lograban recordar con mayor facilidad actividades cotidianas, como manejar dinero, planificar tareas y realizar listados para las compras del supermercado. Estas percepciones positivas se corresponden con lo sostenido por Villalba y Espert (2014), quienes afirman que la estimulación cognitiva activa procesos de reorganización cerebral vinculados con el fortalecimiento de la memoria de trabajo y la atención, así como con Lepe-Martínez et al.

(2020), quienes destacan sus beneficios directos sobre la autonomía y la calidad de vida del adulto mayor.

Dos participantes (10 %) manifestaron no observar cambios significativos en la memoria, aunque sí en la concentración y en el interés por aprender, mientras que un participante (5 %) indicó no advertir modificaciones concretas, aunque valoró la posibilidad de “mantener la mente activa”. En cuanto a las instituciones, se observaron diferencias en la modalidad de implementación de los talleres. En el Hospital Interzonal San José, los encuentros tenían un enfoque más clínico y de rehabilitación, con tareas vinculadas con la recuperación funcional y la estimulación de la memoria de trabajo, siguiendo un encuadre más estructurado. En cambio, en el Centro Municipal “La Casita de mis Viejos” se presentaba una mayor diversidad de propuestas, que incluían juegos de palabras, manualidades y actividades de lectura y escritura adaptadas a cada participante. Ambas profesionales coincidieron en señalar que la constancia en la asistencia y la participación grupal sostenida constituyen factores fundamentales para alcanzar logros cognitivos. Esta afirmación se vincula con los planteos de Kandel (2013) y Manchola et al. (2020), quienes destacan la plasticidad neuronal y la capacidad de aprendizaje permanente del cerebro adulto, especialmente cuando se lo estimula mediante desafíos cognitivos y vínculos significativos.

Bienestar Emocional

En relación con lo referido a los cambios en el bienestar emocional, los resultados evidencian un impacto positivo de la participación en los talleres.

De los 20 participantes, 18 adultos mayores (90 %) señalaron haber experimentado una mejoría significativa en su estado de ánimo, su motivación y seguridad personal desde que comenzaron a asistir a estos espacios. Un participante (5 %) afirmó que concurría por

recomendación médica, mientras que otro adulto mayor expresó participar principalmente para “mantener la cabeza activa” frente a la soledad.

Tanto en el Hospital como en el Centro, las profesionales coincidieron en que los talleres funcionaban como espacios de encuentro social y sostén emocional. Los encuentros favorecían la expresión, el intercambio de experiencias y la contención entre pares. Desde una perspectiva psicopedagógica, puede pensarse que el aprendizaje se construye en el marco de la palabra compartida, donde el sentir y el pensar se enlazan como proceso simbólico de apropiación del saber. En este sentido, los resultados dialogan con los aportes de Damásio (2018), quien sostiene que emoción y cognición operan de manera mutuamente vinculada y que las experiencias significativas favorecen la neuroplasticidad. A su vez, estos hallazgos guardan coherencia con Iacub (2011) y Rozitchner (2016), quienes conciben a la vejez como una etapa en la que aún es posible desplegar la creatividad, el deseo y nuevos sentidos, siempre que el contexto habilite espacios simbólicos de escucha y reconocimiento. También se vinculan con lo señalado por Simon (2017) y Fernández (2020), quienes destacan que los talleres de estimulación cognitiva generan mejoras significativas en la autoestima, la motivación y la autonomía de los adultos mayores.

Participación Social

Con respecto a la participación social, los resultados muestran que 15 participantes (75 %) reconocieron haber ampliado su red de vínculos desde su participación en los talleres, estableciendo lazos de amistad, acompañamiento y colaboración entre pares. Del total, 4 participantes (20 %) señalaron haber mantenido el mismo círculo social, aunque reconocieron que el espacio les brindaba la posibilidad de salir de sus casas y compartir con otros. Solo un participante (5 %) expresó no vincularse activamente con la totalidad del grupo.

