



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

Influencia de las intervenciones de estimulación cognitiva en el fortalecimiento de la memoria de los adultos mayores de más de sesenta años en un centro de jubilados en la localidad de Mariano Acosta, provincia de Buenos Aires.

Trabajo final para optar por el título de Licenciatura en Psicopedagogía

Alumna: Gomez Talia Laura

Febrero 2025

Resumen

El presente trabajo indaga sobre cómo influye la estimulación cognitiva para el fortalecimiento de la memoria de los adultos mayores, teniendo en cuenta cómo impacta en su calidad de vida y las intervenciones que cumple el rol psicopedagógico.

Esta investigación se aborda desde un enfoque cualitativo, con alcance exploratorio y corte temporal transversal. Se opta por utilizar como técnica la entrevista individual semiestructurada. La muestra corresponde a una psicopedagoga y cuatro participantes de un taller de estimulación, seleccionada de forma no probabilística, utilizando la técnica bola de nieve.

Los datos recabados de la investigación indican que tanto la profesional como los participantes del taller consideran la importancia que brinda el taller de estimulación cognitiva, no solo impactando en el fortalecimiento de la memoria, sino también en la calidad de vida de los integrantes del taller, permitiéndoles también ser parte de la comunidad, atravesados por las emociones y la motivación.

Palabras clave: Adulto mayor. Envejecimiento activo. Calidad de vida. Estimulación cognitiva. Rol psicopedagógico.

Índice

1. Introducción	3
2. Estado del arte	6
3. Adulto mayor	10
3.1. Adulto mayor y envejecimiento	10
3.2. ¿Por qué hablar del adulto mayor y su rol en la sociedad?	11
3.3. Envejecimiento activo y calidad de vida	14
4. Memoria	16
4.1. Definición de memoria	16
4.2. Clasificación y tipos de memoria	17
4.3. La memoria en el envejecimiento normal y su fortalecimiento	17
5. Estimulación cognitiva	19
5.1. ¿Qué es la estimulación cognitiva y cuáles son las ventajas?	19
5.2. Rol del psicopedagogo en la estimulación cognitiva	21
5.3. La importancia de la Psicoeducación desde el rol psicopedagógico	22
6. Encuadre metodológico	24
7. Análisis e interpretación de datos	25
8. Conclusión	33
Referencias	35
Anexos	41
Anexo I.	41
Anexo II.	42
Matriz de datos	43

1. Introducción

El presente trabajo tiene como objetivo brindar conocimiento sobre la importancia que implican las intervenciones de la estimulación cognitiva en el fortalecimiento de la memoria de las personas adultas mayores.

El envejecer provoca, en las funciones cognitivas, cambios que se manifiestan a grandes rasgos como lentitud en el procesamiento de la información, una disminución de la capacidad atencional, un declive en la memoria y en las funciones ejecutivas. Es importante aclarar que este deterioro no es total, sino que existen funciones que van declinando con lentitud durante la vida adulta. De igual modo, otras se mantienen hasta etapas tardías y algunas no solo se deterioran sino que van mejorando con el paso del tiempo (Fernández Ballesteros, 2004).

Davicino et al. (2009) afirma que “el psicopedagogo, como profesional especializado en el proceso de aprendizaje humano, podría desempeñar un rol fundamental en lo que hace al tratamiento integral de estimulación cognitiva” (p. 10). Entonces, desde el rol del profesional se considera la importancia de promover la participación, promoción y prevención de la salud, permitiendo, a través de diferentes actividades recreativas y dinámicas grupales, una vejez dinámica, sana y empoderada al adulto mayor para que pueda contribuir de forma activa en su estilo de vida.

Lo explicado hasta el momento es una noción de lo que se le puede brindar al adulto en su vejez, el acompañamiento en la vida de las personas adultas mayores desde el rol del profesional. Así mismo, son herramientas valiosas para acompañarlos/as.

El siguiente punto trata de reconocer que las personas mayores son sujetos con derecho, tal como establece la Ley N° 27.360, Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (CIPDHPM). Es una herramienta valiosa que garantiza el acceso a los derechos de los adultos mayores de 60 años, lo cual permite que las personas puedan llevar un estilo de vida digna, la participación en la sociedad, salud, educación, etc.

Así mismo, el INDEC (2023) menciona sobre La Asamblea General de las Naciones Unidas que busca aumentar la visibilidad de las personas mayores en la sociedad desde 1990. Para eso, estableció el 1 de octubre como el Día Internacional de

las Personas de Edad, con el propósito de revalorizar la extensión de la vida y generar espacios de reflexión que permitan alcanzar sociedades más inclusivas y justas.

También es preciso destacar que “a partir de los hábitos y las prácticas realizadas, una mayor esperanza de vida saludable brinda más autonomía y bienestar en la vejez” (INDEC, 2023, s.p.).

En este sentido, cuando se habla de adultos mayores se piensa que es sinónimo de enfermedad. En realidad, la vejez es un proceso que todo sujeto atraviesa en la etapa de la vida, afectando también el área cognitiva y que requiere de la estimulación para prevenir el deterioro de las funciones cognitivas (Ministerio de Salud Pública, 2014).

Por ello, la importancia que implica trabajar las capacidades cognitivas, donde se involucran la atención, memoria, percepción, comprensión y el lenguaje. Esto ayudará a desafiar y ejercitar las diferentes áreas del cerebro (Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, 2023). Trabajar las funciones cognitivas mediante las intervenciones pertinentes les va a permitir a las personas adultas mayores a reinstalarse en la vida cotidiana de manera accesible y de una forma placentera. Estas técnicas aplicadas ayudan a mejorar y mantener las funciones cognitivas, brindándoles la posibilidad de la ejercitación práctica en el reconocimiento de las funciones que se van a poner en juego en cada ejercicio que implementa el o la profesional (Acuña y Risiga, 1997).

El objetivo general busca indagar cuál es la importancia de las intervenciones que utiliza la profesional de Psicopedagogía en la estimulación cognitiva para el fortalecimiento de la memoria, y cómo influye en la vida de los adultos mayores de más de sesenta años en un centro de jubilados, en la localidad de Mariano Acosta, provincia de Buenos Aires.

Justificación

Mediante las intervenciones de estimulación cognitiva, es preciso brindar a las personas adultas mayor autonomía en los quehaceres del hogar, incrementando las funciones cerebrales, mejorando la interacción con el entorno y evitando el aislamiento, elevando la autoestima, etc. Así mismo, favorece a las personas mayores que se encuentran viviendo solos, permitiéndoles llevar un estilo de vida favorable y con acompañamiento. Al respecto, el INDEC (2023) afirma que “el hecho de que las

personas mayores realicen actividades dentro y fuera del hogar les permite relacionarse con otras, mejora su salud física y mental, y contribuye a la longevidad y a una mayor calidad de vida” (s.p.).

Finalmente, mediante las intervenciones de estimulación cognitiva en el fortalecimiento de la memoria de los adultos mayores, se brinda el buen envejecer que tiene relación directa con la autonomía, con la capacidad de la persona mayor de prolongar, optimizar y utilizar las condiciones favorables de salud en función de comunicar su historia, demostrar su experiencia, lograr la participación, tener buena calidad de vida y mantener bienestar durante la vejez.

Lo desarrollado hasta el momento da noción de la importancia del tema a investigar, con la finalidad de aportar conocimientos a profesionales, familias, cuidadores, y a la comunidad en general, ya que será de utilidad para diseñar recursos y actividades más acordes a la población de adultos mayores.

2. Estado del arte

Diversos estudios e investigaciones han abordado la temática de la estimulación cognitiva en los adultos mayores; otros se enfocan en la calidad de vida que se les puede brindar a los adultos mediante la estimulación cognitiva o estudios que demuestran cómo aumenta el rendimiento de la memoria mediante estas intervenciones.

Se optó por seleccionar investigaciones con un recorte geográfico de países como Argentina, Chile, España y Bolivia. El recorte temporal utilizado es del 2010 al 2023. A continuación, se exponen los materiales seleccionados.

Carrascal y Solera (2013) analizan la importancia del desarrollo de la vida cotidiana de los mayores, tanto de forma activa como pasiva, para mantenerlos en contacto con el entorno y conservar sus capacidades cognitivas, afectivas y sociales. El enfoque metodológico que utilizan es mixto dentro de una metodología descriptiva, enfocándose en el uso de las artes plásticas. De esta manera, proponen diferentes actividades para favorecer el desarrollo cognitivo a través de la estimulación creativa, buscando el equilibrio entre los conocimientos cognitivos y emocionales. Este enfoque va a permitir entender cómo la creatividad puede mantener a las personas mayores en contacto con su entorno y en constante funcionamiento de sus capacidades cognitivas, afectivas y sociales. El objetivo es conseguir que sus capacidades estén en el nivel más alto posible y lograr que sean personas activas, implicadas en la sociedad.

Por su parte, Mamani León (2019), en su tesis para la licenciatura en Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor De San Andrés, se propone investigar el fortalecimiento de la memoria en el adulto mayor mediante dinámicas de integración de grupos. Unos de sus objetivos es especificar las dinámicas de integración de grupo para el fortalecimiento de la memoria en los adultos, mejorando su calidad de vida. Utiliza un marco metodológico cualitativo, y para su análisis recabó información a través de entrevistas semiestructuradas dirigidas a los participantes del lugar y personas cercanas al adulto mayor en la Universidad del adulto mayor (UDAM). Se logró ayudar al 80% de las personas mayores, no solo en el fortalecimiento de la memoria sino también en su autoestima, ya que fue un trabajo individualizado y grupal. Los resultados obtenidos gracias a las dinámicas de grupo, realizadas básicamente para la memoria, mostraron

que la mayoría de los adultos mayores recordaban sus actividades diarias del día a día, así como también sus actividades durante la semana. La conclusión da foco en los adultos mayores, contribuyendo a mejorar su calidad de vida a través de estrategias y metodologías novedosas que incluyen actividades para fortalecer la memoria y mejorar la concentración.

En el trabajo de Manansero (2023), de la Universidad Nacional Villa María, se describe la memoria de trabajo y estimulación cognitiva en adultos mayores. La investigación se abordó desde un enfoque cualitativo, utilizando como metodología entrevistas dirigidas a la psicopedagoga y a los adultos mayores. Es un tipo de estudio de exploración-descriptiva, ya que se indagó sobre el estado de la memoria de trabajo. De acuerdo con los datos obtenidos en las entrevistas, se deja en evidencia que, a medida que el cerebro se mantiene activo y se estimula, se favorece un mantenimiento de la memoria y las demás funciones cognitivas. Ser partícipe de las actividades da sentido a la vida, permitiéndoles disfrutar de lo que hacen, aprender cosas nuevas y mantener su independencia.

