



Universidad Abierta Interamericana
Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

“La intervención psicopedagógica, a través de talleres cognitivos y sociales, como promotora de la calidad de vida en personas mayores”

Estudiante: *Altamirano María Luz*

Trabajo Final para optar por el título de Licenciada en Psicopedagogía

Febrero 2026

Agradecimientos

En principio a mis padres, por ser el sostén más grande que tuve en este camino. Por su paciencia, por su amor incondicional y por acompañarme sin mirar hacia dónde. Sin ustedes, nada de esto habría sido posible.

A mi círculo más cercano, pareja y amigos (para los de Bs. As. y para las Europas), gracias por estar desde el amor, por escucharme, por bancarme, por recordarme. Por hacerme reír en los días grises y celebrar conmigo los pequeños logros.

De chica ya había tres cosas que siempre me movilizaron profundamente: los niños, los perros y los adultos mayores... y por allí fui esta vez... Recuerdo con cariño cuando iba a lo de Lila y Manolo a jugar, conversar o hacer cuentas; a Ana y su marido, con quienes hacía la tarea y después jugábamos; y a mis cuatro abuelos por sus charlas de vida que las llevo conmigo, que me enseñaron que la verdadera riqueza está en los afectos y en el tiempo compartido.

Gracias a esa Luz pequeña que, sin saberlo y por su curiosidad, ya encontraba sentido en acompañar, escuchar y compartir momentos con ellos, los adultos mayores.

Y gracias, con el corazón, a mi querido grupo de Altavida, por cada sábado compartido, por las risas, las charlas, los aprendizajes. Me enseñaron mucho más de lo que imaginan.

Por último, me agradezco a mí. Porque este año me enseñó que incluso en los días nublados, sigo teniendo luz, a pesar de los pronósticos, seguí. Hoy miro atrás y entiendo que valió la pena cada paso, cada intento, cada lágrima y cada sonrisa. Gracias.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo analizar las intervenciones psicopedagógicas desarrolladas en talleres cognitivos y sociales con personas mayores de 65 a 80 años en las localidades de Ituzaingó y Libertad, provincia de Buenos Aires. A través de entrevistas a profesionales y participantes de los talleres, se buscó comprender de qué manera estas propuestas contribuyen a la calidad de vida y al bienestar integral de los adultos mayores.

La investigación, de carácter cualitativo, permitió identificar las estrategias más significativas implementadas en los talleres, como el uso del juego, la variabilidad metodológica, la estimulación de funciones cognitivas y la promoción de la participación social. Los resultados reflejan que estos espacios trascienden lo meramente cognitivo: se constituyen como dispositivos psicopedagógicos donde se fortalecen la automotivación, los vínculos y el sentido de pertenencia.

Asimismo, se destaca que las intervenciones psicopedagógicas en la vejez promueven un envejecimiento activo, entendido como la posibilidad de continuar aprendiendo, participando y construyendo la propia historia desde un lugar de autonomía y disfrute. Los talleres analizados evidencian el valor de la psicopedagogía comunitaria como herramienta de prevención, acompañamiento y transformación, reafirmando que el aprendizaje y el bienestar pueden sostenerse a lo largo de toda la vida.

Palabras claves: Adultos Mayores – Talleres Cognitivos – Calidad de Vida – Intervención Psicopedagogía – Envejecimiento Activo

Índice

Introducción.....	5
1. Estado del Arte.....	10
2. Envejecimiento.....	13
2.1 Envejecimiento Poblacional: Causas y Características.	14
2.2 Edadismo: Institucional, Interpersonal y Autoinfligido	15
2.3 Paradigma del Envejecimiento Activo	16
3. Calidad de Vida y Conceptualización en la Vejez	18
3.1 Factores que Influyen en la Calidad de Vida	20
4. Estimulación Cognitiva	22
4.1 Definiciones Conceptuales y Fundamentos Teóricos	22
4.2 Estimulación y Rehabilitación Cognitiva	23
4.3 Funciones Cognitivas: Atención, Memoria, Lenguaje, Funciones Ejecutivas	24
4.4 Plasticidad Neuronal, Neuronas Espejo y Reserva Cognitiva	27
5. Intervención Psicopedagógica en Personas Mayores.....	28
5.1 Rol del Psicopedagogo.....	30
5.2 Estrategias de Intervención.	31
6. Encuadre Metodológico	34
7. Análisis e Interpretación de Datos	35
7.1 Del Temor Inicial al Sentido de Pertenencia	35
7.2 Estrategias Psicopedagógicas.....	37
7.3 Calidad de Vida	41
8. Conclusión.....	44
9. Bibliografía.....	46
10. Anexos.....	53

Introducción

El presente trabajo aborda el notable crecimiento del grupo etario de las personas mayores, un fenómeno cada vez más visible en nuestro país. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC, 2023), en 2022, el 18,4% de las mujeres y el 14,6% de los varones en Argentina tenían 60 años o más, evidenciando un crecimiento sostenido en la proporción de personas mayores dentro de la población total. También el INDEC plantea “el proceso de envejecimiento poblacional es producto de la disminución relativa de la población joven a causa de la caída de la natalidad, acompañada de las mejoras en las condiciones de vida y de salud de la población” (INDEC, 2023, p. 3). Este fenómeno no solo implica un cambio poblacional, sino también profundas transformaciones sociales, culturales y sanitarias. Invita a repensar las políticas públicas, los espacios de participación, recreación y las formas de acompañamiento que se les ofrecen a las personas mayores en las distintas etapas de su vida. Este cambio de contexto plantea nuevos desafíos, pero también abre caminos para reflexionar sobre el lugar que ocupan las personas mayores en nuestras comunidades.

Durante mucho tiempo, la vejez fue asociada con el deterioro, la soledad, la pasividad y dependencia; se ubicaba al adulto mayor en un lugar estancado, sin reconocimiento de sus capacidades ni posibilidades de desarrollo ni de crecimiento. Sin embargo, en los últimos años, se ha producido un cambio significativo en la forma en que se percibe esta etapa de la vida. Como mencionan Maza Pérez y Fernández de Lara López (2022), es importante incorporar la idea del envejecimiento activo, que propone dejar de ver a la vejez solo como una etapa de pérdidas o deterioro, y empezar a reconocerla como un momento valioso, en el que también se puede crecer, desarrollar habilidades y plantearse nuevos objetivos personales. Las autoras subrayan que este enfoque implica reconocer a las personas mayores como sujetos activos, capaces de tomar decisiones, participar en su entorno y continuar construyendo su proyecto de vida.

Esta nueva mirada nos invita a repensar el lugar que ocupan las intervenciones psicopedagógicas en los adultos mayores. Como indica la autora, “estas intervenciones son un conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros y colaborar con las instituciones (...)” (Palacio et al., 2006, citado en García Hernández, 2019, p. 44). Además, se destacan por su carácter integral y

personalizado, orientándose no solo a la identificación y resolución de dificultades, sino también a la promoción del bienestar cognitivo, emocional y social, adaptándose a las particularidades de esta etapa vital.

En este marco, uno de los pilares centrales de las intervenciones es la estimulación cognitiva, la cual se convierte en un elemento fundamental, se encuentra presente en las diversas propuestas psicopedagógicas. Según Mateer (2006, citado en Roque Aguilar et al., 2022), son propuestas que buscan potenciar los procesos mentales, ya sea de manera general o trabajando aspectos puntuales, especialmente en personas que han atravesado alguna dificultad o daño en su sistema nervioso.