En el Hospital Interzonal San José, los grupos eran más reducidos, lo que favorecía la confianza, el acompañamiento y la cercanía entre los participantes. En la “La Casita de mis Viejos”, en cambio, la dinámica era más amplia y grupal, con mayor cantidad de asistentes y propuestas diversas que promovían el trabajo colaborativo y la participación colectiva. La participación sostenida en estos espacios posibilitaba reconstruir el lazo social, reactivar la comunicación y fortalecer la identidad de los adultos mayores. Esta función social de los talleres se corresponde con lo planteado por Ocampo (2004), Sordo (2014) y Zapata (2001), quienes advierten que el aislamiento social constituye un factor de riesgo para la salud mental, mientras que los vínculos significativos operan como factores protectores. En consecuencia, los talleres de estimulación cognitiva desarrollados en Pergamino pueden comprenderse como entornos de aprendizaje en los que el sujeto se constituye en relación con otros, habilitando procesos de simbolización, reconocimiento y construcción de sentidos compartidos.

DISCUSIÓN

El análisis de los resultados obtenidos nos ayuda a entender que los talleres de estimulación cognitiva que se desarrollan en Pergamino, tanto en el ámbito hospitalario como en el comunitario, son espacios esenciales para los adultos mayores de la localidad. La estimulación cognitiva trasciende la ejercitación mental y se configura como práctica emocional y social que favorece la reconstrucción de vínculos y la participación social, sin perder de vista su objetivo principal, orientado a la ralentización del deterioro de las habilidades cognitivas superiores.

En la dimensión cognitiva, los resultados advierten la conservación de una importante capacidad de aprendizaje y plasticidad neuronal. Los participantes manifestaron mejoras notorias en las áreas clave como la memoria, la atención y el razonamiento, demostrando así que la cognición puede ser mantenida y fortalecida cuando se aplican estrategias de práctica sistemática e interacción grupal mediadas por profesionales aptos en este tipo de terapias.

Este hallazgo se corresponde con lo dicho por Villalba y Espert (2014), quienes sostienen que la estimulación cognitiva reactiva redes neuronales asociadas a la memoria de trabajo en consonancia con los postulados de Kandel (2013) y Manchola et al. (2020) sobre la neuroplasticidad, que confirma que el cerebro mantiene su capacidad de reorganización a pesar de la edad, siempre y cuando este se estimule con desafíos cognitivos significativos y contextos estimulantes.

En lo que refiere a la dimensión emocional, este tipo de estrategia demuestra un efecto positivo a largo plazo. Los participantes expresaron sentirse con mejor ánimo y con más motivación desde que asisten a los talleres, lo que se refleja en una percepción más elevada de autonomía individual.

El grupo participante se consolida como un espacio de pertenencia y escucha que potencia la sensación de vitalidad. Como sostiene Damásio (2018), las emociones son parte constitutiva del pensamiento y la memoria, por lo cual toda experiencia cognitiva está atravesada por un aspecto afectivo que define su permanencia.

Estas conclusiones se entrelazan con Iacub (2011) y Rozitchner (2016), quienes aseguran que la vejez puede vivirse como una etapa de resignificación del deseo, siempre que existan espacios para su desarrollo.

En el plano social, los talleres cumplen una función crucial en la reconstrucción de nuevas redes de vínculos y la prevención del aislamiento. Los adultos mayores expresaron haber ampliado su círculo de relaciones, encontrando espacios de diálogo y colaboración. Este tipo de dinámica se ajusta a lo mencionado por Ocampo (2004) y Sordo (2014), quienes destacan que la interacción social actúa como un factor protector frente al deterioro cognitivo y emocional.

Las actividades grupales permiten que el adulto mayor se reconozca como parte activa de la sociedad, restituyendo su voz y su rol dentro de la comunidad.

Finalmente, la observación de las coordinadoras reafirma que la efectividad de las intervenciones depende de la continuidad institucional, la planificación y el acompañamiento. La figura del psicopedagogo aparece como un articulador central, ya que es capaz de diseñar estrategias que integren las tres dimensiones, promoviendo la autonomía, el deseo y el sentido.

CONCLUSIONES

Esta investigación permitió analizar la efectividad de los talleres de estimulación cognitiva desarrollados en la ciudad de Pergamino en relación con el mantenimiento de las funciones cognitivas, el bienestar emocional y la participación social de los adultos mayores participantes. A partir de los datos obtenidos en las entrevistas realizadas a veinte adultos mayores y a dos profesionales a cargo de los talleres, puede concluirse que estos espacios constituyen dispositivos valiosos para el acompañamiento del envejecimiento, en tanto favorecen no solo el sostenimiento de procesos cognitivos, sino también la motivación, los vínculos sociales y la participación en experiencias grupales significativas. En este sentido, los hallazgos obtenidos muestran que la estimulación cognitiva no se reduce a una práctica de ejercitación mental aislada, sino que adquiere sentido como experiencia grupal, vincular y subjetivante.

