



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

Influencia de un taller de estimulación cognitiva en la calidad de vida de adultos
mayores que asisten a un centro de jubilados ubicado en la localidad de La
Matanza.

Trabajo final para optar por el título de Licenciada en Psicopedagogía.

Estudiante: Reynoso, Agustina Sol

Febrero 2025

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi mamá y mi hermana, mis pilares en la vida, ellas han estado para evidenciar cada esfuerzo, me acompañaron hasta la etapa final de mi carrera, respetaron y apoyaron cada decisión tomada en el camino. A ustedes les dedico este logro cumplido.

También un agradecimiento especial a mi novio Julian por ser mi compañero a lo largo de todo el recorrido universitario, por ser partícipe de cada paso, acompañando, ayudando y cuidándome en todo momento.

Les agradezco a las docentes y a mis compañeras y futuras colegas por hacer del camino transcurrido un recuerdo inolvidable, fueron apoyo y sostén en los momentos difíciles. Y durante estos años han dejado marcas y aprendizajes que me habilitaron a construirme tanto desde lo personal como lo profesional.

Resumen: El presente trabajo investiga la influencia de la estimulación cognitiva sobre la calidad de vida de un grupo de adultos mayores, y se pretende identificar cuáles son los aportes y estrategias que utiliza un profesional en Psicopedagogía en el campo de la estimulación trabajando con la población adulta.

Para llevarlo a cabo se realizó un estudio de campo con entrevistas semi-estructuradas a participantes adultos de entre 60 a 85 años de edad del partido de La Matanza, y una entrevista a la profesional en Psicopedagogía que se encarga de dictar el taller. En ellas, se observó cuáles son las representaciones centrales que manifiestan los adultos con respecto a la percepción de cambios a partir de la participación regular al taller. También se indagó sobre cambios en áreas como la autonomía, la confianza, el estado de ánimo y las relaciones interpersonales. Y se investigó acerca de los aportes desde el campo de la Psicopedagogía en intervenciones con adultos mayores

Los hallazgos revelan que, además de fortalecer funciones cognitivas específicas, la estimulación cognitiva en un entorno grupal fomenta un sentido de pertenencia y conexión, factores importantes a la hora de pensar la calidad de vida. Asimismo, se observó un posicionamiento positivo hacia el aprendizaje por parte de los adultos mayores, lo que refuerza la relevancia de los talleres para promover un envejecimiento activo y saludable. En conclusión, se puede inferir que la estimulación cognitiva aporta beneficios significativos para el bienestar integral de los adultos mayores, resaltando especialmente la importancia del componente social.

Palabras clave: Estimulación cognitiva, adultos mayores, calidad de vida, Socialización.

ÍNDICE

1. Introducción	5
2. Estado del arte	8
3. Adultos mayores	11
3.1. Conceptualizaciones, ¿Quiénes son considerados adultos mayores?.....	11
3.2 Envejecimiento normal y patológico.	12
3.3. Envejecimiento activo y calidad de vida.	14
4. Estimulación cognitiva	15
4.1. ¿Qué es la estimulación cognitiva?	15
4.2 Plasticidad neuronal y reserva cognitiva.....	16
4.3. Diferencias entre estimulación y rehabilitación cognitiva.	18
5. Aprendizaje en la vejez	20
5.1. Rol del psicopedagogo con adultos mayores	21
6. Encuadre metodológico	23
7. Análisis e interpretación de datos	24
7.1. Razones que llevaron a los participantes a asistir a un taller de E.C.	24
7.2. Identificación de cambios en su calidad de vida a partir de la asistencia regular al taller	27
7.3. - Decisiones y estrategias utilizadas por la profesional a la hora de planificar y llevar a cabo el taller.....	30
7.4. Observaciones de la Psicopedagoga acerca del impacto del taller en la calidad de vida de estos adultos mayores.	33
8. Conclusiones	35
9. Referencias Bibliográficas	37
10. Anexos	42
10.1. Instrumento de recolección de datos	42
10.2. Matriz de análisis de datos	44

1. Introducción

En el presente trabajo de investigación se realizó un análisis de la influencia que tiene la estimulación cognitiva impartida a adultos mayores en un centro de jubilados, con el fin de observar cómo influye la misma en su calidad de vida. Asimismo, se buscó identificar los aportes que puede brindar un profesional en psicopedagogía en un taller de estimulación, siendo el objeto de estudio de esta disciplina, el sujeto en situación de aprendizaje y esto sucede a lo largo de la vida, en todas las etapas del desarrollo humano.

La Organización Mundial de la Salud (OMS,2002) indica que tradicionalmente, la vejez se ha relacionado con la enfermedad, la dependencia y la jubilación, sin embargo, las políticas y los programas vinculados a este paradigma desfasado no reflejan la realidad. No cabe duda de que la mayoría de las personas se adapta a los cambios con la edad y siguen siendo autónomos, incluso siendo ya muy ancianos, y propone instaurar un nuevo paradigma que “considere a las personas ancianas participantes activas de una sociedad que integra el envejecimiento y considera a dichas personas contribuyentes activos beneficiarios del desarrollo.” (OMS, 2002, p.117)

La idea de un nuevo paradigma deja atrás las creencias de que los adultos mayores ya no contribuyen nada a la sociedad, al contrario, son partícipes activos de ella. Además, desafía la perspectiva tradicional de que el aprendizaje es un asunto de niños y jóvenes, el trabajo de adultos y la jubilación es un problema de la vejez. (OMS, 2002).

El envejecimiento es una etapa de la vida en la cual la persona atraviesa una serie de cambios y transformaciones que involucran factores biológicos, psicológicos y socio-culturales.

Se define el envejecimiento, según Esmeraldas Vélez (2019) como:

Un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social, que repercuten indiscutiblemente en el estado funcional y físico de las personas, que además transcurre en el tiempo y está delimitado por éste. Cuando decimos proceso dinámico, nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario, proceso dinámico habla de un proceso continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. (p.64)

Por otra parte, para adentrarnos en el concepto de “Estimulación Cognitiva” las autoras Preciado, et al. (2022) definen la cognición como la capacidad humana para captar información

del entorno, permitiendo que el cerebro procese, entienda e interprete lo que percibe a través de los sentidos. Entre los procesos cognitivos más importantes se encuentran la percepción, la emoción, el aprendizaje, la memoria, el lenguaje, la atención, el pensamiento y la resolución de problemas. Además, las autoras Preciado, et al. (2022) plantean que el funcionamiento cognitivo es la parte intelectual del ser humano, la que le permite interactuar y comprender su entorno, en los adultos mayores existen ciertas alteraciones de las capacidades mentales y su funcionamiento, como la memoria, juicio, razonamiento abstracto y concentración que podrían alterar o dificultar la interacción con su entorno.

En el aspecto socio-psicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción y relaciones sociales. (Esmeraldas Vélez, 2019)

Las personas mayores tienen un riesgo elevado de padecer alguna enfermedad que repercute en el estado de su cognición, y este riesgo aumenta cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes (Pascual et al., 1998). Las discapacidades asociadas con el envejecimiento y la aparición de enfermedades crónicas pueden prevenirse o retrasarse. De ahí, la importancia de tomar la psicoestimulación cognitiva como un proceso de mejoramiento en la calidad de vida de las personas a las cuales se les aplique procesos de estimulación de las funciones cognitivas: atención, memoria, comprensión, orientación temporal, espacial. Según Jara (2007) “es necesario realizar intervenciones que aseguren una adecuada adaptación del adulto mayor a los cambios ambientales, brindándoles recursos y herramientas para que adquieran estrategias compensatorias y le ayuden a mantener su competencia social”. (p.5). Una de las razones por las que la estimulación cognitiva podría ser beneficiosa en adultos mayores, también tiene que ver con la oportunidad de vínculos y relaciones sociales que se generan en el encuentro de un taller con personas de aproximadamente la misma edad, siendo una oportunidad de intercambio, de aprendizaje y enseñanza ya que cada una de las personas que asisten tienen historias y experiencias distintas.

Como objetivo general se pretende analizar la influencia de la estimulación cognitiva sobre la calidad de vida de este grupo de adultos mayores, y cuáles son los aportes desde el campo de la Psicopedagogía.

La pregunta que guiará esta investigación será ¿De qué manera influye la estimulación cognitiva sobre la calidad de vida en adultos mayores que asisten a un centro de jubilados en

la localidad de La Matanza?, los objetivos planteados conducen a describir cual es la percepción que tienen estos adultos acerca del taller de estimulación cognitiva, posteriormente indagar de qué manera influye la estimulación en su calidad de vida y por último lograr identificar cuáles son los aportes desde la psicopedagogía en un taller de estimulación.

Este trabajo de investigación resulta relevante porque aborda la creciente necesidad de mejorar la calidad de vida en la población adulta mayor. A medida que las personas viven más tiempo, enfrentan desafíos posiblemente relacionados con el deterioro cognitivo, el aislamiento social y la pérdida de autonomía, factores que pueden afectar su bienestar integral. En este trabajo no solo se busca analizar el impacto en las capacidades cognitivas, sino también en la esfera emocional y social.

Además, la relevancia de esta investigación se encuentra en que, al identificar la influencia de la estimulación cognitiva sobre la calidad de vida de los adultos mayores, se pueden promover prácticas que mejoren la cognición y el bienestar general de los mismos, proporcionándoles información sobre cómo mantener su propia salud cognitiva. También resultaría útil para profesionales de la salud, como médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionales y personas que se dedican y trabajan con adultos mayores ya que les brindaría herramientas y les permitiría diseñar y desarrollar estrategias efectivas para prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo relacionado con la tercera edad. Y por último podría contribuir a la reflexión sobre el lugar que ocupa la figura del Psicopedagogo en el abordaje con adultos mayores.

2. Estado del arte

En el proceso de recopilación de antecedentes se encontraron investigaciones y trabajos de grado que sirvieron como referencia para el inicio y establecimiento del presente estudio, para la selección se realizó un recorte geográfico limitado a los países de habla hispana, particularmente de los países, Argentina, España y Colombia. y recortando temporalmente la búsqueda a los últimos quince años, ordenados cronológicamente del más antiguo al más reciente. entre los cuales se destacan los mencionados a continuación.

Binotti et al. (2009), realizaron un estudio, desde una perspectiva neuropsicológica, basado en la actividad de las funciones ejecutivas en el envejecimiento normal de las personas y su vinculación con los aprendizajes. Para ello, se evaluaron 100 sujetos mayores de 60 años de la ciudad de Río Cuarto, Córdoba, Argentina, con una prueba neuropsicológica utilizada para identificar el deterioro cognitivo, denominada ACE (Addenbrooke's Cognitive Examination), además de una entrevista para precisar cómo influyen las actividades de la vida diaria en el funcionamiento ejecutivo. Los resultados del mismo, mostraron que los sujetos que poseen mayor edad, bajo nivel de instrucción y escasa actividad cognitiva tienen dificultades en el desempeño ejecutivo y que, por otro lado, los sujetos que estarían activos cognitivamente, es decir, que continúan realizando una actividad laboral y que mantienen el interés por aprender cosas nuevas, muestran mejor rendimiento en actividades cotidianas.

