



---

Universidad de Flores. Sede San Miguel

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

**“Perspectiva psicopedagógica en la relación entre el juego y el envejecimiento activo en personas mayores residentes en San Miguel”**

**Estudiante:** Carolina De Gregorio.

**Legajo:** 27455

**Directora:** María Sol Fernández

**TRABAJO FINAL INTEGRADOR**

para acceder al título de Licenciatura en Psicopedagogía

2024

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: Formación Universitaria En Adultos  
Mayores

Desde la fecha: SI DESDE LA FECHA DE ACEPTACION

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación

Lugar y fecha: 30/11/2024

Firma y aclaración del autor:

  
DE GREGORIO  
CAROLINA

## Índice.

<b>1. Título.</b>	<b>2</b>
<b>2. Resumen.</b>	<b>2</b>
<b>3. Palabras Claves.</b>	<b>3</b>
<b>4. Introducción.</b>	<b>3</b>
<b>5. Estado del Arte.</b>	<b>8</b>
<b>6. Marco Teórico.</b>	<b>12</b>
<b>7. Método.</b>	<b>29</b>
<b>8. Resultados.</b>	<b>33</b>
<b>9. Discusión.</b>	<b>38</b>
<b>10. Conclusión.</b>	<b>42</b>
<b>11. Aportes y contribuciones de la investigación.</b>	<b>43</b>
<b>12. Limitaciones de la investigación.</b>	<b>44</b>
<b>13. Líneas de investigación futuras.</b>	<b>45</b>
<b>14. Propuestas de intervenciones.</b>	<b>46</b>
<b>15. Referencias.</b>	<b>50</b>
<b>16. Anexos.</b>	<b>57</b>
<b>a. Anexo 1: Entrevistas</b>	
<b>b. Anexo 2: Consentimiento Informado.</b>	

## 1. Título.

“Perspectiva psicopedagógica en la relación entre el juego y el envejecimiento activo en personas mayores residentes en San Miguel”

## **2. Resumen.**

En el presente trabajo, se enfoca en establecer y esclarecer la relación entre el juego y el envejecimiento activo en personas mayores, todo esto partiendo desde una mirada psicopedagógica de la cuestión y circunscribiendo específicamente al partido de San Miguel, provincia de Buenos Aires argentina.

Para ello, se analiza en cada uno de los puntos a tratar, la situación actual en cuanto al conociendo de las personas mayores sobre los beneficios que produce el juego en su desarrollo vital y así lograr un envejecimiento activo donde se reduzca o atempere el desgaste en el desarrollo que suscita el avance en la edad.

En consecuencia, se parte desde la definición de persona mayor dada por la OMS, como así también de la cantidad de personas que forman parte de este grupo según el último censo para concluir la población en análisis dentro del partido de San Miguel. A su vez, teniendo una base poblacional es que se pone de resalto las ventajas cognitivas que trae el juego en los mayores para así lograr un mejor envejecimiento y que este sea de calidad.

No puede dejarse de lado, que se tiene que perpetuar el desarrollo cognoscitivo antes y durante la vejez, ya que así se pueden generar beneficios significativos, convirtiendo el proceso de envejecer, inherente a la condición humana, en una experiencia enriquecedora y placentera. Sin embargo, el entretenimiento solitario no siempre es efectivo para acompañar este proceso, por lo que la incorporación de una perspectiva psicopedagógica especializada en vejez activa puede potenciar el desarrollo cerebral, fomentar la salud emocional, considerar la individualidad de cada persona mayor, adaptarse a factores socioeconómicos, psicológicos, físicos y biológicos

que inciden en el estado cognitivo. Esto enriquece la experiencia lúdica, convirtiéndola en una herramienta saludable y beneficiosa para la vejez.

Finalmente se realiza una propuesta de aplicación a nivel municipal de talleres de estimulación cognitiva en adultos mayores con el juego como elemento esencial y sea diagramado de manera especializada y profesional.

### **3. Palabras Claves.**

Envejecimiento Activo. Personas Mayores. Estimulación Cognitiva. Psicopedagogía. Juego

### **4. Introducción.**

En la presente investigación, se buscará profundizar en la perspectiva psicopedagógica en la relación entre el juego y el envejecimiento activo en personas mayores residentes en San Miguel, teniendo en cuenta lo siguiente.

#### ***Definición de problema y Fundamentación***

En Argentina, tomando los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), en 2010 se estimó que en el 2020 la población de personas mayores (> 60 años) en el país sería de un 15,70%, llegando a 17,50% en 2030. Este aumento poblacional de personas mayores, viene acompañada de cambios en la esperanza de vida y en el envejecimiento de las personas en Argentina. Puntualmente, en San Miguel, Telencuestas (2022) aporta que, en 2022, hay una población de 328776 habitantes, de los cuales 50665 son personas mayores de 60 años (57,8% de la población es de sexo femenino, y 42.2% masculina).

El envejecimiento, según la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores se la define como un “proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y

permanentes entre el sujeto y su medio” (Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, 2017, Ley 27.360. Artículo 2). Siguiendo con los aportes de Papila et al. (2012), este envejecimiento puede ser primario (el cual es gradual e inevitable) y secundario (causado por enfermedad, el abuso y la inactividad). Este deterioro, inevitable e inherente del ser humano, puede ser enlentecido o acelerado dependiendo de diversos factores como son los genéticos, socioeconómicos, estimulación cognitiva, vida activa, entre otros. Por otro lado, esta Convención define al envejecimiento activo y saludable como:

Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. (Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, 2017. Ley 27.360. Artículo 2).

Este proceso de envejecimiento, como se ha mencionado anteriormente y según Binotti et al. (2009), impacta en el procesamiento de la información enlenteciendo el mismo, así como disminuyendo la capacidad atencional, en algunos aspectos de la memoria y funciones ejecutivas (planificación, flexibilidad, monitorización, inhibición, autorregulación, fluencia verbal y habilidades visoespaciales). Este deterioro cognoscitivo, también impacta en el aprendizaje de los sujetos, sin embargo, no lo imposibilita.

Las personas mayores no quedan exentas del acto del jugar. Esta actividad no solo resulta, en general, placentera, sino que tiene un componente estimulante para la cognición de las personas mayores a nivel de desarrollo cognitivo, social y emocional. El continuar el desarrollo cognitivo antes y durante el envejecimiento, puede traer consigo impactos en el mismo llevando el proceso de envejecimiento, inevitable en el ser humano, acompañado de estrategias que

pueden resultar no solo enriquecedoras sino también experiencias agradables. Sin embargo, el juego aislado no siempre es provechoso para acompañar este proceso, por tal motivo el aporte de una mirada psicopedagógica, entendida del envejecimiento activo y cómo estimular el mismo, puede sumar a la experiencia del jugar, un componente saludable desde, no solo la prevención y promoción de la salud mental, sino también desde la consideración de la subjetividad de los sujetos y grupos ya que el estado cognitivo de la persona mayor no es homogéneo en todos los sujetos de este grupo poblacional, siendo influenciado por distintos factores socioeconómicos, psicológicos, físicos y biológicos.

Conocer cuáles son los principales obstáculos, y posiciones de las personas mayores frente al juego en la vejez y cuáles son los factores que influyen en el placer de jugar y la importancia de mantenerse cognitivamente activos, colabora no solo con el repensar la manera de jugar y a qué jugar sino conocer cuáles son las necesidades para acompañar el envejecimiento de los mismos, conociendo también cómo esto influye en que este proceso resulte activo, ya que esto puede impactar en la calidad de vida pudiendo servir como base para el diseño de estrategias facilitadoras y de diseño de espacios lúdicos dirigidas a este rango etario en las temáticas mencionadas, específicamente en la localidad de San Miguel, ya que se lograrían conocer las demandas, fortalezas y debilidades de las personas mayores en esta área geográfica.

Partiendo de este planteo y considerando el proceso de envejecimiento de la persona mayor como cuestión de interés psicopedagógico:

- ¿Cómo impacta la participación en actividades lúdicas en el envejecimiento activo de las personas mayores residentes en San Miguel?
- ¿Cuáles son los beneficios de la planificación psicopedagógica de actividades lúdicas que contribuyen al envejecimiento activo de las personas mayores en San Miguel?

- ¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrentan las personas mayores en San Miguel al adaptarse a los espacios lúdicos actuales, considerando factores como la falta de recursos, conocimientos o resistencia a la tecnología?
- ¿Cuáles son los roles de la familia y la comunidad en el apoyo de las personas mayores en San Miguel en las actividades lúdicas, y cómo pueden estos actores facilitar o dificultar el proceso de envejecimiento desde este accionar?
- ¿Cuáles son las posibles estrategias psicopedagógicas que podrían implementarse para mejorar el proceso de envejecimiento desde una perspectiva lúdica en personas mayores de San Miguel, considerando sus características individuales y las demandas de la sociedad actual?
- ¿Cuál es la relación entre la participación activa de las personas mayores en la sociedad, su autonomía y su bienestar emocional en contextos lúdicos en San Miguel?

***Objetivos.***

*General*

- Analizar el impacto de la realización de actividades lúdicas en el envejecimiento activo de las personas mayores residentes en San Miguel, desde una perspectiva psicopedagógica.

*Específicos*

- Identificar las actividades lúdicas más frecuentes y más disfrutadas por las personas mayores residentes en San Miguel.

- Conocer la percepción de las personas mayores acerca de jugar en la vejez y su relación con su proceso de envejecimiento.
- Conocer los factores motivacionales de las personas mayores a la participación de actividades lúdicas.
- Conocer experiencias previas de las personas mayores en espacios lúdicos y posibles experiencias negativas en la vejez que impactan en su percepción acerca del juego.
- Identificar la posible importancia de las redes de apoyo en los espacios lúdicos durante el envejecimiento.
- Identificar las limitaciones que consideran las personas mayores para aprender y adaptarse a juegos modernos.
- Conocer la frecuencia con la que crean y forman parte de espacios lúdicos.
- Realizar aportes psicopedagógicos que colaboren con la formación de espacios lúdicos diseñados para personas mayores beneficiosos para el envejecimiento activo.

## **5. Estado del Arte**

Recopilando varias investigaciones previas, se puede evidenciar cuales son las principales demandas e intereses y ciertos impactos de instancias de estimulación cognitiva, que presentan las personas mayores en distintos ambientes y circunstancias.

A través del estudio cuantitativo, no experimental de tipo descriptivo realizado por Simón (2017), quien entrevistó a 40 personas mayores que asisten al club de abuelos y al geriátrico, en la ciudad de Posadas, Misiones, se ha llegado a la conclusión de que el 60% de las personas mayores tienen conocimiento de qué es la estimulación cognitiva y que la mayoría aprueba los ejercicios dados y quienes no lo hacen es, mayormente, por motivos de dificultades para realizar las actividades. Del total de los participantes, el 92% considera que, a través de las actividades de estimulación cognitiva que realizan diariamente, encuentran cambios positivos en su vida, mientras que el resto de los participantes se encuentran en indecisión debido al poco tiempo de participación, pero tienen la creencia de que así será. Por otro lado, en el Hogar para personas mayores “Ruca Canay” de Chos Malal, Argentina, Guzmán Heredia (2020), realizó una investigación cuantitativa a los residentes donde obtuvo por resultados que, entre otras propuestas, el 25% eligen como preferencia la recreación, y otro 18% los juegos de mesas.