En relación con el primer objetivo, orientado a describir las características de los talleres de estimulación cognitiva desarrollados en la ciudad de Pergamino, se pudo advertir que ambos espacios comparten una finalidad común vinculada al acompañamiento de los adultos mayores, aunque presentan modalidades institucionales diferentes. Por un lado, el Hospital Interzonal San José desarrolla una propuesta más estructurada, con un perfil clínico y de rehabilitación. Por otro lado, el Centro Municipal “La Casita de mis Viejos” presenta una dinámica más abierta, grupal y diversa, en la que se integran actividades de lectura, escritura, juegos de palabras y manualidades. Esta diferencia permitió reconocer que la efectividad de los talleres no depende exclusivamente del ámbito institucional en el que se desarrollan, sino de la continuidad de la propuesta, de la mediación profesional y del lugar significativo que adquieren para quienes participan en ellos.

En cuanto al segundo objetivo, referido a identificar los cambios percibidos por los participantes en el mantenimiento de habilidades cognitivas, los resultados muestran una valoración mayormente positiva. La mayoría de los adultos mayores entrevistados manifestó mejoras en la memoria, la atención, la concentración y la resolución de problemas. Asimismo, varios participantes señalaron avances en actividades cotidianas tales como recordar listas, organizar compras, manejar dinero o planificar tareas, lo que permite inferir que los efectos percibidos no se limitan al espacio del taller, sino que se proyectan sobre la vida diaria. Incluso en aquellos casos en los que no se reconocieron cambios notorios en determinadas funciones, apareció la idea de “mantener la mente activa”, aspecto que también resulta significativo, ya que expresa una vivencia de sostén, actividad y continuidad frente al paso del tiempo. De este modo, puede concluirse que los talleres contribuyen al mantenimiento del funcionamiento cognitivo y a la percepción de capacidad de los participantes.

En lo que concierne al tercer objetivo, centrado en explorar los cambios percibidos en el bienestar emocional y la participación social, los datos también resultaron consistentes. La mayoría de los entrevistados manifestó sentirse con mejor ánimo, mayor motivación y más seguridad desde que comenzó a asistir a los talleres. A su vez, una proporción importante refirió haber ampliado sus vínculos, haber construido relaciones de amistad y haber encontrado en el grupo un espacio de escucha, reconocimiento y acompañamiento. Estos resultados permiten afirmar que los talleres de estimulación cognitiva producen efectos que exceden la dimensión cognitiva estricta y alcanzan aspectos fundamentales de la subjetividad y del lazo social. En este sentido, la experiencia grupal aparece como un componente central, ya que habilita la expresión, el intercambio y la pertenencia, contrarrestando el aislamiento y la soledad que con frecuencia atraviesan a esta población.

Desde una perspectiva psicopedagógica, los hallazgos de esta investigación permiten sostener que la estimulación cognitiva debe pensarse como una práctica integral, en la que se articulan aprendizaje, afectividad, vínculo y participación. Los talleres observados en Pergamino muestran que el envejecimiento no puede comprenderse únicamente desde una lógica de déficit, pérdida o deterioro, sino también como una etapa en la que continúan siendo posibles los procesos de aprendizaje, la construcción de nuevos sentidos y la reafirmación del lugar del sujeto en la trama social. En este marco, el rol del psicopedagogo adquiere una relevancia particular, en tanto puede intervenir en el diseño y acompañamiento de propuestas que contemplen la complejidad del envejecimiento y promuevan espacios donde el adulto mayor no solo ejercite funciones mentales, sino que también sostenga su individualidad, fortalezca su autoestima y participe activamente de experiencias significativas.

En síntesis, los resultados de esta investigación permiten concluir que los talleres de estimulación cognitiva desarrollados en la localidad de Pergamino generan efectos positivos percibidos en los adultos mayores que participan de ellos. Dichos efectos se expresan en el mantenimiento de funciones cognitivas, en mejoras en el bienestar emocional y en el fortalecimiento de la participación social. Por ello, estos espacios pueden ser comprendidos como dispositivos relevantes para promover un envejecimiento activo, acompañado y significativo. Asimismo, la investigación reafirma la importancia de sostener y jerarquizar este tipo de propuestas en el ámbito local, reconociendo su valor preventivo, subjetivante y comunitario en el trabajo con adultos mayores.