Rey Cao et al. (2010), elaboraron un artículo de investigación, en el que presentan los resultados de una evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud percibida por las personas mayores participantes en un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad, denominado "Memoria en movimiento", para la cual, tomaron una muestra de 32 participantes con edades comprendidas entre los 65 y 75 años y utilizaron el método de análisis de contenido sobre los testimonios recabados de entrevistas, a las que se les aplicó un sistema de categorías elaborado ad hoc. Entre sus resultados se muestra que el 48% de los sujetos perciben mejoras en sus capacidades de memorización; un 47%, en la atención y la concentración, y un 10%, en la satisfacción con la vida tras su paso por el programa. Asimismo, a través de sus testimonios, concluyeron que el 65,62% estaba especialmente preocupado por la pérdida de memoria y acuden a los programas de estimulación cognitiva con el objetivo de mejorar esta capacidad.

Vega et al. (2016), desarrollaron en Bogotá, Colombia un estudio para el cual utilizaron una muestra de cuarenta adultos mayores de ambos géneros, divididos en dos grupos con el objetivo de identificar los perfiles pre y post, a uno de los grupos se les suministro un programa de

estimulación en las funciones mentales superiores mientras que al otro grupo no se le suministró dicho programa. Como resultado a la prueba del grupo que experimentó el programa de estimulación, obtuvieron una mejoría en el funcionamiento cognitivo, mientras que, el otro grupo mantuvo sus perfiles. A partir de este estudio comparativo-descriptivo, cuasi experimental, llegaron a la conclusión de 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.

Bertolotti (2020), presentó un trabajo de grado en el que describió los cambios cognitivos que ocurren durante el envejecimiento, y cómo pueden intervenir los psicopedagogos en las personas adultas mayores, a través de la orientación a preservar y potenciar las habilidades cognitivas que tienden a un declive en esa etapa de la vida, favorecer los aspectos sociales y emocionales, permitiendo así la autonomía personal y mejor calidad de vida. Detalló los beneficios de la estimulación cognitiva y la posibilidad de realizar un proceso de rehabilitación cognitiva en personas con deterioro cognitivo normal como en aquellas que se encuentren atravesando un trastorno neurodegenerativo.

Duque et al. (2022) realizaron una investigación cuyo objetivo fue evaluar la efectividad de un programa de estimulación cognitiva, realizada a través de terapias blandas en adultos mayores, la metodología que utilizaron fue un estudio cuantitativo, observacional, utilizando una muestra de treinta y tres adultos mayores de Manizales, Colombia, que pertenecían a una fundación social. Se aplicaron las escalas de valoración Minimental test de Folstein y Leganes: test de memoria específico para la población abordada. En cuanto a las escalas utilizadas se observó que la memoria mejoraba después de la intervención cognitiva de acuerdo al Minimental, al término de la intervención, se identificaron diferencias significativas en los puntajes obtenidos, logrando incrementar el porcentaje de adultos mayores que se ubicaron en rangos normales de la escala del mismo, y por otro lado la prueba de Leganés mostro que 84,8% estaban a menos riesgo de demencia antes de la intervención cognitiva y después la población objeto estuvo en 90,9% menos riesgo de demencia. Al final de la investigación llegaron a la conclusión de que el impacto generado a nivel cognitivo fue positivo, los resultados obtenidos demostraron los cambios luego de la estimulación cognitiva.

Al analizar los antecedentes llevados a cabo por los investigadores mencionados anteriormente, se destacaron algunas similitudes en cuanto a resultados que indican la relevancia de la estimulación cognitiva sobre la calidad de vida en adultos mayores, apuntando a la relación existente entre ambas variables. Además, coinciden en que la estimulación cognitiva ayuda a

prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo propio de la vejez. Algunos de los estudios realizados y nombrados anteriormente se llevaron a cabo con métodos de observación y otros utilizaron pruebas estandarizadas, aun así, los resultados a los que llegaron fueron evidentes, la estimulación cognitiva influyó de manera positiva en la calidad de vida de esas personas. El presente trabajo de investigación está enfocado en indagar los aportes que un profesional en Psicopedagogía podría brindar a la estimulación cognitiva en la tercera edad, mediante entrevistas a profesionales y también a los protagonistas en este tema, los adultos mayores, explorar lo que ellos perciben desde su perspectiva y los cambios que evidencian en la cotidianidad. Los resultados obtenidos podrían brindar información valiosa para el diseño de intervenciones más efectivas, así también como para el desarrollo de propuestas o programas destinados a promover un envejecimiento activo y saludable en esta población.

3. Adultos mayores

3.1. Conceptualizaciones, ¿Quiénes son considerados adultos mayores?

El concepto de adulto mayor es aplicado en general para las personas que alcancen la edad de sesenta años en adelante, pero el desarrollo y los procesos de envejecimiento son diferentes para cada persona, por lo que es importante reconocer, según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), que este dato cronológico no es un indicador exacto de los cambios que acompañan al envejecimiento. “Existen considerables variaciones en el estado de salud, la participación y los niveles de independencia entre las personas ancianas de la misma edad”. (OMS,2002, p.95). El envejecimiento humano al igual que el desarrollo es un fenómeno universal e inevitable, pero ante todo es un proceso individual.

Según Bernal (2014) el envejecimiento es un proceso selectivo y diferencial desde el punto de vista psicológico y social, con una evolución individualizada y no generalizable, por tanto, la edad únicamente constituye un referente y no una causa, además es un proceso que no implica enfermedad, dependencia y falta de productividad necesariamente, sin embargo conforme van pasando los años en las personas mayores, también van sucediendo modificaciones fruto del proceso natural del envejecimiento que conllevan cambios en las estructuras internas y externas, de esta manera, aparecen cambios físicos y fisiológicos, psicológicos y cognitivos, psicomotores y socio afectivos.

Asimismo, Anglin et al. (2016) definen el envejecimiento como un proceso continuo, universal, irreversible, heterogéneo, individual, deletéreo e intrínseco que determina una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación. Con proceso heterogéneo, refiere a que se manifiesta de manera diferente en cada individuo, y puede ser influenciado por factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. En general todos los factores mencionados determinan una pérdida de las capacidades de adaptación ya que hace más difícil cada vez responder de manera eficaz a los desafíos externos e internos.

Luego de algunas definiciones acerca de lo que se considera envejecimiento, resulta interesante averiguar de qué manera sucede, más allá de que sea un proceso individual e inevitable, ¿cuáles son los factores indispensables a tener en cuenta a la hora de pensar el envejecimiento? Landinez (2012) plantea, que el envejecimiento es un proceso multifactorial, (biológico, psico-espiritual y social), pero fundamentalmente biológico, y explica:

La importancia genética en la regulación del envejecimiento biológico es demostrada por la longevidad característica para cada especie, sin embargo, la herencia solamente influencia alrededor del 35% de la variabilidad del tiempo total de supervivencia de una especie, mientras que los factores medioambientales son responsables del 65% restante. (p.564)

De esta manera resulta crucial pensar en ese 65%, que siendo factores medioambientales incluirían la alimentación, ejercicio, estrés, y otros aspectos del estilo de vida, mientras que la genética proporciona una base para la longevidad, los factores ambientales desempeñan un papel aún más significativo en determinar la duración de la vida de un individuo.

En efecto, la OMS, define que la vejez está correlacionada con el avance del paso de los años y configura las transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales del individuo que, inevitablemente, se relacionan con la pérdida de las capacidades corporales, funcionales graduales y de disminución de la densidad ósea, el tono muscular y la fuerza. Su severidad será relativa, en función de las decisiones y acciones que se hayan tomado paulatinamente durante el transcurso de la vida, es decir en el trayecto del envejecimiento. (Pinedo, 2016)

La autora Fernández Ballesteros (2011) plantea que a medida que envejecemos, la relación entre nuestro cuerpo, en su aspecto biológico, y el entorno que nos rodea adquiere un papel cada vez más relevante. Esto significa que el ambiente influye más en nuestra calidad de vida y bienestar con el paso del tiempo. Sin embargo, no debemos pensar que las personas mayores son simples víctimas de las limitaciones físicas o de las presiones del contexto social y cultural, por el contrario, cada individuo tiene un rol activo en su propio proceso de envejecimiento, tomando decisiones y adoptando actitudes que pueden influir tanto positiva como negativamente.

3.2 Envejecimiento normal y patológico.

Según indica Fernández (2009) el estado funcional de una persona, es el resultado de la combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales, y representa la expresión más precisa de la salud y el bienestar integral de alguien a medida que envejece. Resulta de gran relevancia, para poder comprender ambas variables de manera clara, establecer los límites y diferencias entre lo normal y lo patológico, en este caso indagando acerca del envejecimiento, se debe distinguir entre los cambios fisiológico esperados para la edad y aquellos cambios que indican la presencia de enfermedades.

Según el autor Rivera Casado (2011) resulta importante aclarar que los cambios que tienen lugar en el curso del proceso de envejecer se establecen a través de en primer lugar, lo que denomina como **envejecimiento primario**, se refiere a los cambios que ocurren de manera natural como resultado de nuestra herencia genética y del desgaste que experimenta nuestro cuerpo a lo largo de la vida. Las alteraciones y pérdidas derivadas de este tipo de cambios, hoy por hoy, son poco susceptibles de prevención. Y por otro lado el **envejecimiento secundario**, que se relaciona con las pérdidas y cambios que ocurren debido a enfermedades, accidentes o cirugías que se acumulan a lo largo de la vida, este tipo de envejecimiento, también llamado "envejecimiento patológico", implica que ciertas condiciones, como por ejemplo una infección de tuberculosis en la juventud, pueden no ser fatales pero dejar secuelas, como un daño permanente en el sistema respiratorio, que influyen en cómo experimentará la persona el proceso de envejecimiento.

Manansero (2023) citando a Facundo Manes, expresa que se puede decir que el proceso de envejecimiento normal, lo que él denomina "olvido sano" se caracteriza por cierto grado de declive natural de algunas funciones cognitivas tales como la memoria, las habilidades viso espaciales y la velocidad de procesamiento de la información. La mayoría de los cambios normales que ocurren en la memoria como consecuencia del envejecimiento, no interfieren con las actividades diarias de una persona. Esto refiere a que es normal en el proceso de envejecimiento, experimentar algunas dificultades para recordar detalles o realizar tareas mentales rápidamente, pero estos problemas no son lo suficientemente graves como para impedir que las personas lleven una vida normal y satisfactoria. La pérdida de memoria, debe volverse preocupante cuando se vuelve muy frecuente y además comienza a ser una traba para realizar actividades cotidianas.

El envejecimiento normal se refiere a los cambios naturales y esperados que ocurren en el cuerpo y la mente a medida que las personas envejecen, estos cambios son graduales y forman parte del proceso natural de la vida, y aunque pueda haber algunas limitaciones, las personas con envejecimiento normal pueden adaptarse y seguir viviendo de manera independiente.

Por otro lado, existe otro tipo de envejecimiento al que se le llama patológico, en el que durante su proceso ocurren cambios anormales y generalmente están vinculados a enfermedades, según expresa Calzada (2017) cuando hablamos de envejecimiento patológico, se asume la existencia de patologías médicas y/o diferentes síndromes de enfermedad física o mental, como sería el caso del deterioro cognitivo leve, principio de Alzheimer, diabetes, hipertensión u otras. En el

envejecimiento patológico, los cambios cognitivos exceden los esperables para la edad y afectan el funcionamiento cotidiano de la persona.

3.3. Envejecimiento activo y calidad de vida.

El envejecimiento activo es un concepto promovido por la Organización Mundial de la Salud (2002) que se refiere al proceso de optimización de las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Este concepto tiene como objetivo que los adultos mayores puedan seguir siendo parte de la sociedad activamente una vez que cumplieron y terminaron su etapa laboral, además prevenir el aislamiento que suele ser un factor a tener en cuenta cuando una persona ya no se siente parte de la sociedad por el hecho o la idea de no contribuir a ella de la manera en que lo hizo toda la vida.

