

**Universidad De Flores (UFLO)**

**Carrera de Psicopedagogía Modalidad Distancia: Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.**

**Autoridades de la Universidad, de la Unidad Académica y de la Carrera:**

- **Rector Emérito: Dr. Roberto Kertész.**
- **Rector: Mgter. Nestor H. Blanco.**
- **Vice Rectora Académica: Arq. Ruth Fische**
- **Decana Facultad de Psicología y Ciencias Sociales: Lic. Beatriz Labrit.**
- **Directora de la Carrera de Psicopedagogía: Lic. Laura Waisman.**
- **Directora Educación Virtual: Lic. Lorena Parrilli.**

**Tutora:**

- **Karina Sambataro**

**Asesora Metodológica:**

- **Marina Müller**

**Autora: Claudia Noemí Simon**

**N° de Legajo: 21130**

**Título del trabajo: “Estimulación cognitiva en adultos mayores que asisten a un club de abuelos y a un geriátrico, en la ciudad de Posadas, Misiones”**

**Lugar: Ciudad Autónoma de Buenos Aires.**

**Fecha presentación del plan: 17/05/17**

## Índice

Resumen.....	3
Palabras claves.....	3
Introducción.....	3
Marco Teórico.....	4
Antecedentes.....	12
Planteo del Problema.....	15
Objetivos.....	16
Hipótesis (si corresponde).....	16
Método.....	17
1. Diseño.....	17
2. Participantes.....	17
3. Técnicas de recolección de datos.....	17
4. Procedimiento.....	17
Resultados.....	18
Discusión.....	25
Conclusión.....	29
Referencias.....	31
Anexo	

## **Resumen**

El presente trabajo tiene por objetivo investigar beneficios y ejercicios para la estimulación cognitiva de adultos mayores que asisten a un club de abuelos y a un geriátrico de la ciudad de Posadas, Misiones. Se analizan diferentes materiales al respecto y se entrevista a algunos de ellos para poder recabar información acerca de los aspectos positivos de la estimulación cognitiva en gerontes. Se evalúan las técnicas que han sido utilizadas y se concluye al respecto que a pesar de la vulnerabilidad natural del adulto a causa de su envejecimiento, esta propuesta hace factible su mejoramiento cognitivo, como una alternativa al entrenamiento cerebral.

**Palabras Claves:** adulto mayor, estimulación cognitiva, trabajo psicopedagógico.

## **Introducción**

Previo a iniciar con el desarrollo del trabajo, resulta necesario tener en cuenta que se entiende por adulto mayor, por ello es conveniente tener en cuenta lo estipulado en Romero, M. (2007) la cual considera adulto mayor a aquella persona de 65 años en adelante que se encuentra en una etapa que suele estar asociada a la declinación y la muerte y donde suele haber una afectación en la memoria y en la atención. Esto causa que, a medida que se avanza en el crecimiento, el aprendizaje se vuelva más lento y la mayoría de las personas sientan pereza por seguir progresando intelectualmente. Comienzan la etapa que podría denominarse como “dejarse estar”, la cual a su vez se ve acompañada de forma paralela por la falta de atención por parte de las familias de los mismos, las cuales comienzan a dejar de prestarle atención al desarrollo de los mismos de forma paulatina. Sin embargo, este declive en los aspectos mencionados anteriormente, no remite a un proceso acabado, sino a un momento de constante aprendizaje, donde las personas mayores pueden resultar fuentes de experiencias empíricas producto de sus múltiples experiencias de vida.

Trabajar la estimulación cognitiva en adultos mayores no remite a trabajar pura y exclusivamente el aspecto cognitivo de la persona, porque sino la labor

psicopedagógica quedaría inconclusa y no se trabajaría con el adulto mayor de manera integral.

Es por ello que es importante que al momento de llevar adelante las acciones se ponga en práctica tanto lo motriz, emocional, cognitivo, afectivo, social y espiritual, ya que esto ayuda a que ellos se “sientan vivos”, capaces y acompañados. Se debe tener en cuenta que la integración de todas estas aristas operan en conjunto, lo que permite que el desarrollo cognitivo sea multifocal en los aspectos beneficiosos de la persona. Por ejemplo, se aborda el caso en que se lleven adelante actividades consistentes en encestar pelotas livianas; y es aquí donde las personas involucradas no solo deberán tener en cuenta la velocidad, sino también en cómo realizar el movimiento en la menor cantidad de veces posibles, o a su vez las estrategias a adoptar para poder lograr el objetivo y así anotar un punto.

Incentivar el aspecto social y que interactúen con otros participantes, los hace sentirse acompañados y miembros de un grupo y también aquí se trabajan aspectos cognitivos porque tienen que buscar un tema de conversación, por ejemplo; asimismo esto sucede con los demás aspectos mencionados anteriormente que integran a la persona.

Otro punto a tener en cuenta para trabajar con los gerontes, es el hecho de tener que considerar las particularidades de cada uno de ellos, debiendo potenciar sus posibilidades y reducir a la mínima expresión sus dificultades; tal es así que se pueden llevar adelante tareas de dibujo con aquellas personas que presentan la visión reducida, pero con la particularidad que lo hagan con los ojos cerrados, dejando a todos los integrantes en una situación de integración y equidad.

Es por ello que, que el presente trabajo, se enfoca en el aspecto positivo de la vejez, en el desarrollo del adulto mayor pero como un periodo de aprendizaje, recuperación de habilidades y destrezas dentro de las posibilidades de cada uno.

### **Marco Teórico**

Tal como fue adelantado previamente, el tema elegido encuentra su eje en la estimulación cognitiva en adultos mayores, que asisten a un club de abuelos y a un geriátrico de la ciudad de Posadas, Misiones, y es por ello que resulta necesario adentrarse en diferentes temas que se encuentran circunscriptos a la

temática; los cuales una vez desarrollados permitirán comprender más acabadamente al respecto.

### *Envejecimiento*

El envejecimiento de forma genérica es el aumento de la edad con los cambios que ello conlleva, sin embargo se considera que para tener una concepción más completa al respecto se debe tener en cuenta lo establecido por Ribera Casado (1995) quien afirma que es “el resultado de una acumulación de cambios diversos que se producen en el organismo y en el funcionamiento del cuerpo humano”. Ahora bien, existe una perspectiva más amplia; y es la considerada por Aragón (1980) quien entiende que “Es considerado en principio una acción y un efecto en el que algo o alguien toma las formas de la vejez”.

Este proceso supone que el sujeto, a lo largo de su vida, toma las características asociadas a la vejez. Estas resultan variables y se relacionan con la diversidad cultural, histórica, generacional y subjetiva, razón por la cual los signos del proceso de envejecimiento, previos a la edad de comienzo de la vejez, podrían ser significados de maneras tan disímiles como las clasificaciones existentes sobre la vejez, incluyendo tanto el deterioro o la involución como la maduración y sabiduría.

A su vez, es importante diferenciar los diversos procesos de envejecimiento biológico, psicológico o social que, aun produciéndose en un mismo individuo, pueden tener formas diferenciales. Ninguno de estos procesos es lineal y cada uno presenta rasgos diferenciales en cada persona.

### *Vejez*

Para describir este concepto, debemos tener en cuenta que:

La vejez se define de un modo instrumental como una significación, que produce un corte en lo social y que determina un ratio o razón de medida en la noción de edad. La misma ha sido distinguida en la mayor parte de los pueblos, aunque no es un universal, ya que no resulta aplicable a toda organización humana. En tanto significación, le es proferida al tramo final de la vida, entendiendo desde un punto de vista normativo, o lo que implique el final del término laboral, normativo, o lo que implique el final del término laboral, o de reproducción, etc., y conlleva una serie de procesos biológicos y psicológicos propios. Esta etapa, al ser significada por cada cultura, toma características

particulares a dicho grupo humano que promueven espacios sociales con variantes muy disímiles.

El término “vejez” es definido como la cualidad de ser viejo o también es aplicable a las personas que han vivido más tiempo que las demás, es decir que surge desde una comparación con el interior de una comunidad o de un grupo. Iacub (2011) p. 38.

A parte de las enunciaciones citadas precedentemente, se puede considerar a la vejez como una etapa más, la que resulta ineludible al desarrollo humano, al igual que la infancia; la pubertad; la adolescencia, etc, teniendo en cuenta que cada una de ellas se encuentra signada con los cambios correspondientes. En este sentido, debe tenerse en cuenta que ésta comienza a los 65 años, y si bien se encuentra asociada al deceso, es porque corresponde al esquema evolutivo y no al suceso del fallecimiento en sí.

A los fines de tener un concepto más amplio se puede decir que:

La vejez es un proceso de múltiples cambios en diferentes dimensiones de las personas, y ella hace hincapié principalmente que es un momento del ciclo vital que como otros reclama tiempos y espacios para reorientar, encauzar y dar nuevo sentido, dando lugar al desarrollo de recursos y potencialidades que permitan compensar, descubrir, y reorganizar esta continuidad que plantea el paso del tiempo. Romero, M. (2007).

Otro aspecto a tener en cuenta es que la vejez se encuentra íntimamente relacionada con el proceso de aprendizaje; en este sentido se puede afirmar que:

En relación al aprendizaje en la vejez, suele decirse que durante esta etapa se produce una afectación en la memoria, que el nivel de atención decae en tanto el adulto mayor se halla muy atento a sí mismo y a su situación vital; que el ritmo para la resolución de tareas intelectuales se enlentece; etc. . Capelli, M. P.; Dragui, V: B. (2001)

Se debe de tener en cuenta que pueden existir situaciones de perturbación severa, las cuales no solamente se corresponden con el tránsito de la etapa que se encuentra relacionada al presente trabajo, sino que también pueden presentarse en cualquier otra etapa evolutiva, y que las mismas se corresponden a un cambio o transformación en el normal funcionamiento intelectual, sin significar ello una pérdida o limitación determinante.