Esta investigación no pretende clausurar el problema, sino aportar una mirada situada sobre una experiencia concreta de la ciudad de Pergamino. En este sentido, sus resultados permiten visibilizar el valor de los talleres de estimulación cognitiva como espacios que favorecen no solo el ejercicio de las funciones mentales, sino también la posibilidad de

continuar aprendiendo, compartiendo y construyendo sentido en la vejez. Allí radica, precisamente, uno de sus aportes principales: mostrar que la estimulación cognitiva, pensada desde una perspectiva psicopedagógica, puede constituirse en una herramienta significativa para acompañar trayectorias de envejecimiento con mayor bienestar, participación y calidad de vida.

APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación aporta evidencia cualitativa sobre la importancia de los talleres de estimulación cognitiva en el fortalecimiento de las funciones mentales, emocionales y sociales de los adultos mayores.

Este estudio incorpora una perspectiva psicopedagógica integral que considera la subjetividad y la interacción grupal como dimensiones inseparables del funcionamiento cognitivo. De este modo, contribuye a ampliar la comprensión del envejecimiento activo desde una mirada interdisciplinaria y situada.

Al focalizarse en Pergamino, esta investigación visibiliza prácticas y experiencias locales desarrolladas en el ámbito hospitalario como el comunitario. Este enfoque permite reconocer fortalezas y desafíos de cada entorno.

Finalmente, este estudio puede servir de referencia para futuras investigaciones y experiencias profesionales en diferentes contextos. Al demostrar que la estimulación cognitiva impacta de manera integral en los tres ejes trabajados, se posiciona como una herramienta preventiva clave para promover un envejecimiento activo y con calidad de vida.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Esta investigación presenta algunas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta a la hora de interpretar los resultados.

En primer lugar, la muestra estuvo conformada por 20 adultos mayores pertenecientes a dos instituciones de la ciudad de Pergamino, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos en otros entornos de la localidad. Una muestra más amplia y diversa podría haber brindado una mirada más representativa y enriquecedora sobre la temática.

En segundo lugar, una de las entrevistas a la coordinadora del centro comunitario no pudo ser registrada por escrito debido a que su aporte fue brindado de manera informal. No obstante, sus observaciones coinciden con la profesional del Hospital Interzonal San José. Aun así, se reconoce la conveniencia de contar en futuras investigaciones con registros formales y transcripciones completas.

Asimismo, la naturaleza del estudio permitió captar la dimensión subjetiva del fenómeno, pero no se aplicaron instrumentos estandarizados de medición cognitiva.

A pesar de esto, el trabajo constituye un punto de partida sólido para futuras investigaciones que profundicen en el impacto de la estimulación cognitiva en esta población en diferentes contextos.

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS

El presente trabajo habilita múltiples posibilidades para futuras investigaciones. Una línea prioritaria consiste en desarrollar estudios longitudinales que analicen los efectos de la estimulación cognitiva a largo plazo incorporando evaluaciones cuantitativas de las funciones mentales.

Se propone investigar el papel del aprendizaje de competencias digitales como forma de estimulación y socialización, analizando la influencia sobre la atención y la memoria.

También resulta necesario profundizar en el estudio de las barreras socioculturales que condicionan la participación de adultos mayores varones en los talleres.

Por último, se plantea continuar explorando el rol del psicopedagogo en el campo del envejecimiento activo, analizando su intervención, recursos y articulación con otros profesionales.

REFERENCIAS

- Ardila, A., & Rosselli, M. (2007). *Neuropsicología clínica. Manual Moderno*.
- Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M., Morris, J. N., Rebok, G. W., Smith, D. M., Tennstedt, S. L., Unverzagt, F. W., & Willis, S. L. (2002). Effects of cognitive training interventions with older adults: A randomized controlled trial. *JAMA*, 288(18), 2271–2281. <https://doi.org/10.1001/jama.288.18.2271>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Borrego-Ruiz, A. (2024). Una revisión crítica sobre la aplicación de estimulación cognitiva en el contexto gerontológico. *Escritos de Psicología*, 17(1), 31–43. <https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.18566>
- Burgess, P. W., Alderman, N., Forbes, C., Costello, A., Coates, L. M. A., Dawson, D. R., Anderson, N. D., Gilbert, S. J., Dumontheil, I., & Channon, S. (2006). The case for the development and use of “ecologically valid” measures of executive function in experimental and clinical neuropsychology. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 12(2), 194–209. <https://doi.org/10.1017/S1355617706060310>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Collette, F., Hogge, M., Salmon, E., & Van der Linden, M. (2006). Exploration of the neural substrates of executive functioning by functional neuroimaging. *Neuroscience*, 139(1), 209–221. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2005.05.035>