Los programas de estimulación cognitiva se han consolidado como estrategias efectivas para mejorar el bienestar general de las personas mayores. Inciden en la percepción de autoeficacia, fortalecen las habilidades necesarias para la vida diaria y favorecen la construcción de relaciones sociales activas. Según Jélvez (2023), las actividades de estimulación cognitiva no solo aportan beneficios a nivel cerebral, ayudando a preservar o potenciar ciertas funciones mentales, sino que también promueven un mayor grado de autonomía y participación en la vida cotidiana, contribuyendo así a un envejecimiento más activo y saludable.

Las personas mayores transitan una etapa activa de la vida, donde se habilitan espacios de aprendizaje, socialización y disfrute, aspectos que contribuyen directamente a fortalecer la autonomía y con el derecho de vivir su vida con calidad. Según lo mencionado por Fernández Ballesteros (1997, citado en Del Vecchio, 2024)

La calidad de vida de las personas adultas mayores resulta un constructo de varias dimensiones, y esto es lo que lo hace esencial, ya que considera que, los estilos de vida, la vivienda, la satisfacción emocional y económica, así como el estado de salud física y mental son en sí mismos indicadores importantes de bienestar en la población (p.6).

Sin embargo, en el día a día, muchas veces se subestima el impacto real que tiene la calidad de vida en los adultos mayores, postergando su bienestar a un segundo plano.

Otro tema importante que abarca esta investigación es la plasticidad neuronal, entendida como la capacidad del cerebro para adaptarse y modificarse a lo largo de la vida. Lejos de ser un proceso únicamente de la infancia o juventud, investigaciones han demostrado que dicha capacidad se mantiene activa y en desarrollo también en la adultez mayor. Según Pinzón Ríos y Moreno Collazos (2020), plantean que el ejercicio físico ha demostrado ser una estrategia efectiva para promover la plasticidad cerebral durante el envejecimiento. Estos autores destacan que la actividad física regular puede generar cambios positivos en la estructura y función del cerebro, mejorando la conectividad neuronal y favoreciendo procesos como la neurogénesis y la sinaptogénesis. Estos hallazgos respaldan la idea de que, a través de intervenciones adecuadas, es posible estimular la plasticidad cerebral contribuyendo así a su bienestar cognitivo y emocional.

Por último, la interacción social adquiere un peso fundamental en esta etapa de la vida. Según Pinazo (2019, citado en Alberto, s.f.), “la participación social de las personas mayores contribuye a la calidad de vida y fomenta el envejecimiento activo y saludable” (p. 49). En la misma línea, Alberto (s.f.) sostiene que “existen a día de hoy numerosas alternativas que engloban distintos ámbitos sociales, políticos, naturales, etc., donde las personas pueden desarrollar esa ayuda y tener así un sentimiento de realización propio” (p. 49). Realmente, es necesario potenciar la calidad de vida en los adultos mayores para que su productividad social se mantenga en el tiempo.

En este sentido, mantener vínculos afectivos, participar en encuentros significativos y formar parte de espacios de pertenencia constituye una forma concreta de cuidar su integridad emocional, física, cognitiva y social, promoviendo así una vejez activa, digna y con sentido. En particular, los espacios grupales de carácter lúdico o intergeneracional ofrecen oportunidades valiosas para fortalecer el bienestar.

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También lo lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental. Como tal, el juego es una manifestación inherente a la naturaleza humana y las diversas expresiones de su quehacer en las posibilidades y búsquedas permanentes de exploración (Chiquillo Pachón, 2021, p. 8).

En este marco, el juego, el contacto con pares y con otras generaciones reafirman el sentido de utilidad y de alegría, aspectos fundamentales en el proceso de envejecimiento saludable.

La presente investigación se propone comprender de qué manera se desarrollan las intervenciones psicopedagógicas dentro de talleres cognitivos y sociales, y cómo estas prácticas contribuyen a promover la calidad de vida de personas mayores de entre 65 y 80 años que participan en espacios comunitarios de las localidades de Ituzaingó y Libertad.

En este marco, el objetivo general consiste en analizar las intervenciones psicopedagógicas que tienen lugar en talleres cognitivos y sociales, y explorar de qué manera estas acciones inciden en la calidad de vida de los adultos mayores que asisten a instituciones de Ituzaingó y Libertad, en la provincia de Buenos Aires.

Para alcanzar esta meta, la investigación se propone tres objetivos específicos que guían el recorrido. En primer lugar, identificar las características y modalidades de los talleres cognitivos y sociales que se implementan en dichas instituciones, considerando su dinámica, propósito y organización. En segundo lugar, examinar las estrategias psicopedagógicas utilizadas en estos talleres, indagando cómo se planifican y qué recursos se ponen en juego para favorecer procesos cognitivos, vinculares y expresivos en los participantes. Por último, describir los cambios percibidos en la calidad de vida de las personas mayores a partir de su participación en estos espacios.

Esta investigación surge del interés y la necesidad de construir intervenciones psicopedagógicas dirigidas a personas adultas mayores, una población que muchas veces queda al margen de los abordajes tradicionales de nuestra disciplina. Si bien la psicopedagogía se ha vinculado con la infancia y la escolaridad, hoy resulta necesario ampliar esa mirada hacia otras etapas, un adulto activo y con visión a futuro.

Pensar propuestas para personas mayores es también reconocer su derecho a seguir creciendo, expresándose y sintiéndose reconocidas. Esta investigación busca recuperar todo lo mencionado a través de experiencias concretas, analizar su alcance y reflexionar sobre cómo podrían fortalecerse, promoviendo una mirada más inclusiva y activa.

El estudio en cuestión estaría destinado a profesionales de la psicopedagogía y disciplinas afines, interesados en diseñar o acompañar propuestas significativas con personas mayores; a instituciones comunitarias, centros de día y espacios sociales, que buscan enriquecer sus actividades desde una mirada integral y a las familias, que acompañan los procesos de sus seres queridos y podrían encontrar herramientas para realizar junto a ellos.

1. Estado del Arte

En esta sección se presentan cinco antecedentes relevantes que aportan a la temática de esta tesis. La selección se realizó a partir de una búsqueda de trabajos finales, tesinas e investigaciones académicas publicadas entre 2016 y 2024, en su mayoría desarrolladas en Argentina, y una experiencia en España. Son producciones que abordan propuestas grupales destinadas a personas mayores, con foco en la intervención psicopedagógica, la estimulación cognitiva, el juego, la actividad física y la calidad de vida.

En su trabajo final de grado presentado en la UAI, Caballero (2022) desarrolló una investigación que partió de una necesidad concreta: la brecha digital que enfrentan muchas personas mayores, quienes suelen quedar excluidas por la vorágine tecnológica y la falta de oportunidades de aprendizaje. La autora trabajó con un enfoque cualitativo, utilizando observación, registros narrativos y entrevistas abiertas a cinco adultos mayores y dos psicopedagogas. Los resultados mostraron que estas instancias no solo facilitaron el acceso al conocimiento digital, sino que también promovieron mejoras en la autoestima, el sentido de autonomía y la participación social. Además, Caballero destaca la limitada presencia de la psicopedagogía en este campo, todavía muy ligada al trabajo con infancias, y propone ampliar su alcance hacia el acompañamiento de las personas mayores en sus aprendizajes y desafíos digitales.