Nuevamente, es Romero, M. (2007) quien destaca que el proceso de envejecimiento normal no siempre se corresponde con el de un adulto sano, sino que se orienta más a aquel que si bien posee ciertas dificultades para el desarrollo diario de sus actividades, mantiene su funcionalidad de tal manera que pueda hacer frente a su salud o enfermedad por sí mismo. En este sentido, y teniendo en cuenta las situaciones particulares de cada sujeto (patologías psíquicas, somáticas o sociales provenientes de determinados factores individuales), el envejecimiento normal comprende que la persona ha logrado llevar adelante su vida de forma natural e implementar recursos para adecuarse a los cambios que su proceso evolutivo ha demandado y se le han ido planteando, sin que ello implique la pérdida de la capacidad funcional. Es decir que, como en todo momento de pasaje de una etapa evolutiva a otra, cambia el ritmo, cambia la modalidad pero sigue intacta la posibilidad de seguir aprendiendo.

#### *Adulto mayor*

Para esta acepción se considera que la misma se emplea para referirse a las personas que no cuentan con todas las posibilidades para realizar actividades diarias que le permitan integrarse en el colectivo social, o bien que las mismas han sido afectadas por diferentes motivos; creando de esta manera una etiqueta social para un determinado sector demográfico.

En este sentido, resulta relevante lo planteado por Iacub (2011) en cuanto que los términos “adultos mayores” y “personas de edad” se han empleado por parte de los Organismos Internacionales con la finalidad de designar un colectivo social que posee menos diferencias respecto del adulto más joven; y a su vez intentando aportar nuevos significados relacionados a ellos como pueden ser la autonomía, los derechos, los principios, etc. significando esto un nuevo status dentro del contexto social que atraviesa el hombre en la actualidad.

#### *Estimulación, cognición y estimulación cognitiva*

Para el desarrollo de las actividades con los sujetos que abarca el presente trabajo, resulta ineludible el empleo de la estimulación cognitiva, y es por eso que resulta fundamental saber diferenciar una de otra.

La estimulación la podemos definir como aquella actividad que se le asigna a las personas para que pueda desarrollarse el funcionamiento de forma mucho más completa, la misma puede ser de diferentes tipos; tales como laboral, académica,

afectiva, o bien física. Estas actividades se ven complementadas con los bien denominados estímulos, los cuales hacen despertar el interés en el sujeto para llevar adelante determinadas acciones.

Por otro lado la cognición, es todo aquello que se encuentra estrechamente circunscrito al conocimiento, bien puede ser entendido como todo el bagaje de información con que cuenta la persona, y puede corresponderse a que el mismo fue adquirido producto de un proceso de aprendizaje o de experiencias empíricas propias de la vida.

Ahora, si se toman estos dos conceptos y se los nuclea, se llega a la estimulación cognitiva; la cual logra conjugar todas las acciones destinadas al mantenimiento o mejoramiento de la capacidad cognitiva en general empleándose para ello diferentes tipos de acciones, tales como ejercicios mnemotécnicos, perceptivos, de solución de problemas, etc. Debe de tenerse en cuenta que los mismos deben preverse por intermedio de programas estructurados y orientados a la estimulación.

#### *Estimulación cognitiva y terapia cognitiva*

Resulta fundamental el poder diferenciar estimulación cognitiva de la terapia cognitiva, y es en este sentido que teniendo en cuenta lo afirmado por Peña Casanova (1999) se puede decir que la primera tiene la finalidad de animar la acción o bien a la ejecución, a modo de gimnasia cerebral, en tanto que la segunda encuentra basamento en el análisis detallado de aquellas facultades mentales para así poder determinar, de las diferentes estrategias de intervención que existen, aquella que más se ajuste al caso puntual, fundamentada en el plano teórico y que mejor se complemente en el metodológico.

Teniendo en cuenta lo citado anteriormente, es que se puede comprender la importancia de lograr confeccionar estrategias que animen la acción y estimulen a los adultos mayores a poder hacer frente al declive propio de su evolución, y no limitarse a desarrollar solamente aquellas que sean teóricas.

#### *Estrategias de estimulación cognitiva. El jugar como óptima estrategia.*

Partiendo de lo mencionado y diferenciado en el punto anterior, resulta dable destacar que los ejercicios cognitivos - juegos de mesa, pasatiempos, juegos de palabras, entre otros - no sólo animan la acción, sino que también son una excelente forma de ejercitar y potenciar la actividad mental. En este sentido

Gramunt Fombuena (2010), entiende que el juego favorece diversos aspectos como la movilidad y agilidad.

De esta manera se entiende que aquellos juegos que necesitan la coordinación de movimientos, el empleo de articulaciones o los estiramientos, ayudan a mantener las habilidades sensoriales y motoras. Por otro lado, todas las actividades lúdicas son fuentes de motivación, potencian la atención, la percepción y estimulación de los sentidos, siendo estos ejercicios orientados al desarrollo de la percepción sensorial.

Continuando en este orden de ideas, si lo que se pretende desarrollar son las habilidades cognitivas, deben preverse juegos de preguntas y respuestas, ya que los mismos solo pueden ser llevados a cabo mediante el empleo de la atención y concentración, lo cual indica una activación de la memoria. También pueden emplearse los juegos de palabras y letras, o cálculo, que a su vez servirán para mejorar algunos de los hábitos diarios que se llevan adelante en la vida cotidiana. Siguiendo esta línea, se afirma que el aprendizaje y la memorización de las reglas de los juegos ayudan al mantenimiento cognitivo.

Con relación al contacto social y la comunicación, el juego compartido coadyuva a fortalecer las relaciones sociales y la comunicación, de forma paralela en que estimula el sentimiento de satisfacción emocional, generando un clima de seguridad. En el caso puntual de los juegos que demandan un trabajo cooperativo, éstos son ideales para promover señales positivas de integración dentro del equipo. Por otro lado, los juegos en compañía, sin importar la temática de estos, son una excelente oportunidad para fortalecer y mejorar el uso del lenguaje a la vez que ofrecen ambientes estimulantes para facilitar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

#### *Beneficios de la estimulación cognitiva*

Se observa, a partir de lo mencionado anteriormente, que cualquier edad es adecuada para adquirir nuevos conocimientos y el soporte lúdico facilita un aprendizaje que es adquirido sin apenas ser consciente de ello. Y es en este sentido que Nachmanovitch (2013) entiende que es en las facetas del juego donde quienes participan tienen la posibilidad de manifestarse mediante formas novedosas, interactuando a través de las personas, con los animales, los objetos que empleamos, aportando ideas, mediante el uso de imágenes y con nosotros

mismos. De esta manera el juego se despegaba de las jerarquías sociales, uniendo elementos que anteriormente se encontraban separados. Asimismo, el autor considera otros aspectos relevantes, afirmando que el jugar libera a los actores de las restricciones arbitrarias, permitiendo consecuentemente expandir el campo de acción. Entiende que el juego tiene efectos estimulantes en la riqueza de la respuesta por un lado, y de flexibilidad de adaptación por otro. Finalmente concluye que el juego tiene la facultad de convertir a quienes lo desarrollan en sujetos flexibles, reinterpretando la realidad y otorgando el margen de producir cosas nuevas, evitando de esta manera la permanencia rígida.

El juego permite reordenar las capacidades y la identidad misma para poder usarlas en formas imprevistas. Esta es la gran importancia que tiene el jugar, ya que será la herramienta que ayudará a estimular diferentes aspectos, debiendo tenerse en cuenta que sin el mismo el aprendizaje y la evolución son imposibles.

Ahora bien, teniendo presente los beneficios del jugar, existe otro aspecto que es muy importante no olvidar, al momento de trabajar con el adulto mayor, y es el grupo con el que se cuenta, ya que el mismo suele ser heterogéneo tanto de edades como de características, gustos y posibilidades de cada persona. Así es que por ejemplo se puede encontrar, en un mismo grupo, abuelos que tienen baja visión, que presentan dificultades en la motricidad y/o movilidad, o bien de baja audición, entre otras.

Es tomando en cuenta esta diversidad que debe de considerarse para trabajar con las personas; debiendo prestarse especial cuidado en reducir a una mínima expresión sus dificultades y generando situaciones en donde puedan exponer al máximo sus potencialidades, generando de esta manera un equipo equitativo y de integración entre quienes los conforman, obteniendo a su vez un clima de empatía.

Por otro lado, la vejez viene acompañada muchas veces de momentos de soledad, angustia, porque algunos abuelos suelen vivir solos o sus hijos o nietos no los visitan, y todo esto hace que ellos convivan con estos sentimientos. Al no tener con quien compartir sus cosas, estas emociones aumentan, en cambio el que ellos puedan acercarse a un club o al estar compartiendo un espacio con otros abuelos, este sentir se vuelve más aliviado; asimismo si estas tristezas son olvidadas al jugar, es otro aspecto positivo que se logra al estimular, ya que no

sólo enfocan su atención en otros aspectos sino que también se divierten, comparten sus habilidades, compiten, buscan ser mejores, se sienten acompañados.