Por otro lado, Martínez (2021), a través de un estudio cuantitativo descriptivo realizado a 20 sujetos de entre 60 y 85 años, que residen en Resistencia, Chaco y fueron diagnosticados con la enfermedad de Alzheimer, se obtuvieron los siguientes resultados: (a) a través de los resultados pretest y posttest (ADAS-Cog), se registró que el 15% de los sujetos evidenciaron mejoría en sus habilidades cognitivas generales, mientras que otro 15% no mostró cambios. Por su parte, se encontró un deterioro de las mismas en el 70% de los casos; (b) en relación a la memoria, se evidenciaron mejoras en el 50% de los sujetos; (c) en las

habilidades lingüísticas, hubo mejoría en un 35% en el lenguaje hablado, aunque la respuesta a comandos verbales y la denominación de objetos y dedos se mantuvieron sin cambios en el 45% de los participantes; (d) aunque el Alzheimer sea una enfermedad neurodegenerativa progresiva, los hallazgos indican una estabilización en ciertos aspectos del declive cognitivo en algunos pacientes, lo cual podría interpretarse como un resultado alentador.

Verón (2020), ha realizado un estudio cualitativo a 5 adultos mayores asociados al Centro de Jubilados de Corrientes, seleccionados al azar, comprendidos entre 65 y 80 años, varones y mujeres, no institucionalizados y sin diagnóstico de trastornos cognitivos. De la totalidad, el 90% presenta evidencias de que como adultos mayores son portadores de connotaciones y actitudes negativas, a manera de sesgo identificador, ya que, a nivel cognitivo, presentan problemas mnémicos, con distintos matices, como: irreversibles, inevitables, esperables, posicionándose casi a la condición de resignados.

Bartolini (2018), realizó una investigación cualitativa a una psicóloga, dos gerontólogos, un kinesiólogo, un terapeuta ocupacional, dos trabajadoras sociales y tres psicopedagogas pertenecientes al centro de atención integral, en el cual, se atienden a personas mayores con distintas condiciones. A través de la misma, se concluyó que el ámbito familiar es uno de las áreas más afectadas en las personas mayores ya que se sienten abandonados. Asimismo, la alimentación, la recreación y las enfermedades degenerativas y mentales, constituyen el grupo de necesidades a trabajar con ellos. Además, puntualmente en el ámbito psicopedagógico en las personas mayores, los profesionales consideran importante darle tratamiento a la falla memoria de las personas mayores ya que apuntan a “aliviar los problemas de aprendizaje con las estrategias de la enseñanza que fomenten la orientación de educativas especiales” (Bartolini. 2018. pp. 33). Las psicopedagogas del centro consideran

que la motivación de las personas mayores al realizar las actividades, así como el interés, y el vínculo con sus pares, son algunas de las fortalezas de este grupo etario.

Pinargote Parrales y Alcívar Molina (2020), en su investigación descriptiva sobre el papel de la familia en el cuidado de los adultos mayores, han llegado a la conclusión que la persona mayor ve reflejada en su familia a la red de apoyo más grande, ya que les dan un lugar muy importante al recibir su ayuda, así como al brindarla, al ser reconocidos y queridos por ellos, y no molestos. La falta de estas necesidades de apoyo familiar puede desencadenar en sentimientos de baja autoestima, soledad y tristeza.

Fernández (2019), entrevistó, a través de una investigación cualitativa, a 8 participantes (de entre 62 y 77 años, todas mujeres) de un taller de estimulación cognitiva en Salto, provincia de Buenos Aires, y 2 coordinadoras (psicopedagogas) de este mismo espacio. Con respecto a qué cambios perciben los participantes luego de comenzar a asistir a dicho taller, la totalidad respondió que notaron cambios positivos en aspectos relacionados a la memoria, agilidad mental, socialización con otras personas mayores y desarrollo de la creatividad e imaginación. Por otro lado, muchos coinciden que los motivos principales por el cual recurren a estos espacios son por falta de memoria y de actividad intelectual, así como también de incentivos familiares y de ganas de socializar con pares. Los juegos predilectos de las participantes resultan ser los vinculados a la música ya que evoca recuerdos, los juegos en equipos por su capacidad de socialización. En contraposición, los menos elegidos son los relacionados a matemáticas ya que lo asocian a tareas, obligaciones, o simplemente no concuerdan con sus gustos e intereses.

Fernández (2020), investigó, con un diseño cualitativo, acerca de la estimulación cognitiva del adulto mayor en un hogar de ancianos ubicado en Mercedes, Provincia de Corrientes. Esta investigación constó de 8 participantes: 6 personas mayores (edad promedio

de 75 años, 5 mujeres y un hombre) y 2 psicopedagogos. En esta investigación se arribó a resultados tales como: (a) a nivel cognitivo se encuentran mejorías en los olvidos, la fluidez verbal, atención y quejas subjetivas; (b) a nivel socioafectivo, esta estimulación impactó positivamente en su estado anímico y los vínculos entre integrantes, pares y familia. Cabe aclarar que, de estas 6 personas mayores, todas se encuentran en un adecuado estado de salud, pero presentan signos normales de envejecimiento (mayor lentitud psicomotriz, disminución de velocidad de respuesta y menor capacidad de atención y concentración).

Peés (2019), también realizó un estudio de tipo cualitativo, en un taller de estimulación de la memoria y la atención de la ciudad de Rauch, provincia de Buenos Aires, el cuál contó con 8 personas (de entre 61 y los 81 años de edad, todas mujeres). Con respecto al taller, los motivos que incentivaron la asistencia al taller fueron por propuestas de familias/amigos/médicas, por motivación propia para prevenir mayores problemas de memoria y socialización. Las actividades preferidas por las participantes fueron las grupales, que implican socializar con pares. Por otro lado, las no preferidas o dificultosas fueron los ejercicios de matemática, memorización, escritura y redacción. Finalmente, la totalidad de participantes coinciden que sí las ayuda a envejecer saludable y activamente.

Por otro lado, Donadio et al. (2019) a través de un método mixto han concluido que las personas mayores (de 65 a 85 años) que asistieron al Centro de Adultos Mayores de Vicente López durante el año 2018 concluyeron que, a lo largo del ciclo vital de cada uno de los participantes, sus roles, intereses y valores cambian reflejándose en cambios en su participación social, destacando la importancia de entender el contexto en el que se desarrollaron. En la etapa del ciclo vital actual, se evidencia una transición en comparación a su etapa laboral de actividades de trabajo y cuidado familiar, a actividades orientadas al disfrute tendiendo a una mayor prioridad en la participación social y su autonomía. En

conclusión, la participación social actual impacta en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

En conclusión, en diferentes puntos del país (en su mayoría) y con perspectivas diversas, se evidencian mejoras en áreas tales como memoria, habilidades lingüísticas, estado anímico y socialización, así como la importancia de las redes de apoyo familiares y espacios de recreación y estimulación en las áreas mencionadas, para colaborar en el proceso de envejecimiento saludable y activo de las personas mayores.

## **6. Marco Teórico.**

*El ser “Persona Mayor” y la cognición en la vejez.*

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores define a la persona mayor como “aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años” (Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, 2017. Ley 27.360. Artículo 2). Según la OMS<sup>1</sup> (2022), a nivel global se ha observado que, a diferencia de muchos años anteriores, la cantidad de individuos de edad avanzada se ha incrementado.

Cornachione Larrínaga (2016), al proceso (y no estado, ya que es dinámico) de envejecimiento por el que atraviesa la persona al ingresar a esta edad avanzada es gradual y afectada por diversos factores (biológicos, psicológicos y sociales, que progresan a ritmos diversos), viene acompañada de distintas perspectivas sobre la edad: (a) edad cronológica, los años que han transcurrido desde el nacimiento hasta el momento actual de la persona; (b) edad biológica, los cambios físicos y biológicos en las estructuras del cuerpo humano; (c)

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud

edad psicológica, determinada por cambios que van desde la personalidad, y cambios a nivel cognitivos y afectivos que transcurren a lo largo de la vida del sujeto, sin detener la posibilidad de aprendizaje, crecimiento personal, entre otras; (d) edad social, medida por la capacidad de contribuir al trabajo, a grupos y utilidad social. Además, se consideran las leyes, valoraciones, prejuicios y estereotipos compartidos por la sociedad.

La OMS (2015), define al envejecimiento como la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares produciendo el descenso gradual de las capacidades físicas y mentales. Sin embargo, a nivel social, las metas y las prioridades, así como las preferencias motivacionales pueden verse modificadas, existiendo la posibilidad de desarrollar nuevos roles, puntos de vista y varios contextos sociales interrelacionados. A partir de esto, la OMS (2015), también aporta la definición de “envejecimiento saludable” como “el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.” (pp. 14). Estas diferentes perspectivas y definen, esclarecen la percepción de una variabilidad en la noción de vejez, quedando sujeta a todos los factores mencionados. Asimismo, Concepción Bretón et al. (2020) aporta que, la calidad de las interacciones con familiares, amigos, vecinos y personas de la misma edad juega un papel crucial en el fomento de un envejecimiento activo y saludable.

En Argentina, según los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), en 2010 se estimó que para el año 2020 la población de personas mayores de 60 años en Argentina sería del 15,70%, llegando al 17,50% en 2030. Este aumento poblacional de personas mayores, viene acompañada de cambios en la esperanza de vida y en el envejecimiento de las personas en Argentina. Esta población de personas mayores presenta un alto índice de heterogeneidad considerando los aspectos biológicos, psicológicos y sociales como fuentes de la diversidad de formas de envejecimiento, ya que el acceso a la salud, a la educación, al sistema previsional, a la calidad de vida de cada individuo y su lugar

de residencia, entre otros aspectos, son parte fundamental de esta heterogeneidad (Vicario, 2023).

Dulcey Ruiz y Uribe Valdivieso (2002) definen al ser adulto, desde la perspectiva del ciclo vital, como el haber crecido durante el proceso de desarrollo durante de la vida, teniendo en cuenta la propia historia y biografía, del contexto y del espíritu cambiante de los tiempos. La adultez mayor, o la vejez, implica, aunque depende de cada persona, cambios a nivel cognitivos. Si se lo abarca desde una perspectiva general, una reducción en la velocidad de procesamiento de información, disminución de la concentración, una caída en ciertos aspectos de la memoria y en las funciones ejecutivas, las cuales regulan la planificación, flexibilidad, monitorización, inhibición, autorregulación, fluencia verbal y habilidades visoespaciales (Binotti et al., 2009).