Por su parte, Garrote (2023), en su tesina para la Universidad del Gran Rosario, exploró la intervención psicopedagógica con adultos mayores con deterioro cognitivo leve en un centro de rehabilitación. A través de entrevistas semiestructuradas al equipo interdisciplinario, analizó cómo se diseñan y aplican estrategias de estimulación cognitiva orientadas a preservar y recuperar funciones como la memoria, la atención y el lenguaje. Entre los principales aportes, se destaca la perspectiva integral de la psicopedagogía en este contexto, que no se limita al rol rehabilitador, sino que también promueve el bienestar emocional, los vínculos y la autonomía. La autora subraya la importancia de los talleres grupales como espacios de confianza y contención que favorecen el aprendizaje y la participación activa, y resalta el valor del trabajo interdisciplinario para abordar de manera conjunta los desafíos asociados al deterioro cognitivo.

Grabovsky (2022), en su trabajo final de grado para la Universidad Abierta Interamericana (UAI), llevado a cabo en la provincia de La Pampa, utilizó una metodología mixta con diseño longitudinal y alcance explicativo. Aunque los resultados físicos no evidenciaron cambios significativos, se observó una mejora en el estado de salud general, reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo. La autora señala que la actividad física aporta beneficios clave, como el fortalecimiento de vínculos sociales, la autoestima, la motivación, el equilibrio y la agilidad. Asimismo, recomienda la implementación de evaluaciones periódicas como herramienta de diagnóstico y seguimiento para favorecer la salud integral de las personas mayores.

En otro estudio, Lecot (2016), en su trabajo final de grado para la UADE, analizó el impacto de los talleres del programa UPAMI en la calidad de vida de personas mayores residentes en CABA. A través de encuestas sociodemográficas, cuestionarios de calidad de vida y una encuesta específica sobre los talleres, evaluó cómo estos espacios influían en la percepción de bienestar de los participantes. Entre los principales hallazgos, se destaca la valorización de la dimensión subjetiva: los adultos mayores manifestaron mejoras en su estado de ánimo, autoestima y vínculos sociales. Lecot subraya el rol central de lo grupal como promotor de escucha, pertenencia y motivación. Los resultados confirmaron su hipótesis: quienes participan en los talleres presentan un mayor nivel de calidad de vida que aquellos que no acceden a propuestas similares.

Salazar Cardona (2024), desde la Universidad de Granada (España), investigó las experiencias de juego y diversión en adultos mayores, incorporando el concepto de “pervasividad” como estrategia para fomentar el envejecimiento activo. Mediante una metodología cualitativa basada en observación, entrevistas y análisis de experiencias en espacios lúdicos comunitarios, la autora demostró que el juego, lejos de ser una práctica exclusiva de la infancia, puede convertirse en una herramienta poderosa de estimulación cognitiva y fortalecimiento vincular. El concepto de “pervasividad” se refiere a la posibilidad de extender el disfrute lúdico a diferentes ámbitos de la vida cotidiana, favoreciendo la motivación sostenida y el compromiso activo. Los resultados mostraron mejoras en la memoria, la planificación y la interacción social, además de un impacto positivo en la identidad y la vitalidad emocional de los participantes.

En síntesis, los antecedentes revisados coinciden en su propósito de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, aunque abordan esta finalidad desde enfoques variados: alfabetización digital, actividad física, juego, estimulación cognitiva y acompañamiento psicopedagógico frente al deterioro leve. Mientras algunos trabajos se centran en habilidades específicas, otros priorizan el bienestar emocional, la participación social o una perspectiva integral.

La presente investigación, a diferencia de los estudios mencionados, propone una mirada holística de la intervención psicopedagógica, integrando las dimensiones cognitiva, social y emocional mediante talleres grupales en contextos comunitarios. Además, se sitúa en un recorte territorial específico (Ituzaingó y Libertad), lo que permite explorar experiencias concretas en estas localidades. Este trabajo se distingue también por su enfoque en el acompañamiento y la participación activa, en lugar de partir de la pérdida o el deterioro, y busca contribuir a la construcción de identidades y a la mejora de la calidad de vida desde múltiples áreas.

2. Envejecimiento

Envejecer no implica detenerse, sino continuar aprendiendo, adaptándose y reconstruyendo sentidos. Vicente y Vila (2017) sostienen que el envejecimiento no debería percibirse como un obstáculo para el aprendizaje, sino como una etapa en la que es posible continuar incorporando nuevos conocimientos. Asimismo, enfatizan la relevancia de valorar las habilidades adquiridas y las experiencias previas de las personas mayores como recursos fundamentales para potenciar sus capacidades de aprendizaje.

Tres definiciones a cerca del proceso del envejecimiento:

Se entiende que el envejecimiento es un proceso inevitable, pero no necesariamente negativo. Si bien es cierto que con los años se producen ciertos cambios en los distintos sistemas del cuerpo, esto no implica de por sí una pérdida total de capacidades, sino que mucho dependerá del estilo de vida que se lleve y de cómo se acompañe esta etapa. La ciencia ha demostrado que el envejecimiento está influenciado tanto por factores internos como externos, y que intervenciones tempranas en salud, alimentación y bienestar general pueden favorecer una mayor autonomía y funcionalidad (Jaeger, 2019).

En esta misma línea, desde la sociología gerontológica trabajamos este concepto con tres tipos distintos de definición, la primera definición es la vejez cronológica entendiendo que la edad es relevante para comprender ese proceso, la segunda definición es la vejez funcional como forma de ver cuando aparecen las limitaciones y discapacidades. Por último, la vejez entendida como parte del proceso de ciclo vital de las personas y que presentan características singulares (Rodríguez Ávila, 2018, p.87).

El proceso de envejecimiento no debe interpretarse únicamente como un fenómeno biológico asociado al paso del tiempo, sino como una construcción compleja en la que intervienen factores personales, sociales, culturales y emocionales. En este sentido, Martínez Pérez et al. (2018) consideran que la vejez es un concepto abstracto, que puede entenderse tanto como una etapa vital como una construcción socio-antropológica. Desde esta perspectiva, la vejez se resignifica como un mérito y una distinción, un momento en el que la vida puede cobrar un nuevo sentido (p. 61).

2.1 Envejecimiento Poblacional: Causas y Características.

El envejecimiento poblacional se ha convertido en uno de los fenómenos más relevantes de las últimas décadas. Cada vez más países enfrentan el desafío de una población que vive más años, lo que implica repensar múltiples aspectos de la vida social, sanitaria y cultural. Esta tendencia también se hace visible en Argentina, donde las personas mayores representan una porción creciente de la población total.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC, 2023), en el año 2022, el 18,4 % de las mujeres y el 14,6 % de los varones en Argentina tenían 60 años o más. Además, el organismo sostiene que “el proceso de envejecimiento poblacional es producto de la disminución relativa de la población joven a causa de la caída de la natalidad, acompañada de las mejoras en las condiciones de vida y de salud de la población” (INDEC, 2023, p. 3). En esa misma línea, Tisnés y Salazar (2016) afirman que “el envejecimiento de la población es el resultado de un proceso acumulativo que combina el descenso de la fecundidad y el aumento sostenido de la esperanza de vida” (p. 211). Esto da lugar a una nueva configuración demográfica, en la que las personas mayores cobran un rol cada vez más visible, relevante y activo dentro de las comunidades.