En resumen; lo que se desprende de este punto se encuentra relacionado a la importancia que tiene el desarrollo de las diferentes actividades en los adultos mayores, las cuales no solo se encuentran encapsuladas en el estímulo cognitivo de ellos, sino que también manifiesta abiertamente y a todas luces la importancia de la integración social, permitiendo abandonar sentimientos generados por situaciones actuales de abandono o circunstanciales propias del proceso evolutivo que atraviesan.

#### *La psicopedagogía y la estimulación cognitiva en adultos mayores*

La relación de la psicopedagogía y la estimulación cognitiva encuentran un punto donde converge todo lo que se menciona a lo largo del presente trabajo, y es allí donde deben de nuclearse los diferentes aspectos a tener en cuenta para trabajar con adultos mayores. El poder integrar a estos últimos por intermedio de juegos, representaciones, actividades escritas, orales, o bien mediante el empleo de la música, permite que se utilicen los diferentes sentidos, pudiendo agudizarse aquellos que se encuentran en pleno desarrollo y no se han visto afectados por la vejez, o bien reducir los impactos negativos de aquellos que se han visto dañados.

Continuando este orden, se logra apreciar que la formación profesional que contempla estos aspectos es escasa, lo que ocasiona consecuentemente que al momento de trabajar con los gerontes, el profesional deberá recurrir a su creatividad personal, sin contar con mayores herramientas que permitan una integración completa de las tareas a disponer.

En esta investigación se pretende averiguar cómo repercute, lo mencionado anteriormente, en los adultos mayores que asisten a un club de abuelos y a un geriátrico, en la ciudad de Posadas, Misiones. Asimismo, se buscará indagar si hay profesionales del área de psicopedagogía preparados para tales actividades y qué metodologías y/o recursos utilizan para ello.

## **Antecedentes**

Se estima que en la vejez disminuyen muchas de las funciones cognitivas, pero que mediante el entrenamiento y la práctica, a través de actividades de estimulación cognitiva, se puede minimizar el impacto del envejecimiento y de enfermedades asociadas. Sobre esto Bentosela y Mustaca (2005) realizaron un estudio en la Ciudad de Buenos Aires, donde a partir de la investigación buscan informar los resultados de investigaciones básicas realizadas sobre la vejez, en el área de las cogniciones y emociones, con especial énfasis en los modelos animales. Presentan estudios conductuales y neurofisiológicos sobre los cambios que provoca el envejecimiento en los procesos cognitivos, especialmente en la memoria, las funciones ejecutivas y en los procesos emocionales, particularmente en las respuestas al estrés. Los resultados muestran un deterioro de los procesos cognitivos, especialmente de la memoria y las funciones ejecutivas, una persistencia en las respuestas previamente aprendidas y una desregulación frente a situaciones de estrés. Explican que tanto en los modelos animales como en los humanos las alteraciones de la memoria y de las demás funciones cognitivas se atenúan si los sujetos vivieron en medios enriquecidos y si continúan estimulando, mediante prácticas y ejercicios, tales funciones. Finalmente, se presenta una breve recopilación de los tratamientos utilizados para mejorar estos deterioros.

Se entiende que la estimulación cognitiva en adultos mayores logra que puedan conservar sus procesos de autonomía y los ayuda a adquirir una mejor calidad de vida. En este sentido, se debe remitir al estudio efectuado por Madrigal (2008) en la Ciudad de Costa Rica, en el cual se efectúa una recolección de antecedentes, donde se sugiere la importancia de la psicoestimulación cognitiva en personas adultas mayores y la necesidad de hacer uso de intervenciones no farmacológicas en la población longeva, además de la implantación de programas de entrenamiento cognitivo para una mayor calidad de vida de los adultos mayores.

Asimismo, estimular las capacidades cognitivas del adulto mayor sano puede redundar en la mejoría de su estado funcional global y de su salud en general. Se cuenta con información referida a esto, donde Sanchez Gil y Perez Martinez (2008) mediante su investigación en Cuba han realizado un estudio de recolección de antecedentes, mediante los cuales ponen de manifiesto la necesidad por parte de

los adultos mayores en conocer la importancia de la estimulación cognitiva y cómo pueden incluir en el autocuidado de la salud, la preservación y el mejoramiento de sus capacidades intelectuales.

Poniendo énfasis en que la estimulación cognitiva combate el deterioro cognitivo, se tiene en cuenta lo expuesto por Garamendi Araujo, Delgado Ruiz y Amaya Aleman (2010) mediante su investigación llevada a cabo en la Ciudad de México, donde buscaron demostrar que el programa de ejercicios prácticos de estimulación cognitiva mejora el deterioro cognitivo en adultos mayores. Realizaron un estudio observacional, analítico de cohorte, prospectivo y longitudinal realizado en Unidades de Medicina Familiar IMSS Monterrey, N.L. en una cuota de 68 pacientes con una edad igual o mayor de 60 años de ambos sexos, que presentaron deterioro cognitivo en la Prueba de Mini-Examen Cognoscitivo de Lobo (MEC) y/o en la Evaluación Neuropsicológica Breve en Español (NEUROPSI). A los pacientes se les aplicó un programa de ejercicios prácticos de estimulación cognitiva y al final se evaluaron nuevamente con las pruebas de MEC y Neuropsi. Los datos obtenidos se analizaron con la prueba de Wilcoxon. En este estudio obtuvieron como resultado que los adultos mayores mostraron un porcentaje de mejoría en la prueba de MEC de 15.2% y en la prueba Neuropsi un 16.33%. Encontraron una diferencia estadística significativa  $p < 0.05$  al comparar los datos iniciales y finales. A partir de esto llegaron a la conclusión de que el deterioro cognitivo mejora con la aplicación del programa de ejercicios prácticos de estimulación cognitiva en adultos mayores.

Continuando este orden de ideas, Rey Cao y Canales Lacruz (2012), llevaron adelante en la ciudad de Brasil, un estudio acerca de las mejoras cognitivas y perceptivo-motrices en personas mayores, donde el objetivo fue mostrar los efectos cognitivos y perceptivomotrices obtenidos tras la aplicación de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad para personas mayores llamado "Memoria en Movimiento". Se trata de una investigación cuasi-experimental en la que participaron 234 personas mayores distribuidas en grupo experimental inactivo físicamente y grupo control practicantes de Tai-chi y Gimnasia. La evaluación se realizó antes de la aplicación del programa y tras su finalización. Se utilizaron el Mini Examen Cognoscitivo, el Test de Dígitos – Total, Directo e Inverso –, una Prueba de Memoria Motriz y una Prueba de Orientación

Espacial – Total, 1 y 2 –. Se constató una mejoría significativa ( $\leq 0.05$ ) del grupo experimental en todas las mediciones de estudio excepto en Dígitos Directo y Orientación Espacial 2. El grupo control consigue mejoras significativas ( $\leq 0.05$ ) exclusivamente en Orientación Espacial Total y Espacial 1 y deterioro significativo ( $\leq 0.05$ ) en Memoria Motriz. A partir de lo realizado concluyeron que el programa “Memoria en Movimiento” mejora la atención, la memoria, la conciencia corporal y la estructuración espacial de las personas mayores mediante tareas cognitivas con implicación motriz integral.

Por otra parte, Mogollon Gonzalez (2014) en una investigación realizada en la ciudad de Costa Rica propone una alternativa del mejoramiento cognitivo en el adulto mayor; de acuerdo con los aportes y evidencias presentadas por expertos en el área. En el mismo se analizaron las posturas científicas a favor y en contra, en cuanto al uso del entrenamiento cerebral. Se argumenta sobre la viabilidad de esta propuesta según las evidencias empíricas presentadas por teóricos e investigadores en el campo de las neurociencias, apoyados en las modernas tecnologías de mapeo cerebral (brain scanning). Finalmente concluye que a pesar de la vulnerabilidad natural del adulto en ocasión de su envejecimiento, esta propuesta hace factible su mejoramiento cognitivo, como una alternativa al entrenamiento cerebral.

Siguiendo esta línea de investigación, se debe mencionar al trabajo desarrollado por Pérez Fuentes; Molero Jurado; Osorio Cámara; Mercader Rubio, (2014) en la ciudad de España, Almería, el cual se encuentra relacionado a la estimulación cognitiva e inteligencia emocional en adultos mayores. El objetivo general del proyecto, fue elaborar e implementar un Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores sin deterioro cognitivo, del centro histórico de la Ciudad de Almería. El proyecto permitió, no sólo, evaluar y analizar la relación entre diferentes conceptos como son Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana; sino también, constatar la mejora en las tareas cognitivas del propio programa (tiempo y aciertos), y los beneficios, para la Calidad de Vida, Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Atención y Memoria Cotidiana, de acercar ambos aspectos, incluyendo las Nuevas Tecnologías, a las personas mayores del centro histórico de Almería, mejorando también la actividad e integración social de estas, así

como, la igualdad de oportunidades de los mayores que viven en el caso histórico de Almería. Como resultado de este trabajo se pudo dejar constancia que trabajar de forma conjunta ambos aspectos, cognición y emoción, supone un avance con respecto a los métodos tradicionales utilizados en la intervención en capacidades cognitivas en personas mayores. Esto, unido al uso de las nuevas tecnologías, hace del Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional una herramienta efectiva e innovadora para la intervención con el colectivo de mayores, ya presentan deterioro cognitivo o no.