Por otro lado, en el artículo de Elgier et al. (2010) se investiga sobre el efecto de la edad y el entrenamiento sobre la memoria. El objetivo de la investigación es evaluar el efecto de la edad y el entrenamiento sobre una tarea de recuerdos de palabras. Los métodos que se utilizaron para esta investigación fueron mediante comparaciones con dos grupos: un grupo de jóvenes y adultos mayores sin entrenamiento y otro grupo con entrenamiento, también de jóvenes y mayores. Estuvo conformado por las mismas cantidades de hombres y mujeres. Como instrumento se utilizó una lista de 15 palabras de diversa longitud y uso. Así mismo, la investigación demostró que los grupos que recibieron entrenamiento recordaron una mayor cantidad de palabras que los grupos que no recibieron entrenamiento. Se confirma que el entrenamiento cognitivo es relevante no sólo para las personas adultas mayores, sino también para los jóvenes. Este resultado aporta evidencia para la implementación de herramientas que mejoren la memoria en cada etapa etaria.

Por su parte, en el artículo de Berenbau et al. (2017) desarrollan el trabajo de investigación sobre los adultos mayores. Se tomaron como foco metodológico entrevistas semiestructuradas a adultos mayores de 76 años de edad. Se proponen como

objetivo identificar y describir cambios que podrían producirse en las representaciones sociales de las funciones cognitivas y en las prácticas cotidianas de los adultos mayores, cuando participan en un Taller de Estimulación de la Memoria. Se llegó a la conclusión que estos lugares fomentan estrategias para estimular las funciones cognitivas mediante intervenciones y participación grupal. Los resultados arrojaron que el 75% de los entrevistados manifestaron el temor de padecer deterioro cognitivo como también el miedo del olvido, también manifestaron que se sintieron motivados. Esto evidencia la importancia de motivarlos mediante el acompañamiento del taller. Se podría decir que el objetivo de la investigación mediante el encuentro e interacción con otros se constituyó en un hallazgo que fortaleció a los integrantes del grupo, debido que se comprobó que las personas participantes producen cambios en la representación social de las funciones cognitivas y lazo social en los adultos mayores.

Por último, Duque et al. (2022) realizaron una investigación sobre la efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental de los adultos mayores. Dicho artículo utiliza como método de estudio un enfoque cuantitativo de forma observacional de corte transversal de marzo a septiembre de 2019. Esto se llevó a cabo mediante las tomas de los test de memoria, Minimental test de Folstein y Leganes, tomadas a 33 adultos mayores que reciben estimulación cognitiva constantemente. Los resultados arrojaron que se observó que la memoria mejoraba después de las intervenciones de estimulación que recibieron. En el Minimental test de Folstein al término de la intervención, los puntajes obtenidos ($p=0,004$) dieron resultados importantes, logrando incrementar el porcentaje de adultos mayores que se ubicaron en rangos normales de la escala del Minimental. La prueba de Leganés mostró que 84,8% de los adultos estaban en menor riesgo de desarrollar demencia antes de la intervención cognitiva; este porcentaje aumentó al 90,9% después de la intervención, lo que indica una reducción en el riesgo de demencia.

Luego del análisis de las investigaciones sobre la importancia del papel que juega la estimulación cognitiva en los adultos mayores y los beneficios que brinda, no se encontraron muchas investigaciones recientes en Argentina sobre el tema seleccionado, pero está estrechamente conectado con las investigaciones. Las mismas brindan aportes sobre la estimulación cognitiva en el fortalecimiento de la memoria, especialmente en un contexto como Argentina donde la población envejece

progresivamente. Este tipo de intervención no solo aporta a mantener la mente activa, sino que también contribuye a mejorar la calidad de vida de los mayores, ayudándolos a conservar su autonomía y bienestar emocional. De esta forma, se considera crucial esta investigación en Argentina, debido a que se pueden desarrollar programas adaptados a las necesidades culturales y sociales específicas para la población.

3. Adulto mayor

3.1. Adulto mayor y envejecimiento

El envejecimiento es un proceso que se vive desde el nacimiento y se lo caracteriza por diferentes cambios a niveles físicos, mentales, individuales y colectivos. Por ende, estos cambios definen a las personas cuando ya están mayores, pero éstas se deben ver como un proceso natural, inevitable (Rodríguez Daza, 2011).

En el proceso de envejecimiento, se presencian una serie de cambios biológicos que son asociados a la edad cronológica, ya que se considera que la vejez comienza a partir de los 60 años, a partir de esa edad los sujetos se convierten en adultos mayores (SENAMA, 2015). También se encuentran cambios psicológicos asociados al área cognitiva y a la percepción de sí mismo, entre otros, y por último, los cambios sociales relacionados con el propio sujeto y el sujeto en comunidad, rol en el cual se desempeña en la sociedad, jubilación, etc. (Rivadeneira y Villa, 2003).

El envejecimiento o vejez está enfocado en tener presente la forma de consideración de sí mismo, el tiempo de mirada del propio futuro y las experiencias que vivió como sujeto. En la vejez se encuentra la búsqueda de un nuevo sentido a su nueva etapa de vida. También implica tener presente las formas que definen el modo de cómo el sujeto estructurará sus distintas experiencias, teniendo presente su recorrido, la cantidad e intensidad que los diferencien de otras etapas de desarrollo (Olmedo et al., 2010).

Hay muchas teorías sobre el envejecimiento, pero hasta ahora en la actualidad no existe una definición que explique por sí sola todo ese proceso. No obstante, hay consenso en que el envejecimiento es un proceso complejo y multidimensional, influenciado por dos factores: los genéticos y los socio ambientales. Al igual que la infancia y la juventud, el envejecimiento es una etapa natural del ciclo de la vida (García Valarezo, 2016). Otros investigadores, como Millar (1999), ven al envejecimiento desde otro punto de vista, señalando que comienza con el nacimiento, pero se asocia más con la edad adulta y, sobre todo, con la ancianidad. Se podría decir que el envejecimiento es considerarlo como un proceso que ocurre a lo largo de todo el ciclo de la vida, no solo con la última.

En esta edad, las funciones cognitivas de los sujetos se definen como resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, incluyendo la memoria, el pensamiento, la percepción, la comprensión y la resolución de problemas. Las funciones cognitivas cambian con la edad. Pero, por otro lado, hay individuos que envejecen “normalmente”, es decir, muchas de sus funciones cognitivas permanecen intactas, pero algunos sufren algún deterioro en algunas de las funciones cognitivas, por ejemplo, aprender nuevas informaciones, ejecutar funciones motoras rápidas, etc. (Ashman et al., 1999). Por otra parte, Lepe Martínez et al. (2020) hacen énfasis sobre la importancia de tener en cuenta que existe una gran variación entre individuos; cada persona envejece de modo diferente por las características físicas y fisiológicas, por su estructura de personalidad e historia de vida y por el contexto socioeconómico en el que se desarrolla.

El envejecimiento, al igual que las demás etapas de la vida, es universal, irreversible y propia de todos los seres vivos, pero la persona, quiéralo o no, comenzará a sentir una pérdida progresiva de sus capacidades para adaptarse; es una nueva etapa de vida que debe experimentar cada sujeto (Olmedo et al., 2010).

El envejecimiento no tiene que ser motivo de preocupación, ya que hay que verlo como una etapa más del ciclo de la vida humana. Aunque es cierto que pueden aumentar las enfermedades en esta fase, afectando la salud del adulto mayor, la vejez no conlleva un deterioro catastrófico. Por el contrario, se vuelve valiosa e importante debido a la experiencia y a los aprendizajes acumulados. La vejez como última etapa del ciclo vital tiene sus aspectos positivos y negativos, así como sus desafíos y satisfacciones, al igual que las etapas anteriores (García Valarezo, 2020). Por último, la vejez no debe ser vista como sinónimo de enfermedad, el estereotipo de “viejo” está más influenciado por la imagen social predominante en cada cultura que por los aspectos intrínsecos del envejecimiento (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1999). Los adultos mayores tienen las mismas oportunidades de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y nuevas experiencias que cualquier otra etapa de la vida. A menudo olvidamos esto, pero debemos recordar que es simplemente otra fase de la vida y debemos vivirla y respetarla como tal.

3.2. ¿Por qué hablar del adulto mayor y su rol en la sociedad?

Paredes (2014) hace énfasis sobre el aceleramiento del envejecimiento poblacional, obligando a que la ciudadanía y el Estado fortalezcan los estudios sobre este tema. Las investigaciones demuestran que quienes tienen entre 20 y 30 años serán los nuevos adultos mayores en el año 2050 y sobrepasarán a los habitantes de menor edad. A su vez, es importante que en Argentina se pueda pasar de las políticas de la vejez, dirigidas a asistir la dependencia, a normas que puedan favorecer un envejecimiento digno, con calidad de vida, incluyendo la salud, la inclusión y participación en la sociedad. El envejecimiento poblacional es el punto central a nivel global, es un fenómeno actual que se está conociendo en profundidad. La población crece de manera mundial con un ritmo del 1% anual, con variaciones regionales según el grado de progreso y, en ciertos países desarrollados, el porcentaje de 65 años incrementa al no existir recambio poblacional (Ríos Pinzón y Collazos, 2020).

En todo el mundo, las personas viven más tiempo que antes. La Organización Mundial de la Salud (2020) destaca que la mayor parte de la población tiene esperanza de vida igual o superior a los 60 años de vida. Esto se ve reflejado en todos los países del mundo debido al incremento tanto de cantidad como de la proporción de personas mayores en la población.

A lo largo del tiempo, la sociedad contemporánea ha asociado la vejez con la improductividad, la inactividad y la dependencia, considerándola una carga social y presupuestaria. Al llegar a los 60 años, muchas personas se ven obligadas a terminar su vida laboral y a “empezar la vejez”. Esta percepción ha reforzado el estereotipo del adulto mayor como alguien improductivo, ignorando las capacidades de aquellos que desean seguir realizando actividades productivas para su propio bienestar (García Valarezo, 2016).