Tamer (2008), menciona ciertos eventos internacionales que aportan a la perspectiva global sobre las personas mayores. Uno de ellos es el Año internacional de las Personas Mayores que, en 1999, abre espacio al concepto de una sociedad para todas las edades donde se apunta a promover la investigación multidisciplinaria sobre políticas gerontológicas que incluyan el desarrollo de los sujetos, el envejecimiento poblacional y la relación con el espacio geográfico; por otro lado, el Plan de Acción Internacional, en Madrid, por el año 2002, fomentó el envejecimiento digno y seguro, asegurando mayor participación social y goce pleno de sus derechos. La autora sostiene que, a pesar de los beneficios aportados por los avances de las ciencias médicas y sociales, continúa la existencia de estereotipos y creencias que asocian el envejecimiento con una visión negativa. Por tal razón, se sostiene que, para terminar de desterrar estas ideas, es importante lograr cambios culturales que implican cambios de concepciones antropológicas, de actitudes (hacia el ciclo vital general y hacia la vejez), revisión de valores sociopolíticos, culturales y económicos, entre otras, siendo estas dimensiones complejas de modificar. Además, se menciona la corresponsabilidad de la

sociedad en general de colaborar con la prolongación de períodos de vida activa y saludable en el envejecimiento de los sujetos, basándose en tres pilares: (a) mantenimiento y aumento de las capacidades de los sujetos, (b) mejoras en las medidas de rehabilitación, y (c) la resolución de las personas mayores que dependen de otros.

Lombardo y Pantusa (2013), menciona a las emociones (actividad psíquica producida por reacción frente a ciertos estímulos, externo e internos) como medio para adaptarse a la vida sociocultural, ya que, a través de éstas, se producen aprendizajes de estrategias de expresión y control o regulación emocional. En la vejez, aunque para esa instancia eran escasas las investigaciones sobre el tema, los autores suponen que, debido a los cambios cognitivos que atraviesan las personas de la tercera edad, se encuentran con una mayor tendencia a estados de ánimo negativos, como por ejemplo la depresión. Sin embargo, concluyen que, respaldados por los resultados de su estudio, en las personas mayores se percibe un control emocional en su afecto positivo, más suelen utilizar la suspensión emocional debido a, según supuestos, presiones sociales en su expresión emocional. Los autores mencionan que, las personas mayores, utilizan un método de selección emocional donde seleccionan los eventos que les produzcan cierto bienestar que no siempre son provocados, sino que surgen, mayormente, de la cotidianidad (generalmente en ámbitos familiares y amistosos). Esta selectividad emocional, proporcionada por el aprendizaje de situaciones previas que le han causado sufrimiento, permiten oportunidades de bienestar.

Cortese et al. (2022), menciona dos perspectivas psicológicas sobre el bienestar, tomando la concepción hedónica donde se centra en evaluar tanto las emociones positivas como la satisfacción por la vida, y la concepción eudaemónica donde se considera al bienestar como un concepto multidimensional, por lo cual así debe considerarse en la evaluación del mismo. En estudios basados en la primera concepción, se concluyó que en la vejez aumenta el bienestar emocional, sin embargo, en los estudios basados en la perspectiva

eudaemónica el bienestar psicológico decrece. La teoría de la auténtica felicidad, desarrollada por Seligman en 2014, es una concepción teórica, que integran las perspectivas mencionadas, la cual toma a la satisfacción como objeto de estudio, considerando que la persona puede alcanzar este bienestar a través de: un vida placentera (con la mayor cantidad posible de momentos felices a través del cultivo de emociones positivas), una vida comprometida (donde el sujeto se compromete con la tarea a través de sus habilidades personales), o por una vida con significado (aplicando fortalezas en pos de ayudar a quienes necesitan potenciarse en búsqueda del sentido de la vida).

Las funciones ejecutivas, siendo la resolución de problemas, formación de conceptos, planeación y memoria de trabajo (Lepe Martínez et al., 2020), son claves en el proceso de aprendizaje, por tal motivo, las alteraciones producidas en estas funciones impactan con el aprendizaje (el cual está influenciado por una serie de factores, tales como la motivación, la experiencia previa, las características personales y el contexto sociocultural), sin embargo no lo impide, sino que lo modifica, ya que si las condiciones de vida y estimulación cognitiva son propicias se puede mantenerse mentalmente ágil y continuar aprendiendo aún en la vejez. Las situaciones de aprendizaje, resultan estimulantes para el cerebro, y necesarias para poder adaptarse a los cambios sociales surgidos.

Los cambios y declive cognitivo en el envejecimiento de las personas pueden darse como parte del envejecimiento normal, o por patologías como el deterioro cognitivo, clasificado en el DSM 5<sup>2</sup> como Trastorno Neurocognitivo. Este trastorno, antes conocido como demencia, supone el déficit de funciones cognitivas adquiridas. American Psychiatric Association - APA. (2014), define como dominios cognitivos a: (a) atención compleja, la cual supone a la atención continúa (capacidad para sostener la concentración a lo largo de un

---

<sup>2</sup> Manual Diagnóstico Y Estadísticos Trastornos Mentales.

extenso período), atención selectiva (capacidad para enfocar la atención en un estímulo específico, al mismo tiempo que se desatienden otros), atención dividida (capacidad de atender de manera simultánea a dos tareas o estímulos) y velocidad de procesamiento (velocidad con la que se llevan a cabo respuestas motoras o actividades cognitivas); (b) funciones ejecutivas, comprendida por planificación, toma de decisiones, memoria de trabajo, respuesta a la retroinformación o corrección de errores, inhibición/ hábitos predominantes, flexibilidad mental; (c) habilidades perceptuales motoras, que incluye la percepción visual, habilidades viso constructivas, perceptuales motoras, praxis (movimientos aprendidos) y gnosia (facilita la comprensión o identificación del mundo y del entorno a través de las impresiones proporcionadas por los órganos sensoriales); (d) aprendizaje y memoria, compuestos por memoria inmediata, memoria reciente (incluidos el recuerdo libre, el recuerdo evocado y la memoria de reconocimiento), memoria a muy largo plazo (semántica, autobiográfica), y aprendizaje implícito; (e) lenguaje, tal como el lenguaje expresivo (incluye nombrar cosas, encontrar palabras, fluidez, gramática y sintaxis) y lenguaje receptivo; y (f) reconocimiento social (reconocimiento de emociones y teoría de la mente).

Según el DSM 5, los trastornos neurocognitivos (TNC) se encuentran divididos en tres categorías: (a) delirium o síndrome confusional, (b) trastorno neurocognitivo mayor y (c) trastorno cognitivo menor. (a) El síndrome confusional implica la aparición en poco tiempo de una alteración de la atención y conciencias iniciales, y su gravedad tiende a fluctuar a lo largo del día. Estas alteraciones no pueden ser mejor explicadas por alguna otra alteración neurocognitiva preexistente, ya sea establecida o en desarrollo, y tampoco ocurren en situaciones de niveles de estimulación extraordinariamente bajos. En este síndrome, al considerar la anamnesis, la exploración física o los análisis clínicos, se recopilan distintas pruebas que indican que la alteración es un resultado directo de otra condición médica, intoxicación, o abstinencia de una sustancia, exposición a una toxina o es resultado de

diversas causas. Esta alteración en el estado mental se caracteriza por ser aguda y reversible;

(b) en el trastorno neurocognitivo mayor se evidencia un declive cognitivo significativo de uno o más de dominios cognitivos mencionados anteriormente. Esta evidencia puede surgir de la propia preocupación de la persona que lo padece, de un familiar del mismo o de su clínico, así como del resultado descendido de evaluaciones estandarizadas o cuantitativas. La reducción de la autonomía en actividades cotidianas es parte de los criterios diagnósticos del TNC mayor. Estos déficits no deben ocurrir en contexto de delirium ni puede ser mejor explicada por otros trastornos mentales, como la depresión. Este TNC mayor puede darse por: degeneración del lóbulo frontotemporal, enfermedad por cuerpos de Lewy, enfermedad vascular, traumatismo cerebral, consumo de sustancia o medicamento, infección por VIH, enfermedad por priones, trastorno neurocognitivo leve, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Huntington, otra afección médica, etiologías múltiples o no especificado, y puede estar o no acompañado por alteraciones del comportamiento, pudiendo tener un nivel de gravedad de grave (totalmente dependiente), moderado (dificultades en actividades básicas cotidianas) o leves (dificultades en actividades instrumentales cotidianas); (c ) el trastorno neurocognitivo menor, a diferencia de TNC mayor, el declive cognitivo en uno o más de los dominios cognitivos es moderado y no interfieren en la capacidad de independencia en las actividades cotidianas, sin embargo, el resto de los criterios diagnósticos son iguales. El TNC tiene una prevalencia mayor en personas mayores de 60 años aumentando con la edad. El TNC leve suele confundirse con el envejecimiento normal

Muro (2017), aporta que a través de estrategias comerciales que apuntan a evitar el envejecimiento o la urgencia de rejuvenecer, se colabora a la formación de connotaciones negativas y prejuicios al envejecer. Como se ha mencionado anteriormente, el paradigma de envejecimiento activo viene acompañado de cuatro ejes mencionados por la autora para potenciarlo: (a) prevención y promoción de la salud; (b) mantener la actividad física y

realizar ejercicio físico; (c) mantenimiento de la capacidad mental y del aprendizaje; (d) vinculación y participación social. La autora menciona a Fernández-Ballesteros (2005), que nombra condiciones de las cuales dependería este envejecimiento activo, las cuales las divide en: contextuales (socio-económicas, culturales, ambientales, sanitarias) y personales (factores individuales y comportamentales).

Iglesias et al (2006), destacan la importancia de que logren adaptarse a los cambios culturales, sociales y biológicos que puedan enfrentarse durante este proceso de adaptación, dando lugar a nuevas capacidades necesarias para lograr sobrellevar este proceso.

Núñez Mora (2022), aporta la siguiente definición de familia: “entendida como al grupo social en el que pueden existir o no lazos biológicos, y en el que el ser humano aprende una serie de comportamientos, adquirir valores; y en donde los lazos afectivos son determinantes para su cohesión” (pp. 21) Dentro de un grupo social donde estila el autocuidado y el cuidado por el otro, desde la promoción de hábitos saludables, resulta positivo para el estilo de vida de los integrantes. En los integrantes que están enfrentando el proceso de envejecimiento, las familias son una red de apoyo y un papel fundamental este proceso ya que este grupo etario presenta atenciones dirigidas a la satisfacción de sus necesidades e intereses, así como asistir en sus nuevas necesidades por cambios físicos, cognitivos y psicosociales que surgen, propias de esta esta etapa o patológicas también. Una familia presente de manera saludable en su rol de red de apoyo genera mayor seguridad emocional y mayor intimidad, y colabora al evitar los problemas psicopatológicos de la institucionalización: despersonalización, abandono, negligencias, confusión mental, y falta de afecto.

Iglesias et al. (2006), menciona a la jubilación como etapa crítica que ocurre durante este proceso, pero que varía según el contexto sociocultural en el que se desenvuelve,

pudiendo verse desde una liberación o un castigo, ya que genera cambios económicos y de rutina que impactan en la vida de la persona mayor. Por tal motivo, los autores recomiendan prepararse para esta etapa desde un punto subjetivo a la realidad de cada uno, siendo consecuente con la viudez.