Finalmente, encontramos que se realizó en la ciudad de Bogotá un estudio por parte de Rozo; Rodríguez; Montenegro y Dorado (2016) con adultos mayores institucionalizados con el objetivo de identificar los perfiles pre y post, de un grupo de adultos mayores a quienes se les suministró un programa de estimulación en las funciones mentales superiores. La investigación fue enmarcada dentro de un tipo de estudio comparativo-descriptivo, cuasi experimental, de diseño con grupo de estudio y grupo de comparación no equivalentes, realizado a 40 adultos mayores de ambos géneros quienes residen en esa Ciudad. Para el análisis estadístico de los resultados utilizaron el paquete estadístico SPSS en su versión 22, utilizando estadísticos descriptivos y la prueba U de Mann-Whitney para las comparaciones. En los resultados encontraron cambios en el perfil del grupo de estudio a nivel de sus medidas, con datos estadísticamente significativos, evidenciando una mejoría tras el proceso de estimulación. Mientras que el grupo comparación mantuvo sus perfiles. En conclusión, se establece la relevancia de la estimulación cognitiva en el envejecimiento normal como proceso terapéutico para el mantenimiento del funcionamiento cognitivo y la mejora de la calidad de vida de la población adulta mayor.

### **Planteo del Problema**

Tal como fue explicitado anteriormente, el desarrollo del ser humano se ve envuelto por una serie de etapas, y si bien todas ellas requieren determinadas acciones, resultando todas ellas importantes, en el caso del presente estudio se interesa por la del adulto mayor, ya que se tiene por objeto investigar las medidas que se pueden adoptar para que el declive natural que acompaña esta fase, sea el menor posible y con los efectos nocivos mínimos.

En el adulto mayor sano el descenso impacta en diferentes aspectos de su vida, no limitándose al cognitivo; siendo el motriz uno de ellos. En este sentido; si los mismos no se abocan a estimularlos ingresan al sistema de la decadencia.

Por eso al hablar de estimulación cognitiva no sólo se hace referencia al aprendizaje o actividades similares, sino a estimular la cognición a partir de ejercicios que también impliquen la movilidad corporal, ya que para movilizarnos también se emplean procesos cognitivos, muchos de los cuales están automatizados pero a medida que se abandonan, hay que volver a hacerlos conscientes para que se vuelvan a automatizar.

Tomando en cuenta todo lo expuesto, y sumado a ello las diversas investigaciones llevadas a cabo por parte de los diferentes autores es que se entiende la importancia de estimular los aspectos de los adultos mayores para minimizar el impacto del declive propio de la vejez, y es a raíz de ello que surge la siguiente pregunta: ¿Reciben estimulación cognitiva los adultos mayores que asisten al club de abuelos y al geriátrico de la ciudad de Posadas, Misiones; y si es así, la misma los beneficia?

### **Objetivos**

General: Evaluar si reciben estimulación cognitiva y qué beneficios obtienen con dicha estimulación los abuelos que asisten al club de abuelos y al geriátrico de la ciudad de Posadas, Misiones.

Específicos:

- Conocer el aprendizaje del adulto de la tercera edad.
- Identificar y describir los ejercicios para la estimulación cognitiva.
- Indagar si los psicopedagogos trabajan con el adulto mayor y, si es así, qué recursos utilizan o utilizarían para la estimulación cognitiva en los adultos mayores de la ciudad de Posadas.

### **Hipótesis**

La estimulación cognitiva beneficiaría a los adultos mayores que asisten al club de abuelos y al geriátrico de la ciudad de Posadas, pero habría pocos profesionales del área de psicopedagogía que se dediquen a trabajar la estimulación cognitiva en el adulto mayor.

## **Método**

### **1. Diseño**

Esta investigación será cuantitativa, no experimental de tipo transversal, subtipo descriptivo, ya que tiene como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables en una población, en este caso si la estimulación cognitiva en adultos mayores, que asisten al club de abuelos y al geriátrico de la ciudad de Posadas, Misiones, beneficia a los mismos, y si los profesionales del área de la psicopedagogía se dedican a estimular la cognición de los adultos mayores.

### **2. Participantes**

40 Adultos mayores que asisten al club de abuelos y al geriátrico, en la ciudad de Posadas, Misiones.

Y 10 psicopedagogas de la ciudad de Posadas.

### **3. Técnicas de recolección de datos**

Para esta investigación se utilizará técnicas de rendimiento típico, por un lado, la escala de Likert para evaluar las opiniones de los adultos mayores, que asisten al club de abuelos y al geriátrico de la ciudad de Posadas, con respecto a si consideran que la estimulación cognitiva los beneficia o no a través del grado acuerdo/desacuerdo.

Por otro lado, se utilizará un cuestionario con preguntas cerradas politómicas o categorizadas que se realizará a los psicopedagogos de la ciudad de Posadas para indagar si trabajan con adultos mayores, si tienen conocimiento de qué recursos y/o técnicas utilizan o utilizarían para la estimulación cognitiva y la opinión que tienen los profesionales acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor.

### **4. Procedimiento**

Se buscará desde el material disponible dar respuesta a nuestro planteo del problema, en primer lugar mediante bibliografía para nuestro sustento técnico y marco teórico.

A continuación, se realizan las actividades en el club de abuelos y al geriátrico de la ciudad de Posadas, Misiones, para realizar encuestas a los adultos mayores acerca de la estimulación cognitiva. Aquí se utilizará la escala de Likert luego de tener el consentimiento de cada uno de los entrevistados.

También, se realizará encuestas a los psicopedagogos para indagar si tienen conocimiento del trabajo con el adulto mayor y de las técnicas y/o recursos que se utilizan para trabajar la estimulación cognitiva en ellos. Asimismo, se averiguará la opinión de los profesionales acerca de la estimulación.

Finalmente se realizará la recolección y análisis de datos y conclusión.

### **Resultados**

Para esta investigación se utilizaron técnicas de rendimiento típico, por un lado, la escala de Likert para evaluar las opiniones de los adultos mayores, que asisten al club de abuelos y al geriátrico de la ciudad de Posadas, con la finalidad de poder determinar si consideran que la estimulación cognitiva que reciben los beneficia o no, todo ello logrado por intermedio del grado acuerdo/desacuerdo.

Por otro lado, se empleó un cuestionario con preguntas cerradas politómicas o categorizadas, destinados a los psicopedagogos que desarrollan sus funciones en la Ciudad de Posadas, todo ello con el objetivo de poder indagar si trabajan con adultos mayores, si poseen conocimiento respecto a cuáles son los recursos y/o técnicas existentes y que utilizan o utilizarían para la estimulación cognitiva y, finalmente, la opinión que tienen estos profesionales con respecto de la estimulación cognitiva en este grupo etario.

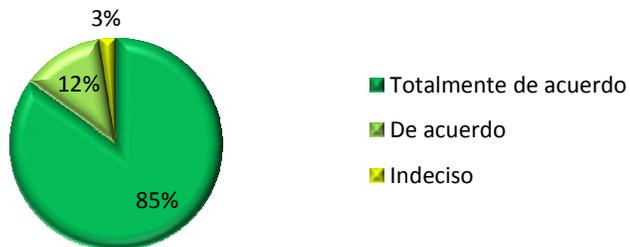
Teniendo en cuenta lo mencionado precedentemente, resulta necesario para comprender acabadamente los datos obtenidos, los gráficos en tortas confeccionados. Estos permiten entrever las opiniones de los adultos mayores, discriminadas en porcentajes y por gráficos independientes. Continuando con este orden de ideas, se plasman las respuestas obtenidas por parte de los profesionales entrevistados, adecuándose las mismas en gráficos.

### **Escala de Likert a Adultos Mayores**

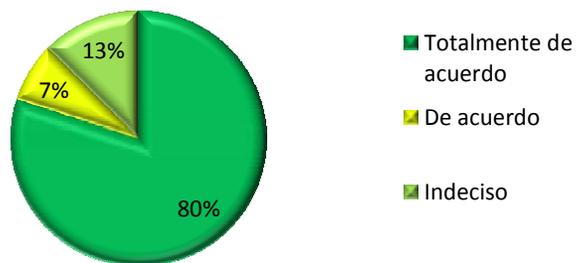
### Tiene conocimiento acerca qué es la estimulación cognitiva



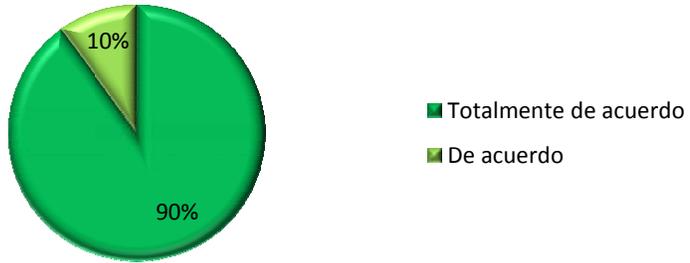
### Son aceptables los ejercicios de estimulación cognitiva



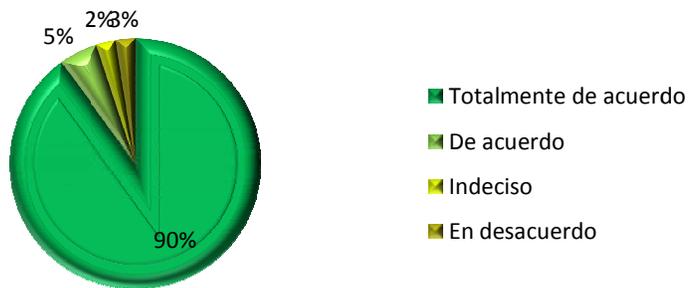
### Comprende todos los ejercicios que realiza