La sociedad creó una imagen sobre el envejecimiento que asocia a los adultos mayores con ciertos comportamientos o dificultades, presentándolos como la única realidad de esta etapa de la vida. Por ejemplo, es común escuchar frases como: “todos los adultos mayores se comportan de la misma manera”, “los ancianos son muy frágiles y enfermos”, “los ancianos no pueden aprender nada nuevo porque su memoria falla” y también comentarios como “los adultos no pueden adaptarse a los cambios de la sociedad” (García Valarezo, 2016). Por tales comentarios, la sociedad ha generalizado

conceptos erróneos sobre el envejecimiento. El libro blanco del envejecimiento activo (García, 2016) señala que los estereotipos afectan tanto al propio adulto mayor como a su entorno social. Esta perspectiva dominante sobre la vejez influye directamente en los adultos mayores, quienes internalizan la visión de la sociedad y actúan o se expresan de manera que coincide con estos estereotipos. Sin embargo, no todos los adultos mayores forman su autoestereotipo únicamente basándose en la opinión de la sociedad, sino también en lo que observan en otros adultos y en cómo experimentan su propio envejecimiento. Otros autores, como Levy et al. (2002), señalan que esta percepción impacta directamente en los adultos mayores, ya que con una imagen positiva de su vejez puede vivir hasta siete años más que alguien con un autoestereotipo negativo sobre su envejecimiento. Algo parecido mencionan Fernández Ballesteros et al. (2007), indicando que la realización de una actividad por parte de un adulto mayor está directamente relacionada con el tipo de información que la sociedad le proporciona al respecto. Si la información es positiva sobre su capacidad para realizarla, el adulto la ejecutará mucho mejor que si la información predominante sugiere que no puede con esa habilidad.

La imagen que la sociedad tiene de las personas mayores y el envejecimiento como fenómeno social y estado demográfico se asocia casi automáticamente con factores negativos. Culturalmente, ha prevalecido una visión que define al adulto mayor como una población supuestamente homogénea, caracterizada por inactividad, baja productividad y dependencia. Sin embargo, las personas mayores siguen siendo productivas, y es necesario reconocer su potencial productivo, que a menudo pasa desapercibido. También es fundamental considerar sus necesidades de bienestar y las contribuciones diarias que hacen a quienes los rodean y a las comunidades en las que viven (Huenchuan, 2018).

Es importante garantizar que las personas mayores ocupen un lugar central para su implementación en la sociedad. Es necesario liberar al adulto mayor de la imagen de incapacidad y soledad, ayudando a consolidar su rol social y redescubrir sus capacidades y habilidades. Esto enriquecerá su autoestima al convertirse en un protagonista activo dentro de su grupo.

En este sentido, Cornachione (2016) refiere que la vejez es integrada al transcurso vital como un componente caracterizado por la diversidad, por lo que se

considera oportuno abordar su estudio desde las capacidades y habilidades que tienen los adultos mayores en su vida cotidiana, así como en los diferentes ambientes en que se desenvuelven. “Al estudiar las competencias, las habilidades o los niveles de autonomía en la vejez, es importante integrar los aspectos culturales, sociales y las características del hábitat en el que se desarrolla la vida de las personas adultas mayores” (Cornachione, 2016, p. 9).

Es fundamental que los individuos conserven su independencia durante el mayor tiempo posible, adaptándose a las limitaciones propias del envejecimiento. Esto implica que puedan continuar con su vida diaria lo más normalizada posible, sin que la edad sea un motivo para alterar o eliminar sus roles sociales (Fernández et al., 2018a).

3.3. Envejecimiento activo y calidad de vida

En este apartado se habla sobre la importancia de considerar el envejecimiento activo y la calidad de vida del adulto mayor. Fernández et al. (2018b) plantean que la capacidad de resolver con éxito problemas instrumentales del mundo real se relaciona estrechamente en los adultos mayores con la capacidad de seguir siendo independientes. Así mismo, sostienen que el nivel funcional de un sujeto puede entenderse como la habilidad para llevar a cabo de manera autónoma las actividades esenciales de la vida cotidiana.

La noción de envejecimiento activo se ha utilizado en los estudios sobre la vejez durante, aproximadamente, 40 años. Desde la década de 1960, este término ha incluido otros similares como envejecimiento exitoso, satisfactorio, óptimo, positivo y productivo. Además, en textos con un enfoque más biomédico, se hace referencia al envejecimiento saludable (Ramos Monteagudo et al., 2016).

La Organización Mundial de la Salud (como se citó en Mendizábal, 2018) define el envejecimiento activo como "el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen" (p. 49). Según la OMS (2002), el envejecimiento activo es el proceso de maximizar las oportunidades para el bienestar físico, mental y social a lo largo de toda la vida. El objetivo es prolongar la calidad de vida, la productividad y la esperanza de vida en edades avanzadas, manteniendo al mínimo la prevalencia de discapacidades. Es importante permanecer activo en las tres áreas física, social y mental, a través de la

participación como actividades recreativas y de ocio, el voluntariado o actividades remuneradas, actividades culturales, políticas y sociales, actividades educativas y de formación a lo largo de toda la vida (Ramos Monteagudo et al., 2016).

El envejecimiento activo consiste en optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Mantener la autonomía e independencia en la vejez es un objetivo fundamental tanto para las personas como para los responsables políticos. Además, el envejecimiento se desarrolla en el contexto de las relaciones con amigos, compañeros de trabajo, vecinos y familiares. Por esta razón, la interdependencia y la solidaridad entre generaciones (dar y recibir de forma recíproca entre individuos y entre generaciones de jóvenes y mayores) son principios esenciales del envejecimiento activo (OMS, 2002).

Así, González Bernal (2014) destaca que, para la base de la calidad de vida, es indispensable también la actividad. El envejecimiento activo significa estar entre tareas. De esta forma, el autor considera que las actividades tienen que generar placer y desarrollo en lo intelectual, como también en lo social. Por último, también manifiesta que el concepto de envejecimiento activo está basado, principalmente, en mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Por su parte, Bautista Rodríguez (2017) define la calidad de vida marcándola como un concepto complejo que resalta aspectos sociales e individuales, objetivos y subjetivos, y múltiples ámbitos como físico, emocional y el laboral. Mientras que Ardila (2003) hace mención sobre este concepto, concibiéndolo como un conjunto de componentes objetivos y subjetivos, así como la evaluación individual de los mismos. El nivel subjetivo es relacionado por el autor con el bienestar físico, psicológico y social. En cuanto al objetivo, lo vincula con “el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social, relacionado con la comunidad, y la salud objetivamente percibida” (Ardila, 2003, p. 163).

La calidad de vida ha sido investigada desde diversas disciplinas. Se puede definir como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer sus necesidades individuales y colectivas. Socialmente, se relaciona con tener la capacidad adquisitiva que permita cubrir las necesidades básicas, disfrutar de buena salud física, mental, y mantener

relaciones sociales satisfactorias (Olivares et al., 2015). La calidad de vida se ha convertido en un objetivo cada vez más importante y se está utilizando como una medida de resultados, especialmente en casos donde las intervenciones ya no pueden enfocarse en prolongar la vida, como en el caso de personas muy ancianas y pacientes terminales (Fernández et al., 2009).

4. Memoria

4.1. Definición de memoria

La memoria es la habilidad de recibir, almacenar y recuperar información en el cerebro cuando se necesita. Es fundamental para desenvolverse en la vida y en el entorno que los rodea (Millán Calenti, 2006). Gómez et al. (2022) apuntan que, al hablar de memoria, es necesario conocer el término, el cual proviene del latín *memini*, que significa grabar o incrustar. A raíz de este concepto, se hace referencia a la existencia de una huella de información que ha sido previamente procesada y que puede ser recuperada mediante la recolección o el recuerdo. A fines del siglo XIX, la memoria comienza a ganar importancia, con William James (como se citó en Gómez et al., 2022), quien fue un filósofo y psicólogo que propuso un modelo dual de la memoria, la cual hace mención a la memoria primaria o inmediata, tiene una corta duración, almacena información consciente en un momento dado y, por otro lado, está la memoria secundaria, de larga duración, que contiene los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida (Gómez et al., 2022).

Al finalizar la década de los sesenta, se comenzaron a reunir investigaciones que diferenciaban la memoria de corto plazo de la memoria de largo plazo (Gómez et al., 2022). Por otro lado, Abeleira (2013) destaca que la memoria es una capacidad psicológica que almacena, codifica y recupera eventos, conceptos y procedimientos que se utiliza en diversas áreas y demandas de la vida diaria. Además, es un proceso mental que debe ser cuidado y ejercitado para sobrevivir y adaptarse al entorno. Al ser parte del organismo, la memoria se deteriora con el tiempo, y ciertas pérdidas son inevitables. Otros autores como Varela, Ávila y Fortoul (como se citó en Félix et al., 2017) apuntan que la memoria es un proceso, el cual permite registrar, codificar, consolidar y almacenar la información. Por otro lado, Gazzaniga et al. (2014) focalizan que, al hablar de memoria, es necesario referirse al proceso de aprendizaje, entendido como una continúa adquisición de información y conocimiento que va hacia la memoria. En este

sentido, la memoria involucra el retener información, experiencias, o acciones, lo cual puede durar segundos, minutos, horas o toda la vida.

4.2. Clasificación y tipos de memoria

Existen muchas teorías con respecto a los tipos de memoria. Algunos sostienen que no hay una memoria, sino memorias. En este caso, se encuentran tres tipos de memoria: la memoria sensorial o animal, memoria a corto plazo o primaria, o de trabajo y, por último, la memoria a largo plazo o secundaria que se divide en explícita o declarativa (episódica y semántica) y la implícita o procedural (Acuña y Risiga, 1997).

- a) Memoria sensorial o animal: registra y almacena durante un tiempo estimado, en milisegundos, los estímulos sensoriales visuales, auditivos y kinéticos. Memoria a corto plazo, o inmediata, o memoria de trabajo o primaria: es transitoria y dura pocos minutos, a veces segundos. Normalmente, puede almacenar entre cinco y siete elementos. Por ejemplo, se utiliza para recordar un número de teléfono sólo mientras se marca. Incluye un bucle articulatorio, involucrado en el procesamiento de material verbal, y una vía visoespacial, responsable de la persistencia de las imágenes mentales.
- b) Memoria a largo plazo: permite almacenar la información de forma duradera; su duración puede extenderse por días, meses o, incluso, años. Implica procedimientos más complejos y una búsqueda deliberada de significado. Así mismo, se clasifica en memoria explícita e implícita.