Dulcey Ruiz y Uribe Valdivieso (2002), aportan desde una perspectiva ecológica del desarrollo humano donde se tiene en cuenta el contexto del ciclo vital, considerando a las transformaciones en espacios, actividades e interacciones que inciden en el ciclo vital de los sujetos ya que “nos comportamos en las situaciones y con las personas de acuerdo con la imagen que tengamos de las mismas” (pp 20). Los autores suman el aporte de Baltes (2000a) y Staudinger (2000), que consideran que el ciclo de la vida implica selectividad, considerando oportunidades y restricciones a niveles biológico, social e individual y actuando en función a las mismas; optimización, donde se identifica la adquisición, la aplicación y refinamiento de métodos para obtener metas relevantes; y comprensión, donde se diseñan alternativas para regular las pérdidas de capacidades y/o recursos sin cambiar las metas.

#### *Psicopedagogía, aprendizaje y personas mayores.*

La psicopedagogía, la cual nace de la convergencia entre pedagogía y psicología, surge en Argentina en el Siglo XX como respuesta a las necesidades de la escuela, debido a la presencia de problemas de aprendizaje en ese ámbito, los cuales eran atendidos por la psicología y la medicina. Con el transcurrir del tiempo logra determinar al aprendizaje como objeto de estudio propio, sumado a la adquisición de estrategias que apuntan al diagnóstico y prevención de los problemas de aprendizaje. En la década de 1950, la psicopedagogía logra posicionarse como carrera en el nivel superior llegando a las universidades y terciarios en 16 provincias de la República Argentina. (Garzuzi, 2014, p.3)

Si bien desde sus inicios la psicopedagogía apuntó a los problemas de aprendizajes de la infancia, hoy en día se ha encontrado lugar a las incumbencias que tiene la misma en contextos escolares, cotidianos y laborales, siendo el área preventiva, diagnóstica, asesoramiento, investigación y tratamiento, parte de las incumbencias profesionales. Además, el aprendizaje como objeto de estudio, atraviesa toda la vida del ser humano, ampliando la edad de incumbencia de la psicopedagogía a lo largo de todo el ciclo vital del mismo, diversificando posibilidades de intervención, estrategias y destinatarios de las mismas, acompañando la complejidad de contextos actuales.

Ruiz Aristizábal et al. (2016), describen, como función de la Neuropsicología, a la comprensión del aprendizaje desde una perspectiva multifactorial donde son diversos los aspectos y procesos que influyen a los individuos. De esta manera, nos invita a mirar al aprendizaje desde una mirada integradora, teniendo en cuenta la variedad de factores influyentes.

Teniendo en cuenta las cuestiones anteriormente mencionadas, “la Neuropsicopedagogía se preocupa por entender cómo aprende el sujeto e intervenir, mediante estimulación o rehabilitación, sus dificultades, potenciando habilidades y entendiendo de dónde parte la necesidad que no siempre es orgánica, sino que también puede ser emocional.” (Ruiz Aristizábal et al., 2016, p.236)

Romero (2006), aporta que la mirada psicopedagógica comprende una mirada integral (cognitiva, socioafectiva, pedagógica), y que, específicamente en la intervención con las personas mayores, fomenta y posibilita la utilización de las capacidades que poseen, así como la oportunidad de aprovechar sus experiencias de aprendizaje previas, descubrir nuevos recursos y contribuir desde su singularidad al trabajo interdisciplinario para abordar las necesidades específicas de los sujetos.

La plasticidad cerebral es definida como “la capacidad que tiene el cerebro para formar nuevas conexiones nerviosas, a lo largo de toda la vida” (Kabanchik, 2019), y se da independientemente del estado del cerebro (Martos Martines et. al, 2016). Esta capacidad permite el aprendizaje y la memoria, así como la adaptación al entorno interno y externo del sujeto, siendo ambos dinámicos. En el envejecimiento saludable, también hay una reducción del volumen del cerebro del sujeto que generan, como se ha mencionado anteriormente, disminución de las capacidades cognitivas, en la velocidad a la que se procesa la información, en la memoria de trabajo, en el aprender y en la capacidad de recordar la nueva información y en la atención, siendo estos cambios fisiológicos distinguidos de las orgánica, alteraciones patológicas de las enfermedades neurodegenerativas o de los trastornos neurocognitivos (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014), sin embargo, a medida que se envejece el ritmo de vida de los sujetos se modifica en relación a los llevados en otros momentos de su ciclo vital, y este cambio también genera una disminución de requerimientos del medio y, por consecuencia, en sus habilidades cognitivas (Martos Martínez, 2016).

Esta plasticidad cerebral en el envejecimiento de las personas mayores puede ser enriquecida a través del entrenamiento y estimulación de las funciones cognitivas de los sujetos, con o sin enfermedades neurodegenerativas o trastornos neurocognitivos. Desde la psicopedagogía, y según Vicente y Vila (2018), se aporta a la promoción de la salud, prevención de enfermedades, a la asistencia y rehabilitación, en los distintos niveles de atención: primario (actuación previa a la aparición de la enfermedad), secundario (identificación temprana de salud mental e impulsar tratamientos de problemas de salud mental en una etapa temprana) y terciario (reducir la duración y los efectos negativos de los trastornos mentales después de su aparición) (Rohma, s.f).

Leiva (2005), define al aprendizaje como “la adquisición y modificación de conocimientos, creencias, conductas, habilidades, estrategias y actitudes”. Este aprender, tal

como lo trata el autor, exige capacidades tales como lingüísticas, cognoscitivas, motoras y sociales, sin hacer distinción de una manera particular de aprender, sino que puede darse de diversas maneras y en diferentes momentos del ciclo vital humano. Leiva (2005), cita a Shell, quien, en 1986, menciona, en su definición de aprendizaje, la perdurabilidad del cambio, así sea de la conducta o del resultado dado por la práctica o experiencia, ya que el aprender no incluiría los cambios temporales dados por otras causas, como el consumo de sustancias, ni los cambios conductuales propios de las transformaciones genéticas. Sin embargo, estas definiciones y características no están consensuadas por todas las corrientes de pensamiento.

Por un lado, Leiva (2005) menciona que en el conductismo de Watson (1913), destaca que el aprendizaje se da por asociación de estímulos y respuestas, condicionado por el entorno, y que, a diferencia de Shell, no es duradero, sino que, al ser memorístico, repetitivo y mecánico, necesita ser reforzado. La teoría cognoscitiva social de Bandura, considera que el sujeto aprende gracias a los entornos sociales, ya que las de interacciones recíprocas, entre otros factores, se organizan cognoscitivamente como representaciones simbólicas que sirven como guías para la acción humana. A través de esta teoría, Schunk (2012), menciona que, a través del aprender, la persona puede aprender el establecimiento de metas, autorregulación e inhibición, que colaboren el lograr las metas establecida, aprendiendo sobre las consecuencias de las acciones ya que las acciones con consecuencias exitosas tienden a conservarse y las que Chuno fracasa, a descartarla. Por otro lado, Schunk (2012), menciona a la teoría de procesamiento de la información, que se interesan en la atención, percepción, codificación, almacenamiento y recuperación del conocimiento, donde la memoria cumple un rol fundamental ya que recibe la información y, por asociaciones, la relaciona con otro material en la memoria. El constructivismo, según Schunk (2012), se basa en la precisa de que los procesos cognoscitivos están situados dentro de contextos físicos y sociales, los cuales permiten al sujeto construir su propia comprensión del conocimiento y de las

habilidades. Dentro del constructivismo, la teoría de Piaget aporta que en el desarrollo por el que atraviesan los sujetos, tienen como mecanismo principal al equilibrio el cual colabora con la resolución de conflictos cognitivos, a través de la asimilación (adecuando las estructuras existentes al alterar la naturaleza de la realidad) y acomodación (modificando las estructuras para incorporar la realidad). La teoría sociocultural de Vygotsky destaca al entorno social como un facilitador del aprendizaje, destacando a los objetos culturales, lenguaje, símbolos e instituciones sociales, como herramientas para cambios cognoscitivos.

Este aprendizaje en el adulto del que se habla, D'Anna y Hernández (2006) lo definen como “un proceso continuo y dinámico que se da a lo largo de toda la vida, y que está influenciado por una serie de factores, tales como la motivación, la experiencia previa, las características personales y el contexto sociocultural”.

Iglesias et al. (2006), aportan que, para evaluar trastornos conductuales en pacientes de edad avanzada, es necesario un enfoque clínico que parte desde una exploración física, pruebas diagnósticas complementarias, análisis de laboratorio y métodos psicométricos. Destacan que estas últimas no diagnostican por sí solas, pero colaboran a comprobar el deterioro cognitivo y apoya el diagnóstico y tratamiento necesario. Esta elección de pruebas psicométricas depende de: (a) índices de fiabilidad y validez específicos para esta población; (b) breves, fáciles de administrar y puntuar; (c) sensibles para detectar cambios cognitivos o de comportamiento para estimar la gravedad de deterioro; (d) minimizar el sesgo de aprendizaje entre pruebas repetida; (e) proporcionar intervalos de cambio en las puntuaciones que reflejen la evolución de la enfermedad en los sujetos.

Vicente y Vila (2018), menciona la singularidad de cada caso en la psicopedagogía en la vejez ya que, debido al envejecimiento diferencial se sostiene que es imposible entrar en generalizaciones cuando se trata de esta etapa del ciclo vital de los sujetos, la psicopedagogía

acompaña e interviene en los cambios, adaptaciones y transformaciones producidas por el envejecimiento y en el desarrollo del pensamiento, funciones cognitivas y las emociones asociadas a las mismas, la autonomía personal de los sujetos al envejecer, los cambios, y las nuevas posibilidades y/o limitaciones para hacer cosas, generando así la necesidad de aprender nuevas formas de reaprender o aprender lo nuevo. Según estos autores, en la psicopedagogía se continúa viendo a la persona mayor, y en todas las etapas de su ciclo vital, como un sujeto de deseo, por eso, a través de esta disciplina se considera la potencialidad de aprender y vivir con derechos, dignidad y calidad de vida hasta la muerte.

### *El juego en psicopedagogía y personas mayores.*

El juego es una actividad intrínseca al ser humano, de naturaleza creativa y significativa, reglada y con una estructura temporal y espacial definida. Esta actividad debe darse de manera lúdica y libre, sumergiendo a los participantes (uno o más) en una lógica propia que puede o no ser explícita, reflejando significados y sentidos específicos de cada contexto. La incertidumbre es una característica esencial del juego durante su desarrollo. El juego puede involucrar elementos materiales o prescindir de ellos, siendo apto para todas las edades. Además de su carácter recreativo, el juego puede desempeñar un papel educativo, con beneficios potenciales para áreas cognitivas, motoras, psicológicas y sociales.

Con el objetivo de profundizar en las características mencionadas, el juego es inherente ya que es una actividad propia del ser humano realizada a cualquier edad del mismo y considerando saludable la presencia de éste en todas las etapas vitales variando la recurrencia y tipo en cada una de ellas. Asimismo, el juego promueve y estimula la creatividad ya que en el desarrollo del juego se apela a la creatividad de los sujetos para continuar recreando (o resignificando) las acciones que continúan en el juego y otorgándole cierta cuota de incertidumbre al mismo (Öfele, 2002).