“El término «activo» hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar desde lo laboral” (OMS, 2002. p.99). Además, Bernal (2014) plantea sobre el concepto de la OMS, que el envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población, permitiendo a las personas desenvolverse en su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital, mientras participan en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, proporcionándoles protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

La calidad de vida, según la define la Organización Mundial de la Salud (1994) es la percepción individual sobre su lugar en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en el que se desarrolla, está relacionada con sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto amplio que abarca de manera compleja aspectos como la salud física, el estado psicológico, el grado de autonomía, las relaciones sociales, las creencias personales y la interacción con los elementos clave de su entorno. Esto quiere decir que la calidad de vida es multidimensional, integra aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales, por lo tanto, en los adultos mayores, la estimulación cognitiva juega un papel crucial en la mejora de varios de estos aspectos. Las intervenciones dirigidas a mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo, pueden tener un impacto positivo en el estado en general de las personas. Además, la estimulación cognitiva a menudo se realiza en un entorno social, lo que puede mejorar las relaciones sociales y proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo.

A medida que las personas envejecen, su calidad de vida se ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia. Tal como Bernal (2014) plantea, en un principio se consideraba al envejecimiento en términos de deterioro y degradación con aspectos negativos, pero hoy en día, esa idea quedó obsoleta, con la aparición de un nuevo concepto de envejecimiento basado principalmente en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, el envejecimiento activo, de modo que, en la actualidad, no se considera el envejecimiento como un proceso involutivo sino, por el contrario, de evolución, crecimiento y desarrollo, basado, principalmente en la experiencia de las personas mayores.

4. Estimulación cognitiva

4.1. ¿Qué es la estimulación cognitiva?

Según la define Peña (2010) la estimulación cognitiva (EC), es la ejecución de actividades programadas y diseñadas para el mantenimiento y mejora de los procesos cognitivos básicos, tal como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento, la percepción, las práxias, el cálculo, la lectoescritura o la visoconstrucción. Estimular y mantener las capacidades mentales, redundará en una mejoría de las habilidades funcionales de los adultos mayores en las tareas cotidianas. Las actividades pueden tener el propósito de ejercitar un proceso cognitivo en particular o varios al mismo tiempo como, por ejemplo, una misma actividad que estimule memoria visual y atención sostenida, pueden ser dirigidas tanto a personas con deterioro cognitivo como a aquellas sin problemas cognitivos evidentes, con el objetivo de preservar o mejorar sus habilidades mentales.

Asimismo, como señalan los autores Tortajada y Villalba (2014) la estimulación cognitiva incluye una variedad de actividades diseñadas para potenciar las habilidades mentales que aún están presentes en el adulto mayor, con el objetivo de mejorar su desempeño cognitivo y reducir su dependencia. Es importante destacar que la estimulación cognitiva se enfoca en fortalecer las capacidades conservadas, en lugar de centrarse en las que se han perdido, lo que ayuda a evitar sentimientos de frustración. Este enfoque no solo mejora el funcionamiento mental, sino que también tiene un impacto positivo en la conducta y el estado de ánimo del adulto mayor, al promover su autoestima y la sensación de autoeficacia. Entonces la EC no solamente se centra en lo cognitivo, sino que aborda otros factores como la afectividad, lo conductual, social,

familiar y biológico, de esta manera interviene sobre la persona adulta de manera integral. Entre sus objetivos prioritarios se encuentran conseguir un aumento de la calidad de vida y del bienestar personal. Además, tiene como objetivo prevenir o retrasar el deterioro cognitivo, propio del proceso de la vejez, reducir el riesgo o ralentizar su avance, ya que el deterioro cognitivo se asocia a enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

4.2 Plasticidad neuronal y reserva cognitiva

Según indica el autor Benítez (2019) el término plasticidad cerebral o neuronal, también llamada neuroplasticidad, se define en la capacidad adaptativa del sistema nervioso para minimizar los efectos de las lesiones a través de modificar su propia organización estructural y funcional. Es decir que el sistema nervioso tiene la capacidad para adaptarse y cambiar en respuesta a la experiencia, el aprendizaje o el daño. Como también expresa Martínez (2021) la neuroplasticidad es un proceso que representa la capacidad del sistema nervioso para cambiar su reactividad como resultado de activaciones sucesivas y estímulos del medio ambiente, también es definida como toda respuesta cerebral que se origina frente a cambios internos o externos y obedece a modificaciones re organizacionales en percepción y cognición. La neuroplasticidad representa uno de los sustratos que soporta procesos de gran complejidad, como lo son las funciones cognitivas superiores.

Por otro lado, Martínez (2021) también menciona que cada ser humano posee una estructura única y conexiones neuronales que están influenciadas tanto por la herencia genética como por las experiencias personales e irrepetibles vividas a lo largo de la vida. Estas conexiones, conocidas como sinapsis, se forman a partir de los aprendizajes adquiridos, pero también pueden desaparecer si se debilitan, no se refuerzan adecuadamente o debido a lesiones y enfermedades.

Por tanto, a través de este concepto se sabe que el cerebro es moldeable, se adapta y modifica en función de lo que necesita desarrollar para sobrevivir. Aunque la plasticidad neuronal tiende a disminuir con la edad, sigue siendo un proceso crucial para mantener las funciones cognitivas y la calidad de vida en los adultos mayores, ya que cada experiencia de aprendizaje genera en el cerebro una modificación en su estructura.

Para sumar a los conceptos de plasticidad neuronal resulta interesante lo planteado por los autores Ansermet y Magistretti (2006) ellos afirman que el fenómeno de la plasticidad deja una huella en la red neuronal, es decir la experiencia deja una huella que transforma lo anterior, modifica permanentemente las conexiones entre las neuronas, y los cambios son tanto, de orden

estructural, como funcional. El cerebro es considerado entonces como un órgano extremadamente dinámico en permanente relación con el medioambiente.

Por otro lado, según indica Stern (2009) citado por Calzada et al. (2017) “la reserva cognitiva es la capacidad del cerebro para afrontar y/o tolerar cambios cerebrales provocados por el envejecimiento normal o por un proceso neuropatológico, que contribuye a disminuir o demorar sus manifestaciones clínicas” (p.163). Esto quiere decir que la reserva cognitiva permite que el cerebro funcione de manera efectiva incluso cuando sufre daños estructurales o funcionales, dependiendo igualmente de la reserva cognitiva con la que cuente, las personas con una alta reserva cognitiva tienen más posibilidades de utilizar estrategias cognitivas diferentes para compensar el daño cerebral.

Los autores Tortajada y Villalba (2014) plantean que la capacidad cognitiva de una persona tiene una base genética, pero su desarrollo está profundamente influenciado por el entorno y las acciones del individuo. La reserva cognitiva, es decir, la capacidad de tolerancia o adaptación del cerebro, está vinculada al nivel educativo alcanzado y al grado de estimulación mental mantenido a lo largo de la vida, como a través del trabajo, pasatiempos, actividades recreativas y relaciones sociales. Esta reserva funciona como un mecanismo protector, permitiendo que, durante el envejecimiento o en las etapas iniciales de enfermedades neurodegenerativas, el cerebro utilice los recursos acumulados para mitigar en cierta medida los efectos de la edad o de la enfermedad. Y además Tortajada y Villalba (2014) comentan la existencia de ya numerosos estudios, han demostrado que las personas con un mayor nivel educativo, que realizan o realizaron trabajos o actividades recreativas que exigen un esfuerzo cognitivo significativo, o que cuentan con una amplia red de relaciones sociales, tienen un menor riesgo de desarrollar Alzheimer u otras demencias. Por el contrario, aquellos con menos estudios, ocupaciones o pasatiempos menos exigentes en términos cognitivos, y con una vida social limitada, presentan un riesgo más alto. Esto explica por qué el analfabetismo y la soledad se consideran factores de riesgo importantes en el desarrollo de estas enfermedades.

Por otro lado, Álvarez y Rodríguez (2004) hacen referencia al concepto de reserva cognitiva de Stern (2002) cuando plantea que ésta permitiría la “compensación”, es decir, los individuos con una mayor educación, un mayor nivel ocupacional o una mayor inteligencia premórbida compensarían con mayor éxito la patología de las enfermedades. Esto refiere a que los factores que contribuyen a una buena reserva cognitiva, que pueda funcionar como un “colchón” o algo que amortigüe los daños causados por enfermedades o simplemente por el

deterioro cognitivo normal del envejecimiento, son la educación, ocupación, la interacción social, un estilo de vida saludable y la actividad física. Por un lado, la educación, ya que el aprendizaje constante y la adquisición de conocimientos fortalecen y mantienen activas las conexiones neuronales. La ocupación, trabajos que requieren habilidades cognitivas complejas pueden aumentar la reserva cognitiva al mantener el cerebro activo y estimulado. La interacción social, es un factor importante, los vínculos y la participación en actividades comunitarias, promueven el intercambio y proporcionan estímulos emocionales y cognitivos. Y, además, un estilo de vida saludable y el ejercicio físico ayudan a una buena reserva cognitiva, debido a esto último, Siteneski et al. (2020) plantea que, entre los principales reguladores positivos de la neurogénesis, es decir el proceso por el cual se generan nuevas neuronas, está el ejercicio físico, varios estudios evidencian la importancia de la práctica regular de ejercicio físico para la salud general y para las funciones cognitivas. Y sumado a esto, la práctica de ejercicio regular es capaz de promover cambios fisiológicos, bioquímicos y anatómicos en el cerebro. Según la autora Tirro, V. (2016) todos los expertos en gerontología están de acuerdo en que sentirse valioso y tener una fuerte sensación de eficacia personal, relacionada con la participación en actividades productivas e intelectuales que resulten interesantes, beneficia al adulto mayor tanto en el funcionamiento cerebral como en el bienestar emocional y social.

4.3. Diferencias entre estimulación y rehabilitación cognitiva.

El autor Portellano (2005) en su libro *Introducción a la Neuropsicología*, define la Neuropsicología como la encargada de desarrollar metodologías de intervención encaminadas a lograr la restauración de las funciones psíquicas superiores deterioradas por una lesión cerebral, o enfermedad neurodegenerativa, como puede ser por ejemplo demencias o Alzheimer. Éstas intervenciones deben ser pensadas y adaptadas a cada sujeto de un modo personalizado teniendo en cuenta que existe una gran variabilidad interpersonal entre los sujetos que han sufrido daño cerebral como consecuencia de distintas variables, personalidad previa, entorno familiar, profesión, edad, estilo cognitivo, y nivel socio profesional. El neuropsicólogo se debe centrar en el aprovechamiento de la plasticidad cerebral junto a las variables personales específicas a la hora de desarrollar los programas de rehabilitación. De igual forma, Montañés et al. (2011) plantean que la rehabilitación cognitiva busca promover, fortalecer o recuperar las funciones mentales que han sido afectadas por un daño cerebral. Se enfoca principalmente en áreas como las funciones ejecutivas, el pensamiento, la

memoria, el lenguaje, la atención, la percepción, la motricidad y las emociones relacionadas con la conducta.