- Cuenca Sánchez, C. E. (2022). Evaluación del deterioro cognitivo en mayores sanos [Tesis de grado, Universidad Nacional de Tucumán, Facultad de la Salud Humana].
- Damásio, A. (2018). El extraño orden de las cosas: La vida, los sentimientos y la creación de las culturas. Destino.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Durón-Reyes, D. E., Martínez-Maldonado, M. L., Pérez-Zepeda, M. U., & Vázquez-Valdez, O. E. (2023). Asociación del aislamiento social, soledad y la función cognitiva diaria en personas mayores mexicanas durante la primera ola de COVID-19. *Salud Mental*, 46(1), 19–26.
- Duque, P. A., Montoya, C. A., & Arias, V. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. *Archivos de Medicina*, 22(2), 1–13.
- Fernández, R. M. (2020). Estimulación cognitiva del adulto mayor en un hogar de ancianos ubicado en Mercedes, Provincia de Corrientes: Una mirada desde la psicopedagogía [Tesis de licenciatura, Universidad de Flores].
- Feuerstein, R., Feuerstein, R. S., & Falik, L. H. (2010). *Beyond smarter: Mediated learning and the brain’s capacity for change*. Teachers College Press.
- Galarza-Masabanda, L. A., Toaquiza-Vega, S. M., & Benalcázar-Luna, M. L. (2025). Adultos mayores, inclusión social y espacios recreativos en la ciudad de Latacunga, Ecuador. *Prospectiva*, 39, e21314324.
- García-Anacleto, A., Morantes Gómez, G. C., & Salvador Cruz, J. (2024). Estimulación cognitiva mediante teleneuropsicología en adultos mayores en riesgo de deterioro cognitivo leve. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 18(3), 45–61.

- Gheysen, F., Poppe, L., DeSmet, A., Swinnen, S., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., Chastin, S. F. M., & Fias, W. (2018). Physical activity to improve cognition in older adults: Can physical activity programs enriched with cognitive challenges enhance the effects? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), Article 63. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0697-x>
- Gutiérrez, B. (2020). La evolución del concepto de envejecimiento y vejez: ¿Por fin hablaremos de salud en vejez en el siglo XXI? *Spiritus: Revista de Teología*, 61(239), 55–78.
- Hasher, L., & Zacks, R. T. (1988). Working memory, comprehension, and aging: A review and a new view. In G. H. Bower (Ed.), *Psychology of learning and motivation* (Vol. 22, pp. 193–225). Academic Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Iacob, R. (2011). *Identidad y envejecimiento*. Paidós.
- Kandel, E. R. (2013). *Principios de neurociencia* (5.^a ed.). McGraw-Hill.
- Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R. C., Zuidema, S. U., van den Heuvel, E. R., Stolk, R. P., Smidt, N., & Voshaar, R. O. (2016). Social relationships and cognitive decline: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 45(4), 1169–1206. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw089>
- Lampit, A., Hallock, H., & Valenzuela, M. (2014). Computerized cognitive training in cognitively healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 11(11), Article e1001756. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001756>