Lejos de ser visto como una problemática, el envejecimiento puede abordarse desde un enfoque positivo. La Organización Mundial de la Salud (2021) propone el concepto de envejecimiento saludable, entendiendo que es necesario “fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”. Esta mirada invita a dejar atrás estereotipos que asocian la vejez con la pasividad o la pérdida, y reconocer que muchas personas mayores desean seguir aprendiendo, participando y aportando a su entorno.

Además de los factores demográficos ya mencionados, es importante considerar que el envejecimiento poblacional no ocurre de forma homogénea dentro de un país, sino que varía significativamente según las condiciones sociales, económicas y regionales. Tisnés y Salazar (2016) proponen analizar este fenómeno desde el enfoque de la vulnerabilidad social, entendiendo que muchas personas mayores enfrentan situaciones de desamparo, marginación o acceso limitado a recursos, lo que condiciona fuertemente su calidad de vida y exclusión social. En este sentido, advierten que “la ampliación del

grupo de adultos mayores genera tensiones en los sistemas de protección social, especialmente en lo referido a las jubilaciones, los servicios de salud y la necesidad de cuidados prolongados” (Tisnés Y Salazar, 2016, p. 213).

Asimismo, los autores alertan sobre los desafíos que representa la creciente demanda de cuidados a largo plazo y la insuficiencia de políticas públicas adecuadas, especialmente en un contexto donde las redes familiares se ven sobrecargadas o debilitadas. De allí la importancia de diseñar propuestas sociales que promuevan una vejez digna, activa y protegida, contemplando no solo la longevidad, sino también las condiciones en las que se transita esa etapa.

2.2 Edadismo: Institucional, Interpersonal y Autoinfligido

En muchas sociedades, aún persisten representaciones negativas sobre la vejez. Se tiende a asociarla únicamente con la enfermedad, la dependencia o el deterioro, sin contemplar la diversidad de trayectorias, intereses, capacidades y deseos que atraviesan las personas mayores. Esta mirada reduccionista no sólo limita las oportunidades de desarrollo, sino que también puede afectar la autoestima, la participación y la percepción de utilidad personal.

A esta forma de discriminación por motivos de edad se la conoce como edadismo un concepto introducido por Robert Butler (1969), que hace referencia a los estereotipos, prejuicios y prácticas discriminatorias hacia las personas por su edad. Esta idea ha sido retomada y profundizada en los últimos años por diversos organismos internacionales, incluyendo la Organización Mundial de la Salud, que advierte que el edadismo es un fenómeno extendido que afecta la salud, los derechos y la inclusión social de las personas mayores (OMS, 2021).

Tal como plantea la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021), “El edadismo surge cuando se utiliza la edad para clasificar y dividir a las personas de una forma que comporta un daño, desventaja o injusticia, y que erosiona la solidaridad intergeneracional” (p.3).

Teniendo en cuenta la complejidad del edadismo, resulta pertinente analizar en profundidad sus distintas manifestaciones.

En primer lugar, el edadismo institucional hace referencia a cómo determinadas políticas, leyes o prácticas que se aplican desde instituciones, ya sean públicas o privadas, terminan restringiendo derechos o limitando el acceso a servicios en función de la edad. Muchas veces esto se da de manera implícita, a través de decisiones que no contemplan las necesidades reales de las personas mayores o que directamente no las incluyen. Esto genera desigualdades que impactan directamente en su autonomía y calidad de vida (OPS, 2021).

Por otro lado, el edadismo interpersonal aparece en el trato cotidiano entre personas. Se expresa en actitudes negativas, comentarios prejuiciosos o formas de relacionarse que subestiman o infantilizan a las personas mayores, instalando la idea de que ya no pueden decidir por sí mismas, que no son productivas o que siempre necesitan ayuda. Estas creencias afectan la propia percepción, debilitan los vínculos y dificultan su participación activa en la sociedad, en su familia y en la cotidianidad (OPS, 2021).

Finalmente, la OPS también menciona el edadismo autoinfligido, que sucede cuando la persona mayor interioriza esas creencias sociales y empieza a limitarse por sí misma. Muchas veces, desde edades tempranas vamos incorporando mensajes negativos sobre envejecer, y eso puede influir más adelante en nuestras decisiones, en la percepción de lo que somos capaces o incluso en el cuidado de nuestra salud (OPS, 2021).

Reconocer estas tres dimensiones permite entender que el edadismo no es solo un problema individual o de opinión, sino una forma de discriminación más compleja, que atraviesa lo cultural, lo institucional y también lo subjetivo.

En este sentido, como expresa Gerez (2023), “romper con los estereotipos asociados a la vejez es una tarea ética y política, que nos invita a construir miradas más humanas y plurales sobre el proceso de envejecer” (p.19). Reconocer la riqueza de esta etapa, sin negarla ni idealizarla, es el primer paso para acompañar procesos que promuevan la calidad de vida y la dignidad en la vejez.

2.3 Paradigma del Envejecimiento Activo

Durante mucho tiempo, la vejez fue entendida únicamente como una etapa de pérdida: de capacidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales. Esta mirada

reduccionista posicionaba a las personas mayores en un rol pasivo, desvinculado del aprendizaje, la participación y la toma de decisiones. Sin embargo, en los últimos años comenzó a instalarse con más fuerza un nuevo paradigma que propone una mirada mucho más amplia y positiva: el envejecimiento activo.

La Organización Mundial de la Salud (2002) define el envejecimiento activo como el:

Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados (citado en Maza Pérez y Fernández de Lara López, 2022, p. 13).

Esta perspectiva no niega los cambios que llegan con la edad, pero sí pone el foco en las potencialidades, en los derechos y en la posibilidad de seguir construyendo proyectos vitales en esta etapa. La participación social, el acceso a actividades educativas, recreativas y culturales, así como el cuidado de la salud física y emocional, se vuelven elementos centrales para garantizar una vejez digna y plena. En este sentido, el envejecimiento activo no es solo un objetivo individual, sino también una responsabilidad social y comunitaria.

A su vez, como sostiene el autor Sordo Noriega (2018):

La acepción más importante a remarcar debido a la temática del tema es que el término “activo” asume también un enfoque intergeneracional ya que destaca la importancia de las relaciones sociales de este grupo de personas mayores con los miembros de su familia y con todos los grupos de personas de su entorno de otras generaciones. Es decir, potencia e impulsa las relaciones intergeneracionales (p. 26).

Lo valioso de incorporar este concepto es que el envejecimiento activo no solo impacta positivamente en quienes transitan esta etapa, sino que genera beneficios para toda la sociedad. Al promover el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores, se fortalece también su autonomía, en la participación y su capacidad de vivir

con mayor independencia, lo cual contribuye al desarrollo colectivo y a una comunidad más inclusiva (Sordo Noriega, 2018).