La memoria explícita se relaciona con conocimientos como los idiomas, la ubicación de objetos en el espacio, entre otros. En ella conviven dos sistemas distintos de almacenamiento: (1) la memoria episódica permite el registro y el recuerdo de hechos o datos autobiográficos; (2) la memoria semántica almacena conocimientos generales, palabras, conceptos y conocimientos generales. Por su parte, la memoria implícita o procedural está relacionada con el aprendizaje de habilidades motoras y de acción. Implica la facilidad para recordar algo a través de un estímulo que sea idéntico, similar o estrechamente vinculado con el recuerdo (Acuña y Risiga, 1997).

4.3. La memoria en el envejecimiento normal y su fortalecimiento

Como se mencionó anteriormente, las estructuras de la memoria incluyen la memoria sensorial, la memoria a corto plazo (MCP) y la memoria a largo plazo (MLP).

No todas evolucionan de la misma manera. En cuanto a los contenidos, la memoria se divide en procedimental y declarativa que, a su vez, se subdivide en episódica y semántica. En estas subdivisiones pueden ocurrir tanto deterioros como mejoras. No obstante, el deterioro no afecta a todos los tipos de memoria. Por ejemplo, no hay diferencias de edad en las tareas que no requieran un gran esfuerzo cognitivo (Bataller y Moral, 2006).

La diferencia principal en la memoria sensorial con el envejecimiento es que se necesita más tiempo para transferir la información a la memoria a corto y largo plazo. Además, las diferencias visuales pueden influir negativamente en el rendimiento cognitivo. Por otro lado, la memoria a corto plazo (MCP) sufre déficit con la edad, debido a la dificultad para separar estímulos relevantes de los irrelevantes. Los cambios fisiológicos en el cerebro afectan la atención, lo que reduce la capacidad de la memoria de trabajo. Las diferencias entre jóvenes y adultos mayores son evidentes en tareas que requieren mucha atención, flexibilidad mental y reorganización del material, donde los mayores tienen más problemas en registrar, procesar y recuperar información, cometiendo más errores que los jóvenes. Sin embargo, estas diferencias disminuyen si los estímulos son familiares (Bataller y Moral, 2006).

El rendimiento de los adultos mayores puede mejorar con apoyos ambientales, como presentar propuestas por escrito en lugar de auditivamente, lo que facilita el procesamiento. Es importante que el material que se les presente sea significativo, esté bien organizado, se empleen estrategias de mediación adecuadas y se lleve a cabo en un contexto apropiado. En la memoria a largo plazo (MLP), una ejecución deficiente puede deberse a varios factores, como fallos en la codificación, almacenamiento o recuperación de la información. En efecto, el deterioro cognitivo asociado a la edad afecta estos procesos, pero depende del tipo de tarea. En actividades de condicionamiento clásico u operante, las personas adultas mayores muestran un rendimiento inferior. Sin embargo, en tareas como aprender un instrumento musical o una lección de historia, si se les brinda más tiempo, no hay diferencias significativas con los jóvenes. No obstante, a esta edad, los mayores presentan dificultades para organizar espontáneamente el material que se les presenta (Bataller y Moral, 2006).

Por último, la memoria implícita o procedural no parece deteriorarse, tampoco presenta daños cerebrales, mientras que la memoria declarativa o explícita sí experimentan cambios. Dentro de la memoria explícita, se encuentran la memoria episódica y semántica. En la episódica, se puede decir que a las personas mayores les resulta más difícil retener y recordar eventos cuando la información no tiene significado para ellos, no les es familiar, y se requiere un mayor esfuerzo para codificar y recuperar dicha información. Luego, la memoria semántica, durante la vejez, se mantiene en buen estado. Si se observan diferencias relacionadas con la edad, probablemente se deben a la forma en que se organiza la memoria, es decir, que la capacidad de la memoria en sí no disminuye, sino que los cambios pueden estar relacionados con cómo se estructuran y manejan los recuerdos (Bataller y Moral, 2006).

Otros autores como Duque et al. (2022) también sostienen que las funciones de la memoria más afectadas son la memoria episódica, prospectiva y de trabajo. Para finalizar, Elgier et al. (2010) destaca en la investigación sobre la edad adulta y el fortalecimiento de la memoria que el entrenamiento de la memoria puede mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores. Millán Calenti (2006), por su parte, destaca que si bien el deterioro cognitivo es común a todas las personas, pueden mejorarse las funciones que se encuentren afectadas, cobrando importancia la reserva cognitiva.

Por último, se puede afirmar lo que plantean Espert Tortajada y Villalba (2014) que unos de los tantos efectos beneficiosos que tiene la estimulación cognitiva sobre el cerebro es inducir la plasticidad cerebral. Por lo cual, el cerebro se entrena mediante estimulaciones apropiadas y constantes, mediante la repetición sistematizada, siendo susceptible de cambiar su estructura y su funcionamiento bajo condiciones óptimas. Si estas condiciones se dan, incrementa el número de conexiones entre las neuronas, y eso se visibiliza en una mayor y mejor adaptación del sujeto al medio.

5. Estimulación cognitiva

5.1. ¿Qué es la estimulación cognitiva y cuáles son las ventajas?

Como se desarrolló y se explicó sobre el adulto mayor, se sabe que el ser humano es un ser integral que requiere de la estimulación constante para aumentar sus potencialidades y así disminuir las deficiencias que presente. Los adultos mayores

requieren de estimulación, la cual le permite aumentar sus potencialidades y no permitir el avance de déficits (cognitivos, físicos u otros).

La estimulación cognitiva no se enfoca únicamente en los aspectos cognitivos, sino que también abarca factores importantes como la afectividad, el comportamiento, lo social, lo familiar y lo biológico, con el objetivo de intervenir de manera integral en la persona mayor (Madrigal, 2007).

Peña (2009), en este sentido, define a la estimulación cognitiva como la realización de actividades planificadas para mantener y mejorar procesos cognitivos básicos, como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento, la percepción, el cálculo, etcétera. Al estimular y mantener las capacidades mentales, se mejoran las habilidades funcionales de las personas adultas en sus actividades diarias. Así mismo, los adultos mayores que ejercitan, mediante la estimulación, realizan tareas que requieren un desafío y esfuerzo para ellos, siempre y cuando las actividades estén ajustadas a sus capacidades. El autor también plantea que los programas de estimulación cognitiva también han demostrado una gran eficacia para la prevención de las personas mayores sanas que presentan quejas de memoria relacionadas al envejecimiento normal o con algún deterioro cognitivo leve.

La estimulación cognitiva corresponde a las diversas actividades que favorecen el incremento de las capacidades cognitivas existentes, con el propósito de fortalecer el funcionamiento cognitivo y reducir la dependencia del adulto mayor. Es importante tener en cuenta que una de las principales funciones de la estimulación cognitiva es abordar las capacidades conservadas en el adulto mayor y no aquellas funciones que ya ha perdido, evitando la frustración. Todo esto contribuye a una mejora integral de la conducta y estado de ánimo como efecto de una mejora de autoeficacia y autoestima (Espert Tortajada y Villalba, 2014).

Muñoz et al. (2012), por su parte, mencionan que la estimulación cognitiva hace referencia a “todas aquellas actividades que están enfocadas a mejorar el rendimiento cognitivo tales como la atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, etc., ya sea en personas sanas o que padecen de algún tipo de lesión en el sistema nervioso central” (p. 13).

En esta línea, García Sevilla (2009) explica que la estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas y estrategias diseñadas para optimizar el funcionamiento de diversas capacidades y funciones cognitivas. Esto se logra mediante situaciones y actividades específicas que se estructuran en “programas de estimulación”. Puede aplicarse tanto a personas sanas como a pacientes con lesiones en el sistema nervioso central. De igual forma, menciona que la estimulación cognitiva puede ser aplicada a cualquier individuo, mejorando y ejercitando sus capacidades para ser más hábiles en cualquier tarea. En este caso, los objetivos de la estimulación cognitiva consisten en intervenir en el desarrollo de las capacidades mentales, así como mejorar y optimizar su funcionamiento. Así mismo, se pretende activar, estimular y entrenar determinadas capacidades cognitivas y los componentes que la forman, de una manera adecuada y sistemática, para transformarlas en una habilidad, un hábito y en una destreza (García Sevilla, 2009).

5.2. Rol del psicopedagogo en la estimulación cognitiva

El psicopedagogo, como menciona Azar (como se citó en Bertolotti, 2020) es considerado un profesional apto para ocuparse de la problemática del aprendizaje humano, detallando su tarea en las personas, los grupos o las instituciones en las que cumple su labor. El autor sostiene que dicha intervención procura ser una acción fundamental de prevención y promoción, potenciando el desarrollo integral del aprendizaje.

El profesional de psicopedagogía cumple un rol de acompañar y orientar en los diversos aprendizajes que realizan las personas a lo largo de toda su vida, ya sean estos formales o no formales, entre muchas de las incumbencias que alcanza este título (Ministerio de Educación y Justicia, 1982). El rol psicopedagógico, en la actualidad, se ha venido presentando en diferentes ámbitos, por lo que es de gran importancia investigar su quehacer diario.

Linares (2020) destaca que la psicopedagogía ocupa un lugar estratégico para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, poder organizar proyectos y fomentar diversos aprendizajes. Por eso, se considera valiosa una propuesta rica en contenidos, que responda a los intereses de la tercera edad y estimule las funciones cognitivas, permitiendo llevar a cabo acciones que impulsen procesos de cambios, donde el psicopedagogo pueda organizar, acompañar y apoyar.

En esta etapa de la vida, el rol del psicopedagógico adquiere gran importancia, interviniendo de manera integral en las dimensiones cognitivas, socio afectivas y pedagógicas. Se promueve y facilita el desarrollo de los recursos que al adulto ha construido, capitalizando experiencias de aprendizajes pasadas y descubriendo nuevos recursos, siempre pensando en el marco de trabajo interdisciplinario para atender las particularidades de cada persona. En este sentido, se trata de estimular al adulto mayor para que viva esta etapa llena de cambios de manera positiva y enriquecedora, considerándolo como un sujeto capaz de seguir aprendiendo y defendiendo su derecho y mantener activa su organización cognitiva y que se empoderen de sus capacidades. El enfoque se centra en la persona, permitiendo la circulación del pensamiento y el deseo (Berge, 2021).