Si bien el juego implica libertad, ya que ocurre por voluntad del individuo y no puede ser obligado a realizarlo de manera genuina y placentera, se desarrolla en una esfera de reglas y orden temporo-espacial específica del juego, donde se otorga un qué sí hacer y un qué no, inmersos en un mundo y una lógica creada especialmente para esta actividad, actuando todos los partícipes consecuentes a este “mundo” que se creado en torno a este “como si”. Estas reglas pueden ser explicitadas o resultar implícitas dentro de los participantes. (Bleger, s.f)

Como principales beneficios y apelando a su carácter estimulante cognitiva y socialmente, el juego potencia habilidades lingüísticas y motrices, la adaptación de normas sociales, favorecen la descarga de energía, el descubrimiento del mundo, favorecen las relaciones sociales, facilita los aprendizajes y el mundo simbólico del sujeto. (Legarreta y Zilberman, s.f)

Según Öfele (2002), el juego dentro de la disciplina psicopedagógica resulta una herramienta de trabajo fundamental al desarrollar la tarea, ya que, a través de este se promueven cambios, aprendizaje y se estimula cognitivamente al sujeto. Este juego contextualizado, estará acorde al objetivo que el psicopedagogo quiera alcanzar con el paciente y estará dado dentro de un encuadre, sin perder de vista al otro como sujeto de deseo. El jugar, habilita al ensayo de roles, estrategias, uso del lenguaje, posturas, y habilidades, útiles en la cotidianeidad del sujeto. El adulto, suele manifestar ciertas resistencias a los espacios lúdicos, sin embargo, si se logra crear un compromiso con el mismo y se logra que la persona pueda estar distendida y sentirse habilitada a usar sus posibilidades y limitaciones en pos del juego, este le otorgará un aprendizaje y una situación más estimulante y significativa. El fracaso en lo lúdico no da lugar a que se puedan crear nuevos juegos, repetir los que se han dado, y hasta lograr nuevas estrategias dentro del mismo. El juego con otros puede reflejar vínculos, estilos de comunicación, así como

resolución de conflictos, permitiendo a las personas reflexionar sobre los mismos con el fin de comprenderlos y/o modificarlos.

Continuando con Öfele (2002), a través del juego, la persona (niños y adultos) adquiere mayor flexibilidad en su vida real, permitiendo un desarrollo de la inteligencia, así como la exploración de materiales, personajes, estrategias, combinaciones de lenguaje, recursos para la resolución de conflictos, entre otros aspectos, otorgando al juego un carácter preventivo de riesgos y dificultades posteriores en diversas áreas de las personas. El juego, a su vez, permite la transmisión cultural de normas de conductas y valores (López, 2018).

Según López (2018), el juego cumple un papel fundamental en el desarrollo cognitivo, social y emocional, tales como: (a) afectividad, ya que produce alegría, entretenimiento, descarga de tensiones, libre expresión, fomenta el desarrollo de la paciencia, la espera y concretar metas; (b) motricidad, tanto gruesa como fina; (c) creatividad, ya que constituye un canal de expresión de fantasías y la capacidad de crear y darse a nuevas oportunidades; (d) sociabilidad, porque favorece la incorporación de reglas y práctica de roles sociales, así como la comunicación y la integración con pares; (e) inteligencia, en cuanto al razonamiento, capacidad de análisis y síntesis, y pensamiento abstracto, así como el ejercicio de funciones motoras, perceptivas y afectivas; (f) entre otros.

El ocio suele ser considerado como algo prescindible, o no prioritario. Sin embargo, el ocio es positivo en la prevención y rehabilitación, no solo del adulto mayor. Algunos de los beneficios mencionados por Muro (2017) son: (a) optimiza los niveles de bienestar subjetivo; (b) disminuye los sentimientos de soledad; (c) mejora el estado de ánimo y la motivación interna; (d) incrementa la capacidad de afrontamiento en situaciones de estrés; (e) aumenta la autoeficacia social percibida; (f) facilita la adaptación a la jubilación; (g) amplía los niveles de satisfacción vital; (h) mejora las habilidades comunicativas; (i) potencia la percepción

sensorial; (j) ejercita las habilidades cognitivas; (k) incrementa la autoestima; (l) mejora el mantenimiento de hábitos saludables; (m) disminuye significativamente los niveles de enfermedad y depresión; (n) facilita la adaptación al entorno; y (ñ) aumenta la percepción de competencia.

Siguiendo con la autora, al jugar la persona mayor pone su capacidad cognitiva a favor de resolver problemas, comprender cambios que surgen durante el desarrollo del juego adaptándose a los mismos (flexibilidad de pensamiento), a tomar decisiones, hacer análisis, así como mantener la concentración, aplicar estrategias.

#### *San Miguel y Tercera Edad.*

El municipio de San Miguel está ubicado en la provincia de Buenos Aires, Argentina. Más precisamente a 30 kilómetros de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y a 98 de la Ciudad de La Plata. Este municipio está integrado por 3 ciudades: San Miguel, Muñiz y Bella Vista, contando con una superficie de 82,08 km<sup>2</sup>. Actualmente, Jaime Méndez es el intendente del municipio.

Desde el municipio, se han diseñado e impulsado programas dirigidos a la tercera edad, las cuales incluyen actividades deportivas (Vóley adaptado, gimnasia, tenis, coro y juegos como naipes, sapo, taba, tejo, tenis de mesa, caminata, pentatlón, fútbol, golf, entre otros), yoga, taller de canto terapia, actividades recreativas, inclusión digital, colonias de vacaciones (donde se realizarán actividades deportivas y acuáticas, juegos recreativos, cancioneros, obras de teatro, encuentros deportivos entre colonias), y viajes y excursiones. Estas propuestas son libres y gratuitas con el fin de estimular y favorecer el envejecimiento activo de las personas pertenecientes a la tercera edad residentes del partido bonaerense de San Miguel.

## **7. Método.**

A continuación, se darán a conocer los aspectos metodológicos que se utilizarán a lo largo del presente trabajo de investigación enfocado en la perspectiva psicopedagógica de la relación del juego y el envejecimiento activo en personas mayores (> 60 años) residentes de San Miguel. Asimismo, este trabajo permitirá analizar las variables que conforman este aprendizaje de los mismos permitiendo evaluar posibilidades de estrategias a utilizar para fomentar el uso del juego en el envejecimiento activo de las personas mayores de San Miguel.

Para el presente trabajo se recurrió a fuentes de acceso de nivel primario, ya que se utilizaron trabajos con libros, revistas y artículos de investigación científica, entre otros materiales, buscados a través de Internet y bibliotecas virtuales, haciendo una búsqueda estratégica en el uso de palabras claves relacionadas al problema de investigación y seleccionando la información relevante.

### *7.1 Diseño*

Considerando la finalidad de la investigación de conocer la relación del juego en el envejecimiento activo de las personas mayores residentes en San Miguel, y los aportes de Hernández Sampieri et al. (2010), se realizará una investigación de *tipo cualitativa* ya que permite, a través de la inducción, comprender las múltiples perspectivas, surgiendo diferentes hipótesis en la investigación.

Este estudio de *alcance descriptivo* y de un *diseño no experimental*, permitirá lograr una mayor precisión en las dimensiones de estas situaciones, de sus procesos y de los grupos que la incumben. Se tendrán en cuenta diferentes variables, las cuales no serán manipuladas, tales como:

*Prejuicios:* Se considerarán las ideas acerca del juego y del envejecimiento de la población a estudiar.

*Motivación:* Es importante conocer cuán motivados se encuentran las personas mayores frente al juego

*Dificultades:* Se pondrán en consideración cuáles fueron las dificultades con las que se encontraron frente al juego y cómo, si es que lo hicieron, lidiaron con ellas.

*Éxito de la adaptación:* Es importante conocer cuál es su concepto de una exitosa adaptación que tienen las personas mayores a los espacios lúdicos.

*Entre otras.*

Asimismo, este trabajo de investigación tendrá un *diseño narrativo* ya que se utilizarán narraciones y las experiencias de la población a estudiar, reconstruyendo sus relatos, identificando temas emergentes y convergencias entre los mismos, pudiendo captar la riqueza y detalles de los significados en las variables mencionadas.

## 7.2 Población

Esta investigación tendrá como *muestra no probabilística* a una población de 12 personas mayores (mayores a 60 años) sin hacer diferenciación de sexo ni edad (dentro de los parámetros establecidos) que residan en la localidad de San Miguel, Buenos Aires. Estos serán considerados como muestra de casos-tipo. Este grupo poblacional resulta de interés para la investigación otorgando riqueza en el aporte de datos, sin caer en la generalización de resultados, sino en la profundidad de análisis de los mismos. (Hernández Sampieri et al., 2010)

### *7.3 Recolección*

Considerando el diseño narrativo del presente trabajo de investigación, y con la intención de conocer diferentes puntos de vista que brinden respuestas a las preguntas y objetivos de investigación, aportando riqueza en la recolección de datos, se utilizarán a las entrevistas semiestructuradas como método de recolección de datos, llevadas a cabo en ambientes cotidianos por el investigador y de manera individualizada. Se brindará un consentimiento informado a todos los participantes.

### *7.4 Procedimiento y consentimiento informado.*

Los participantes serán convocados a través de centros de jubilados, por difusiones a través de redes sociales (como Facebook e Instagram) para que los mismos participantes o sus familiares puedan enterarse de la convocatoria y realizar una postulación voluntaria, establecer un contacto, y pautar un encuentro para realizar la entrevista, con un previo consentimiento informado (ANEXO 2), donde los datos se mantendrán en confidencialidad, se informará el fin de la recolección de datos, duración aproximada de la entrevista, entre otros aspectos a pautar.

## FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias sociales de UFLO Universidad, desean conocer sobre la relación entre el juego y el envejecimiento activo. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre la perspectiva psicopedagógica en dicha relación personas mayores residentes en San Miguel.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

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 Ciencia Sociales de la Universidad de Flores y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

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

*7.5 Procesamiento de datos.*

A partir de las entrevistas realizadas a las personas mayores residentes en San Miguel, en el análisis de datos se tendrán en cuenta las siguientes unidades de análisis:

- *Significados*: qué significa para ellos el juego
- *Práctica*: Con cuánta frecuencia crean y forman parte tanto de manera voluntaria como por imposición social de espacios lúdicos. Además, con qué frecuencia comparten con otras generaciones estos espacios.
- *Encuentros lúdicos*: Momentos en los que hayan participado de algún juego.
- *Roles*: Rol de la familia y de redes de apoyo en la fomentación del juego.
- *Motivación*: Por qué motivo han decidido jugar, por qué deciden hacerlo en la vejez y por qué lo consideran (o no) importante en su envejecimiento.
- *Falencias*: Qué consideran que necesitan para aprender de manera más eficaz el uso y adaptación al juego.
- *Nociones sobre psicopedagogía*: Qué conocen las personas mayores sobre la psicopedagogía y la relación el juego y la tercera edad.
- *Entre otras unidades de análisis que surjan una vez recolectados los datos.*

## **8. Resultados.**

Considerando los objetivos planteados, y al juego desde una concepción psicopedagógica donde es propicio para continuar estimulando la plasticidad cerebral en el envejecimiento de las personas mayores, donde las funciones comienzan a presentar un declive natural y propio de dicha etapa del ciclo vital, se pueden hallar respuestas a objetivos

y preguntas de investigación como las siguientes:

*Definición del juego:*

Las respuestas de los participantes fueron en su mayoría asociada a todo encuentro lúdico que incluya la diversión, la interacción con un otro, así como la distracción de la rutina, pudiendo variar en cuáles son los tipos de juegos, ya que aparecieron desde juegos deportivos, juegos de azar, juego de cartas, hasta juegos de competencia frente a la incógnita de cuáles son los juegos que ellos consideran y habitúan.