3. Calidad de Vida y Conceptualización en la Vejez

La calidad de vida es un concepto relativamente reciente que ha ido ganando importancia en las últimas décadas, especialmente en el ámbito de las ciencias sociales y de la salud. Cuando hablamos de calidad de vida no nos referimos solo a cuestiones médicas o económicas, sino a algo mucho más amplio. Tiene que ver con cómo una persona se siente en relación a su bienestar físico, emocional, social y también con cómo vive su día a día, cómo se vincula con los demás y con el entorno que la rodea. Pero este concepto ha ido cambiando a lo largo de los años y la época. Gonzales-Celiz (2009, como se citó en Aponte Daza, 2015) señala que el concepto de calidad de vida ha ido evolucionando desde una perspectiva sociológica hacia una psicosocial, incorporando tanto dimensiones objetivas como subjetivas relacionadas con el bienestar y la satisfacción vital de las personas.

A lo largo de este proceso, distintas definiciones han acompañado y enriquecido esta transformación; entre ellas se destacan las siguientes:

Este recorrido histórico muestra cómo la calidad de vida ha dejado de verse solo como un tema médico o económico para entenderse hoy como un constructo integral y dinámico.

Para los autores Moreno y Ximénez, han destacado que “para las civilizaciones egipcia, hebrea, griega y romana, la calidad de vida se relacionó con la gran tradición occidental de la preocupación por el cuidado de la salud del sujeto, sobre todo en los aspectos alimenticios y de higiene personal. A fines de la Edad Media este concepto pasó a convertirse en la preocupación por la salud e higiene públicas, extendiéndose a los derechos humanos y laborales” (como se citó en Bautista Rodríguez, 2022, p. 5).

La calidad de vida se concibe como un constructo complejo y multifactorial que combina tanto aspectos subjetivos como objetivos. La dimensión subjetiva se refiere al bienestar personal y a la satisfacción con la vida, relacionada con sentimientos de felicidad y estados de ánimo positivos. Por otro lado, la dimensión objetiva abarca

factores vinculados al funcionamiento físico, social y psicológico. Es precisamente la interacción entre estos dos planos lo que configura el estado general de bienestar de una persona (Tuesca Molina, 2012). Este enfoque amplio resulta especialmente pertinente cuando se aplica a la vejez, una etapa vital donde múltiples factores interactúan para influir en el bienestar integral.

Según la Organización Mundial de la Salud (citado en Rubio Olivares et al., 2015) la calidad de vida es:

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (p.3).

Este concepto, aplicado a la vejez, cobra una relevancia particular, ya que en esta etapa de la vida entran en juego múltiples factores que pueden influir positiva o negativamente en el bienestar integral. Hablar de calidad de vida en la vejez implica reconocer el derecho de las personas mayores a vivir con dignidad, a sentirse valoradas, activas y acompañadas, más allá de los cambios físicos o sociales que puedan atravesar.

La calidad de vida es, en esencia, una vivencia subjetiva. Su significado puede variar según la cultura, los valores de cada sociedad y las interpretaciones socioculturales que se le den. No existe una única forma de experimentarla, ya que cada grupo humano la construye desde sus propias percepciones. Sin embargo, más allá de estas diferencias, es posible alcanzar una buena calidad de vida en cualquier etapa vital, siempre que se consideren ciertos principios fundamentales que la sostienen (Rubio Olivares et al., 2015).

De este modo, la calidad de vida no puede entenderse sin contemplar las diversas dimensiones que la integran. La calidad de vida también se construye a partir de múltiples dimensiones que se entrelazan. Incluye no solo las condiciones materiales como la vivienda, el acceso a bienes, la alimentación o la educación, sino también factores subjetivos como el apoyo social percibido y aspectos sociodemográficos como la edad o

el género, que inciden directamente en el bienestar de cada persona (Soria Romero y Montoya Arce, 2017).

Desde una perspectiva subjetiva, la calidad de vida en la vejez involucra distintos aspectos interrelacionados. La autonomía, entendida como la capacidad funcional para realizar actividades básicas e instrumentales, se ve favorecida cuando las personas mayores cuentan con entornos que promueven su independencia. A su vez, el soporte social considerado como las estrategias de ayuda y colaboración que fortalecen los vínculos con otras personas (Duran, 2010, como se citó en Aponte Daza, 2021) contribuye a un mayor bienestar emocional. En este mismo sentido, la salud mental, vinculada al equilibrio psicoemocional, y la participación en actividades físicas recreativas no solo mejoran el estado anímico, sino que también fortalecen la percepción de utilidad y participación activa en la comunidad (Vivaldi, 2012, como se citó en Aponte Daza, 2021). Así, es posible afirmar que una buena calidad de vida actúa como un pilar fundamental para sostener la autonomía y la salud mental en la vejez.

3.1 Factores que Influyen en la Calidad de Vida

El acceso a una vivienda digna constituye un elemento clave para asegurar una buena calidad de vida en la vejez. No se trata únicamente de un espacio físico donde resguardarse, sino de un entorno que posibilite el desarrollo de actividades cotidianas, la convivencia y la protección frente a factores externos. Como señalan Soria Romero y Montoya Arce (2017), la vivienda debe reunir condiciones mínimas de higiene, seguridad y estabilidad para favorecer el bienestar integral de sus ocupantes. A su vez, la calidad de los materiales constructivos tiene un impacto directo en la salud física y emocional, ya que estructuras sólidas y resistentes aportan mayor sensación de seguridad y reducen riesgos para la salud (INEGI, citado en Soria Romero y Montoya Arce, 2017).

En cuanto al ingreso económico, este se posiciona como un factor determinante en la calidad de vida de las personas mayores. Durante esta etapa, es habitual que disminuyan las capacidades físicas y cognitivas necesarias para desempeñar trabajos remunerados, lo que restringe considerablemente la obtención de ingresos (Nava y Ham, 2014, citado en Soria Romero y Montoya Arce, 2017). Además, la limitada cobertura de pensiones y las reformas recientes en materia de seguridad social agravan la

vulnerabilidad económica de los adultos mayores, dificultando la satisfacción de necesidades básicas y el acceso a servicios de salud de calidad (Welti, 2013, citado en Soria Romero y Montoya Arce, 2017).

Por otro lado, los avances en medicina y tecnología han permitido prolongar la esperanza de vida, pero esto no siempre se traduce en una mejora de la calidad de esa vida. En sociedades cada vez más envejecidas, la prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas exige la existencia de sistemas de salud inclusivos y eficientes que respondan a las demandas específicas de las personas mayores. Asimismo, la aparición de discapacidades limita la capacidad funcional y la realización de actividades diarias, afectando tanto las tareas instrumentales y complejas, como mantener relaciones sociales o disfrutar del ocio, como las básicas, entre ellas vestirse, asearse o alimentarse. En este sentido, la pérdida de autonomía y la dependencia de terceros emergen como factores críticos que influyen negativamente en la percepción de bienestar y en la calidad de vida durante esta etapa (Soria Romero y Montoya Arce, 2017).