Por otra parte, Davicino et al. (2009) afirma que “el psicopedagogo como profesional especializado en el proceso de aprendizaje humano, podría desempeñar un rol fundamental en lo que hace al tratamiento integral de estimulación cognitiva” (p. 10). Entonces, desde el rol del profesional se considera la importancia de promover la participación, promoción y prevención de la salud, permitiendo, a través de diferentes actividades recreativas y dinámicas grupales, una vejez dinámica, sana y empoderada al adulto mayor para que pueda contribuir de forma activa en su estilo de vida.

5.3. La importancia de la psicoeducación desde el rol psicopedagógico

Cuando el adulto mayor comienza con talleres de estimulación cognitiva es importante que el profesional le brinde información. De esta forma, Rivera (2024) señala que las personas adultas mayores necesitan un enfoque integral, que reconozca su universo simbólico, alentándolos a comprender y participar activamente en sus experiencias. Para este propósito, la intervención psicoeducativa puede ser un recurso estratégico. La psicoeducación es un enfoque terapéutico que utiliza técnicas, métodos y enfoques de la educación y la psicología. Su objetivo es intervenir brindando información a los adultos y que éstos se involucren positivamente en mejorar su calidad de vida. Por otro lado, la autora hace mención sobre el rol de la psicoeducación que desempeña un papel de educación terapéutica, lo que implica que debe haber un proceso educativo apropiado que se ajuste al nivel educativo y cultural del adulto mayor para asegurar la comprensión y el aprendizaje deseado (Rivera, 2024).

Dentro de la psicoeducación, se encuentran tres orientaciones básicas: psicoeducación grupal para adultos, psicoeducación individual y psicoeducación para familiares. El primero se refiere a la interacción entre las personas que comparten el mismo contexto histórico cultural, lo que permite la estimulación de diferentes dominios cognitivos. La conversación estimula el lenguaje simbólico, la escucha, la memoria y las funciones ejecutivas; estos son algunos dominios trabajados mediante la estimulación cognitiva. Luego, se presenta la psicoeducación individual, que consiste en el diálogo directo y estructurado, con propósito terapéutico, donde se trabajan dominios cognitivos del sujeto. Esto es importante para favorecer el proceso de comprensión, asimilación y compromiso para enfocarse en metas que mejoren su calidad de vida. Por último, y no el menos importante, es la psicoeducación para la familia; la autora hace hincapié sobre que no se puede afirmar ni suponer que los familiares de una persona mayor con o sin deterioro cognitivo conozcan o no tienen interés en el tema. Es posible que no sepan cómo abordarlos. En este caso, la psicoeducación para las familias aumenta las posibilidades de éxito de la intervención, ya que proporciona las herramientas conceptuales básicas necesarias para afrontar la situación en familia de manera adecuada. Es más, esto no solo es de utilidad para el adulto mayor que requiere de apoyo de estimulación, sino también para el grupo familiar, compartiendo sus saberes y experiencias (Rivera, 2024).

6. Encuadre metodológico

Esta investigación se abordó desde un enfoque cualitativo, ya que se pretende indagar con profundidad las perspectivas, pensamientos, conocimientos y experiencias de los participantes del taller. El alcance de la investigación es exploratorio, empleando un corte temporal transversal, debido a que se realiza en un periodo de tiempo específico. El objetivo principal es indagar sobre la estimulación cognitiva orientada a favorecer el fortalecimiento de la memoria en adultos mayores de más de sesenta años de edad en un centro de jubilados, mediante una modalidad presencial en el año 2024.

Se opta por utilizar como técnica de recolección de datos la entrevista individual semiestructurada, lo cual permite una mayor flexibilidad para profundizar en aspectos específicos que surjan durante la interacción. La muestra es seleccionada de forma no probabilística, utilizando la técnica bola de nieve, donde se identifican y reclutan nuevos participantes a través de recomendaciones de aquellos que ya han sido entrevistados (Sampieri et al., 2014).

Como muestra se selecciona un profesional del área de psicopedagogía, quien brindará información sobre los talleres, indagando sobre cada intervención y su visión al respecto. Además, se formulan preguntas a cuatro participantes del taller para profundizar si han percibido cambios en su memoria o habilidades cognitivas, como resultado de las herramientas proporcionadas por la profesional. Por otro lado, la investigación se delimita geográficamente al partido de Merlo, Buenos Aires.

Por último, a partir de los datos recolectados en las entrevistas, se lleva a cabo un análisis inductivo con el objetivo de interpretar y reconstruir sus experiencias. Desde esta interpretación, se derivan conclusiones sobre dichas experiencias.

7. Análisis e interpretación de datos

Para el análisis de los datos recolectados a través de las entrevistas, se considerarán las siguientes categorías: “aspectos sobre la calidad de vida brindados por los talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores”, “aspectos de la estimulación cognitiva para el fortalecimiento de la memoria en los adultos mayores” y “aportes desde el campo de la psicopedagogía en los talleres de estimulación cognitiva”.

Aspectos sobre la calidad de vida, brindados por los talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores

Se comienza analizando los aspectos relevantes sobre la importancia que brinda el taller de estimulación cognitiva en la calidad de vida de los adultos mayores.

De esta forma, se examinan los testimonios de los participantes, reflejando cómo los talleres impactaron positivamente en su calidad de vida, brindándoles no solo actividades, sino también un espacio que da lugar a lo emocional y social, enriqueciendo sus experiencias. Una de las participantes, al respecto, manifestó “*Me ayudó mucho en lo personal*”. Esto se relaciona con la definición que brinda la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Mendizábal, 2018) acerca de que el envejecimiento activo es un proceso que optimiza las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, así como maximizar las oportunidades para el bienestar físico, mental y social a lo largo de toda la vida (OMS, 2002).

En este sentido, se concuerda con Rodríguez Daza (2011), que el envejecimiento es un proceso que se vive desde el nacimiento y se caracteriza por diferentes cambios a niveles físicos, mentales, individuales y colectivos. Estos cambios definen a las personas cuando ya están mayores, pero éstas se deben ver como un proceso natural, inevitable. En este caso, para la mayoría de los participantes, el taller representa una oportunidad de aprendizaje y adquisición de conocimientos previamente desconocidos, tal como expresó un participante: “*cambió mi mirada*”, lo cual se interpreta como la adquisición de recursos que consideran significativos y útiles para su vida cotidiana. Teniendo esto en cuenta, el taller no solo fomenta su desarrollo personal, sino también los potencia al permitirles abordar aspectos de sí mismos y de su bienestar que antes no

sabían cómo afrontarlos, como expresó el entrevistado *“nunca pensé que un taller nos iba acompañar y brindar recursos que nosotros no sabíamos afrontar”*.

Así mismo, los participantes destacan la continuidad del grupo, lo cual les ha permitido establecer un sentido de permanencia y estabilidad. Esto sugiere que la permanencia de los mismos integrantes fortalece los vínculos entre ellos, resaltando que, en esta etapa de la vida, el sentido de comunidad y la conexión emocional pueden ser menos frecuentes. Se interpreta que esta dinámica genera en ellos/as una motivación para asistir, como también un espacio de apoyo mutuo caracterizado por la escucha y comprensión, como uno de los participantes mencionó *“Me siento escuchada y acompañada”*. En relación a esto, se tiene en cuenta que el envejecimiento se desarrolla en el contexto de las relaciones con amigos, compañeros de trabajo, vecinos y familiares. Por esta razón, la interdependencia y la solidaridad entre generaciones (dar y recibir de forma recíproca entre individuos y entre generaciones de jóvenes y mayores) son principios esenciales del envejecimiento activo (OMS, 2002).

También, los participantes destacaron el valor que la profesional les ofrece respecto a la importancia de mantenerse activos, tanto físico como mentalmente, como enfatizó un participante: *“considero que es un espacio importante para la tercera edad, poder estar activo es muy importante”*. Proporcionar actividades y estimularlas a los participantes mediante lo que brinda el taller se convierte en una herramienta clave para su bienestar, reforzando la idea de que la tercera edad no es un periodo de inactividad, sino, lo contrario, es una etapa en la que aún es posible aprender, participar y mejorar la calidad de vida. Es importante permanecer activo en las tres áreas física, social y mental, a través de la participación como actividades recreativas y de ocio, el voluntariado o actividades remuneradas, actividades culturales, políticas y sociales, actividades educativas y de formación a lo largo de toda la vida, tal como expresan Ramos Montegudo et al. (2016).

Se podría afirmar, según lo interpretado, que los talleres se perciben como recursos indispensables para el bienestar de la mayoría de los participantes, quienes no solo experimentan un crecimiento personal, sino que también involucran aspectos emocionales y sociales. Estas experiencias se observan como potenciadoras, ya que les brindan un espacio en el que pueden compartir, ser escuchados y reconocidos, consolidado así un ambiente positivo que fortalece su autoestima y motivación.

De este modo, la calidad de vida se ha convertido en un objetivo cada vez más importante y se está utilizando como una medida de resultados, especialmente en casos donde las intervenciones ya no pueden enfocarse en prolongar la vida, como en el caso de personas muy ancianas y pacientes terminales, como sostienen Fernández et al. (2009). En este aspecto, cabe mencionar a uno de los entrevistados: *“a mí me ayudó un montón, yo creo que es un espacio donde todos deberíamos asistir, todos deberíamos tener este espacio”*. Con base en lo analizado, se interpreta que los talleres funcionaron como espacios inclusivos donde los adultos mayores se sintieron parte activa de la comunidad.

Para finalizar se afirma que estos entornos les ofrecieron la oportunidad de expresar y satisfacer sus necesidades significativas, tanto individuales como colectivas. Al facilitar la participación y la interacción social, se promovieron experiencias que validaron sus vivencias y sentimientos. Además, cada participante se siente escuchado y valorado, lo que es esencial para fortalecer su autoestima y confianza.

Aspectos de la estimulación cognitiva para el fortalecimiento de la memoria en los adultos mayores

En este apartado, se interpretaron los aspectos de la estimulación cognitiva para el fortalecimiento de la memoria de los adultos mayores. En estas interpretaciones se tienen en consideración las vivencias que tuvieron los participantes en el fortalecimiento de la memoria.