Según plantean Rodríguez et al. (2014) a menudo se tiende a confundir la rehabilitación neuropsicológica con la estimulación cognitiva. Sin embargo, la rehabilitación abarca un concepto más amplio que incluye diversos tipos de intervenciones, las cuales pueden clasificarse en cuatro categorías principales: rehabilitación cognitiva (que también incluye la estimulación cognitiva), modificación de la conducta, trabajo con familias y readaptación vocacional o profesional. Es decir que la rehabilitación abarca cualquier estrategia de intervención que tenga como objetivo que tanto en los pacientes afectados y sus familiares se reduzcan las alteraciones cognitivas y conductuales, manejar estas dificultades y reducir su impacto negativo en la vida cotidiana. Entendiendo así a la rehabilitación como necesaria en casos donde una persona enfrenta dificultades en sus capacidades mentales debido a condiciones que afectan el cerebro o el sistema nervioso, por ejemplo, tras un accidente cerebrovascular o un traumatismo craneoencefálico, donde las habilidades como la memoria, el lenguaje o la atención pueden quedar dañadas, también es útil en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson, donde se busca mantener estas funciones el mayor tiempo posible y mejorar la calidad de vida del paciente. Así como también se utiliza la rehabilitación cognitiva en personas que han pasado por cirugías cerebrales, crisis epilépticas, o incluso tratamientos oncológicos que afectan sus funciones cognitivas. En todos estos escenarios, el objetivo principal de la rehabilitación cognitiva no es solo recuperar habilidades perdidas, sino también enseñar estrategias que permitan compensar esas dificultades y fomentar una mejor calidad de vida, favoreciendo la autonomía y funcionalidad en la vida diaria.

Por lo tanto, se entiende que la Rehabilitación cognitiva y la Estimulación cognitiva son dos enfoques diferentes pero complementarios en el ámbito de la neuropsicología y el cuidado de la salud mental, por un lado, la estimulación cognitiva se refiere a un conjunto de actividades diseñadas para mantener o mejorar las funciones cognitivas en sujetos sin necesariamente tener un diagnóstico de deterioro cognitivo, está dirigida a personas de todas las edades y en diversas condiciones de salud mental, desde un enfoque preventivo. Y por otro lado la rehabilitación cognitiva son intervenciones terapéuticas diseñadas para mejorar o restaurar las funciones cognitivas en individuos que han sufrido un deterioro cognitivo debido a lesiones cerebrales, enfermedades neurodegenerativas, u otros factores.

5. Aprendizaje en la vejez

Para hablar sobre aprendizaje en la vejez, resulta imprescindible comenzar por preguntarnos, ¿Qué es el aprendizaje?, ¿Cómo aprendemos? Según la autora Alicia Fernández (1987) el aprendizaje debe ser considerado como un proceso y una función que va más allá del aprendizaje escolar y no solo se asocia al niño. Por lo tanto, sostendremos que todo sujeto ya sea niño, o adulto mayor tiene la posibilidad de aprender y que este proceso se va a desarrollar en formas, y con ritmos diferentes, dependiendo la individualidad de cada sujeto.

Para Ausubel (como se citó en Carrillo, 2009) uno de los principales exponentes de la pedagogía constructivista, los aprendizajes significativos son aquellos que se integran a la estructura cognitiva del sujeto que aprende, éste a la vez debe disponer de las estructuras cognitivas necesarias que le permitan establecer relaciones con el nuevo conocimiento, es decir, tener conocimientos previos y presentar una actitud favorable frente al nuevo aprendizaje. Por lo tanto, la motivación es aquella actitud interna y positiva frente al nuevo aprendizaje a la que se refiere el autor, es lo que mueve al sujeto a aprender, es un pilar fundamental en el proceso de aprendizaje de cualquier sujeto. Pero ¿qué sucede en la etapa de la vejez, con estos conceptos?, Calero y Navarro (2006) afirman que hasta cierta edad, el funcionamiento cognitivo se encuentra estimulado por el ritmo de vida de cada persona, pero al llegar a la vejez y reducirse considerablemente las demandas del entorno, comienza un proceso de “desentrenamiento” que acaba siendo, al menos en parte, el responsable del declive que se produce en esta etapa de la vida.

A lo que apunta el autor es que el funcionamiento cognitivo se mantiene activo y estimulado por las exigencias cotidianas, como el trabajo, las responsabilidades familiares y las actividades sociales. Sin embargo, al llegar a la vejez, esas demandas suelen disminuir en gran parte de esta población debido a la jubilación, la reducción de las interacciones sociales o la pérdida de responsabilidades, y es así como el cerebro recibe menos desafíos y oportunidades para ejercitarse, lo que puede contribuir al deterioro cognitivo que es común en esta etapa de la vida. Por otra parte, la capacidad de aprendizaje depende de la inteligencia, en la medida en que los cambios en la inteligencia que se producen a lo largo del desarrollo afectan al aprendizaje, asimismo, según explica el autor Fernández (2000) el tipo de aprendizaje que se produce en la edad adulta, donde la experiencia y la inteligencia cristalizada juegan un papel fundamental, no es equiparable al que se produce en la edad infantil, época en la que las operaciones

concretas ocupan un lugar relevante. En general coinciden los autores en afirmar que el aprendizaje es una de las facultades humanas más complejas.

5.1. Rol del psicopedagogo con adultos mayores

Es importante definir la labor profesional de la psicopedagogía, la misma, no sólo se desarrolla en el contexto educativo escolar, sino que incluye ámbitos familiares, empresariales, centros de educación de adultos, centros de formación y capacitación, entre otros (Palacio, et al. 2006). La psicopedagogía interviene acompañando y orientando en los diversos aprendizajes que realizan las personas a lo largo de toda la vida, ya sean formales o informales.

La intervención psicopedagógica es entendida como un conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. (Palacio, et al. 2006). Este profesional busca favorecer un desarrollo integral de la persona, teniendo en cuenta los factores cognitivos, emocionales, sociales y ambientales que influyen en el aprendizaje. Una de las áreas de acción del psicopedagogo es la orientación, ésta se define como disciplina encaminada a la acción, en la cual se hace uso de modelos y estrategias que apoyan procesos, y acompaña en forma continua a las personas en los diversos momentos y aspectos de su existencia. A la orientación se le adjudica un adjetivo calificativo acorde con la faceta concreta en que se centra; es así como se habla de orientación educativa, profesional, para la prevención, y de procesos de enseñanza y aprendizaje, sin que unas y otras sean excluyentes, sino complementarias (Martínez, 2002).

Tomando lo que plantean los autores Urbano y Yuni, (citados por Binotti, P. 2009) quienes hoy son mayores de 60 años han asistido al sistema educativo, en un contexto más estable de conocimientos, y han recibido, la gran mayoría una educación verbalista en la que el modo de adquisición de la información se basaba fundamentalmente en la repetición como estrategia de memorización. Por consiguiente, los adultos mayores podrían ser menos reflexivos y disponer de menos información que los adultos jóvenes respecto de los beneficios de usar estrategias. Aquí es donde entra en juego el papel de un profesional en Psicopedagogía, que como se expuso al principio de este apartado, su formación le permite acompañar y orientar en los diversos aprendizajes que realizan las personas a lo largo de su vida, estas intervenciones buscan promover la utilización y el enriquecimiento de los recursos y capacidades intelectuales y la exploración de nuevas potencialidades (Binotti, P. 2009) el principal objetivo de la

estimulación que puede brindar un psicopedagogo, es mejorar el funcionamiento cognitivo y funcional del adulto mayor. La intervención psicopedagógica a través de la estimulación cognitiva constituye una de las opciones más favorecedoras, sobre todo si se tiene en cuenta que la persona como sujeto cognoscente es siempre susceptible de crecimiento. Sumado a esto, Binotti (2009) sostiene que debido al sistema educativo que han asistido las personas que hoy son adultos mayores, también es necesario incorporar en el accionar psicopedagógico estrategias de metacognición y de aprendizaje como herramientas de mejora y autocontrol sobre los procesos cognitivos en general y las funciones ejecutivas en particular. Las estrategias metacognitivas favorecen el uso reflexivo de las capacidades intelectuales, posibilitan valorar de manera realista las propias capacidades, y ayudan a procesar la información de manera significativa.

6. Encuadre metodológico

Este trabajo propone un estudio de indagación con el fin de explorar las percepciones y experiencias de adultos mayores que asisten a un taller de estimulación cognitiva, enfocándose en cómo estas actividades influyen en su calidad de vida. Por lo tanto, para llevar adelante este estudio y cumplir con los objetivos propuestos, el enfoque de esta investigación es cualitativo e interpretativo, adecuado para este propósito, ya que permite obtener una comprensión profunda y detallada de las vivencias de los participantes a través de sus relatos personales.

En el trabajo de campo, como técnica de obtención de datos se emplea una entrevista individual semiestructurada. Se diseñó una guía que incluye preguntas abiertas para explorar en profundidad las experiencias y percepciones de los participantes.

La población objetivo de este estudio está conformada por adultos mayores de entre 60 y 90 años, y un profesional encargado de la planificación y coordinación de estos talleres de estimulación cognitiva. Los criterios de inclusión son que los participantes, adultos mayores asistan regularmente a estos talleres. Por otra parte, en cuanto a la demarcación geográfica se delimitó al partido de La Matanza, Buenos Aires.

Las entrevistas fueron grabadas y transcritas para asegurar la precisión en la representación de las respuestas de los participantes. Se utilizó un enfoque de análisis de contenido para identificar y categorizar patrones y temas recurrentes en las respuestas. Este análisis permitió identificar cómo los participantes perciben el impacto de la estimulación cognitiva en diferentes aspectos de su calidad de vida, como su bienestar emocional, relaciones sociales y capacidad cognitiva.

Asimismo, los elementos debieron aceptar el consentimiento informado en el cual se expusieron cuestiones relacionadas con la garantía de anonimato, confidencialidad y respeto por su integridad general.

A partir de los datos obtenidos en las entrevistas se realizó un análisis inductivo a fin de reconstruir de forma interpretativa sus experiencias y, a partir de allí, obtener conclusiones en relación a las mismas.

7. Análisis e interpretación de datos

A continuación, se realizará el análisis e interpretación de datos obtenidos a través de las entrevistas que se tomaron a un total de 4 adultos mayores, jubilados de entre 60 a 85 años de edad, participantes de un taller de estimulación cognitiva durante un promedio de aproximadamente 2 años, dictado por una profesional en Psicopedagogía y Psicóloga social, a quien también se entrevistó con el fin de investigar los aportes y punto de vista de su trabajo, en un centro de jubilados ubicado en un barrio de la localidad de La Matanza. Las entrevistas realizadas se tomaron de forma presencial en el espacio donde se dicta dicho taller, y las mismas permitieron recolectar información en relación al objetivo general y los objetivos específicos del presente trabajo de investigación.

La estructura de este apartado estará dividida en cuatro categorías de análisis, comenzando por interpretar las respuestas y experiencias contadas por los adultos mayores en los primeros dos subtítulos y los últimos dos restantes, analizar la postura y experiencias contadas desde el punto de vista profesional de una Psicopedagoga con respecto a la influencia de este taller en la calidad de vida de los adultos mayores.

7.1. Razones que llevaron a los participantes a asistir a un taller de E.C.

En esta categoría se pretende comprender cuáles fueron los motivos o necesidades particulares, que llevaron a tomar la decisión a cada uno de ellos, de ser parte de un taller que tiene como uno de sus objetivos principales, estimular las funciones cognitivas, como memoria, atención, concentración, etc.