El juego de azar dentro del contexto casino fue nombrado por algunos con cierto estigma, pero de igual manera considerado dentro de los juegos habituales. Los juegos de cartas son de los más nombrados, considerando la cantidad de participantes simultáneamente que pueden jugar y el poco esfuerzo físico que conlleva.

Mientras algunos participantes consideran al juego como un elemento esencial en su vida, otros no le dan una relevancia mayor que un simple acto ocasional.

*Frecuencia del juego e interacción social:*

Se evidencia una frecuencia regular en la mayoría de los casos, dado a que son utilizados como punto de encuentro familiar o con un otro, son las reuniones sociales donde se dan lugar al encuentro con el universo lúdico, siendo menor la cantidad de participantes que juegan solos en ciertas ocasiones.

Los amigos, la familia y los nietos fueron los miembros mencionados por los entrevistados como principales compañeros del momento lúdico, Asimismo se habla de una participación transgeneracional entre abuelos y nietos en juegos compartidos.

### *Tipos de juegos y actitud frente a la tecnología.*

El juego atravesado por la tecnología es un punto de discrepancia entre los entrevistados. Mientras que una parte está abierta a la incorporación de juegos a través de dispositivos digitales, tales como las consolas de videojuegos, dispositivos móviles, hasta la televisión misma, y consideran a la tecnología como una herramienta más para obtener los beneficios del juego, otros se mantienen arraigados a juegos más tradicionales como el “truco”, “dívalo con mímica”, entre otros.

Entre las respuestas obtenidas se menciona, por un lado, que el adaptarse a la tecnología es posible para ellos en la tercera edad, mientras que otros presentaron resistencias, por dificultades en el aprendizaje del mismo o falta de interés.

### *Importancia de jugar en la vejez:*

En su gran mayoría, los adultos partícipes de las entrevistas concordaron que el juego ha tomado un rol importante en sus vidas, y que, a diferencia de momentos anteriores en su ciclo vital, cuentan con un mayor tiempo de ocio para disfrutar del acto de jugar ya que cuentan con menos obligaciones propias de mantenerse activo laboralmente o tener hijos a cargo.

El tiempo de ocio invita a los entrevistados a transformarlo en oportunidad de emprender un encuentro lúdico o, como fue mencionado por una de las entrevistadas, de acercarse a lugares donde se propicie esta actividad como lo son los talleres destinados a personas mayores.

### *Aportes del juego a su salud:*

Si bien la mayoría está de acuerdo con que el juego aporta beneficios a su bienestar, se han mencionado diversos beneficios que aportan a la salud psicoemocional de las personas mayores.

Entre los beneficios que las personas mayores consideraron que el juego le trae a su vida están:

- el juego como entretenimiento;
- una resignificación del juego hacia el disfrute;
- el juego los mantiene despiertos, con una sensación de juventud y vitalidad;
- aporta una conexión con otros, con la realidad y otras generaciones;
- el juego como estimulador de la actividad cognitiva, memoria y atención;
- oportunidad de aprender cosas nuevas;
- aporta actividad mental, emocional y física;
- y sensación de movimiento, actividad.

Asimismo, hay quienes asocian el jugar con los juegos de azar como el casino o la quiniela consideran que el juego (con dicha connotación) no aporta beneficios a las personas mayores.

#### *Motivación para unirse al juego:*

Sobre el motivo del por qué el juego los convoca ha sido un punto de congruencia entre los entrevistados ya que surgieron respuestas similares entre ellas, mencionando el disfrutar, reírse, olvidarse de situaciones que traen cierto padecimiento emocional, evitar la soledad, mejorar el ánimo, la compañía familiar o de amistades, evitar estímulos como la televisión (que pueden traer pasividad a la actividad de la persona mayor) y una desconexión con el estrés de las actividades o situaciones diarias.

Algunos han mencionado que a medida que la persona envejece ciertas funciones cognitivas y físicas se pierden o desmejoran, y que el juego atribuye a retrasar esta pérdida. Los motivos para unirse al juego son concordantes a los beneficios que los adultos mayores consideran que el juego aporta a su vida y salud biopsicosocial.

*Conocimiento sobre lugares que habiliten al juego dentro de la localidad de San Miguel:*

Este punto a analizar no obtuvo unanimidad de respuestas entre los entrevistados. El bingo (o casino) fue el lugar más mencionado entre los entrevistados, mientras que los centros de jubilados y talleres también fueron mencionados, pero en su minoría.

Algunos de los entrevistados mencionaron que sí sabían que había lugares pero que no conocían, o que sabían que había juegos pasivos o que no son de su interés. Mientras que algunos sí podrían llegar a interesarse a ir, otros prefieren jugar en sus casas, y otros directamente no conocen lugares.

*Conocimientos acerca del rol psicopedagógico en su grupo etario y su relación con el juego:*

Los conocimientos sobre el rol psicopedagógico y su implicancia en las personas mayores se han encontrado dividido:

- La mayoría de los que sí conocían a esta disciplina, ha mencionado que la psicopedagogía tiene una relación con el aprendizaje;
- Otros solo mencionaron su incumbencia en niños;
- Algunos de los entrevistados redujeron la incumbencia a quienes (niños o adultos) tengan problemas de aprendizaje;
- Mencionaron una relación con la docencia;

- Quienes contaban con un mayor conocimiento sobre en qué grupo etario tiene incumbencia profesional los profesionales de esta disciplina, mencionaron que contribuye a la estimulación y mantenimiento de las funciones cognitivas.

Algunos mostraron interés por conocer de qué trata la psicopedagogía mientras otros no quisieron preguntar. Sin embargo, aunque había una diversidad entre las respuestas puede observarse la falta general de conocimiento sobre la disciplina.

## **9. Discusión.**

Considerando los resultados obtenidos por las entrevistas realizadas en la presente investigación, y sumado a los resultados previos que han logrado obtener otros investigadores, se puede encontrar información tanto concordante como complementaria entre sí. Principalmente, en todas las investigaciones en las que se han tenido en cuenta como unidad de análisis los beneficios cognitivos y psicoemocionales del juego en el envejecimiento activo, están presentes de manera positiva, siendo la estimulación cognitiva, la memoria, la atención y el bienestar emocional los más renombrados.

Simón (2017), Martínez (2021) y Fernández (2019) que han realizado sus investigaciones en diferentes puntos de Argentina tales como Misiones, Chaco y Buenos Aires, coinciden con los mencionados por los participantes de esta investigación ya que en los resultados de dichos investigadores se evidenció que, en las personas mayores con participación en diferentes talleres y actividades de estimulación cognitiva, se encontraron mejoras en la memoria, la estimulación de la actividad cognitiva, y la sensación de vitalidad y juventud, siendo éstas las mismas palabras que fueron mencionadas por los entrevistados de San Miguel, Buenos Aires. Asimismo, en los participantes que dichos investigadores han tomado en cuenta como muestra en sus investigaciones, se evidenciaron mejoras en la

memoria, habilidades lingüísticas, agilidad mental, socialización y hasta estabilidad en el deterioro de las funciones cognitivas en enfermedades neurodegenerativas como es el Alzheimer, el cual fue tomado en cuenta en la investigación de Martínez (2021) y son los mismos participantes los que reconocen estos cambios positivos en su calidad de vida y su situación cognitiva.

Pinagorte Parrales y Alcívar Molina (2020), también aportan información sobre cómo los grupos de apoyos y las familias los cuales, cuando son partícipes de la vida de las personas mayores, logran tener un impacto positivo en la autoestima y en el bienestar de los mismos, siendo concordante con Bartolini (2018), quien también menciona la importancia de la familia como parte fundamental en el desarrollo del bienestar integral de la persona mayor. En la presente investigación, la interacción social dada por los encuentros lúdicos son una constante mencionada, ya que mejora las relaciones sociales y fomenta la interacción con pares, con familia, y de manera transgeneracional entre abuelos, hijos y nietos, pudiendo ser los más jóvenes los que enseñan y estimulan a las personas mayores, o estos últimos los que enseñan y estimulan a los más chicos de la familia.

Por otro lado, Verón (2020), en su investigación realizada en Corrientes, Argentina, concluye que el desafío cognitivo asociado al envejecimiento de las personas mayores, impactan sobre la percepción de su imagen, su autoestima y, por consiguiente, su salud psicoemocional. Peés (2019), en su estudio realizado a participantes mujeres de un taller de memoria y atención en Buenos Aires, se destacaron como principales motivos de asistencia y necesidad de los talleres, la prevención de mayores problemas de memoria y socialización comunes del declive cognitivo natural del envejecimiento. Estos mismos motivos de asistencia a los talleres, más comúnmente relacionados a la socialización, son los que motivan a los participantes de esta investigación a jugar.

El aprendizaje, sin distinguir momento del ciclo vital, necesita del desarrollo de habilidades lingüísticas, cognitivas, motores, emocionales y, como mencionan teorías como las de Vygotsky, Piaget y Bandura anteriormente mencionadas en esta investigación, de un contexto social. La familia y las redes de apoyo, como fueron mencionadas en investigaciones previas y en la presente, forman parte clave de este contexto social, así como la participación de espacios donde se comparte con pares con, o sin, similitudes en diversos aspectos de ámbito cognitivo, psicosocial y afectivo.

Como mencionan Vicente y Vila (2018), la vejez viene acompañada de transformaciones físicas, declive de funciones cognitivas y emocionales, participación social y autonomía, entre otras. Estos cambios durante esta etapa del ciclo vital de la persona impactan en la autopercepción que tienen de sí mismo. Esto es concordante con resultados pasados y presentes sobre cómo se autoperciben los adultos mayores en esta etapa de su vida en contraposición con anteriores como la niñez, la juventud o la adultez.

López (2018), menciona la implicación del juego en el desarrollo cognitivo, social y emocional, siendo la afectividad, la motricidad, creatividad, sociabilidad e inteligencia como puntos en los que se encontraría el beneficio producido por los encuentros lúdicos. Las personas mayores, partícipes de estas investigaciones, mencionan que al jugar sí sienten como estas áreas se desarrollan o encuentran mejoras al utilizarlas en su vida cotidiana.

Volviendo a Vicente y Vila (2018), no debe perderse de vista a la persona mayor como sujeto de deseo. El jugar implica sumergirse voluntariamente en actividades, roles y/o situaciones con reglas y encuadres, los cuales son importantes que convoquen y motiven la participación comprometida del sujeto para un mayor provecho de los beneficios del acto de jugar. En esta investigación se ha logrado identificar cuáles son los juegos de mayor aceptación en las personas mayores, para así utilizar esta información en pos de crear

espacios, encuentros lúdicos y actividades conformes a lo que resulte de mayor interés para, al menos en esta investigación, los pertenecientes a este grupo etario en San Miguel. Así mismo, esta investigación permite conocer que tanta aceptación tiene la tecnología por parte de las personas mayores de San Miguel, contribuyendo a considerar su aporte en talleres que puedan destinarse a los mismos en un futuro.