- León Bravo, O., Zaldívar Pérez, D., Martínez, M., & Perdomo, Y. (2023). Entrenamiento de la flexibilidad cognitiva en adultos mayores entre 75 y 80 años desde un enfoque ecológico. *Ciencia y Deporte*, 8(3), 491–505.
- Lepe-Martínez, N., Cancino-Durán, F., Tapia-Valdés, F., Zambrano-Flores, P., Muñoz-Veloso, P., González-San Martínez, I., & Ramos-Galarza, C. (2020). Desempeño en funciones ejecutivas de adultos mayores: Relación con su autonomía y calidad de vida. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 15(1), 25–34.
- Manchola, M., Pardo, A., & Gutiérrez, D. (2020). Cambios cerebrales y plasticidad en el envejecimiento: Implicaciones para la estimulación cognitiva. *Revista Colombiana de Neurociencia*, 8(2), 40–55.
- Miyake, A., Friedman, N., Emerson, M., Witzki, A., Howerter, A., & Wager, T. (2000). The unity and diversity of executive functions. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100.
- Ocampo, M. (2004). Redes de apoyo y bienestar en la vejez: Un estudio psicosocial. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(1), 77–92.
- Pabón Poches, D. K., Delgado Meza, J. A., Barchelot Aceros, L. J., Lara Gómez, Y. A., & Nova Ardila, A. M. (2025). Estado cognitivo en adultos mayores institucionalizados: Comparación a partir de la red de apoyo disponible. *Psykhe*, 34(1), 1–13.
- Petersen, R. C., Smith, G. E., Waring, S. C., Ivnik, R. J., Tangalos, E. G., & Kokmen, E. (1999). Mild cognitive impairment: Clinical characterization and outcome. *Archives of Neurology*, 56(3), 303–308.
- Puig, E. J., Fernández Fleites, Z., Broche Pérez, Y., & Vázquez Martínez, D. B. (2021). Efectos de la intervención neurocognitiva en adultos mayores: Una revisión sistemática. *MediSur*, 19(5), 877–889.

- Reijnders, J., van Heugten, C., & van Boxtel, M. (2013). Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 12(1), 263–275. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.07.003>
- Romero, A. (2002). *Construir la vejez: Significados, experiencias y desafíos*. Siglo XXI.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rozitchner, E. (2016). *La vejez no pensada*. Psicolibro.
- Salazar Pérez, C. A., & Mayor Walton, S. (2020). Efectos de la estimulación de las funciones cognitivas en adultos mayores. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 24(3), e4305.
- Salthouse, T. A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, 103(3), 403–428.
- Simon, C. N. (2017). *Estimulación cognitiva en adultos mayores que asisten a un club de abuelos y a un geriátrico en la ciudad de Posadas, Misiones [Tesis de licenciatura, Universidad de Flores]*.
- Sordo, P. (2014). *No quiero envejecer*. Planeta.
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8(3), 448–460. <https://doi.org/10.1017/S1355617702813248>
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage.

- Torres Contreras, C. C., & Vargas Romero, A. (2025). Calidad de vida y factores asociados en personas mayores institucionalizadas: Implicaciones para la enfermería gerontológica. Estudio analítico. *Revista Cuidarte*, 16(3), e5800.
- UNESCO. (2015). Recomendación sobre el aprendizaje y la educación de adultos. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245179_spa
- Villalba, S. A., & Espert Tortajada, R. (2014). Estimulación cognitiva: Una revisión neuropsicológica. *Revista Española de Neuropsicología*, 16(2), 85–99.
- Vygotsky, L. S. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Crítica.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. WHO.
- Zapata, E. (2001). La soledad en la vejez: Perspectivas psicosociales. Universidad Nacional de Colombia.

ANEXOS

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Cs. Sociales de UFLO Universidad, desean conocer acerca del Impacto de la Estimulación Cognitiva en Adultos Mayores en la localidad de Pergamino. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre la Efectividad de la Estimulación Cognitiva en relación con la lentificación de las funciones cognitivas y el aislamiento social de Adultos Mayores en Pergamino. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad una entrevista semiestructurada, de carácter voluntario, en la que se abordarán aspectos vinculados con mi experiencia en los talleres de estimulación cognitiva. Se me ha informado que la información brindada será confidencial, anónima y utilizada únicamente con fines académicos.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

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

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

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a

participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar (o equipo responsable)

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

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:

PROTOCOLO DE ENTREVISTAS

Entrevistas a profesionales

Nombre:

Edad:

Rol:

1. ¿Cómo describiría los objetivos principales del taller que coordina?

2. ¿Qué técnicas y actividades específicas utiliza en el taller de estimulación cognitiva? ¿Cómo las selecciona?

3. Desde su experiencia, ¿qué cambios observa en los participantes a nivel cognitivo (memoria, atención, funciones ejecutivas, etc.)?

4. ¿Qué problemáticas son las más frecuentes que presentan las personas mayores que usted acompaña o atiende?

5. ¿Cómo influye, en su experiencia, el entorno familiar o social en el bienestar de las personas mayores?

6. ¿Qué lugar cree que ocupan los adultos mayores en la sociedad actual?