Algunos de los participantes en este punto, expresaron la necesidad de mantenerse activos y ocupar su tiempo, aparecieron en las entrevistas cuestiones que tenían que ver con mucho tiempo libre luego de la jubilación, una de las entrevistadas expresó “*Necesitaba hacer algo para mí*” luego de contar su experiencia antes de conocer el centro de jubilados del que hoy es parte, una vez que terminó con su etapa laboral, dejó de tener que cumplir un horario en el trabajo, y con ello se dieron una serie de cambios que sucedieron en secuencia, cómo el cambio brusco de rutina, el fin de los encuentros sociales obligatorios y propios del espacio de trabajo, etc... esta mujer luego de culminar su etapa laboral estuvo 4 años dedicada al cuidado de sus nietos únicamente, hasta que tomó la decisión de buscar un espacio donde hacer otras actividades además de cuidar a sus nietos y las tareas del hogar. En esta etapa de la vida muchos adultos mayores se enfrentan al reto de encontrar nuevas formas de ocupar su tiempo y redefinir

su identidad fuera de los roles tradicionales. Tener un propósito en este sentido, que puede ser el asistir a alguna actividad física, recreativa, de estimulación o educación continua, es fundamental para el bienestar emocional y psicológico, proporciona dirección y motivación.

Por otro lado, un factor importante que surgió en las entrevistas es “la soledad”, en esta etapa de la vida con frecuencia vemos o escuchamos sobre adultos mayores que se quedan solos, o por el fallecimiento de un compañero o compañera de vida, la pérdida de familiares, problemas de salud, o simplemente la falta de oportunidades para establecer nuevas relaciones, estos factores llevan a que a menudo estas personas se aíslen gradualmente de la sociedad. Con el paso del tiempo las redes sociales pueden reducirse, y en estas y en muchas otras situaciones es que ellos sienten la soledad en su cotidianeidad, también ligado a lo anteriormente mencionado, que, en esta etapa de la vida, empiezan a dejar de tener responsabilidades como ir a trabajar, y en muchas ocasiones también pueden dejar de sentir la responsabilidad de la vinculación social.

Otro punto importante que surgió con respecto a la motivación de unirse a este taller, es el hecho de identificar qué cuestiones estaban necesitando trabajar o ejercitar para su bienestar. Una de las entrevistadas expresó *“uno cuando se va haciendo viejo empieza a olvidarse de muchas cosas y te cuesta recordar”*, al inscribirse en este taller de estimulación les explicaron brevemente cuales eran los objetivos y las actividades que iban a realizar dentro de este espacio, dos de las personas entrevistadas coinciden en que el principal motivo de inscripción fue para *“ejercitar la memoria”* y para hacer actividades que hagan *“trabajar la mente”*, para estas personas, el taller se convierte en una manera de enfrentar el paso del tiempo de forma activa, participando y realizando actividades que sienten que les aportan a su bienestar tanto físico como mental y les ayudan a darle un sentido a su día a día.

Más allá de los beneficios cognitivos, también es evidente que les ofrece un espacio y la posibilidad de socializar, otra participante expresó: *“Todas las actividades que hacemos me gustan, están buenas porque nos reímos y hablamos entre todos, contamos algunas cosas de nuestra vida cuando compartimos las respuestas”*. La socialización es una razón clave, ya que a menudo en la tercera edad se reduce el círculo social, participar en talleres grupales les permite hacer nuevas amistades, intercambiar experiencias y disfrutar de la compañía de otras personas que están en situaciones similares, lo que también les ayuda a reducir la sensación de aislamiento. Otras dos personas entrevistadas, coinciden en que la principal motivación y razón

por la cual se inscribieron en el taller, es para compartir un tiempo con otras personas de su misma edad.

Por último, se destaca un punto importante que se observó en varias de las entrevistas, el concepto de aprendizaje comentado por ellos mismos, en algunas de las declaraciones, con respecto a la motivación para asistir regularmente al taller, expresaron *“Espero a que sea el día del taller para ir”, “Me gusta porque nos enseña a pintar, trae fotocopias, hacemos actividades que nos hacen pensar, algunas usamos la creatividad.”, “participo porque me gusta aprender cosas nuevas”*. Se observan en varios de sus comentarios un deseo por el hecho de aprender cosas nuevas. El interés por aprender y explorar en la adultez mayor es un aspecto a veces subestimado del envejecimiento, aunque se cree que con los años el deseo de aprender disminuye, en realidad es muy común que muchas personas mayores sientan una gran curiosidad y entusiasmo por adquirir conocimientos y habilidades nuevas. Tal como menciona la autora Alicia Fernández (1987) el aprendizaje debe ser considerado como un proceso y una función que va más allá del aprendizaje escolar y no solo se asocia al niño. Por lo tanto, sostendremos que todo sujeto ya sea niño, o adulto mayor tiene la posibilidad de aprender y que este proceso se va a desarrollar en formas, y con ritmos diferentes, dependiendo la individualidad de cada sujeto.

Es decir, el aprendizaje es un proceso que se da a lo largo de toda la vida, no hay una edad que limite o impida que un sujeto aprenda cosas nuevas, lo que puede variar son las ganas, el deseo, o la confianza en ellos mismos de que pueden hacerlo. Según la interpretación que se hace acerca de sus respuestas, en estos participantes se observa la presencia de deseo por aprender y eso es positivo. El aprendizaje continuo contribuye a la neuroplasticidad, que según indica el autor Benítez (2019) se define como la capacidad adaptativa del sistema nervioso para minimizar los efectos de las lesiones a través de modificar su propia organización estructural y funcional. Es decir que el sistema nervioso tiene la capacidad para adaptarse y cambiar en respuesta a la experiencia, el aprendizaje o el daño. Es la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones y adaptarse, entonces realizar actividades como aprender un nuevo juego, resolver acertijos, recordar detalles de historias o explorar un tema desconocido, que son algunas de las propuestas del taller de estimulación cognitiva para adultos, permiten que el cerebro se ejercite, ayudando a conservar habilidades cognitivas y, en algunos casos, a recuperar habilidades debilitadas.

7.2. Identificación de cambios en su calidad de vida a partir de la asistencia regular al taller

La calidad de vida en la adultez mayor se refiere a la percepción que tienen ellos mismos de su bienestar general en diversos aspectos de su vida, tal como la define la OMS (1994) es la percepción individual del sujeto, está relacionada con sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, es un concepto amplio que abarca de manera compleja aspectos como la salud física, el estado psicológico, el grado de autonomía, las relaciones sociales, las creencias personales y la interacción con los elementos clave de su entorno. En las entrevistas, una de las preguntas fue acerca de cómo ellos perciben desde una mirada retrospectiva, su calidad de vida antes de comenzar a participar del taller, algunas respuestas fueron *“Era más solitaria”. “No tenía nada para hacer y eso me hacía estar mucho tiempo pensando”. “Antes estaba más tiempo en mi casa y mi cabeza funcionaba distinto. Estaba mucho en lo que era mi entorno y lo amplíé viniendo a los talleres”*. Varias declaraciones coinciden en la mención de una vida más solitaria y de mucho tiempo libre ocupado en el pensamiento, esto sugiere que la ausencia de actividades en la cotidianidad que les permitan ocupar su tiempo, tener una sensación de responsabilidad, y vinculación social con otros de la misma edad y por fuera de la familia de cada uno, les generaba un sentimiento de vacío o desconexión, que puede asociarse con una tendencia hacia pensamientos rumiativos o estados anímicos bajos. Esto es común en personas mayores que, al no tener una estructura de ocupación o socialización, pueden volcarse a pensamientos repetitivos sobre el pasado o preocupaciones futuras, lo cual afecta negativamente su día a día y la forma de relacionarse con otros.

Otra participante expresa: *“Mi calidad de vida antes era tranquila, en realidad no hacía nada, lo único que hacía era tejer, en cambio ahora sé que ese día, esas 2 horas las tengo para mí, para ir al taller y nos reunimos, nos reímos de nosotros mismos”*. Esta respuesta refleja una transición significativa en su percepción acerca de su calidad de vida, pasando de una tranquilidad pasiva, caracterizada por la falta de actividades y una rutina limitada, a una experiencia activa de conexión y disfrute personal. El valor que la participante asigna a *“esas 2 horas para mí”* indica que el taller le ofrece un tiempo dedicado a sí misma, donde puede desconectarse de la rutina, además, la idea de *“reunirse con las chicas”* y *“reírse de ellas mismas”* señala que el taller no solo proporciona un espacio de estimulación cognitiva, sino que también favorece la construcción de vínculos afectivos, lo que nos lleva a pensar en el término *“envejecimiento activo”*, a medida que las personas envejecen, su calidad de vida se

ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia, tal como Bernal (2014) plantea, en un principio se consideraba al envejecimiento en términos de deterioro y degradación con aspectos negativos, pero hoy en día, esa idea quedó obsoleta, con la aparición de un nuevo concepto de envejecimiento basado principalmente en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, el envejecimiento activo, de modo que, en la actualidad, no se considera el envejecimiento como un proceso involutivo sino, por el contrario, de evolución, crecimiento y desarrollo, basado, principalmente en la experiencia de las personas mayores. El aspecto social resulta ser un factor indispensable en la calidad de vida de todas las personas, pero más aún en la de los adultos mayores.

Con respecto al impacto social y la identificación de cambios a partir de los talleres, los participantes expresan *“Ahora me siento un poco mejor, estar más ocupada me hace sentir mejor, me levanto, preparo los útiles para la tarde, hago la tarea cuando tengo, estoy más organizada”*, Se observa en esta respuesta que logra identificar el cambio positivo que se generó en su bienestar al sentirse más organizada y con un sentido de responsabilidad con las tareas y actividades, expresa sentirse "un poco mejor", lo que indica un avance en su estado anímico, probablemente vinculado a la sensación de estar ocupada y comprometida con actividades que le otorgan estructura a su semana. Además, se puede observar en su relato un sentido de responsabilidad y autonomía cuando dice que prepara los útiles que necesita llevar al taller, y se toma su tiempo para realizar tarea. Estas acciones implican una planificación activa, que no solo fomenta la organización personal, sino que también promueve una rutina diaria que puede ser fundamental para su bienestar.

Podemos inferir que el taller no solo está ayudando a estimular sus capacidades cognitivas, sino que también está fortaleciendo su autoestima y autoeficacia. Lo que coincide con lo que plantean los autores Tortajada y Villalba (2014) cuando expresan que la Estimulación Cognitiva no solamente se centra en lo cognitivo, sino que aborda otros factores como la afectividad, lo conductual, social, familiar y biológico, de esta manera interviene sobre la persona adulta de manera integral.

El centro donde se lleva a cabo el taller de E.C. aparece representado como un lugar de encuentro para compartir experiencias, se observan con mayor frecuencia la identificación de cambios positivos a nivel social, *“Ahora me relaciono con más gente, tengo un momento donde tengo algo que hacer, vengo al taller, hay días buenos y días malos, pero vengo igual, me*

gusta. No me siento tan sola, el grupo que se formó es muy bueno". El sentido de pertenencia a una institución o grupo es sumamente importante en la edad adulta ya que está estrechamente ligado a la salud mental y el bienestar emocional, sentirse parte de un grupo brinda apoyo social, propósito y una red de confianza, lo que ayuda a enfrentar los desafíos propios de la edad adulta, como el envejecimiento o los cambios en la estructura familiar.