Asimismo, Muro (2017) menciona que el tiempo de ocio debe ser utilizado de manera positiva ya que contribuye al bienestar emocional y social, reducción del estrés, adaptación con el entorno, ejercicio cognitivo, previene la depresión, como fueron mencionadas anteriormente, y sobre todo una mejor adaptación al cambio que supone la jubilación en el ciclo vital de una persona, el cual es frecuente durante la tercera edad. De acuerdo a las respuestas obtenidas en esta investigación, la vejez trae consigo tiempo el cual era, anteriormente, ocupado con obligaciones las cuales hoy en día desaparecieron o disminuyeron. Este tiempo disponible queda a consideración de cada sujeto distribuirlo y aprovecharlo como se lo considere, sin embargo, también trae la posibilidad del ocio como oportunidad de participación y actividad, y, por consiguiente, del juego como beneficio y prevención.

Esta investigación, a diferencias de las consideradas anteriormente, menciona la mirada psicopedagógica como factor a considerar, ya que los conocimientos sobre la implicación profesional en la vejez, el envejecimiento activo, la estimulación cognitiva y el juego, resultan provechosas a la hora del diseño efectivo de talleres o actividades que atribuyen, por medio del juego, a un mejor proceso de envejecimiento activo de los ciudadanos de San Miguel para mejorar su calidad de vida actual y prevenir problemas mayores, sumados a los declives naturales que conlleva el envejecer.

## **10. Conclusión.**

En conclusión, el envejecimiento es un proceso inherente a la condición del ser humano y el juego, el cual es aceptado en la cotidianidad de las personas mayores, puede tener lugar en cualquier momento del ciclo vital, por tal motivo es preciso y favorable utilizar el factor estimulante del mismo para continuar desarrollando el nivel cognitivo y psicosocial de este grupo etario.

Durante el proceso de envejecimiento, el declive cognitivo es notorio por ellos y por su entorno. El que este proceso sea natural, no significa que no pueda acompañarse desde la estimulación cognitiva para evitar que la degeneración de funciones cognitivas sea más rápida. Usar el juego como medio de estimulación, permite un disfrute desde el ejercicio cognitivo y mejoras en esferas tanto sociales como psicoafectivas.

El juego con pares y el llevado a cabo de manera individual es parte fundamental de la psicopedagogía y la persona mayor, como destinatario posible de esta disciplina, puede recibir los beneficios que el juego y la psicopedagogía ofrece para que este envejecimiento sea activo y saludable.

Conocer cuáles son las funciones cognitivas que más son impactadas por el envejecimiento, le permitirá al psicopedagogo diseñar talleres y encuentros lúdicos destinados a estimular a la persona mayor de manera cognitiva, social y emocional. Asimismo, conocer cuáles son las necesidades y preferencias de este grupo etario (como, por ejemplo, la resistencia o recepción de la tecnología, o la preferencia por juegos tradicionales) ayudará a lograr una planificación específica, provechosa y placentera para los participantes.

A través de esta investigación sobre el rol que ocupa el juego en la vida de las personas mayores de San Miguel, Buenos Aires, se aportan y se destacan los beneficios del

juego como elemento efectivo en la estimulación cognitiva y emocional, la conexión con entornos sociales (pares, familia y transgeneracional), el aprendizaje de nuevas habilidades o reaprender otras, vitalidad, participación activa en sociedad, la autoestima, el disfrute y distracción, de este grupo etario.

De esta manera, se podría concluir que el juego como medio de estimulación cognitiva, contribuye al bienestar psicosocial y emocional, así como a la prevención de la salud mental y física. Utilizando esta información, se puede contribuir al envejecimiento activo desde la creación de talleres y actividades lúdicas adaptadas a las necesidades e intereses de las personas mayores del lugar (en este caso, San Miguel), promoviendo el conocimiento sobre la psicopedagogía e implicancia en la vejez, y reconociendo el juego como herramienta beneficiosa en la estimulación cognitiva.

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

La investigación ha sido pautada y dirigida con intención de conocer cuál es lugar que ocupa el juego en la vida de la persona de la tercera edad durante su envejecimiento. Asimismo, y desde una perspectiva psicopedagogía, conocer cuánta conciencia poseen sobre los beneficios que el juego contribuye en el proceso de envejecimiento con el objetivo de encontrarás falencias y puntos de inflexión entre el uso de juego del juego como actividad recreativa y su verdadera importancia en el proceso de envejecimiento activo y saludable de, en esta ocasión, las personas mayores residentes en San Miguel.

De esta manera, y a sabiendas de que el juego sí forma parte de la cotidianidad de los mismos, con los resultados obtenidos en la presente investigación es posible orientar la concientización y el diseño de espacios lúdicos conociendo los intereses de tipo de juegos,

valoración de los mismos, frecuencia, y las funciones cognitivas a estimular dentro de la localidad, con el fin de mejorar la calidad de vida de los habitantes de San Miguel.

Además, la psicopedagogía, si bien lleva tiempo ganando lugar y reconocimiento en el país, gran parte de Argentina sigue desconociendo algunas de sus implicancias profesionales evidenciándose a lo largo de esta investigación. Por lo cual, los resultados de la misma, pueden aportar cuál es la mirada que las personas mayores, quienes podrían beneficiarse con la psicopedagogía, tienen sobre esta disciplina que paulatinamente sale del estigma de ser algo solo para niños.

## **12. Limitaciones de la investigación.**

La psicopedagogía es una disciplina que ha empezado a tomar reconocimiento en Argentina. Sin embargo, y aunque se ha demostrado la incumbencia de la misma a lo largo de todo el ciclo vital, continúa existiendo cierta resistencia o desconocimiento de los posibles aportes en las personas mayores y su envejecimiento, delimitando su campo de acción a los niños o al área de discapacidad. Esta resistencia a aceptar o el desconocimiento de las incumbencias profesionales de los psicopedagogos en las personas de la tercera edad, limita las posibilidades de experiencias previas o nociones sobre las mismas, así como su relación con el juego. Esta limitación referente a las nociones psicopedagógicas de la muestra elegida, puede limitar los resultados y, por consecuencia, de las propuestas basadas en los mismos.

Asimismo, la cantidad de muestras elegidas puede representar poca diversidad regional y socioeconómica dentro de los mismos límites del partido de San Miguel, ya que sus lugares de residencia, sus ámbitos familiares y amistosos, y sus profesiones (presentes y pasadas) pueden aportar distintos sesgos sobre contextos diferentes dentro de una misma localidad.

La muestra seleccionada ha demostrado tener una percepción del concepto de juego y del acto de jugar que discrepa entre ellos, esta visión limitada sobre qué tipos de juegos son considerados como tal puede variar en el deseo o motivación de la participación en el mismo en diversos ámbitos.

Las personas de la tercera edad partícipes de esta investigación, al representar un momento bisagra entre la vida laboral y la jubilación, disponen de tiempos, actividad cognitiva, y gustos diversos, sin embargo, esto no obstruye la obtención de congruencias en ciertas cuestiones a considerar.

### **13. Líneas de investigación futuras.**

Para ampliar los conocimientos sobre la relación del juego en envejecimiento activo, sería de gran interés científico realizar una investigación-acción sobre algún proyecto en el que se realicen juegos que contribuyen a la estimulación cognitiva en las personas que transitan el envejecimiento con el objetivo de conocer cuáles embargo, son las fortalezas y debilidades de los proyectos y talleres que apuntan a mejorar y favorecer los procesos de envejecimiento activo con el juego como herramienta fundamental.

Asimismo, para que los talleres tengan un mejor resultado, sería de gran interés conocer cuáles juegos son más provechosos para estimular las áreas cognitivas que suelen presentar declive en el envejecimiento (como se ha mencionado anteriormente en esta investigación) para que el tiempo que se desarrollen estos talleres sean más provechoso y beneficioso para sus participantes.

Y, por último, y a nivel no sólo residencial en San Miguel, se podría realizar una comparación entre perfiles cognitivos que fueron estimulados por el juego durante el envejecimiento, en contraposición de quienes no lo hicieron.

#### **14. Propuestas de investigación.**

Con el objetivo de continuar ampliando el conocimiento sobre el impacto de la realización de actividades lúdicas en el envejecimiento activo de las personas mayores (más específicamente de las residentes en el partido de San Miguel), desde una perspectiva psicopedagógica, y basándose en resultados de estudios similares donde los resultados fueron propicios en cuanto al beneficio del mismo, las propuestas de intervención serán divididas en tres secciones.

##### **SECCIÓN 1: Concientización.**

En esta sección se proponen acciones destinadas a concientización del municipio y de sus residentes sobre la importancia del juego y su implicancia en el desarrollo del envejecimiento activo en las personas mayores. Las acciones serán las siguientes:

- Acercar datos y estadísticas, así como resultados de experiencias anteriores y testimonios de los mismos, sobre las ventajas del juego en la persona mayor a los funcionarios a cargo de los diversos programas de integración e incentivo de las personas de la tercera edad.
- Informar a quienes sea pertinente dentro del municipio sobre el proceso natural de envejecimiento humano, y cómo contribuir a que el mismo sea saludable a través de programas y talleres estructurados teniendo como centro el envejecimiento activo y saludable de los destinatarios-.

- Poner en conocimiento a los residentes del partido de San Miguel sobre la implicancia psicopedagógica en el envejecimiento activo y los beneficios del mismo, sin dejar de tener en cuenta la participación lúdica dentro de dicho proceso.

### SECCIÓN 2: Promoción

Una vez aceptado, diagramado y coordinado un programa que cumpla con los objetivos de estimulación, la publicidad del mismo se formalizará mediante la realización de fluyes los cuales se colocaran en diversos centros de jubilados, edificios municipales como así también en las redes sociales del municipio. Esto se realizará con el objetivo de lograr un conocimiento de los posibles participantes del programa como de sus allegados para que se les comunique de la existencia de los mismos.

Cabe mencionar la existencia de la “Ventanilla Nro. 7” que se encuentra en el principal edificio administrativo municipal, en la que se produce actualmente una asistencia a las personas mayores, donde los mismos pueden acceder a información de programas destinados a mencionado grupo etario.

### SECCIÓN 3: Acción.

- Proponer un diagrama de acción para ser llevado a cabo por un tercero capacitado que incluya un taller, sostenido en el tiempo, con actividades que sean atentas a las necesidades manifestadas por parte de los residentes de San Miguel.
- Capacitar desde una perspectiva psicopedagógica, o Asimismo recurrir a psicopedagogos capacitados, para que sean responsables de dirigir y acompañar el taller, otorgando una experiencia propicia, beneficiosa y especializada a quienes participen del mismo.

*Sugerencias para la realización del programa:*

Atento a que la condición de pobreza y/o marginalidad resulta ser un factor de riesgo para el envejecimiento activo y saludable es que, es conveniente y de gran beneficio que los programas sean solventados en su totalidad o en gran medida por el municipio.