El apoyo familiar también resulta un pilar fundamental en la calidad de vida de las personas mayores. Tal como señalan Peng et al. (2015), el acompañamiento emocional proveniente de los familiares, y especialmente de los hijos adultos, es un factor determinante para el bienestar subjetivo en esta etapa. Este tipo de apoyo no solo brinda un entorno de seguridad y contención, sino que también refuerza la autoestima, la sensación de pertenencia y el valor que la persona mayor percibe de sí misma dentro del núcleo familiar y la comunidad. Contar con vínculos cercanos y afectuosos permite afrontar con mayor fortaleza los desafíos que pueden surgir en la vejez, evitando situaciones de aislamiento o soledad, las cuales se asocian a un deterioro en el bienestar físico y emocional. La familia, históricamente considerada un pilar de apoyo económico, ha visto debilitada su función de sostén en las últimas décadas (Guzmán y Huenchuan, 2006, citado en Soria Romero y Montoya Arce, 2017).

Por otra parte, la alimentación y el entorno social también tienen un papel clave en el bienestar integral. Schnettler et al. (2014) destacan que una alimentación adecuada, acompañada de momentos compartidos en familia o con la comunidad, contribuye significativamente a la satisfacción general con la vida. No se trata únicamente de cubrir necesidades nutricionales, sino de que estos espacios de encuentro en torno a la comida

refuercen la interacción social, el disfrute y la creación de vínculos afectivos. Así, tanto la calidad de los alimentos como las relaciones que se construyen en estos contextos impactan directamente en la salud física y emocional de las personas mayores, consolidando un sentido de integración y pertenencia.

4. Estimulación Cognitiva

El envejecimiento suele ir acompañado de cambios a nivel cognitivo, que pueden manifestarse como deficiencias de algunas funciones ejecutivas como la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento entre otras. Sin embargo, esta investigación sostiene que el cerebro mantiene una notable capacidad de adaptación y aprendizaje a lo largo de la vida. En este contexto, la estimulación cognitiva se presenta como una estrategia clave para preservar y potenciar las habilidades cognitivas en las personas mayores, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a la autonomía activa. Como menciona Borrego Ruiz, “La estimulación cognitiva es una de las intervenciones no farmacológicas más utilizadas en poblaciones de adultos mayores” (Borrego Ruiz, 2024, p.32).

4.1 Definiciones Conceptuales y Fundamentos Teóricos

A partir de lo mencionado anteriormente, la estimulación cognitiva es un recurso terapéutico que busca reforzar las capacidades preservadas y compensar las que se encuentran en declive, a partir de ejercicios y dinámicas adaptadas a las necesidades y características de cada persona.

Algunas definiciones permiten clarificar este concepto.

La estimulación cognitiva se entiende como un conjunto de métodos y recursos orientados a favorecer el funcionamiento de las capacidades mentales. A través de diferentes actividades, busca fortalecer la reserva y compensación cognitiva, promoviendo al mismo tiempo la neuroplasticidad del cerebro (Calatayud, Plo y Muro, 2020).

Según lo citado por García, se entiende como un conjunto de técnicas y estrategias diseñadas para mejorar el funcionamiento de las distintas capacidades cognitivas como la

memoria, la atención, el lenguaje, la percepción, el razonamiento, la orientación y la praxis, a través de actividades organizadas y planificadas dentro de programas específicos de intervención (citado en Muñoz González, 2018).

La estimulación cognitiva, de acuerdo con Madrigal, se orienta a la rehabilitación entendida como un proceso en el que las personas con discapacidad a causa de una enfermedad degenerativa o una lesión trabajan en conjunto con profesionales, familiares y la comunidad para alcanzar el mayor nivel posible de bienestar físico, psicológico, social y vocacional. En este marco, se busca favorecer también la dimensión emocional, entrenando a los individuos para recuperar habilidades previamente adquiridas tanto mentales como sociales y promover el uso de recursos externos que contribuyan a conservar sus capacidades por más tiempo y retrasar su deterioro (citado en Muñoz González, 2018).

En relación con estas definiciones, en las últimas décadas la neurociencia cognitiva ha surgido como un campo interdisciplinario que integra la psicología cognitiva y la neurociencia para explicar cómo se originan y funcionan las funciones mentales. Gracias a herramientas avanzadas como la neuroimagen y la estimulación cerebral no invasiva, este enfoque ha profundizado la comprensión de cómo el cerebro permite el procesamiento de capacidades complejas como el lenguaje, la memoria y la atención. Se ha consolidado así una visión que sostiene que el cerebro no actúa aisladamente, sino como una red de regiones interconectadas cuya actividad compartida sustenta los procesos cognitivos superiores. Estos fundamentos científicos son esenciales para entender por qué la estimulación cognitiva, mediante actividades dirigidas, tiene el potencial de activar la plasticidad cerebral y fortalecer las funciones mentales en el adulto mayor (Ripoll, Adrover Roig y Rodríguez, 2023).

4.2 Estimulación y Rehabilitación Cognitiva

En continuidad con lo anterior, es común que se confundan los términos estimulación cognitiva y rehabilitación cognitiva, usándolos como si fueran sinónimos, aunque en realidad no lo son. Lubrini, Periañez y Ríos Lago establecen una diferencia clara entre ambos conceptos. Según estos autores, la rehabilitación cognitiva es un proceso más complejo que abarca no solo actividades de estimulación cognitiva, sino

también la modificación de conductas, la intervención con las familias y la readaptación a la vida cotidiana y laboral. Por lo tanto, se puede considerar que la estimulación cognitiva es solo una de las cuatro áreas que comprende la rehabilitación cognitiva (Citado en Pérez, K., 2017).

De manera complementaria, las actividades destinadas a la estimulación cognitiva abarcan una gran variedad, al igual que los materiales empleados para llevarlas a cabo. Entre los recursos más habituales se encuentran láminas, tarjetas de estimulación, fichas de trabajo y materiales manipulativos, además de otros menos convencionales como el canto, el baile y la música (García, 2010, como se citó en Pérez, K., 2017). Asimismo, las tecnologías han comenzado a integrarse en estos procesos, utilizando dispositivos como smartphones, tablets, videojuegos y computadoras. Estas herramientas tecnológicas ofrecen importantes ventajas, ya que facilitan que los usuarios adapten sus conocimientos previos y estrategias de aprendizaje para progresar en niveles más complejos. Al ser herramientas interactivas, promueven el aprendizaje activo durante la práctica y proporcionan retroalimentación constante, lo que constituye un factor motivacional relevante (Prensky, 2003; Gentile y Gentile, 2008, como se citó en Pérez, K., 2017).

4.3 Funciones Cognitivas: Atención, Memoria, Lenguaje, Funciones Ejecutivas

Resulta necesario profundizar en las funciones cognitivas sobre las que incide la estimulación. Como menciona Silva Segura (2024), el término “cognición” proviene del latín *cognoscere*, que significa saber o pensar, y abarca diversas habilidades como la percepción, la atención, la memoria y la capacidad para resolver problemas. Estas habilidades son la base del comportamiento humano, y el desarrollo progresivo de estas funciones a lo largo de la vida se conoce como desarrollo cognitivo (Echavarria, 2017, citado en Silva Segura, 2024).

En esencia, la cognición o función cognitiva se refiere a los procesos mentales que nos permiten procesar, organizar, almacenar y recuperar la información que recibimos a través de los sentidos para usarla en otro momento.