Desde el inicio, se enfrentaron desafíos para retomar ciertas actividades debido a la falta de práctica. Pero a lo largo del taller, los participantes lograron superar estos desafíos gracias al grupo y al apoyo continuo de la profesional, lo cual ha hecho más accesible el proceso de aprendizaje y ha fomentado un sentimiento de compañerismo y motivación compartida. Tomando esto, la estimulación cognitiva no se enfoca únicamente en los aspectos cognitivos, sino que también abarca factores importantes como la afectividad, el comportamiento, lo social, lo familiar y lo biológico, con el objetivo de intervenir de manera integral en la persona mayor, tal como señala Madrigal (2007).

Algunos de los participantes notaron cambios no solo por las actividades sino por los recursos que la profesional les brindaba. En este aspecto, algunos de los

participantes manifestaron tener dificultades en *“hacer los mandados”*, *“recordar a veces las cosas que tenía que hacer”*, *“perdía mucho la llave”*. Remarcando esto, es muy importante el rol que cumple la estimulación cognitiva en la memoria, debido a que esta función ejecutiva consiste en la habilidad de recibir, almacenar y recuperar información en el cerebro cuando se necesita. Como sostiene Millán Calenti (2006), es fundamental para desenvolverse en la vida y en el entorno que los rodea. Atendiendo las demandas de los participantes, se implementaron recursos que los adultos utilizan diariamente y les resultó, facilitándoles su rutina diaria.

De igual manera, se logró interpretar que, a lo largo de la trayectoria de los talleres, los adultos mayores han logrado comprender la importancia de la escritura como una herramienta fundamental para la organización y planificación de su vida diaria, como manifestó uno de los participantes: *“yo aprendí a volver a escribir”*. Esto puede relacionarse con la instancia de que el rendimiento de los adultos mayores puede mejorar con apoyos ambientales, como presentar propuestas por escrito en lugar de auditivamente, lo que facilita el procesamiento. Tal como señalan Bataller y Moral (2006), es importante que el material que se llegue a trabajar sea significativo, esté bien organizado, se empleen estrategias de mediación adecuadas y se lleve a cabo en un contexto apropiado.

Se interpreta, entonces, que el taller ha sido una experiencia transformadora, que no solo le ha brindado herramientas concretas para mejorar aspectos de su vida diaria, sino que también ha generado cambios importantes en su desarrollo personal y emocional.

Aportes desde el campo de la psicopedagogía en los talleres de estimulación cognitiva

Se comienza por mencionar aspectos desde el campo de la psicopedagogía y el rol que cumple dentro de los talleres de estimulación cognitiva.

Durante la entrevista, se destacó el compromiso, el valor de la profesional y el impacto que esta disciplina puede tener en la vida de los adultos mayores. Es evidente el deseo de contribuir positivamente a este grupo social, especialmente considerar que, a menudo, la vejez no recibe el mismo nivel de atención y consideración que otros grupos etarios. Entonces, desde el rol del profesional, se considera la importancia de promover

la participación, promoción y prevención de la salud, permitiendo, a través de diferentes actividades recreativas y dinámicas grupales, una vejez dinámica, sana y empoderada al adulto mayor para que pueda contribuir de forma activa en su estilo de vida, como afirman Davicino et al. (2009).

La profesional también destaca una clara necesidad social, que las personas mayores sean valoradas y reconocidas como una parte fundamental de la sociedad, manifestando: *“a veces me encuentro con comentarios que los adultos ya no pueden hacer nada”*. Con respecto a esto, García Valarezo (2016) menciona que por tales comentarios, la sociedad ha generalizado conceptos erróneos sobre el envejecimiento.

Un comentario que destaca la profesional es la visión humanista que defiende el derecho de los adultos mayores a *“vivir su envejecimiento con respeto y buena calidad de vida”*. Reconoce que la sociedad tiende a valorar, principalmente, a quienes se consideran útiles para el sistema económico, relegando a un segundo plano a aquellos que están en etapas diferentes de la vida, cuyas aportaciones no siempre se miden por su productividad o desempeño laboral. Con respecto a esta percepción, como indica García Valarezo (2016), se ha reforzado el estereotipo del adulto mayor como alguien improductivo, ignorando las capacidades de aquellos que desean seguir realizando actividades productivas para su propio bienestar. Esto es contrario a la perspectiva del taller, que fomenta la participación activa de los adultos mayores.

Se interpretó el interés de la profesional, lo cual revela una visión empática y amplia de la psicopedagogía, en la cual, además de intervenir en los procesos de aprendizaje y memoria, crea espacios de inclusión y respeto para los adultos mayores. Se podría relacionar con lo que Levy et al. (2002) señalan, acerca de que esta percepción impacta directamente en los adultos mayores, ya que con una imagen positiva de su vejez puede vivir hasta siete años más que alguien con un autoestereotipo negativo sobre su envejecimiento.

Así mismo, no solo ve a la psicopedagogía como una herramienta de intervención cognitiva, sino también lo ve como *“un puente hacia una sociedad más justa y consciente de la importancia de cada individuo”*. Demuestra una vocación por defender la dignidad y los derechos de los adultos mayores, indicando sus necesidades emocionales, cognitivas y sociales. Promueve un enfoque integral que les permite envejecer con respeto y bienestar, un objetivo que no solo beneficia a los individuos,

sino que favorece a toda la sociedad, fomentando valores, empatía y reconocimiento hacia ellos.

Por otro lado, la profesional manifiesta *“el poder encontrar un espacio donde también haya no solamente un lugar donde se los trate dignamente sino también un lugar donde puedan conectarse con otras personas que están en este mismo momento de su vida”*. Ella comenta que la mayoría de los participantes manifiestan esto, la necesidad de socializar, compartir sus experiencias y hablar sus vivencias. La profesional lo destaca de suma importancia, porque estos espacios de interacción son vitales, ya que no solo estimulan el aspecto cognitivo, sino que también fortalecen aspectos humanos y emocionales, permitiendo a los participantes formar redes de apoyo. Es fundamental considerar sus necesidades de bienestar y las contribuciones diarias que hacen a quienes los rodean y a las comunidades en las que viven, como establece Huenchuan (2018).

Además, la profesional manifestó que tiene en cuenta durante los talleres las necesidades de cada uno de los concurrentes y tratando de cumplir dicha demanda con todos los recursos que pueda ir recolectando, trabajando desde un lado interdisciplinar y poniendo en juego diferentes miradas que pueden tener no solamente la profesional sino cada uno de los concurrentes del taller.

En este sentido, la profesional emplea diferentes estrategias para llevar a cabo cada encuentro del taller como juegos didácticos centrados en la atención y la memoria, diseñados para estimular la cognición, de manera que el trabajo no se perciba como una carga constante. Estos recursos alimentan a los participantes a jugar y reconectar con una parte de sí mismos que puede haber sido olvidada, facilitando un aprendizaje significativo. Se promueve y facilita el desarrollo de los recursos que al adulto ha construido, capitalizando experiencias de aprendizajes pasadas y descubriendo nuevos recursos, siempre pensando en el marco de trabajo interdisciplinario para atender las particularidades de cada persona, concordando con Berge (2021).

También la psicopedagoga remarcó la importancia del taller que se enfoca en los diferentes niveles cognitivos de los participantes, adaptando las actividades y evitando limitarse a un único material. En su lugar, los recursos se ajustan de manera flexible, eligiendo aquellos que despierten interés o presenten un desafío adecuado. Las actividades se personalizan para que todos puedan participar, remarcando que las

actividades son muy versátiles, dependiendo del encuentro y/o de la propuesta. Así, se halla una relación con Peña (2009), quien afirma que los adultos mayores que ejercitan, mediante la estimulación, realizan tareas que requieren un desafío y esfuerzo para ellos, siempre y cuando las actividades estén ajustadas a sus capacidades.

Como estrategia de mediano o largo plazo, la profesional comenzó a hablar sobre la psicoeducación, que tiene como propósito que los participantes tomen conciencia de la importancia de ejercitar la memoria fuera del entorno del taller; coincidiendo con Rivera (2024), quien sostiene que cuando el adulto mayor comienza con talleres de estimulación cognitiva, es importante que el profesional le brinde información.

De este modo, como la profesional comentaba, va más allá de facilitar la participación en las actividades, ella busca fomentar los hábitos de entrenamiento mental continuo. Esto es esencial, tal que las funciones cognitivas pueden disminuir con la edad, y una práctica constante puede contribuir a mantenerlas. Por eso, se considera valiosa una propuesta rica en contenidos, que responda a los intereses de la tercera edad y estimule las funciones cognitivas, permitiendo llevar a cabo acciones que impulsen procesos de cambios, donde el psicopedagogo pueda organizar, acompañar y apoyar, como expresa Linares (2020).

Ella considera también que es clave que los participantes puedan aplicar lo que aprenden en el taller en su vida cotidiana, implementando estrategias que les ayuden a ejercitar la memoria. Como mencionó la profesional con un ejemplo: *“ir a comprar, llevar una lista, pero guardar la lista e intentar ejercitar esta memoria”*. Esto es importante para favorecer el proceso de comprensión, asimilación y compromiso para enfocarse en metas que mejoren su calidad de vida, tal como sostiene Rivera (2024).

En relación con lo anterior, la profesional hace mucho hincapié en que los participantes comprendan que puede influir positivamente en su independencia y bienestar, ayudándolos a mantener sus habilidades cognitivas activas y fortaleciendo su memoria a largo plazo. De esta forma, concuerda con Rivera (2024), quien señala que las personas adultas mayores necesitan un enfoque integral, que reconozca su universo simbólico, alentándolos a comprender y participar activamente en sus experiencias.

En la entrevista, se destaca que los adultos mayores han experimentado una notable mejora en su rapidez para realizar las actividades y muchos expresan de manera espontánea que se sienten diferentes, más ágiles mentalmente, desde que empezaron el taller. Este avance los anima a asistir con entusiasmo, ya que se encuentran en el taller un espacio en el que pueden ejercitar sus habilidades en un entorno que les plantea retos sin ser inalcanzable. También valoran el respeto con el que se les trata, sin enfocarse en sus limitaciones, sino considerándolos como personas activas.