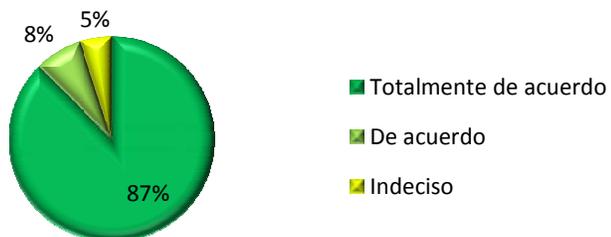
### Disfruta de realizar los ejercicios



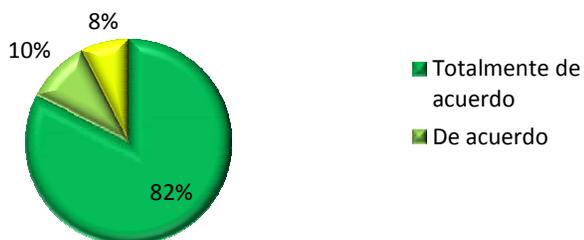
### Recibe diversidad de ejercicios



### Benefician los ejercicios de estimulación cognitiva a su salud

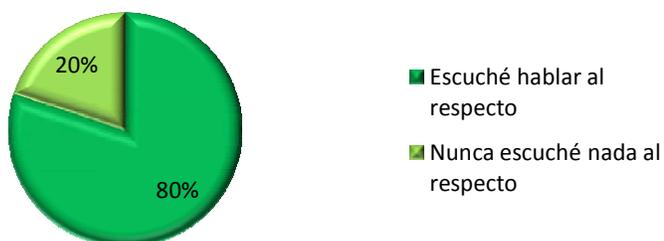


### Encuentra cambios positivos desde que realiza los ejercicios

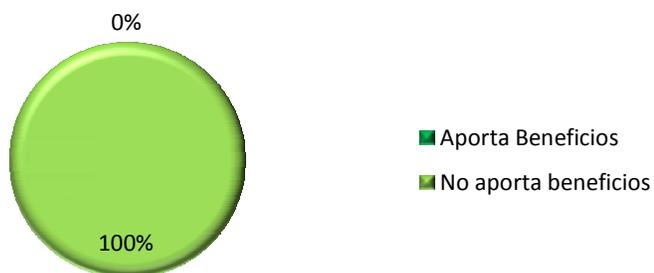


### Questionarios a Psicopedagogos

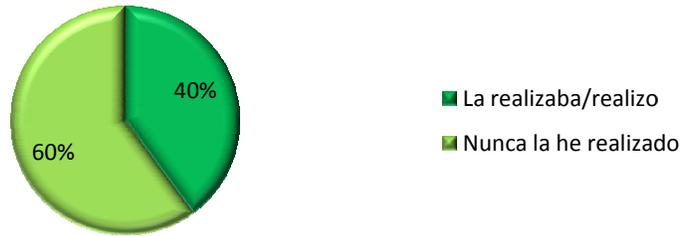
### ¿Conoce acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor?



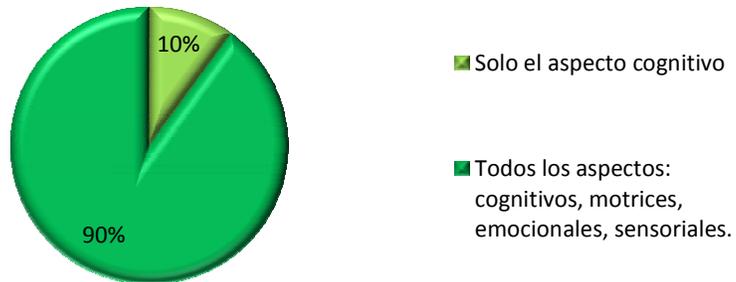
### ¿Qué cree acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor?



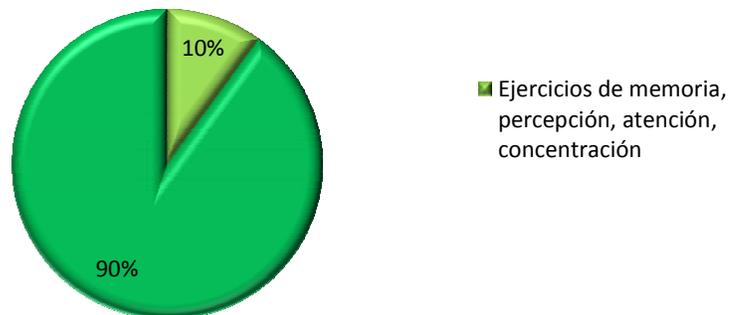
**¿Ha realizado en alguna oportunidad ejercicios de estimulación cognitiva con adultos mayores?**



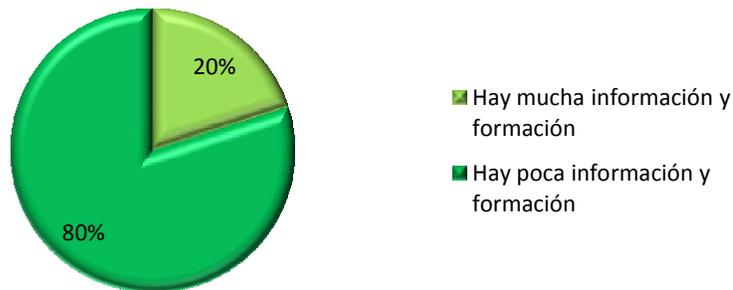
**¿Qué aspectos cree usted que se trabajan con la estimulación cognitiva?**



**¿Qué ejercicios realiza o realizaría para la estimulación cognitiva en el adulto mayor?**



**¿Considera hay suficiente información y formación al respecto de la estimulación cognitiva en adultos mayores?**



Para llevar a cabo esta investigación se realizó la escala de Likert a los adultos mayores.

Esta investigación fue realizada a adultos mayores que participan de algún taller, ya sea de estimulación cognitiva, carpintería, artística, manualidades, etc. En el caso del Club de Abuelos todos los participantes asisten al lugar por sus propios medios, son independientes y se valen por sí mismos. En cambio en el Geriátrico la realidad es otra, todos viven en el lugar, conviven constantemente con otros adultos mayores en condiciones de salud, tanto física como psíquica, mucho más deterioradas. Muchos de ellos están abandonados por sus familiares y a causa de su salud no todos participan o no quieren participar de los talleres que se le ofrecen. Es por estos motivos que cuando se solicitó permiso para poder realizar la encuesta a los mismos, se da la posibilidad únicamente de entrevistas a aquellos adultos mayores que participan o participaron de algún taller.

A partir de todos estos datos se concluye que un 60% de los adultos mayores encuestados tiene pleno conocimiento acerca de lo que es la estimulación cognitiva y otro 25% tiene conocimiento también respondiendo que está de acuerdo. El 15% restante expresó estar indeciso. Esta discrepancia en las respuestas se debe a que muchos de ellos no conocían el término utilizado, sin embargo cuando se le explicaba que significaba, asentían que conocían al respecto de la temática.

La mayoría de los participantes aceptan los ejercicios dando así como porcentaje positivo un 85% en totalmente acuerdo y un 12% en de acuerdo, quedando así solo un 3% que expresa estar indeciso. Este porcentaje negativo se debe a que expresaban que a veces le daban temáticas que no las podían realizar o donde presentaban una dificultad para poder llevarlas a cabo.

Por otra parte, en relación a la comprensión de los ejercicios el 80% expresa comprender totalmente los ejercicios, un 13% muestra estar de acuerdo y un 7% expresa estar indeciso, en este último caso, los adultos mayores manifestaban preocupación por tener dificultad en comprender las consignas de lo que tenían que realizar.

Cuando se le interroga acerca del disfrute de las actividades dadas, un 90% expresa estar totalmente de acuerdo y un 10% de acuerdo, indudablemente aquí se ve manifiesta uno de los aspectos positivos de las actividades.

Por otro lado se indaga acerca de la diversidad de ejercicios recibidos y ante esto obtuvimos como resultado que un 90% recibe diversidad de los mismos, un 5% expresa estar de acuerdo, un 3% manifiesta indecisión ya que a veces recibe diversidad y otras veces no y un 2% no recibe la misma, estando en desacuerdo. Esto se debe a que algunos reciben sólo unos ejercicios, a veces también se debe a que ellos pueden hacer sólo algunos o en ocasiones sucede que participan de un solo taller, como por ejemplo carpintería pero dentro del mismo construyen diferentes cosas.

Con respecto a si la estimulación cognitiva aporta beneficios a su salud el 87% expresa con seguridad que es así, mientras que un 8% expresa estar de acuerdo y un 5% indeciso. Esta indecisión se debe a que algunos de los adultos mayores comenzaron las actividades hace poco y aún no han notado cambios positivos en ellos pero que creen que sí les ayudaría.

Finalmente el 82% está en total certeza de que encuentra cambios positivos en su vida desde que realiza los ejercicios de estimulación cognitiva, mientras que un 10% expresa estar en acuerdo y el 8% restante indeciso, justamente, esto último se da por lo expresado anteriormente, es poco el tiempo de participación de algunos que aún no notaron cambios positivos pero tienen la creencia de que así será.

Otra de las herramientas de recolección de datos para llevar a cabo esta investigación fue el cuestionario a los profesionales.