Las funciones cognitivas son fundamentales porque sustentan tanto el pensamiento como el comportamiento. Son la base del procesamiento mental y nos permiten adquirir, manejar y utilizar la información del entorno mediante mecanismos

como la percepción, la memoria, la intuición, el juicio y la razón (Segarra, 2022, citado en Silva Segura, 2024). Estas funciones se enfocan en recibir, interpretar y guardar la información sensorial para emplearla de forma inmediata o futura. La memoria y la percepción juegan un papel clave dentro de estos procesos, mientras que la inteligencia, el lenguaje y el pensamiento representan funciones cognitivas superiores que diferencian a los humanos de otros animales. Entre estas habilidades avanzadas se encuentran el pensamiento lógico, el uso de símbolos lingüísticos para expresar ideas y la capacidad para resolver problemas (López & Granados, 2021, citado en Silva Segura, 2024).

Finalmente, las funciones cognitivas se reflejan en cómo interpretamos los estímulos y respondemos a ellos, gracias a la interacción de diferentes habilidades mentales como el pensamiento, la memoria y la percepción. Estas capacidades son esenciales para entender el mundo que nos rodea y para enfrentar los desafíos cotidianos (Aguilar, 2020, citado en Silva Segura, 2024).

Entre ellas se destacan las siguientes:

La memoria se entiende como una función neurocognitiva de orden superior que posibilita la recolección, almacenamiento y posterior recuperación de la información (López, 2017, como se citó en Villavicencio, 2020). A su vez, puede considerarse también como una función sensorial encargada de registrar, codificar, consolidar, retener y evocar datos previamente adquiridos, aunque este proceso tiende a deteriorarse de manera natural con el avance de la edad (Portellano, 2005, como se citó en Villavicencio, 2020).

En cuanto a la atención, se concibe como un proceso cognitivo complejo cuyo objetivo es mantener un estado de activación mental que permita seleccionar y dirigir los recursos hacia determinados estímulos internos o externos, al mismo tiempo que se inhiben aquellos que no resultan relevantes (Aguilar, 2018, como se citó en Villavicencio, 2020).

El lenguaje cumple un papel que trasciende la comunicación, ya que también funciona como un recurso cognitivo capaz de influir en la manera en que las personas perciben la realidad y organizan la información que reciben (Moreno, 2019).

Como se ha mencionado, las funciones cognitivas abarcan todos los procesos mentales relacionados con el conocimiento, como la atención, memoria, lenguaje, percepción, razonamiento y resolución de problemas. Dentro de estas, las funciones ejecutivas son un subconjunto que incluye habilidades de alto nivel.

Las funciones ejecutivas se entienden como un conjunto de procesos mentales superiores que posibilitan la planificación de tareas y el logro de objetivos en situaciones novedosas o poco habituales (Olson y Luciana, 2008, citado en Restrepo et al., 2019). Estas capacidades son fundamentales para los procesos de aprendizaje (Restrepo et al., 2019). Asimismo, debido a su complejidad, se las vincula con la posibilidad de alcanzar metas específicas que no pueden resolverse mediante estrategias rutinarias de resolución de problemas (Barkley, 1997, citado en Restrepo et al., 2019). Su desarrollo sigue una progresión jerárquica, iniciándose en el primer año de vida (Diamond, 1990, citado en Restrepo et al., 2019), consolidándose en la etapa preescolar (Carlson, 2005; Garon, Bryson & Smith, 2008, citado en Restrepo et al., 2019) y extendiéndose hasta la adultez (Anderson, 2008, citado en Restrepo et al., 2019). Como plantean las autoras Vladisauskas y Goldin, “son esenciales para desenvolvernoss de forma exitosa en todo tipo de actividades voluntarias y en situaciones que presentan nuevos desafíos a los cuales debemos adaptarnos” (2020, p. 131).

En esta línea, los procesos que se desarrollan dentro de las funciones ejecutivas son:

a) Organización: esta función permite al individuo clasificar los estímulos que recibe, agrupando los contenidos semánticos en categorías de conocimiento, además de coordinar y ordenar las acciones mentales para facilitar un aprendizaje efectivo de la información (Arcos Rodríguez, 2021).

b) Control inhibitorio: actúa como un mecanismo regulador que controla las respuestas impulsivas generadas por otras áreas del cerebro. Esta función es fundamental para mantener la conducta y la atención organizadas, evitando excesos o descontrol en estas áreas (Arcos Rodríguez, 2021).

c) Flexibilidad mental: se refiere a la capacidad de abandonar una estrategia o actividad que no es adecuada en un contexto específico (como tiempo, lugar o ambiente)

y adoptar una nueva estrategia o solución que permita utilizar diferentes procesos cognitivos (Arcos Rodríguez, 2021).

d) Generación de hipótesis: estrechamente relacionada con la flexibilidad mental, esta función implica la habilidad para crear diversas opciones de procedimientos, rutas, estrategias y respuestas ante situaciones similares, hasta encontrar la más adecuada para cumplir con una tarea (Arcos Rodríguez, 2021).

e) Planeación: vinculada con la flexibilidad mental y la generación de hipótesis, la planeación organiza los procedimientos cognitivos en una secuencia lógica, permitiendo ejecutar los planes de manera eficiente, alcanzando los objetivos con menos tiempo, esfuerzo y dispersión mental (Arcos Rodríguez, 2021).

f) Actitud abstracta: más allá de la capacidad de abstracción, esta función se refiere a la disposición para percibir y analizar la información en un nivel más abstracto, superando la dimensión concreta, que es menos compleja y rica (Arcos Rodríguez, 2021).

g) Memoria de trabajo: permite mantener la información activa mientras se procesa, es decir, mientras se analiza, selecciona e integra semánticamente. Por ello, es una herramienta esencial para la comprensión sintáctica y el aprendizaje de textos, ya que ambos requieren un procesamiento mental simultáneo durante la exposición a la información (Arcos Rodríguez, 2021).

Trabajar sobre estas funciones no solo tiene un efecto directo en el rendimiento cognitivo, sino que también repercute en el bienestar emocional y la confianza de los adultos mayores en sus capacidades.

4.4 Plasticidad Neuronal, Neuronas Espejo y Reserva Cognitiva

Ahora bien, para comprender la relevancia de la estimulación cognitiva en profundidad, es fundamental introducir tres conceptos íntimamente relacionados: la plasticidad neuronal, neuronas espejo y la reserva cognitiva.

“La plasticidad neuronal, se refiere a la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias y aprendizajes” (Bohorquez, Lilibeth, & Zuloaga 2024, p.84). El concepto de plasticidad sináptica se ha estudiado principalmente en relación con la memoria y el aprendizaje. Se entiende como las modificaciones, de distinta duración, que se producen en la función sináptica a partir de estímulos externos

que favorecen el proceso de aprendizaje, y que suelen denominarse plasticidad neuronal. A lo largo del tiempo se han propuesto diversas hipótesis para explicar este fenómeno, siendo las más sólidas aquellas que consideran tanto los cambios plásticos como los dinámicos en el sistema nervioso (Benítez y Pérez, 2019).