El grupo completo de adultos, coinciden en que, a partir de la asistencia regular a los talleres, han hecho nuevas amistades, prevalece el impacto positivo a nivel social, *"Ahora tengo más contacto con otras personas, antes no salía mucho"*. *"Conocí personas nuevas"*. Este espacio, entonces, se refleja como la oportunidad que les da la posibilidad de sentirse parte de un grupo, de aprender con otros y de mantenerse activos, no solo a nivel cognitivo sino también a nivel afectivo, físico y social.

Se refleja cómo los talleres han accionado como un puente para ampliar sus redes sociales, de esta manera se evidencia cómo el taller aborda de manera simultánea las necesidades sociales, emocionales y cognitivas de los adultos mayores. Este espacio es manifestado por los adultos que asisten, como un entorno que revaloriza el rol activo y dinámico de los adultos mayores dentro de la comunidad.

Respecto a cambios en su independencia o autonomía, los participantes coinciden en que los ejercicios y actividades que realizan en el taller mejoran su agilidad mental y aumentan su confianza, lo que se traduce en una mayor facilidad y seguridad a la hora de afrontar sus responsabilidades cotidianas como resolver trámites, ir al banco, realizar las tareas cotidianas del hogar, el manejo del dinero, etc. *"Ejercitar y tener la mente más despierta con los números es bueno, hacemos ejercicios de movimientos también"*, *"me siento con más seguridad para hacer los trámites del médico, pedir las recetas"*, *"Sí, creo que influye en mi capacidad de hacer mis cosas diarias, también porque al cambiar el ánimo te cambian las ganas de hacer cosas."* Las declaraciones reflejan la identificación de un cambio en su autonomía y autoconfianza, expresan un impacto positivo en su capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas. Y se observa la identificación de cambios anímicos positivos.

7.3. - Decisiones y estrategias utilizadas por la profesional a la hora de planificar y llevar a cabo el taller.

Con respecto a los objetivos principales del taller descritos por la psicopedagoga se observa que el taller no se limita a ejercicios puramente mentales, sino que abarca un enfoque más amplio para atender las diversas necesidades de los adultos mayores, *“En el taller no solo se trabaja la parte primitiva, sino conductual también. Además de lo cognitivo, trabajamos mucho lo que es la vinculación, porque a partir de cierta edad la gente mayor se empieza a desvincular y pierden los lugares de escucha, y donde poder expresar su voz, Con las actividades se espera trabajar cuestiones de la memoria, a largo y corto plazo, también actividades de movimiento físico, que puede estar ligado a la coordinación, planificación y demás, actividades con números, de razonamiento lógico para la toma de decisiones y resolución de problemas, entre otras”*. La diversidad de actividades evidencia una estrategia diseñada y planificada para abordar diferentes áreas de desarrollo, fortaleciendo tanto las capacidades individuales como las dinámicas grupales.

El trabajo de planificación y selección de actividades, se describe como un proceso único para cada grupo de adultos con el que se trabaje, se observa que requiere una distinción de decisiones según las características generales e individuales, *“hay un primer trabajo de diagnóstico grupal y se va evaluando qué es lo que más precisa trabajarse. Si la conexión grupal o se necesita trabajar de manera individual”, “Hay adultos en este grupo que no están alfabetizados, sin embargo, hacen todas las actividades de manera cooperativa”*.

Se observa que uno de los factores principales que orienta la elección de actividades para esta profesional es el trabajo en equipo, reconoce y hace hincapié en la importancia de la cooperación y la interacción social en la adultez, especialmente en un contexto de diversidad, donde algunos participantes pueden no estar alfabetizados.

En las declaraciones obtenidas se describieron algunas de las modificaciones y estrategias que se tuvieron que implementar a raíz de observar el desempeño de estos adultos a lo largo del taller, *“una estrategia es sentarlos en lugares estratégicos para trabajar mejor, por ejemplo, en parejas”, “otra estrategia es trabajar en grupos, de manera cooperativa”, “Y adaptaciones, hacer diferentes actividades con diferente complejidad para que sea accesible para todos”*. Las decisiones y estrategias que se realizan son en función a cada grupo y cada

participante de manera individual, se observan como maneras de adaptar, de acompañar y guiar los procesos a partir de las necesidades de cada uno.

Otra de las estrategias utilizadas por esta profesional que resulta fundamental desde su enfoque psicopedagógico es la que nos comenta citada a continuación, *“darles una explicación del porqué de cada actividad, para qué nos sirve, creo que cuando ellos saben el porqué, es mucho más significativo lo que aprenden o resuelven...”* En este sentido, la estrategia que nos comenta la profesional se relaciona con lo que plantea Binotti (2009) sostiene que debido al sistema educativo al que han asistido las personas que hoy son adultos mayores, es necesario incorporar en el accionar psicopedagógico estrategias de metacognición como herramientas de mejora y autocontrol sobre los procesos cognitivos en general y las funciones ejecutivas en particular. La metacognición que es la estrategia que sostiene utilizar la psicopedagoga con este grupo de adultos mayores, es la capacidad de una persona para pensar sobre sus propios procesos de pensamiento y aprendizaje, por lo tanto, al explicarles el porqué de cada actividad, este tipo de estrategias favorecen el uso reflexivo de las capacidades intelectuales, posibilitan valorar de manera realista las propias capacidades, y ayudan a procesar la información de manera significativa.

Por otra parte, también se analizaron los desafíos con los que se puede encontrar un profesional a la hora de dictar y pensar el taller, y se refleja la complejidad de planificar un taller inclusivo y equilibrado, especialmente cuando se trabaja con un grupo diverso como el que describen de estos adultos mayores. *“uno de los desafíos quizás es pensar actividades que sean para todos, desafiantes, y no que a uno le cueste muchísimo más que a otro”*.

Al preguntar por los desafíos surgieron dos experiencias personales que comentó la psicopedagoga que resultan importantes para el análisis, por un lado, *“uno de los desafíos, que más me costó a mí como profesional a cargo del taller fue enfrentar la pérdida de un participante, un gran desafío fue ¿cómo abordarlo con ellos?, no se puede pasar el tema por alto”*. Este desafío revela una dimensión profunda del trabajo con adultos mayores, se evidencia la identificación de que la pérdida de un compañero impacta al grupo en su totalidad en un espacio compartido que ha llegado a ser de gran valor emocional para todos, y al abordar este tema de manera abierta y respetuosa, se validan los sentimientos de los integrantes del grupo y fortalece el sentido de comunidad.

Por otro lado, un desafío en cuanto a contenidos y estrategias la psicopedagoga expresó: *“me tocó una persona con mucha resistencia a las cuentas, entonces dejó de venir, y luego de unas semanas logré que el mismo grupo se comunicara, y la convocaron para que vuelva, traté de no poner cuentas específicamente, pero el grupo lo necesitaba,, Así que fue un desafío el día que volví a traer la propuesta de cuentas matemáticas, estaban más adaptadas, lo hice con los billetes de primaria en vez de con números escritos y se pudo trabajar bien por suerte, siempre aclarando que no hay respuestas buenas o malas, solo respuestas”*. Desde la psicopedagogía, se entiende que cada persona tiene un estilo de aprendizaje y un contexto emocional que influye en cómo se relaciona con ciertos contenidos. En este caso, la resistencia de la participante hacia las actividades numéricas indicaba una posible dificultad o inseguridad relacionada con el cálculo, lo que generaba frustración y, eventualmente la llevo a tomar la decisión de alejarse del grupo. Al mismo tiempo, la decisión de la profesional de ajustar el enfoque trabajando con billetes en lugar de números abstractos muestra su habilidad para encontrar soluciones creativas que alivien la tensión y permitan el aprendizaje de igual manera.

Al adaptar la actividad y aclarar que no existen respuestas correctas o incorrectas, la profesional no solo tiene como objetivo trabajar las habilidades numéricas, sino también fortalecer la autoestima y la motivación de los participantes, aspectos esenciales para el aprendizaje en cualquier etapa de la vida. Lo que coincide con lo planteado por Martínez (2002) una de las áreas de acción del psicopedagogo es la orientación, ésta se define como disciplina encaminada a la acción, en la cual se hace uso de modelos y estrategias que apoyan procesos, y acompaña en forma continua a las personas en los diversos momentos y aspectos de su existencia.

Esta metodología que se evidencia en el relato de la profesional, refleja el rol psicopedagógico de crear experiencias de aprendizaje inclusivas y respetuosas, donde cada adulto se sienta capaz y valorado, incluso al enfrentar desafíos.

En resumen, de esta categoría de análisis, se destacan las siguientes representaciones de aportes desde la psicopedagogía en las intervenciones con adultos mayores.

- La realización inicial de un diagnóstico grupal e individual para identificar el punto de partida a la hora de diseñar y planificar las actividades.
- Identificación de los estilos de aprendizaje individuales, teniendo en cuenta la diversidad del grupo, así como posibles limitaciones y resistencias a ciertos temas.
- Adaptaciones y estrategias de aprendizaje. Diseña actividades que se adaptan a las capacidades de cada sujeto.

- Utilización de enfoques que priorizan el aprendizaje significativo y la cooperación.
- Fomentar la metacognición.
- Enfoque en crear un ambiente que valide las producciones y opiniones de todos por igual, donde el error se percibe como parte del proceso de aprendizaje.
- Promover la interacción social como eslabón fundamental para la construcción de aprendizaje.
- Apoyar el diseño de actividades orientadas a fortalecer habilidades prácticas, como la memoria y el cálculo, útiles para la vida cotidiana.
- No solo se centra en el aspecto cognitivo, sino también en el bienestar emocional. Al considerar factores emocionales, como la ansiedad ante ciertas tareas o la frustración por olvidar cosas, se adapta el enfoque del taller para brindar apoyo emocional y fortalecer la resiliencia.

7.4. Observaciones de la Psicopedagoga acerca del impacto del taller en la calidad de vida de estos adultos mayores.

Con respecto a las opiniones que tiene la profesional sobre el grado de importancia que tiene el que los adultos asistan a este tipo de talleres, se observó una postura firme, *“hay un cambio para su calidad de vida asistiendo regularmente, tener la responsabilidad y las ganas de ir a un lugar donde hay más personas, donde se pueden compartir otro tipo de charlas, historias, donde puedo aprender del otro, entonces sí, creo que asistir a este tipo de talleres, tiene un impacto positivo en la calidad de vida de ellos”*. El taller se presenta como una oportunidad para restablecer la conectividad social en una etapa de la vida que suele estar marcada por el aislamiento y la exclusión. A medida que las personas envejecen, su calidad de vida se ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia.

En este sentido Calero y Navarro (2006) afirman que, hasta cierta edad, el funcionamiento cognitivo se encuentra estimulado por el ritmo de vida de cada persona, pero al llegar a la vejez y reducirse considerablemente las demandas del entorno, comienza un proceso de “desentrenamiento” que acaba siendo, al menos en parte, el responsable del declive que se produce en esta etapa de la vida, lo que quiere decir que, al llegar a la vejez, las demandas suelen disminuir en gran parte de esta población debido a la jubilación, la reducción de las interacciones sociales o la pérdida de responsabilidades, y es así como el cerebro recibe

menos desafíos y oportunidades para ejercitarse, lo que puede contribuir al deterioro cognitivo que es común en esta etapa de la vida.

Se repite la representación sobre la importancia de los vínculos e interacciones sociales en esta etapa de la vida. Así, el taller parece trascender la idea de ser solo una actividad, posicionándose como un recurso fundamental para combatir el aislamiento social y promover una vida activa, incluso en una etapa que, afirma la profesional entrevistada, ser una etapa muchas veces marginada por la sociedad.