En el mismo observamos que un 80% tiene conocimiento de lo que es la estimulación cognitiva en adultos mayores pero que el 20% restante no. Sin embargo todos afirman que esta estimulación beneficia a los adultos mayores que la reciben.

Entre los profesionales encuestados sólo un 40% realizaba o realiza trabajos con adultos mayores quedando de lado un 60% que nunca trabajó con los mismos.

Si tendrían que trabajar con estimulación cognitiva la mayoría, el 90%, trabajaría todos aspectos: cognitivos, motrices, emocionales, sensoriales, y sólo un 10% trabajaría únicamente los aspectos cognitivos. Esto está en concordancia con los ejercicios que le brindarían, ya que la mayoría harían ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, funciones ejecutivas, praxias, funciones visoespaciales, etc., mientras que el 10% restante sólo trabajaría memoria, percepción, atención y concentración.

Finalmente un 80% comenta que hay muy poca formación e información acerca de la estimulación cognitiva en adultos mayores y sólo un 20% afirma que hay suficiente formación e información.

## **Discusión**

Resulta fundamental que para realizar un enriquecedor desarrollo del presente trabajo, el mismo sea discutido en base a los resultados obtenidos con autores que hayan sido citados previamente.

En este sentido, se selecciona aquel llevado adelante por Bentosela y Mustaca (2005), el cual fue llevado a cabo en la Ciudad de Buenos Aires, y por intermedio de este se ha buscado estudiar los efectos que produce el envejecimiento en diferentes funciones fisiológicas, tales como conductuales, cognitivas, y emocionales. Para poder realizar la investigación se emplearon los estudios tanto en humanos como en animales, pudiendo efectivamente confirmar que tanto en los modelos humanos, las afecciones producidas se ven reducidas siempre y cuando se hayan llevado actividades a través de medios enriquecidos, debiendo continuar con éstas.

Del mismo se pudo observar que uno de los problemas más frecuentes con el grupo humano de mayor edad (el cual fue integrado por jóvenes cercanos a los

20 y ancianos por encima de los 60) se orienta al problema de la falta de memoria, situación que pudo ser paliada por el empleo de actividades donde resulte necesario el empleo de claves que guíen al sujeto al uso de los recuerdos, denominándose esta la autoevocación. En este sentido, se logra concluir que producto del paso del tiempo, existiría un aumento de la información perdida en cada paso, existiendo una relación acelerada entre ambos grupos.

Lo que resulta novedoso del trabajo que se menciona, son los estudios llevados con sujetos no humanos, en este sentido con ratas y ratos. Vale referenciar que los mismos encuentran su ancianidad a los 30 meses, siendo maduras entre los 12 y 18 meses. Los trabajos realizados con los roedores se encontraron circunscriptos a que los mismos lograrán ubicar una plataforma sumergida en el agua, con la finalidad de poder medir la función del lóbulo temporal medial, típico en la vejez.

Se concluye en el mismo que la vejez efectivamente genera efectos negativos en los procesos cognitivos y emocionales, existiendo una estrecha correlación entre el efecto preventivo y curativo de la práctica, y el desarrollo de programas de estimulación cognitiva para reducir el envejecimiento y prevenir enfermedades como el Alzheimer.

De lo mencionado anteriormente, se comparten los resultados obtenidos, particularmente en su conclusión respecto a la relevancia de los programas de estimulación cognitiva. La ausencia de estos no solo en la capacitación de los profesionales orientados al trabajo con adultos mayores, sino también en el ámbito de la conciencia social y de la salud generalizada representan un obstáculo que impide llevar adelante las funciones de los profesionales de forma elevada, con conocimientos en la materia y con la finalidad no solo de aumentar y desarrollar una mejor calidad de vida, sino también en la prevención de enfermedades. Es dable indicar que todos los estudios desarrollados anteriormente, como el presente trabajo contemplan que el aspecto cognitivo no se encuentra desligado de la faz emocional, jugando esta última un papel preponderante que tiene la facultad de amenizar las actividades dispuestas.

Continuando con la consigna del presente apartado, fue seleccionado el escrito de Peña Casanova (1999) el cual se encuentra circunscripto a la relación inevitable que existe entre las enfermedades degenerativas cerebrales

(Alzheimer), y como paulatinamente se van introduciendo en el desarrollo diario por etapas, describiendo cuales son las capacidades afectadas de aquellas que no, como así también los grados de afectación y preservación de la capacidad mental.

En este orden de ideas, entiende el autor que existen objetivos terapéuticos para intervenir la capacidad cognitiva los cuales tienden a corto plazo estimular las capacidades mentales, la identidad, otorgar seguridad a los pacientes, minimizar el estrés, en un mediano plazo a mejorar el rendimiento cognitivo y funcional, la autonomía de la persona, su estado y salud y finalmente, en un largo plazo, a mejorar la vida del paciente conjuntamente con la de la familia y/o curadores.

Para ello se vale el autor de diferentes tipos de acciones como la Orientación a la realidad, la reminiscencia, programas de estimulación y actividad cognitiva con su correspondiente terapia, la adaptación de esta última al entorno físico, los modos de interactuar entre el paciente y el curador y las actividades significativas a las tareas diarias. Por otro lado, entiende que el envejecimiento trae aparejado aspectos negativos tales como la lenificación, en el aspecto físico (aumento de grasas, reducción de proteínas y masa muscular, entre otros) sedentarismo, aislamiento, la dependencia respecto a otras personas, etc.

Finaliza con los efectos positivos que posé la estimulación cognitiva en los adultos mayores, los cuales presentan indicios de mejoras en la capacidad de la memoria y evidencian mejoras significativas con las actividades que emplean el ejercicio de recuerdos. A esto, enuncia una serie de factores a tener en cuenta para el desarrollo de las consignas, como la posibilidad de generarse el sentimiento de inseguridad ante eventuales errores, la pasividad o falta de iniciativa y la sobreprotección del medio, siendo necesario que se busque que las intervenciones se lleven delante de forma tal que se reflejen en el accionar del paciente, adaptándose las mismas a las individualidades de cada uno, siendo posible – solo ante indicación médica y como última instancia previa a la conductual – el empleo de fármacos.

Se debe destacar que existe durante el desarrollo del libro, un apartado especial respecto a las necesidades que debe de presentar el curador, las cuales deben de tenerse en cuenta ya que los mismos pueden presentar síntomas tales como fatiga, exceso de carga emocional, sentimientos de ansiedad, depresión y

enfermedades. Para ello desarrolla una serie de alertas que presentan los mismos cuando sus actividades comienzan a influenciar en su vida personal.

Al respecto se comparten parcialmente los datos obtenidos con el autor mencionado anteriormente, ya que si bien se coincide respecto a la importancia de la selección del lugar para llevar adelante las tareas, el respeto hacia la persona adulta, y la importancia de las tareas que se encuentren orientadas a mejorar el desarrollo de la capacidad cognitiva, el mismo se encuentra abocado a lo que refiere a la Enfermedad de Alzheimer, el cual presenta claras diferencias con adultos mayores que puedan llegar a realizar las actividades en los puntos seleccionados en el presente trabajo.

Un apartado diferente respecto a los efectos negativos que produce en los profesionales que desarrollan sus tareas con los pacientes afectados por la enfermedad neurológica citada precedentemente, siendo posiblemente un tema relevante para que desarrollen investigadores en el área de la psicopedagogía.

En función a todo lo que he desarrollado hasta el momento, y teniendo en cuenta las opiniones vertidas por los diferentes autores, me permiten inferir que es imposible negar que la salud de las personas a lo largo del proceso de envejecimiento se va deteriorando, lo cual ocasiona claras afectaciones a la situación general. El declive mencionado, nos afecta a todos los seres vivos, en el caso puntual de los humanos, el mismo se encuentra relacionado a las situaciones particulares que experimentamos a lo largo de nuestra vida, de las situaciones que hemos atravesado, el entorno diario en el que nos desarrollamos y las personas que integran dicho ambiente.

Reforzar las capacidades cognitivas de los adultos mayores por intermedio de ejercicios prácticos que se acomoden a las necesidades particulares de las personas, nos permite a los psicopedagogos poder llevar adelante nuestras tareas de profesionales, siendo que las mismas deben encararse desde el ángulo de la comprensión, el afecto y la emoción, teniendo en cuenta como premisa que estas aristas se encuentran en un permanente estado de correlación con el aspecto cognitivo.

## **Conclusión**

Es en este punto donde se prevé que se desarrollen las conclusiones obtenidas a lo largo del desarrollo del presente trabajo de investigación. En este sentido, es importante destacar que por intermedio de los diferentes autores que han sido referenciados se han podido determinar los signos que se encuentran presentes durante el proceso evolutivo del hombre, y que generalmente lo alcanzan al llegar la vejez.

No es un dato menor que las situaciones individuales de cada uno de ellos se encuentran marcadas por las experiencias vividas a lo largo de la vida, el entorno familiar que posea (el cual puede ser presente o no), lo que debe de ser tenido en cuenta al momento de llevarse adelante las actividades que tengan por objetiva la estimulación cognitiva de estos.

En este sentido, su integración por parte de ejercicios que brinden calidad y diversidad resulta fundamental, se ha podido comprobar que los mismos reaccionan bien ante la presentación de estas actividades, lo que activa sus sentimientos de integración en ese colectivo que se encuentra desarrollando las mismas tareas. Otro punto que se ha podido observar, es la importancia de la selección de estas actividades.