Para finalizar con el análisis, la psicopedagoga manifiesta las ventajas y desventajas que se presentan en los talleres. Como ventaja mencionaba la posibilidad de crear redes, conocer personas que amplían la visión profesional y adquirir experiencias tanto a través de la práctica como de la retroalimentación de los participantes. Como desventaja significativa, es la variedad en los niveles cognitivos, lo cual dificulta brindar un apoyo totalmente personalizado. Manifestando así: *“uno también se encuentra con un sabor agridulce de desear poderles dar un espacio también más personalizado a cada uno que un poco se dibuja a la hora de trabajar entre tantas personas”*. De esto se deriva que, más allá de los beneficios que brinda la profesional en los talleres de estimulación cognitiva, se encuentra con situaciones que no están en sus manos para poder acompañar al otro, pero sí se refleja el compromiso y el profesionalismo hacia su trabajo.

8. Conclusión

Este trabajo intenta indagar sobre cómo impacta la estimulación cognitiva en el fortalecimiento de la memoria y su importancia en la calidad de vida de los adultos mayores.

A partir del análisis realizado mediante entrevistas, se identificaron aspectos claves sobre la importancia de la estimulación cognitiva en los adultos mayores. A continuación, se destacan algunos aspectos relevantes dentro de cada categoría de análisis.

En relación a las intervenciones realizadas, la profesional del área de psicopedagogía subraya la importancia de la estimulación cognitiva en los talleres, haciendo énfasis en el valor que tiene proporcionar a los adultos mayores un espacio de calidad en su día a día. Se puede afirmar que, desde la psicopedagogía, se considera fundamental ofrecer estos espacios, no solo por los conocimientos que se brindan, sino también por la escucha activa y el acompañamiento que se les ofrece, lo que también abarca un espacio que atraviesa lo emocional y social. Este tipo de intervención permite que los participantes sientan un verdadero sentido de pertenencia. A su vez, esto refleja que las herramientas y los espacios de calidad son sumamente valiosos ya que tienen un impacto positivo en los adultos mayores, favoreciendo un aprendizaje significativo a las necesidades de cada uno.

Se concluye que los adultos mayores percibieron que el taller los ayudó a confrontar situaciones que, inicialmente, representaban desafíos en sus tareas diarias, generando estrés. Este proceso no solo les permitió ejercitar la memoria, sino que también les brindó otras herramientas para poder afrontar situaciones cotidianas que habrían tenido que gestionar de manera independiente.

Teniendo en cuenta esto, se pensó si es posible hacer investigaciones futuras como: ¿De qué manera la escucha activa y el acompañamiento emocional favorecen el comportamiento y la motivación de los adultos mayores?

Desde la perspectiva de la psicopedagogía, se puede afirmar que la profesional entrevistada cumple un rol significativo, brindando no solo actividades orientadas al ejercicio de la memoria, sino también un espacio de escucha. La mayoría de los adultos manifestaron estar agradecidos por ser parte de esta comunidad, y reconociendo el compromiso por parte de sus compañeros y de la profesional del taller; remarcando así la importancia que conlleva el trabajo psicopedagógico en este ámbito y las puertas que abre esta profesión.

Para concluir, se podría decir que el trabajo psicopedagógico con los adultos mayores es muy escaso o poco conocido. Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación busca informar sobre el valor que aporta la disciplina de la psicopedagogía en este ámbito, ya que las estrategias e intervenciones que se desarrollan son sumamente esenciales. Esto permite a los adultos mayores sobrellevar esta etapa de sus vidas como una oportunidad para adquirir conocimientos, nuevos aprendizajes, ejercitar sus funciones cognitivas y también fortalecer sus vínculos sociales, lo que conlleva brindarles una mejora a su calidad de vida. A través de estas intervenciones, la psicopedagogía se consolida como una disciplina que es clave para la estimulación cognitiva en adultos mayores.

Referencias

- Abeleira, G. (2013). La memoria: concepto, funcionamiento y anomalías. *Cuadernos del Tomás*, (5), 177-190. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4462486>
- Acuña, M. y Risiga, M. (1997). Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria: guía para profesionales que trabajan con pacientes añosos. En *Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria: guía para profesionales que trabajan con pacientes añosos* (pp. 9-101). Paidós.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.
- Ashman, T., Mohs, R. y Harvey, P. (1999). Cognition and Aging. En W. R. Hazzard, J. P. Blass, W. H. Ettinger, J. B. Hakter y J. G. Ouslander (eds.), *Principles of geriatric medicine and gerontology*. McGraw Hill.
- Bataller, S. B. y Moral, J. M. (2006). Cambios en la memoria asociados al envejecimiento. *Geriátrika*, 22(5), 179-185.
- Bautista Rodríguez, L. M. (2017). La calidad de vida como concepto. *Revista Ciencia del Cuidado*, 14(1), 5-8.
- Berenbaum, L., Rodríguez, M., Sambán, S., Eguidazu, S. y Reciniello, P. (2017). Taller de estimulación de la memoria: un espacio para las representaciones y el lazo social de adultos mayores. *Debate Público*, 7(13-14), 21-28. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/debatepublico/article/view/8558>
- Berge, K. (2021). *Aprendizaje y envejecimiento: Intervenciones psicopedagógicas con personas mayores*. Revista psicopedagógica, Colegio Profesional de Psicopedagogos de la provincia de Córdoba.
- Bertolotti, L. (2022). Funcionamiento cognitivo en el envejecimiento: intervención psicopedagógica.
- Calero Garcia, M. D., Navarro González, E., Gómez Ceballos, L., López Pérez Díaz, A., Torres Carbonell, I. y Calero Garcia, M. J. (2008). Olvidos y memoria: relaciones entre memoria objetiva y subjetiva en la vejez. *Revista española de geriatría y gerontología*,

43(5): 299-307. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X08735728>

Cardona, A. S., Duque, M. G., Arango, D. C. y Cardona, A. S. (2016). Riesgo de deterioro cognitivo en personas mayores de las subregiones de Antioquia, Colombia. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 33, 613-628.

Carrascal, S. y Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, individuo y sociedad*, 26(1), 9-19.

Cornachione Larrinaga, M. (2006). *Psicología del desarrollo. Adultez*. Brujas.

Cornachione Larrinaga, M. (2016). *Psicología evolutiva de la vejez*. Brujas.

Davicino, N. A., Muñoz, M. S., Barrera, M. L. y Donolo, D. (2009). El rol psicopedagógico en la Estimulación Cognitiva de pacientes con Demencia tipo Alzheimer. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4(1), 6-11.

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

Espert Tortajada, R. y Villalba Agustín, M. D. R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. *Terapeía*, (6), 73-93.

Elgier, A. M., Aruanno, Y. y Kamenetzky, G. (2010). Efecto de la edad y el entrenamiento sobre la memoria. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 2(2), 77-80. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3406957>

Félix, J., Amor, I., Leal, F. y Castro, I. (2017). Relación entre fallos de la memoria, funciones ejecutivas y estrés percibido. *Psychologia Latina*, 1(1), 111-114.

Fernández, S. S., Avilés, A. G. P. Castillo, Y. D. C. M. (2009). Funcionalidad en adultos mayores y su calidad de vida. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 14(4), 161-172.

Fernández Ballesteros, R. (2004). La psicología de la vejez. *Encuentros Multidisciplinares*, 6(16), 4-6.

- Fernández-Ballesteros, R., Huici, C., Bustillos, A., Molina, M. A., Caprara, M. G. y Zamarrón, M. D. (2007). *Estrategias para la reducción de estereotipos negativos sobre la vejez (ERENVE)*. [Memoria de investigación no publicada].
- Universidad Autónoma de Madrid. Fernández Rodríguez, E. J., Sánchez Gómez, C., Monroy Pérez, M. L., Barbero Iglesias, F. J. y Calvo Arenillas, J. I. (2018). Estudio aleatorizado de un programa de entrenamiento de cognición cotidiana frente a estimulación cognitiva tradicional en adultos mayores. *Gerokomos*, 29(2), 65-71.
- García, C. L. V. (2016). Adulto mayor: Desde una vejez “biológica-social” hacia un “nuevo” envejecimiento productivo. *Maskana*, 7(2), 29-41.
- García Allen, J. (2018). *Tipos de Memoria: ¿Cómo Almacena los Recuerdos el Cerebro Humano?* <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-memoria>
- García Sevilla, J. (2009). *Estimulación Cognitiva*. https://nanopdf.com/download/tema-1-introduccion-a-la-estimulacion-cognitiva-1_pdf
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B. y Mangun, G. R. (2014). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind* (4ª ed.). W. W. Norton & Company.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (15 de Septiembre de 2023). *Entrenar el cerebro: la Ciudad ofrece talleres gratuitos para estimulación cognitiva*. <https://buenosaires.gob.ar/noticias/entrenar-el-cerebro-la-ciudad-ofrece-talleres-gratuitos-para-estimulacion-cognitiva>
- Gómez, F. A., Pérez, F. B. D., Ortiz, B. L. Q., Vera, T. S., Herrera, J. C. y Díaz, G. G. (2022). Memoria: revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 45-52.
- González Bernal, J. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD*, 7(1), 121-130.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Vol. 6, pp. 102-256). McGraw-Hill.

- Huenchuan, S. (Ed.). (2018). *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. CEPAL.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). *Dossier estadístico de personas mayores*. <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-2-21-130>
- Lepe-Martínez, N., Cancino-Durán, F., Tapia-Valdés, F., Zambrano-Flores, P., Muñoz-Veloso, P., Martínez, G. S. y 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.
- Levy, B.R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. y Klas, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality & Social Psychology*, 83(2), 261-270.
- Ley 27.360 de 2017. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (CIPDHPM). 31 de mayo de 2017 (Argentina).
- Linares, R. (24 de febrero de 2020). *Psicopedagogía y Tercera edad*. Asociación Civil Medios Vecinales. <https://amvcaba.com.ar/noticias-ciudad/psicopedagogia-y-tercera-edad>
- Madrigal, L. M. J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Elderly*, 22(2), 4-14.
- Mamani León, G. (2019). *Fortalecimiento de la memoria en el adulto mayor mediante dinámicas de integración de grupo en la Universidad del Adulto Mayor (UDAM)*. [Disertación doctoral]. Universidad Mayor de San Andrés, Ciudad de La Paz, Bolivia. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/24345>
- Manansero, L. (2023). *Memoria de trabajo y estimulación cognitiva en adultos mayores activos*. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Villa María, Córdoba.
- Mendizábal, M. R. (2018): Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula Abierta*, 47(1), 45-54.
- Millán Calenti, J. C. (2006). *Principios de Geriatria y Gerontología*. McGraw-Hill.
- Millar, S. (1999). Memory in touch. *Psicothema*, 11(4), 747-767.