7. ¿Considera que hay prejuicios o estigmas sociales que afectan a las personas mayores? ¿Cuáles?

8. ¿Cómo afecta la situación económica o habitacional en la salud mental o emocional de los adultos mayores?

9. ¿Qué espacios de participación social, cultural o recreativa cree que son importantes para esta etapa de la vida?

10. ¿Nota diferencias en el modo en que viven su vejez quienes cuentan con redes sociales activas frente a quienes están más solos?

11. ¿Qué estrategias se utilizan para fomentar la autonomía sin descuidar el acompañamiento necesario?

12. ¿Cómo se abordan desde su espacio situaciones de duelo, pérdida o soledad en los adultos mayores?

13. ¿Se contempla la historia de vida, experiencias y saberes de la persona mayor como parte del abordaje?

14. ¿Qué rol cumplen las políticas públicas o institucionales en su trabajo con adultos mayores?

Entrevistas a participantes de los talleres

Nombre:

Edad:

1. ¿Hace cuánto tiempo asiste a este taller (o a estos talleres)?

- Menos de 6 meses
- Entre 6 meses y 1 año
- Más de 1 año

2. ¿Qué lo motivó a empezar a venir al taller? ¿Necesita otro tipo de actividad además del taller? ¿Cuál? (Elija la opción que más se acerque o mencione brevemente)

- Me lo recomendó alguien (médico, familiar, amigo)
- Quería conocer gente nueva / socializar
- Sentía que necesitaba mantener mi mente activa
- Quería aprender cosas nuevas
- Me sentía un poco solo/a
- Otro: _____
- Otra actividad: _____

3. ¿Cómo se siente en general después de participar en las actividades del taller? (Elija la que mejor lo describa)

- Más animado/a o con más energía
- Más relajado/a o tranquilo/a
- Más concentrado/a o con la mente más clara
- Igual que antes
- Un poco cansado/a

4. ¿Cuál fue su ocupación a lo largo de su vida?

- _____

5. ¿Ha notado si el taller le ayuda a sentirse menos solo/a o más conectado/a con otras personas?

- Sí, mucho
- Sí, un poco
- No mucho
- Para nada

6. ¿Qué es lo que más disfruta o valora de las actividades que se hacen en este taller? (Puede elegir más de una o mencionar brevemente)

- Los juegos o ejercicios en grupo
- Las charlas o debates
- Actividades creativas (pintura, música, manualidades)
- Conocer y conversar con otras personas
- Aprender cosas nuevas que no sabía

- Otro: _____

7. Desde que viene al taller, ¿ha notado si tiene más ganas de participar en otras actividades o de hacer cosas fuera de casa?

- Sí, definitivamente
- Sí, un poco
- No realmente
- No estoy seguro/a

8. Si tuviera que describir el taller a un amigo, ¿qué le diría que es lo mejor de venir aquí? (Respuesta breve)

9. ¿En qué áreas de su mente siente que el taller le ha ayudado más?
(Puede elegir hasta 2 opciones o mencionar brevemente)

- Memoria: Para recordar cosas (nombres, dónde dejó objetos, fechas)
- Atención / Concentración: Para mantener el foco o no distraerse
- Lenguaje: Para encontrar las palabras o expresarse mejor
- Razonamiento / Resolución de Problemas: Para pensar con más claridad o resolver situaciones
- Motricidad fina: Para actividades que requieren precisión con las manos (ej. abrocharse, escribir)

- No he notado cambios específicos en estas áreas
- Otro: _____

10. ¿Le resulta más fácil realizar alguna de sus actividades diarias desde que asiste al taller? (Por ejemplo: seguir una receta, recordar la lista del supermercado, planificar su día, manejar dinero)

- Sí, me es más fácil (mencione brevemente cuál/es):

- No, no he notado cambios en eso
- A veces siento que sí, a veces que no

11. ¿Cómo describiría su concentración durante las actividades del taller?

- Muy buena (me mantengo atento/a fácilmente)
- Buena (me concentro la mayor parte del tiempo)
- Regular (a veces me cuesta mantener la atención)
- Baja (me distraigo fácilmente)

12. ¿Cree que este taller lo ayuda a sentirse más activo/a mentalmente en su vida diaria (fuera del taller)?

- Sí, mucho
- Sí, un poco
- No mucho
- Para nada