Siguiendo esta línea de pensamiento, al momento de poder decidir cuáles son aquellas que más se correspondan con cada uno de los integrantes, deberá previamente evaluarse cuales han sido sus experiencias de vida, y actualmente qué situación se encuentra atravesando de forma tal que, al momento de planificar, el adulto mayor no se vea afectado, ya que la misma puede representar un impedimento para sí mismo. Claros ejemplos de ello, son aquellas personas que han evidenciado signos característicos de familias marcadas por el padre y su figura, donde se vivía un clima de patriarcado, las cuales no se mostrarían abiertas a realizar actividades de manualidades.

Lo expuesto se afirma con los resultados obtenidos por parte de los trabajos realizados en el campo, donde el universo que fue sometido a los cuestionarios se han mostrado predispuesto para el desarrollo de las actividades que activen no solo sus capacidades cognitivas, sino también que generen en ellos una estimulación afectiva y consecuentemente emocional, motora y de la psiquis.

Dentro de las respuestas conseguidas, se ha obtenido un importante porcentaje de personas que consideran no solo la importancia de las actividades que se

proponen, sino que también están en pleno conocimiento de los efectos positivos que obtienen de ellas.

Siguiendo esta línea de pensamientos, estas estadísticas encuentran una contracara respecto a los profesionales que han desarrollado tareas con adultos mayores, ya que se ha podido dejar entrever que un amplio porcentaje nunca trabajó con los mismos. No obstante ello, un gran número se ha mostrado predispuesto a llevar adelante las tareas que no solo se aboquen a la parte cognitiva, demostrando un serio interés en los ejercicios que se encuentren direccionados a trabajar la memoria, percepción, lenguaje, motricidad, etc.

Se infiere que es necesario contar con profesionales del área que se encuentren capacitados para poder hacer frente no solo a la planificación de estas actividades, sino que también tengan en cuenta la importancia de las mismas teniendo en cuenta las individualidades de cada uno de los sujetos.

La permanencia y la calidad de vida de los adultos mayores, se encuentran estrechamente relacionadas con las acciones que se ejecuten coordinadamente con ellos, evitando que estos caigan en un proceso de estancamiento, y muy por el contrario evidencien interés en permanecer activos. De todas las fases de la vida, esta se presenta como la que más marcada esta por la necesidad de la presencia familiar, de amigos y profesionales en el área de la salud.

Contar con especialistas que entiendan la importancia de los adultos mayores no solo es necesario para elevar las condiciones de vida en una sociedad, sino que también expresan la importancia que ésta última les asigna a aquellas personas que han transitado su vida, con aspectos positivos y negativos, y se encuentran en una situación donde requieren de especiales atenciones.

Todos estos aspectos, permiten elevar la sociedad a un grado de equidad y sentimiento de interés por las personas que resulta fundamental, en donde las personas mayores sean integradas mediante el desarrollo de acciones con las cuales puedan notar que pese a encontrarse en situaciones adversas y diferentes respecto del resto, poseen un colectivo que se encuentra abocado a su integración, que se preocupa por su bienestar y sobretodo, con el cual puede contar para hacer frente a sus vicisitudes.

Finalmente; a modo de conclusión personal y por todo lo desarrollado al momento, se puede afirmar con exactitud respecto a la importancia e interés que

presentan los adultos mayores para participar activamente respecto de las actividades que se le asignan con miras de estimular su capacidad cognitiva y consecuentemente, los beneficios que ello trae aparejado.

Es en este sentido, y teniendo en cuenta los datos relevados por parte de los profesionales; es que se estima que por un lado resulta relevante efectuar no solo una campaña de concientización a nivel social, que den a conocer los efectos beneficiosos que traen aparejadas las actividades con los adultos mayores y para que estos tengan un real interés en acercarse a centros donde puedan relacionarse con semejantes y encontrar el apoyo físico, emocional y cognitivo que necesitan, sino que también debería evaluarse la posibilidad que estas últimas sean investigadas en mayor profundidad a los fines de ser incorporadas a la formación académica de los psicopedagogos. Lo mencionado encuentra fundamento en la divulgación científica dentro del colectivo profesional que se encuentra abocado a mantener en una actividad permanente a los adultos mayores, no solo para llevar adelante una tarea profesional más completa sino también para enaltecer las funciones que se asignan con estas personas, las cuales requieren de especiales cuidados producto de su declive natural de la vida.

## **Referencias**

- Aragó, J. M. (1980). *“El proceso de envejecimiento: aspectos psicológicos”*. En Estudios de Psicología. (Nº 2) p.156
- Bentosela, M. y Mustaca, A. (2005). *Efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: aportes de investigaciones básicas para las estrategias de rehabilitación*. Scielo. v. 22. (Nº 2). Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272005000200005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272005000200005)
- Capelli, M. P. y Dragui, V. B. (2001) *“Aprendizaje y vejez: cuestionando mitos”* en Aprendizaje hoy. Nº 48
- Garamendi Araujo, F.; Delgado Ruiz, D. A.; Amaya Alemán, M. A. (2010). *Programa de entrenamiento cognitivo en adultos mayores*. Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación. v. 22. (Nº 1). Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/fisica/mf-2010/mf101f.pdf>
- Iacub, R. (2011). *“Identidad y envejecimiento”*. Buenos Aires. Paidós.

- Jara Madrigal, M. (2008). *La estimulación cognitiva en personas adultas mayores*. *Cúpula*. v. 22. (Nº 2). Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
- Mogollón González, E. de J. (2014) *Una propuesta para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor: Una alternativa al entrenamiento cerebral*. *Revista Electrónica Educare*. v. 18. (Nº2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1941/194130549001.pdf>
- Nachmanovitch, S. (2013). *Free Play: La improvisación en la vida y el arte*. Buenos Aires. Paidós.
- Nina Gramunt Fombuena, N. (2010). *Vive el envejecimiento activo. Memoria y otros retos cotidianos. Ejercicios y actividades para la estimulación cognitiva*. Barcelona. Fundación "La Caixa".
- Peña Casanova, J. (1999). *"Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer. Fundamentos y principios generales"*. Barcelona. Fundación "La Caixa".
- Pérez Fuentes, M. del C.; Molero Jurado, M. del M.; Osorio Cámara, M. J.; Mercader Rubio, I. (2014). *Propuesta de Intervención Cognitiva en Personas Mayores: Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para Mayores*. *INFAD*. v. 1 (Nº 1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851780048>
- Rey Cao, A.; Canales Lacruz, I. (2012). *Mejoras cognitivas y perceptivo-motrices en personas mayores participantes en un programa de estimulación integral cognitivomotriz*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. v. 15. (Nº 1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838795004>
- Ribera Casado, J. M. (1995). *"El anciano desde el punto de vista biológico"*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas. J. Gafo.
- Romero, M. (Abril 2007) *La intervención psicopedagógica en la vejez. Construyendo nuestro espacio de intervención*. Recuperado de <http://www.aprendizajehoy.com/reserva/bol-66.htm>
- Rozo, V.; Rodríguez, O.; Montenegro, Z.; Dorado, C. (2016). *Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá*.

*Revista Chilena de Neuropsicología*. v. 11. (Nº 1). Recuperado de  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179346558004>

Sánchez Gil, I. Y.; Pérez Martínez, V. T. (2008). *El funcionamiento cognitivo en la vejez: atención y percepción en el adulto mayor*. *Scielo*. v.24. (Nº2).  
Recuperado de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252008000200011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000200011)

# Anexo

## 1. Formulario de consentimiento

### **“Estimulación cognitiva en adultos mayores que asisten al club de abuelos Bajada Vieja y al geriátrico de Miguel Lanús, en la ciudad de Posadas, Misiones”**

#### **¿Para qué se firma este documento?**

Lo firma para poder participar en el estudio.

#### **¿Por qué se está haciendo este estudio de investigación?**

Queremos saber más acerca de la estimulación cognitiva en adultos mayores y si la misma tiene beneficios o no. Este estudio nos ayudará a aprender más sobre la misma. Les estamos pidiendo a personas como usted, que cumple con las características de esta investigación, que nos ayuden.

#### **¿Qué pasa si digo “sí, quiero participar en el estudio”?**

Si dice que sí:

- Le preguntaremos acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor.
- Le daremos un formulario con preguntas para que usted las conteste.
- Si quiere, podemos leerle las preguntas en voz alta y escribir sus respuestas en el formulario.

Estas preguntas no tienen respuestas correctas o incorrectas. Puede saltar cualquier pregunta si no quiere contestar.

#### **¿Cuánto tiempo tomará el estudio?**

El estudio tomará alrededor de 5 - 10 minutos de su tiempo.

#### **¿Qué pasa si digo “no quiero participar en el estudio”?**

Nadie le tratará en manera diferente. A usted no se le penalizará. Sin embargo nos sirve para saber específicamente beneficios de la estimulación cognitiva en el adulto mayor. La atención que recibe en el Club/Geriátrico no cambiará.

#### **¿Qué pasa si digo que sí, pero cambio de opinión más tarde?**

Usted puede dejar de participar en el estudio en cualquier momento. A usted no se le penalizará. Sin embargo es importante su opinión para colaborar en inculcar concientización acerca de la posibilidad de que todos los adultos mayores puedan recibir estimulación cognitiva. La atención que recibe del Club/Geriátrico no cambiará.

**¿Quién verá mis respuestas?**

Las únicas personas autorizadas para ver sus respuestas son las que trabajan en el estudio y las que se aseguran de que éste se realice de manera correcta.

Sus respuestas a la encuesta, su información médica, y una copia firmada de este documento se mantendrán bajo llave en nuestros archivos. No incluiremos sus respuestas en su expediente.