- Ministerio de Salud Pública, Gobierno de Tucumán (3 de septiembre de 2014). “*La vejez no es sinónimo de enfermedad*”. <https://msptucuman.gov.ar/la-vejez-no-es-sinonimo-de-enfermedad/>
- Muñoz Marrón, E. (2012). *Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica*. UOC.
- Olivares, D. Y. R., Martínez, L. R., Oquendo, L. D. y Crespo, F. V. G. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona*, (61), 1-7.
- Olmedo, P. I. H., Cabezas, P. M. E. S. y Mieres, P. I. C. (2010). *Diferencia entre Envejecimiento Normal y Depresión Clínica en el Adulto Mayor*. Universidad Bolivariana.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1999). *El movimiento mundial en pro del envejecimiento activo*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(2), 74-105.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Paredes, K. B. (2014). *¿Por qué hablar de adultos mayores?* FLACSO Argentina.
- Peña, A. S. (2009). *Estimulación cognitiva para adultos*. Grupo Gesfomedia.
- Ramos Monteagudo, A. M., Yordi García, M. y Miranda Ramos, M. D. L. Á. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.
- Ríos Pinzón, I. D. y Collazos, J. E. (2020). Envejecimiento neural, plasticidad cerebral y ejercicio: Avances desde la óptica de fisioterapia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 188-202.
- Rivadeneira, L. y Villa, M. (2003). El proceso de envejecimiento de la población de América Latina y el caribe: una expresión de la transición demográfica. *Eúphoros*, (6), 87-122.

Rivera, W. C. (2024). La importancia de la psicoeducación en la intervención de personas adultas mayores con trastorno neurocognitivo leve. *Revista Costarricense de Psicología*, 43(1), 1-13.

Rodríguez Daza, K. D. (2011). *Vejez y envejecimiento*. Universidad del Rosario, Colombia.

Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2015). *Inclusión y Exclusión Social De Las Personas Mayores En Chile*. SENAMA.

Valarezo García, C. L. (2016). Elderly: From a “biological-social” old age to a “new” productive aging. *Maskana*, 7(2), 29-41.
<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1048>

Anexos

Anexo I.

Entrevista psicopedagoga.

Profesional de psicopedagogía:

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿Desde cuándo es psicopedagoga?
3. ¿Hace cuánto que ejerce el rol en el centro?
4. ¿Que la impulsó a trabajar en el centro y realizar estos tipos de talleres?
5. ¿Considera importante brindar estos espacios a los adultos mayores? ¿Por qué?
6. ¿Cuáles fueron los motivos o expectativas que tuvieron los participantes a la hora de asistir a un taller de estimulación cognitiva?
7. ¿Podría describir cómo lleva adelante el taller?
8. ¿Qué materiales y recursos utiliza?
9. ¿Cuáles son las principales técnicas o ejercicios que utiliza en los talleres para fortalecer la memoria en los adultos mayores?
10. ¿Cuál es la estrategia a mediano o largo plazo en relación a la estimulación cognitiva de la memoria?
11. ¿Cómo maneja la diversidad de niveles cognitivos entre los participantes en un mismo taller?
12. ¿Qué cambios cognitivos ha observado en los participantes desde que comenzaron a asistir a los talleres?
13. ¿Qué comentarios han hecho los adultos sobre el taller?
14. ¿Cuáles son o fueron las ventajas y desventajas del taller?

Anexo II.

Entrevista a los participantes

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿Nivel de estudio alcanzado? (Primaria, secundaria, terciario)
4. ¿Cómo tomó la decisión de empezar el taller de estimulación cognitiva?
5. ¿Hace cuánto viene?
6. ¿Qué expectativas tenía del taller antes de comenzar, y cómo lo compara con la experiencia de ahora?
7. Me puede explicar con sus palabras, ¿Qué actividades hacen en el taller?
8. ¿Qué actividades le gusta del taller?
9. ¿En qué sentido cree que lo que hace en el taller la/lo beneficio/a?
10. ¿Ha notado algún cambio en su memoria o en su capacidad para recordar cosas desde que comenzó a asistir al taller? ¿Me podrías dar un ejemplo?
11. ¿Presentó desafíos a la hora de realizar las actividades del taller? ¿Por qué?
12. ¿Consideras que el taller mejoró su calidad de vida? ¿Por qué?
13. ¿Qué tan cómodo/a se siente compartiendo sus pensamientos y experiencias durante las actividades del taller?
14. ¿Recomendarías estos talleres a otros adultos mayores? ¿Por qué?
15. ¿Conocías el rol que cumple un psicopedagogo/a?
16. ¿Está conforme con el rol que cumple la psicopedagoga dentro del taller?

Matriz de datos

Categoría de análisis	Respuesta de los participantes (P1, P2, P3, P4).	Interpretación
Opinión sobre la importancia de los talleres de estimulación cognitiva.	P1: “Considero que es un espacio importante para la tercera edad. Poder estar activo es muy importante”. P2: “No te voy a mentir, al principio no sabía nada del taller, ahora sé lo importante que es. Cambió mi mirada. Nunca pensé que un taller nos iba acompañar y brindar recursos que nosotros no sabíamos afrontar”. P3: “Estos espacios nos van a ayudar mucho”. P4: “El taller es muy importante para todos los que dejamos de trabajar y queremos compartir nuestras vivencias”.	Expresan una valoración positiva del taller, reconociendo su impacto en su bienestar físico, mental y emocional, y resaltan la importancia de estos espacios como oportunidades para aprender, compartir y mantenerse activos.
Impacto de los talleres en su calidad de vida	P1: “Me siento escuchada y acompañada” “Sí, en muchos aspectos, muchas cosas que yo aprendí, volver a escribir. Yo creo que reforzarlas en las escrituras”. P2: “Me ayudó mucho en lo personal. El compartir con mi grupo. “C” siempre nos está dando consejos para poder trabajar en casa también y eso me ayuda a estar ocupada”. P3: “Me ayudó mucho en lo personal, el poder afrontar, no aislarme y poder socializar con los demás”. P4: “Considero que sí, siento que en algunos aspectos me ayudó”.	Muestran que los talleres no solo ofrecen un espacio para aprender o realizar actividades, sino que también fomentan el bienestar emocional, la conexión social y la reactivación de intereses que habían quedado en pausa. Estos espacios ayudan a los participantes a sentirse útiles, acompañados y a afrontar los desafíos de la tercera edad.

Intereses de los participantes	P1: “Lo que más me interesa es ejercitar mi memoria. Y también me gusta mucho compartir con ellos. La paso muy bien”. P2: “Lo que me interesa es seguir ejercitando y también hacer ejercicio físico”. P3: “Siempre pedimos más actividades para llevar a casa y herramientas para poder ser más autónomos”. P4: “Todas las actividades me interesan. Quiero seguir estando activo”.	Los comentarios reflejan que los participantes valoran el taller no solo por el beneficio que les proporciona en términos de estimulación cognitiva, sino también por cómo les ayuda a mejorar su bienestar físico y mantener su independencia. Todos demuestran un fuerte deseo de seguir activos y mejorar su calidad de vida.
Aspectos que consideran que favoreció el fortalecimiento de la memoria	P1: “Creo que acá vamos a coincidir todos, el hacer los mandados, era algo que siempre se habló en el taller”. P2: “A mí me costaba mucho recordar a veces las cosas que tenía que hacer el día a día, el de las compras, hacer las compras”. “Las estrategias que me dio me sirvió”. P3: “A mí me ayudó mucho en usar los recursos para hacer algo, igual eso también me ayudó C”. P4: “No sabría decirte bien en que” “sí perdía mucho la llave”.	Muestran cómo los participantes han experimentado el taller de maneras diferentes: algunos con avances concretos en habilidades prácticas, otros en aspectos cognitivos o sociales, y algunos aún en proceso de reconocer el impacto en su memoria.
Opinión sobre las estrategias de las actividades	P1: Me gustan todas las actividades, más cuando hay música y podemos combinar el baile, la música y estar	Destacan la diversidad de intereses y

	haciendo las actividades”. P2: “Todo, la verdad no hay nada que no me guste”, “tenemos diferentes variedades de actividades y esto también nos ayuda mucho a nosotros”. P3: “Todos me gustan, me costó un poco el trabajar en grupo, siempre estaba callada. Ahora son las que más me divierten”. P4: “Todas me gustan, me siento más cómodo con cuentas o las que son para escribir”. “Los juegos de mesa me gustan mucho, a veces cada uno trae de su casa algún juego, yo traigo las damas”.	experiencias en los participantes, señalando que las actividades han sido beneficiosas tanto a nivel individual como social, permitiendo la adaptación, el disfrute y la mejora en diferentes competencias (sociales, cognitivas y físicas).
Desafíos que se presentaron en el taller	P1: “Al principio sí me costaba un montón y de a poquito voy, hay actividades que son nuevas que me cuestan y otras que no pero siempre estamos acompañados por la profesional”. P2: “Sí, al principio sí algunas actividades me costó, de hecho, porque hay cosas que yo ya me había olvidado”. P3: “Siempre se me presentan desafíos en las actividades, creo que lo importante es seguir, la profesional siempre está para guiarnos”. P4: “Al principio me costó mucho integrarme al grupo y hacer las actividades. No terminaba de hacer las actividades al principio y no participaba”.	Subrayan cómo los desafíos son parte integral de la experiencia, pero también cómo, con el apoyo profesional y la perseverancia, los participantes logran enfrentarlos y avanzar. Cada persona manifiesta diferentes dificultades, lo que refleja la diversidad de habilidades y personalidades en el grupo, así como la importancia del acompañamiento y el tiempo para superar obstáculos.
Sexo	P1: Femenino P2: Femenino P3: Femenino P4: Masculino	Se interpretó que el sexo masculino tendía a ser más tímido e introvertido, y no solía manifestar

		sus deseos durante el taller. Sin embargo, se destacó que el grupo con el que se encontró lo ayudó a afrontar estas cuestiones.
Rol de la psicopedagoga	P1: “Conocía lo que hace la psicopedagoga por mi nietita, pero no sabía que trabajaba con gente grande”. P2 “No conocía lo que hace o es una psicopedagoga” P3: “Nunca conocí lo que era una psicopedagoga” P4: No conocía.	Por lo expresado, se podría decir que la gran mayoría de los entrevistados no conocían el rol de un psicopedagogo ni en qué ámbitos podía desempeñarse.