También se indagó acerca de si asistir a este taller tiene un impacto en la autonomía e independencia de estas personas desde el punto de vista de la profesional, “...*se nota en ellos la seguridad con la que se manejan hoy en día, creo que esto se ve reflejado en las actividades cotidianas, muchas veces en las casas quizás o no hay paciencia o no hay recursos. Entonces pienso que sí, que esto contribuye a una mayor independencia y autonomía en su vida*”. Las declaraciones de la psicopedagoga fundamentan un aporte positivo en la calidad de vida de los adultos que asisten al taller de manera regular. Menciona que observa un aumento en la seguridad con la que los participantes se desenvuelven, lo que podría estar vinculado con la adquisición de habilidades, herramientas o mayor confianza en su capacidad para realizar actividades cotidianas.

Además, comenta la realización de actividades que incluyen lo tecnológico como parte del taller y sugiere la importancia de brindarle un espacio a que tengan contacto con la tecnología para la optimización de sus habilidades en la actualidad y evitar que queden por fuera de la sociedad, señala que las limitaciones que pueden surgir en el entorno familiar con respecto a la tecnología, como la falta de paciencia o de recursos, podrían dificultar este desarrollo. Destacando así el rol del taller como un espacio facilitador para su crecimiento personal en estos aspectos.

8. Conclusiones

En base al análisis hecho a partir de las entrevistas realizadas se encontró que los adultos coinciden en la descripción del espacio del taller de estimulación, como un lugar de encuentro, necesario para mantenerse activos, ocupar su tiempo y reflejan un sentido de pertenencia que los involucra como comunidad, representa más que un espacio de aprendizaje, lo describen como un lugar seguro para expresar sus emociones, compartir experiencias de vida, historias y reforzar sus habilidades para enfrentar las situaciones cotidianas de la vejez.

Con respecto a la percepción de cambios en la calidad de vida, desde el punto de vista de los entrevistados, en definitiva se observó que todos en algún aspecto lograron identificar cambios positivos, algunos con respecto a las habilidades, como por ejemplo, lograron desarrollar confianza, mejorar la autonomía y autoestima, cambios a nivel anímicos, aumento de motivación y otros cambios positivos en el ámbito social, se evidenció la incrementación en vínculos y relaciones sociales nuevas.

El aspecto social emergió como el factor de mayor relevancia en esta investigación, evidenciado por la frecuencia con la que los participantes y la Psicopedagoga aludieron a la importancia de la interacción y el apoyo mutuo con otros, en sus declaraciones. Las respuestas reflejan que la dimensión social no solo fue recurrente, sino también central en la experiencia de los adultos mayores, sugiriendo que la interacción con sus pares desempeña un papel fundamental en su bienestar y en el impacto positivo percibido del taller.

Los adultos entrevistados demostraron una actitud positiva frente al aprendizaje, evidenciando un alto grado de motivación y ganas de aprender, esta predisposición a participar activamente en las actividades del taller refleja un interés genuino por fortalecer sus habilidades cognitivas y una valoración del aprendizaje como una oportunidad significativa en esta etapa de sus vidas. Derribando así, las creencias de que el aprendizaje era un concepto ligado a lo educativo tradicional, escuela, docentes y niños, y que en la adultez y en la etapa del envejecimiento ya no había lugar para aprender cosas nuevas. Por el contrario, el aprendizaje es un proceso que se da a lo largo de toda la vida y en este grupo de adultos tiene un papel presente en su cotidianidad.

Con respecto a la labor Psicopedagógica, luego de investigar en distintas fuentes para el marco de este trabajo, se observó que no es muy común y no hay tantas referencias aún del campo de la Psicopedagogía trabajando con adultos mayores, es un campo que se está investigando actualmente y conociendo cada vez más los ámbitos en los que estos profesionales se pueden desempeñar.

No obstante, luego de analizar las declaraciones de la Psicopedagoga a cargo del taller de estimulación que se da lugar en un centro de jubilados de la localidad de La Matanza, el enfoque de esta disciplina aporta valiosas herramientas para optimizar el trabajo en un taller de estimulación cognitiva para adultos mayores, favoreciendo un aprendizaje adaptado, significativo y respetuoso con las necesidades de esta población y de cada individuo en particular. Algunos de los aportes ya mencionados en el apartado del análisis son:

- Identificación de los estilos de aprendizaje individuales, teniendo en cuenta la diversidad del grupo, así como posibles limitaciones y resistencias a ciertos temas.
- Adaptaciones y estrategias de aprendizaje. Diseña actividades que se adaptan a las capacidades de cada sujeto.
- Utilización de enfoques que priorizan el aprendizaje significativo y la cooperación.
- Fomentar la metacognición.
- Enfoque en crear un ambiente que valide las producciones y opiniones de todos por igual, donde el error se percibe como parte del proceso de aprendizaje.
- Promover la interacción social como eslabón fundamental para la construcción de aprendizaje.

La psicopedagogía, se puede decir a partir de los aportes y estrategias mencionados, que proporciona un marco integral para estructurar talleres de estimulación cognitiva pensados para adultos mayores. A modo de conclusión, es posible afirmar que, existe una influencia positiva y beneficiosa en la mayoría de los casos, en la calidad de vida de adultos mayores que asisten regularmente a este taller de E.C.

9. Referencias Bibliográficas

- OMS, O. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(S2), 74-105 pág. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6649152>
- Pascual, G., Barlés, G., Laborda Soriano, A., Loren Torres, L. (1998). Cognición Ocupación: Un binomio unido en la vejez. *Revista Geriátrica*, 1998.
- Madrigal, L. M. J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista cúpula*, 11. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
- Preciado, A. M. S., Bermeo, F. I. Z., Saraguro, A. B. A., & Dias, P. A. P. (2022). Funcionamiento Cognitivo de la Vejez y la Dependencia del Adulto Mayor. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 722-734. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8637898>
- Vélez, E. E. E., Centeno, M. R. F., Zevallos, M. G. V., & Vélez, J. A. S. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 58-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788154>
- Binotti, P., Spina, D., De la Barrera, M. L., & Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. *Revista chilena de neuropsicología*, 4(2), 119-126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5745529>
- Cao, A. R., Lacruz, I. C., & Pais, M. I. T. (2011). Calidad de vida percibida por las personas mayores. Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad «Memoria en movimiento». *Revista Española de Geriatria y*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X11000424>

Bertolotti, L. (2020). *Funcionamiento cognitivo en el envejecimiento: intervención psicopedagógica*. Repositorio Institucional Digital Universidad Fasta.

<http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/329>

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*, 11(1), 12-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5761181>

Duque, P. A., Ramírez, D. H., & Trujillo, O. M. H. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitivas en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores: Estimulación cognitiva en adultos mayores. *Archivos de Medicina (Manizales)*

<https://www.redalyc.org/journal/2738/273872198012/>

Landinez Parra, N. S., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista cubana de salud pública*, 38. https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v38n4/spu08412.pdf

González Bernal, J. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/15045>

Anglín, M. P., Verdecia, Y. S., López, N. R., Rosales, L. T., & Delgado, S. V. P. (2016). Necesidad de crear programas de prevención y promoción en el adulto medio que afronta el envejecimiento. *Multimed*, 20(1)

<https://core.ac.uk/download/pdf/228907946.pdf>

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*.

<https://www.redalyc.org/pdf/473/47326415003.pdf>

- Varela Pinedo, LF (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*.
<https://www.scielo.org/article/rpmesp/2016.v33n2/199-201/es/>
- Bernardi, C., & Manansero, L. (2023). Memoria de trabajo y estimulación cognitiva en adultos mayores activos.
http://biblio.unvm.edu.ar/opac_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=9&id_notice=45697
- Calzada, A. C., Esteban, N. B., Cabaco, A. S., & Mateos, L. M. F. (2017). El papel de la reserva cognitiva en el proceso de envejecimiento. *Revista de Psicología (Trujillo)*.
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/361>
- Peña, A. S. (2010). Estimulación cognitiva para adultos. *Recuperado de tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf*. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/344>
- Espert Tortajada, R., & Villalba Agustín, M. D. R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. *Terapeía*, (6). <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/344>
- Benítez, E. M. S., & Pérez, M. Q. L. (2019). Plasticidad cerebral, una realidad neuronal. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91707>
- Martínez, F. G. (2021). Juego, plasticidad cerebral y habilidades cognitivas. *Salud y bienestar colectivo*, 5(1), 90-107.
<https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/124>
- Ansermet, F., & Magistretti, P. (2006). *A cada cual su cerebro*. Katz editores.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Xvn-SnjOxZsC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Ansermet++F,++Magistretti++P,++A++cada++cu al++su++cerebro,++cuarta++ed,++Madrid:++Katz%3B++2006&ots=QB4medVAOI&sig=NBjgE5CaxPEv0BAupXOgMrS_ELs

- Álvarez, M. R., & Rodríguez, J. L. S. (2004). Reserva cognitiva y demencia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 20(2), 175-186.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/27301>
- Siteneski, A., Sánchez García, J. A., & Olescowicz, G. (2020). Neurogénesis y ejercicios físicos: Una Actualización. *Revista ecuatoriana de neurología*, 29(1), 125-136.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812020000100125&script=sci_arttext
- Montañés, P., Martínez Gallego, M., Ángel Gordillo, L. F., Rodríguez Riaño, J., Lara Díaz, M. F., Landínez Parra, N., ... & Carrillo, G. M. (2011). Calidad de vida en el envejecimiento normal y patológico: una perspectiva terapéutica. *Facultad de Medicina*. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/8770>
- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., & Villagómez, M. S. (2009). La motivación y el aprendizaje. *Alteridad*, 4(1), 20-33.
https://www.learntechlib.org/p/195445/paper_195445.pdf
- Tirro, V. I. (2016). La vejez y el cerebro. *Revista Nuevo Humanismo*, 4(1).
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/article/view/7743>
- Alicia, F. (1987). La inteligencia atrapada. *Ediciones Nueva Visión*.
- Palacio, C. R., López, G. C. H., & Nieto, L. Á. R. (2006). Qué es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes. *El Ágora USB Medellín-Colombia*, 215-226.
https://www.academia.edu/download/38627809/Agora_Diez_Tema_4_Que_es_la_Intervencion_Psicopedagogica.pdf
- Medina Fernández, Ó. (2000). Especificidad de la educación de adultos. Bases psicopedagógicas y señas de identidad. *Educación XX1: revista de la Facultad de Educación*.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/21103/406-1347-1-PB.pdf?sequence=1>

Rodríguez, B. G., Marrón, E. M., & Izaguirre, N. G. (2014). *Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica*. EDITORIAL UOC, SL.

http://cv.uoc.edu/annotation/7f8befe5f2ee27260129f1bed330ba16/645604/PID_00241577/PID_00241577.html.

Vicente López, J.M. (Ed). (2011). *Envejecimiento activo, Libro blanco*. Instituto de mayores y servicios sociales (IMSERSO).

10. Anexos

10.1. Instrumento de recolección de datos

Entrevista: a participantes del taller (Adultos mayores)

Datos principales

Edad:

Estudios alcanzados:

Motivación e inicios

1- ¿Participaste anteriormente en talleres de estimulación u actividades relacionadas a lo cognitivo?

2- ¿Qué le motivó a unirse a este taller de estimulación cognitiva?

3- ¿Hace cuánto asiste a este taller?

2- ¿Cómo describiría las actividades que realiza en el taller?