Cuando compartamos los resultados del estudio, durante la presentación de la tesina, no incluiremos su nombre, de hecho estará identificado por un número de orden. Haremos todo lo posible para que nadie fuera del estudio sepa que usted participó en él.

**¿Me costará algo participar en el estudio?**

No.

**Participar en el estudio, ¿me ayudará de alguna manera?**

Participar en este estudio no le ayudará, pero sí nos permitirá evaluar aspectos acerca de la estimulación cognitiva en los adultos mayores, además de ser partícipes en fomentar la misma.

**¿Me pagarán por mi tiempo?**

No, este estudio no tiene patrocinador, por lo cual no tiene un pago monetario pero sí representa los beneficios anteriormente mencionados

**Participar en este estudio, ¿podría ser malo para mí, de alguna manera?**

No, de ninguna manera sería malo para usted. Aunque hay una ínfima posibilidad de que:

- Alguien pudiera enterarse de que usted participó en este estudio y llegar a saber algo sobre usted que usted no quería que supiera.
- Haremos todo lo posible para proteger su privacidad

**¿Qué debo hacer si tengo preguntas?**

Por favor comuníquese con nosotros durante nuestra estadía en el Centro/Geriátrico si:

- Tiene alguna pregunta sobre el estudio.
- Tiene preguntas sobre sus derechos.
- Cree que se ha lesionado de alguna manera por participar en este estudio.

**¿Tengo que firmar este documento?**

No. Firme solamente si desea participar en el estudio.

**¿Qué debo hacer si quiero participar en el estudio?**

Tiene que firmar este documento. Le entregaremos una copia.

Al firmar este documento está diciendo que:

- Está de acuerdo con participar en el estudio.
- Le hemos explicado la información que contiene este documento y hemos contestado todas sus preguntas.

Usted sabe que:

- No tiene que contestar preguntas que no quiera contestar.
- En cualquier momento, puede dejar de contestar nuestras preguntas y no le pasará nada a usted.

\_\_\_\_\_  
Su nombre (en letra de molde)

\_\_\_\_\_  
Su firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

Si se utilizó un intérprete:

\_\_\_\_\_  
Nombre del intérprete (en letra de molde)

\_\_\_\_\_  
Firma del intérprete

\_\_\_\_\_  
Fecha

Si otra persona firma este formulario a nombre del participante, explique por qué:

\_\_\_\_\_  
Nombre del representante legal (en letra de molde)

\_\_\_\_\_  
Firma de la persona que provee el  
Consentimiento en representación del sujeto

\_\_\_\_\_  
Fecha

Relación o parentesco:

\_\_\_\_\_

---

Nombre de la persona que explica el  
Consentimiento (en letra de molde)

---

Firma de la persona que explica el  
Consentimiento

---

Fecha

---

\* Este formulario fue diseñado para investigación que no conlleva  
intervención, de riesgo mínimo.

## 2. Escala De Likert para administrar a los adultos mayores

La siguiente encuesta pretende recabar información acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor.

*La estimulación cognitiva engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mantener o a mejorar el funcionamiento cognitivo en general mediante ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, funciones ejecutivas (solución de problemas, planificación, razonamiento, control...), praxias, funciones viso espaciales, etc., por medio de programas estructurados de estimulación.*

*(Por favor, marca sólo una casilla por línea)*

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indeciso	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Tiene conocimiento acerca de qué es la estimulación cognitiva					
Son aceptables los ejercicios de estimulación cognitiva					
Comprende todos los ejercicios que realiza					
Disfruta de realizar los ejercicios					
Recibe diversidad de ejercicios					
Benefician los ejercicios de estimulación cognitiva a su salud					
Encuentra cambios positivos desde que realiza los ejercicios					

### 3. Cuestionario para administrar a psicopedagogos

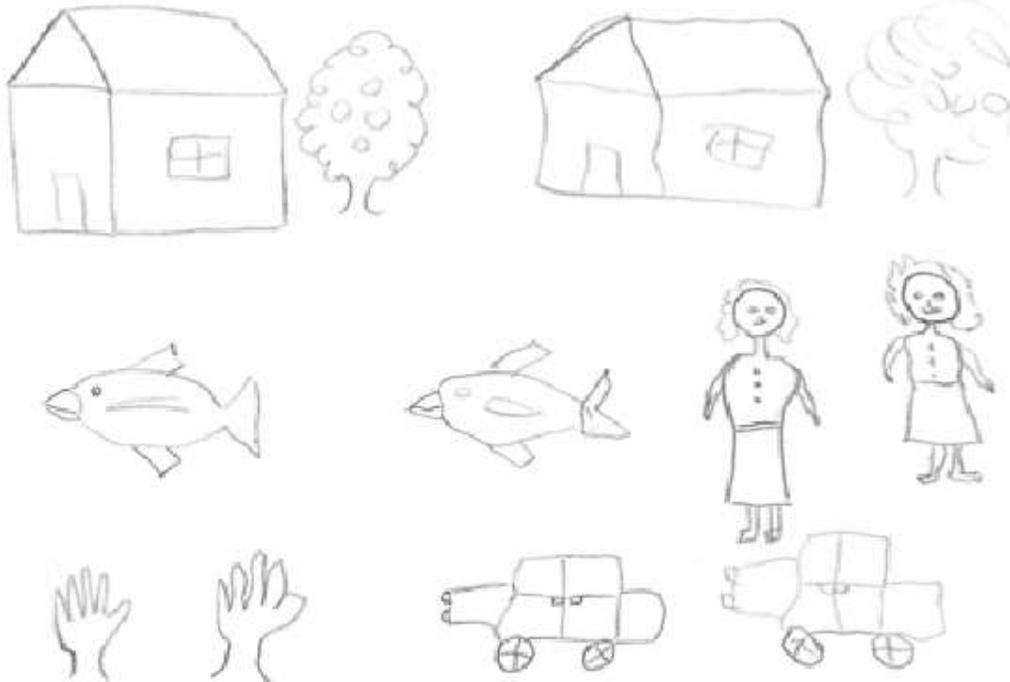
El siguiente cuestionario pretende recabar información acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor.

*(Por favor, marca sólo una opción por línea)*

<b>1- ¿Conoce acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor?</b>	
Escuché hablar al respecto	Nunca escuché nada al respecto
<b>2- ¿Qué cree acerca de la estimulación cognitiva en el adulto mayor?</b>	
Aporta beneficios	No aporta beneficios
<b>3- ¿Ha realizado en alguna oportunidad ejercicios de estimulación cognitiva con adultos mayores?</b>	
La realizaba/realizo	Nunca la he realizado
<b>4- ¿Qué aspectos cree usted que se trabajan con la estimulación cognitiva?</b>	
Solo el aspecto cognitivo	Todos los aspectos: cognitivos, motrices, emocionales, sensoriales.
<b>5- ¿Qué ejercicios realiza o realizaría para la estimulación cognitiva en el adulto mayor?</b>	
Ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración	Ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, funciones ejecutivas, praxias, funciones viso espaciales, etc
<b>6- ¿Considera hay suficiente información y formación al respecto de la estimulación cognitiva en adultos mayores?</b>	
Hay mucha información y formación	Hay poca información y formación



**En esta actividad se trabajan los hemisferios cerebrales, ya que la consigna es dibujar las mismas cosas con ambas manos**



**Consigna: con las siguientes letras escribir diversas palabras. Se puede utilizar hasta dos veces una letra para crear una palabra. En este ejercicio se pretende estimular la creatividad, la atención y concentración.**

A F R E D S T G H O

gota  
 Resta  
 Resta  
 Safra  
 Soto  
 oleolo  
 gastero  
 gato  
 gotera  
 Hora

**Consigna: decorar los antifaces con diferentes materiales.**

**En esta actividad se pretende estimular la motricidad fina y la creatividad.**



**Consigna: Escribir los pasos a seguir para pintar una casa y para lavar ropa.**

**Se pretende, con esta actividad, estimular la memoria a partir del recuerdo o de los conocimientos previos.**

Pasos para pintar una casa

- Preparar las paredes
- lijar
- cubrir con imprimisil las partes gastadas
- pasar la 1ª mano y luego la 2ª con rodillo y pincel

Para lavar la ropa -

- lavar mantels de acrocel
- poner en jabon en una palanjan como se limpia enrejada le doy una fuzada con jabon en helso <sup>jabon en helso</sup> y a enjugar ~~el~~ tinto en el alambre

**Consigna:** Realizar un dibujo libre utilizando los dedos de la mano menos hábil, con témperas.

En esta actividad se pretende estimular los hemisferios cerebrales y la motricidad fina, además de la imaginación.



**Consigna:** con las siguientes palabras crear un texto, luego identificar sustantivos, adjetivos y verbos.

En esta actividad se pretende trabajar la creatividad, poder evocar conocimientos previos.

ROJO - MONTAÑAS - AMANECER - COMUNIDAD - FELICIDAD.

El club de skeloz de esta comunidad prepara  
un viaje con todos sus miembros.  
A las montañas del sur donde harare  
por unos días hermosos.  
Llegamos al Amanecer donde tras las  
montañas un rojo brillante con la  
radiación del sol, esto fue muy gratificante  
que nos llenó de felicidad.

— sustantivo  
— adjetivo.  
○ verbo.

**Consigna: realizar un collage. Tema: invierno.**  
**En esta actividad se pretende trabajar la motricidad fina, la creatividad e imaginación.**