En consecuencia, de ello, dado el nulo o bajo costo de los programas estos podrían tener una mayor asistencia o constancia en la participación de los mayores como así también no se producirá una exclusión a los mismos dependiendo de su situación socioeconómica, pudiendo así afrontar un envejecimiento en el que se pondere la actividad y salubridad tanto individual como colectiva.

Ahora bien, tal gratuidad propuesta generaría un beneficio para el municipio ya que en consecuencia a la realización de estos programas habría una menor demanda en los servicios brindados por el municipio por parte de la población adulta residente del partido.

Duración del programa: Una duración trimestral permitiría sostener la motivación de los participantes y el acompañamiento de sus familias, en caso de lo tuviesen. A su vez, este tiempo de duración del programa presupone un bajo costo presupuestario para el municipio logrando así una continuidad de los talleres y la capacidad de volver a realizarlos en un periodo de tiempo corto, logrando que puedan acceder más residentes sin afectar el desarrollo del programa por exceso de participantes, ya que se corre riesgo de despersonalización de la atención que se pretende ofrecer.

Localización: Debido a la preponderancia de personas mayores con movilidad reducidas o limitaciones edilicias y de transporte, se sugiere un desarrollo del programa en edificios municipales que cumplan con los requisitos de acceso a personas con discapacidad y/o movilidad reducida. Asimismo, la realización de los mismos debería ser llevado a cabo en instalaciones ubicadas en los centros neurálgicos del partido, atento a que los mismos resultan accesibles por diversos medios de transportes.

Coordinación: La coordinación del mismo debe ser llevada a cabo por personal capacitado en el envejecimiento activo. Desde el lugar que esta propuesta de intervención convoca, la cual cuenta con perspectiva psicopedagógica, se recomienda profesionales afines a la misma.

Actividades propuestas: En el presente programa se pretende estimular diversas funciones cognitivas tales como orientación, atención, memoria, funciones ejecutivas, lenguaje, cálculo, praxias, gnosias, así como las habilidades sociales. Las mismas serán trabajadas en simultáneo a través de dinámicas recreativas y compartidas entre los participantes, siendo el juego el elemento nuclear en el programa.

Método de evaluación: Como criterios e instancias de evaluación se sugieren los siguientes:

- Comprensión de la consigna propuesta por parte de los coordinadores.
- Capacidad de resolución de la actividad propuesta.
- Nivel de participación, atención y compromiso con la actividad.
- Relación de las personas mayores con los materiales facilitados por parte de los coordinadores.
- Relación con sus compañeros o su acompañante si así lo tuviese.
- Flexibilidad ante sus dificultades.

## **15. Referencias.**

Amadasi, E., y Tinoboras, C. (2016). Las personas mayores en la Argentina actual: ¿vivir solo es un factor de riesgo para la integración social?

American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed. --.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Bartoloni, M.F. (2018). El rol del psicopedagogo dentro de un equipo interdisciplinario para la atención integral de adultos mayores [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].

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

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5745529>

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Artículo 2°. 9 de mayo de 2017.

Cornachione Larrínaga, M. A. (2016). *Psicología del Desarrollo. Vejez*. Editorial Brujas.

Cortese, R. H., Canales, M. M. F., Y Góngora, V. (2022). Salud mental en la vejez: bienestar y autopercepción de salud en adultos mayores de Buenos Aires. *Psicología del desarrollo*, (3), 1-19.

D'Anna, S. y Hernández, L. (2006). Introducción a la Psicopedagogía Laboral: Círculos de Aprendizaje. Ed. Aprendizaje Hoy. Buenos Aires.

Di Domizio, D. P. (2012). El juego en la vejez, relatos de viejos marplatenses. *Educación Física y Ciencia*, 14, 27-39.

- Donadio, B.; Lubian, C. y Natale, C. (2019). Historia del desempeño ocupacional y participación social actual, de personas entre 65 y 85 años, que concurrieron al Centro de Adultos Mayores de Vicente López (Provincia de Buenos Aires) durante el año 2018. Universidad Nacional de San Martín. Instituto de Ciencias de la Rehabilitación y el Movimiento.
- Dulcey Ruiz, E., y Uribe Valdivieso, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de psicología*, 1(1), 17-27.
- Fajn, S. (2019). Reserva lúdica: la identidad flexible en juego en el envejecimiento. La identidad flexible como factor protector en el curso de la vida, 141-179.
- Fernández, M.E. (2019). Juego como estrategia psicopedagógica en la estimulación cognitiva de adultos mayores [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].
- 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 [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].
- Figueroa, D. (2014). El trabajo Psicopedagógico en adultos mayores con deterioro cognitivo (Doctoral dissertation, Tesis de grado: Licenciatura en Psicopedagogía). Universidad Abierta interamericana. Sede Centro. Consultado en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC117582.pdf>.
- González Aguilar, M. J., y Grasso, L. (2018). Plasticidad cognitiva en el envejecimiento exitoso: Aportes desde la evaluación del potencial de aprendizaje. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8601/1/plasticidad-cognitiva-envejecimiento-exitoso.pdf>

- Guzmán Heredia, C. S. (2020). Adultos mayores y actividad física: una relación entre las necesidades y las propuestas del Hogar “Ruca Canay” de Chos Malal [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2010). Metodología de la investigación (5.a ed.). McGraw-Hill Interamericana.  
<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Iacub, R. y Sabatini, B. (2013). Psicología de la Mediana Edad y Vejez. Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional, módulo 3. Ministerio de Desarrollo Social.  
<https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog--a-Comunitaria-Modulo-31.pdf>
- Kabanchik, A. B. (2019). Vejez saludable, mente flexible, cerebro plástico. Graciela Zarebski, 197.
- Legarreta, D. Y Zilberman, M. (s.f). *Características del juego*.
- Leiva, C. (2005). Conductismo, cognitivismo y aprendizaje. Revista tecnología en marcha, 18(1).
- Lepe-Martínez, N., Cancino-Durán, F., Tapia-Valdés, F., Zambrano-Flores, P., Muñoz-Veloso, P., Martínez, G. S., & Ramos-Galarza, C. (2020). Desempeño en funciones ejecutivas de adultos mayores: Relación con su autonomía y calidad de vida. Revista Ecuatoriana de Neurología, 29(1), 92-103.
- Lombardo, E., & Pantusa, J. (2013). Regulación Emocional a lo largo del Ciclo Vital. El Balance emocional en la Vejez. In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro

de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-  
Universidad de Buenos Aires.

Lorca, M. B. F., González, S., Rosell, J., & Campos, T. (2016). Significados en torno a la jubilación y ser jubilado de trabajadores en edad de pre-jubilación. ResearchGate.  
[https://www.researchgate.net/publication/327020897\\_Significados\\_en\\_torno\\_a\\_la\\_jubilacion\\_y\\_ser\\_jubilado\\_de\\_trabajadores\\_en\\_edad\\_de\\_pre-jubilacion](https://www.researchgate.net/publication/327020897_Significados_en_torno_a_la_jubilacion_y_ser_jubilado_de_trabajadores_en_edad_de_pre-jubilacion)

Martínez, L. (2021). El rol psicopedagógico en la estimulación de habilidades cognitivas en adultos mayores con Alzheimer, Resistencia, Chaco [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].

Martos Martinez, A., Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. M., Barragán Martín, A. B., Pérez Esteban, M. D., y Pérez - Fuentes, M. C. (2016). Salud, alimentación y sexualidad en el ciclo vital (Vol. 1). ASUNIVEP.  
<https://formacionasunivep.com/IIIcongresosalud/documents/Libro%20Salud,%20alimentacion%20y%20sexualidad%20en%20el%20ciclo%20vital%20Volumen%20I.pdf#page=124>

Ministerio de Salud. (2020). Estado de situación de salud de las Personas Mayores.  
[https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2022-11/situacion\\_personas\\_mayores\\_23-11-2022.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2022-11/situacion_personas_mayores_23-11-2022.pdf)

Nuñez Mora, S. (2022). Efectividad del sistema de Acciones de Educación Familiar para la promoción del bienestar psicológico en adultos mayores institucionalizados.  
<https://dspace.uclv.edu.cu/server/api/core/bitstreams/8f37c91b-81e2-4095-adc3-161b80149c17/content>

Papalia, D. E; Feldman, R. D; Martorell, G. (2012). Desarrollo Humano. McGraw-Hill.

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Öfele, M. R. (2002). El juego en psicopedagogía. Recuperado de [www.instituto.ws/mro/cap05/html](http://www.instituto.ws/mro/cap05/html).

Oliveri, M. L. (2020). Envejecimiento y atención a la dependencia en Argentina. Banco Interamericano de Desarrollo.

<https://publications.iadb.org/publications/spanish/viewer/Envejecimiento-y-atencion-a-la-dependencia-en-Argentina.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Peés, M. (2019). Emociones y envejecimiento saludable en un taller de estimulación cognitiva de la memoria para adultos mayores, en la ciudad de Rauch [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].

Pinargote Parrales, G. L., & Alcívar Molina, S. A. (2020). La familia en el cuidado de los adultos mayores. *Revistas Cognosis*.

*Prevención primaria, secundaria y terciaria*. (2022, 19 septiembre). *Mente &*

*Comportamiento*. <https://menteycomportamiento.wordpress.com/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>

- Romero, M. (2006). La intervención psicopedagógica en la vejez. Construyendo nuestro espacio de intervención. *Revista Aprendizaje Hoy*.
- Ruiz Aristizábal, N., García Carmona, C. E, y Martínez Gómez, J. (2016). Neuropsicopedagogía: una mirada al concepto multifactorial del aprendizaje. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigó*, 3(2), 231-237.
- Ruiz, M. V., Scipioni, A. M., & Lentini, D. F. (2008). Aprendizaje en la vejez e imaginario social. *Fundamentos en humanidades*, 9(17), 221-233.
- Schunk, D. H. (2012). *Teorías del aprendizaje* (6.<sup>a</sup> ed.). Pearson.
- Simon, C. N. (2018). Estimulación cognitiva en adultos mayores que asisten a un club de abuelos y a un geriátrico, en la ciudad de Posadas, Misiones [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]
- Tamer, N. L. (2008). La perspectiva de la longevidad: un tema para repensar y actuar. *Revista argentina de sociología*, 6(10), 91-110.
- Telefónicas, T.-. E. (2024). *Población del San Miguel, Buenos Aires, en 2022*. Telencuestas. <https://telencuestas.com/censos-de-poblacion/argentina/2022/buenos-aires/san-miguel>
- Verón, N.E. (2020). Estereotipos sobre sexualidad y deterioro cognitivo en adultos mayores del Centro de jubilados de Corrientes-Capital [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].
- Vicario, A. (2023). La evolución de la vejez en la estructura social argentina. Un recorrido histórico.

Vicente, P. V., y Vila, P. (2018). Aportes de la Psicopedagogía a la Gerontología: Aprendizaje, envejecimiento y vejez. La acción es la clave fundamental de cualquier éxito, 5, 34

Villafuerte, J. R. P., Estrella, A. F. C., García, L. S. G., & Jácome, J. C. S. (2024). Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor. Dominio de las Ciencias, 10(1), 16-31.

World Health Organization: WHO. (2022, 1 octubre). Envejecimiento y salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>