3- ¿Cuál ha sido su actividad o ejercicio favorito hasta ahora? ¿Por qué?

4- ¿Hay alguna actividad que encuentre particularmente desafiante? ¿Cómo lo maneja?

Impacto emocional

5- ¿Cómo se siente antes y después de cada encuentro del taller?

6- ¿Ha notado cambios en su estado de ánimo desde que comenzó a participar en el taller?

Impacto Cognitivo

7- ¿Cree que participar en el taller ha influido en su capacidad para realizar tareas diarias?

Impacto Social

8- ¿Considera que ha hecho nuevas amistades o ha fortalecido relaciones con otros participantes del taller?

9- ¿Participa en más actividades sociales fuera del taller?

Percepción de Calidad de Vida

10- ¿Cómo describiría su calidad de vida antes de unirse al taller?

12- ¿Qué aspectos de su vida cree que han mejorado o cambiado debido a su participación en este taller?

Futuro y Sostenibilidad

13- ¿Le gustaría seguir participando en estos talleres en el futuro? ¿Por qué?

14- ¿Qué recomendaciones daría a otras personas mayores que están considerando participar en un taller de estimulación cognitiva?

15- ¿Hay algo que le gustaría mejorar o cambiar en el taller para que se ajuste mejor a sus necesidades?

Entrevista: a profesional encargado de la planificación y coordinación del taller.

Carrera:

- 1- ¿Hace cuánto sos Psicopedagoga?
- 2- ¿Hace cuánto trabajas con adultos mayores?
- 3- ¿Tenés formación específica en adultos mayores?
- 4- ¿Hace cuánto dictas este taller en el centro?
- 1- ¿Cuál es el objetivo principal del taller de estimulación cognitiva?
- 2- ¿Cómo se seleccionan y diseñan las actividades que se realizan en el taller?
- 3- ¿Cómo evalúa la efectividad de las actividades en términos de estimulación cognitiva?
- 4- Desde su experiencia, ¿qué cambios ha observado en los participantes después de asistir regularmente al taller?
- 5- ¿Cómo percibe la actitud y el estado de ánimo de los participantes antes y después de los encuentros?
- 6- ¿Cree que asistir a este tipo de talleres tiene un impacto en la calidad de vida de los adultos mayores? ¿Por qué?
- 7- ¿Cómo evalúa el impacto del taller en la socialización y las relaciones interpersonales de los participantes?
- 8- ¿Considera que la estimulación cognitiva contribuye a una mayor independencia o autonomía en la vida diaria de los adultos mayores?
- 9- ¿Recibe retroalimentación de los participantes o de sus familiares sobre los efectos del taller en su vida cotidiana?
- 10- ¿Qué desafíos enfrenta al coordinar y planificar un taller de estimulación cognitiva para esta población?
- 11- Desde su formación y experiencia en psicopedagogía, ¿qué aspectos de la estimulación cognitiva considera más importantes para mejorar la calidad de vida en adultos mayores?
- 13- ¿Existen participantes que requieran un enfoque más individualizado? ¿Cómo se resuelve en esos casos?
- 14- ¿Qué desafíos específicos ha observado en algunos participantes durante las actividades del taller? (por ejemplo, dificultades de memoria, atención, o motivación)
- 15- ¿Qué estrategias psicopedagógicas emplea para mantener la motivación y el interés de los participantes durante el taller?
- 16- ¿Podrías describir algunas de las decisiones u adaptaciones que fueron necesarias a raíz de observar el proceso de cada taller?

10.2. Matriz de análisis de datos

CATEGORIA DE ANALISIS	EXTRACTOS DE LAS ENTREVISTAS A LOS ADULTOS MAYORES (Entrevistados E1, E2, E3, E4)	INTERPRETACIÓN
Razón que dio inicio a la decisión de participar de un taller de E.C	E1: “Digamos que la soledad, necesitaba hacer algo para mí, tenía mucho tiempo libre” E1: “Y hay que ejercitar el cerebro, con la edad uno va perdiendo cosas, muchas cosas que hacia rápido hoy me cuestan el doble y las hago lento, así que es bueno ejercitar, te hace sentir mejor” E2: “Primero que soy la secretaria del centro y después que, no solo este taller en particular todos los talleres que hay en el centro participo porque me gusta participar y aprender cosas nuevas, me hace bien estar ocupada.” E3: “Me gusta porque nos enseña a pintar, traen fotocopias, hacemos actividades que nos hacen pensar, algunas hacemos con creatividad. A mí me gusta todas esas cosas, esas cosas de manualidades me encantan. “ E4: “Para tener algo que hacer a la tarde, y porque me dijeron que ayudaban a la memoria con ejercicios y está bueno poder activarla para acordarme mejor de las cosas, uno cuando se va haciendo viejo empieza a olvidarse de muchas cosas y te cuesta recordar”	Los participantes expresan la necesidad de mantenerse activos y ocupar su tiempo. La soledad y el tiempo libre parecen ser factores que motivan la búsqueda de actividades que les den una estructura. Expresan también la necesidad de ejercitar la memoria.

Descripción de las actividades que se realizan en el taller de E.C	E1: “Lindas, hermosas, muy instructivas, bien útiles”	Los participantes del taller, consideran que las actividades que realizan no solo contribuyen a su estimulación cognitiva, sino que también les brindan oportunidades de interacción social, lo cual fortalece la dinámica grupal y fomenta el sentido de comunidad.
	E2: “Para mí son interesantes, cada una en su especialidad son interesantes y son más para compartir con los compañeros también.”	
	E3: “Algunas son más fáciles y otras me cuesta un poco. Porque no le presto mucha atención o porque a veces no tengo mucho tiempo de hacer la tarea, y cuando tengo tiempo me pongo, y enseguida me sale todo lo que no me salía. A veces me lo dejo de tarea porque en el taller hablan y me desconcentro, no me salen las cosas cuando hay mucho ruido”	
	E4: “Todas me gustan, están buenas porque nos reímos y hablamos entre todos, contamos algunas cosas de nuestra vida cuando compartimos las respuestas. Y nos llevamos tarea para hacer en el hogar y el próximo taller las corregimos”	

Identificación de cambios a nivel anímicos antes y después de los encuentros.	E1: “Y eso también depende del día de uno. Pero en general me siento bien, vengo con ganas, algunas veces un poco cansada porque me duelen las piernas, y me voy bien también, alegre de compartir un buen momento” E1: “me voy un poco más contenta porque aprendemos cosas nuevas” E2: “Me siento bien, vengo bien y me voy muy muy bien porque me gustan las clases” E3: “Espero a que sea el día del taller para ir” E3: “Me siento bien cuando voy y vengo más alegre, más tranquila, de que por lo menos hice cosas, y cumplí con la responsabilidad de asistir” E4: “Antes de venir bien, algunos días estoy cansada y vengo y me voy renovada, charlo, tomamos un té, nos reímos y eso es lindo”	Los comentarios acerca de cómo perciben su ánimo antes y después de cada encuentro, reflejan que el taller tiene un impacto positivo en la vida de los participantes, no solo en términos de aprendizaje cognitivo, sino también en su bienestar emocional. Se repite un factor importante que es la socialización y la vinculación con otros.
Percepción de su calidad de vida antes de participar de un taller de E.C	E1: “Bien, era tranquila, como ahora, como cualquier jubilado, no tenía nada para hacer y eso me hacía estar mucho tiempo pensando” E2: “Era como más solitaria, digamos, y ahora tengo una vida más social, bien” E2: “Antes estaba más tiempo en mi casa y mi cabeza funcionaba distinto. Estaba mucho en lo que era mi entorno y lo amplié viniendo a los talleres”. E3: “Tranquila, en realidad no hacía nada, lo único que hacía era tejer, en cambio ahora sé que ese día esas 2 horas las tengo para mí para ir y nos reunimos con las chicas, nos	Se reconoce como problemática el tener mucho tiempo libre sin la responsabilidad o el sentido de pertenencia a una institución a su edad. Coinciden en la descripción de una vida más “solitaria” antes de asistir a un taller de estimulación.

	reímos de nosotros mismos. A veces una responde mal o algo y nos matamos de la risa.” E4: “Era buena, sigue siendo, pero ahora me siento un poco mejor, estar más ocupada me hace sentir mejor, me levanto, preparo los útiles para la tarde, hago la tarea cuando tengo, estoy más organizada” “antes de ir al taller capaz estaba más seria porque no hablaba con mucha gente, estaba más en mi casa que vivo sola, era distinto.”	
Percepción de cambios en su calidad de vida por asistir al taller	E1: “Y creo que ahora me relaciono con más gente, tengo un momento donde tengo algo que hacer, vengo al taller, hay días buenos y días malos, pero vengo igual, me gusta. No me siento tan sola, el grupo que se formo es muy bueno también y como somos vecinos compartimos el bingo los días sábados que lo organizan las chicas de acá del centro, entonces también nos encontramos acá” E2: “Y la parte social, socializar, y en otro aspecto, a veces el humor un poco también me cambió.” E3: “Sigo teniendo la misma vida de siempre, solo que ahora tengo más contacto con otras personas, antes no salía mucho, no tenía actividades que hacer así que solo hablaba con vecinas. Y ahora me junto con más gente, comparto más cosas con otros.” E4: “Quizás cambio en la ocupación de cosas, me junto en reuniones, como el bingo,	Los comentarios de los participantes reflejan cómo la asistencia al taller ha generado un cambio positivo en el aspecto ocupacional, aportándoles más oportunidades de interacción y actividades significativas. Coinciden en mejoras en el estado de ánimo.

	y tengo actividades que hacer, completo fotocopias en mi casa cuando no llego a hacerlas en el horario del taller”	
Identificación del impacto social.	E1: “Sí, tengo nuevas amistades.” E2: “Conocí gente con la que tengo más afinidad y gente con que tengo menos afinidad, pero en general sí con todos me llevo bien y hacemos grupos cuando trabajamos”. E2: “El taller este, es más de sociabilizar. Y el cambio es ese que sociabilizo más fue positivo, sí.” E3: “Somos muy compañeras, nos divertimos de lo loco. Los sábados hacemos un bingo en el centro. Así que sí, también compartimos eso.” “El bingo que hacemos en el centro, lo organizamos nosotros y llevamos los premios que es lo que cada uno puede aportar, así pasamos la tarde del sábado” E4: “Conocí personas nuevas, algunos que conocía de vista por el barrio, pero ahora nos conocemos mejor por compartir el taller.”	Los participantes coinciden en un incremento en sus vínculos, reconocen tener nuevas amistades a raíz del taller.

Identificación de mejoras o cambios en sus habilidades cognitivas para realizar tareas cotidianas	E1: “Ejercitar los dedos o ejercitar los números, me ayuda en las tareas que hago diariamente, tener la mente más despierta con los números es bueno, hacemos ejercicios de movimientos también que son buenos para la salud” E2: “Sí, creo que participar del taller influye en mi capacidad de hacer tareas diarias, también porque al cambiar el ánimo te cambian las ganas de hacer cosas.” E3: “En algunas cosas sí me favorece porque ya voy más segura cuando tengo que hacer algo, como trámites. “ E4: “Sí, me siento con más seguridad para hacer los trámites del médico, pedir las recetas”.	Los participantes coinciden en que los ejercicios y actividades que se realizan en el taller mejoran su agilidad mental y aumentan su confianza, lo que se traduce en una mayor facilidad y seguridad a la hora de afrontar sus responsabilidades cotidianas.
--	--	--