En esta misma dirección, Zambrano y Ávila (2021) plantean que en el cerebro humano existen múltiples tipos de neuronas con funciones diversas, entre ellas las neuronas motoras, responsables de activarse y enviar señales para ejecutar movimientos. Ramachandran (2009) señala que aproximadamente un 20% de estas neuronas responden de manera particular, ya que se activan no solo al realizar una acción, sino también al observar a otra persona llevarla a cabo (citado en Zambrano y Ávila 2021). Este fenómeno está asociado al funcionamiento de las neuronas espejo, que permiten no solo imitar posturas o gestos, sino también experimentar emociones vinculadas a lo observado. Gracias a este mecanismo, los seres humanos pueden conmoverse, enojarse o angustiarse incluso al mirar una representación ficticia, como una película, aunque sean conscientes de que se trata de una dramatización (Zambrano y Ávila, 2021).

Finalmente, otro concepto esencial es el de reserva cognitiva, que hace referencia al conjunto de recursos y estrategias mentales que permiten afrontar una tarea de manera eficaz, incluso en presencia de una lesión, recurriendo a vías alternativas cuando la estrategia principal no resulta suficiente. Este concepto se sustenta en la capacidad y eficiencia del cerebro para procesar y resolver actividades. Así, quienes poseen una mayor reserva cognitiva logran, por un lado, retrasar la aparición de síntomas clínicos asociados a patologías cerebrales y, por otro, contar con más recursos para enfrentar sus efectos durante un período más prolongado en comparación con quienes tienen menor reserva (Calderón-Rubio et al., 2022).

5. Intervención Psicopedagógica en Personas Mayores

“La intervención psicopedagógica es una práctica profesional especializada que actúa en el proceso salud-enfermedad mediante acciones de prevención, promoción, recuperación y rehabilitación, con el fin de preservar, mantener, mejorar y restablecer todas las posibilidades de aprendizaje en las personas” (Ron, 2024, p. 12). Para lograr estos objetivos, esta intervención implica el desarrollo de diversas acciones como

anticipación, planificación, monitoreo, organización, evaluación y establecimiento de rutinas.

“El tratamiento psicopedagógico puede incluir múltiples actividades profesionales, tales como la incidencia en la modificación y manejo de la conducta en la vida familiar y en la institución geriátrica; el asesoramiento y acompañamiento a la familia; la consultoría individual sobre procedimientos, estrategias de resolución de problemas y modos de tratar el estrés y la autoestima; terapia cognitiva; y entrenamiento en habilidades sociales” (Ron, 2024, p. 13).

En el caso específico de las personas mayores, la atención psicopedagógica se fundamenta principalmente en programas de psicoestimulación y en intervenciones cognitivas. Estas intervenciones se han formado a partir de los principios de la rehabilitación neuropsicológica y de la selección de técnicas desarrolladas específicamente para demencias y trastornos de memoria (Amarilla, 2020).

Además, la psicopedagogía acompaña los procesos de aprendizaje a lo largo de toda la vida, lo que implica que su intervención en adultos mayores se oriente a proponer experiencias que estimulen el pensamiento, despierten interrogantes y ofrezcan oportunidades para expresar ideas con libertad. Estas intervenciones buscan potenciar los recursos ya adquiridos, favorecer la puesta en práctica de experiencias previas y generar nuevos aprendizajes (Romero, 2006, citado en Ron, 2024).

Asimismo, la intervención psicopedagógica en personas mayores es una alternativa valiosa, dado que los diferentes dominios cognitivos pueden ejercitarse y fortalecerse a lo largo de toda la vida mediante la enseñanza de estrategias, la estimulación cognitiva y el impulso de la participación social (Binotti et al., 2009, citado en Tannuri, 2024). En este sentido, la psicopedagogía, desde su especificidad, enriquece el trabajo interdisciplinario al considerar las particularidades propias de cada adulto mayor. Los espacios de aprendizaje que se generan constituyen alternativas que promueven un envejecimiento activo y saludable, fomentando la autonomía, la identidad, la creatividad, la reflexión crítica y la participación social, elementos fundamentales para la calidad de vida de las personas mayores (Romero, 2006, citado en Ron, 2024).

5.1 Rol del Psicopedagogo.

Para comprender mejor el papel del psicopedagogo, es importante destacar que su intervención no se limita a espacios formales, sino que también promueve acciones educativas dentro de la vida cotidiana y comunitaria. En estos espacios, las personas mayores pueden resignificar su aprendizaje, recuperar el placer de aprender y reconstruir su identidad a través de la interacción social. En este marco, el rol del psicopedagogo implica facilitar procesos que potencien esas transformaciones grupales y personales.

El psicopedagogo es un profesional capacitado para acompañar a la persona en sus procesos de aprendizaje en distintos momentos y contextos. Estos procesos se desarrollan en función de factores cognitivos, emocionales y culturales, y responden al carácter interrelacional y subjetivo de cada individuo (Carrasco Cursach, 2018, citado en Tannuri, 2024). Desde un abordaje disciplinar y transdisciplinario, la Psicopedagogía busca generar recursos y estrategias que favorezcan el aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Además, el profesional en Psicopedagogía puede intervenir en las personas adultas mayores de manera preventiva, ofreciendo actividades específicas que sean de interés para ellos, dirigidas a preservar y mantener, además de potenciar, las funciones cognitivas que generalmente se encuentran en proceso de declinación durante la etapa de envejecimiento (Tannuri, 2024).

Finalmente, el rol del psicopedagogo ha ido ampliándose progresivamente a lo largo de la historia de la humanidad. Este crecimiento se ha dado mediante la incorporación de nuevos ámbitos de acción y enfoques, siempre desde una perspectiva interdisciplinaria que reconoce y valora las contribuciones de diversas disciplinas. Actualmente, el autor Amarilla (2020) sostiene que la atención psicopedagógica dirigida a personas mayores se fundamenta principalmente en programas de estimulación psicoemocional y en intervenciones cognitivas, basadas en los principios de la rehabilitación neuropsicológica y en la aplicación de técnicas específicas para tratar demencias y problemas de memoria.

5.2 Estrategias de Intervención.

En la búsqueda de estrategias que promuevan el bienestar y la calidad de vida, cobran relevancia diversas disciplinas y técnicas que combinan aspectos educativos, ocupacionales y artísticos. Entre ellas, la psicoeducación, la terapia ocupacional, la arteterapia y el juego, se destacan por su enfoque integral. Cada una, desde su perspectiva específica, aporta herramientas que permiten no solo abordar dificultades y déficits, sino también fomentar un desarrollo más adaptativo y significativo en la vida cotidiana de las personas mayores.

Desde este punto de partida toma cuerpo e importancia “la Psicoeducación como técnica terapéutica de referencia, e imprescindible en cualquier proceso terapéutico. Da exactamente igual la orientación que cada profesional use ya que en uno u otro momento se utilizará” (Tena Hernández, 2020, p.3).

La psicoeducación es un proceso mediante el cual la persona puede desarrollar sus propias capacidades al identificar y reconocer sus fortalezas. Este proceso le permite analizar y enfrentar las situaciones diarias de manera más adaptativa que antes. La idea principal es que cuanto mejor comprenda la persona sus dificultades personales o el trastorno que padece, mayor será su capacidad para afrontarlo, utilizar sus recursos internos y, en consecuencia, mejorar su calidad de vida (Tena Hernández, 2020).

La Terapia Ocupacional (T.O.), según la Organización Mundial de la Salud (OMS), comprende un conjunto de técnicas, métodos y acciones que, mediante actividades con objetivos terapéuticos, buscan prevenir y conservar la salud, facilitar la recuperación funcional, compensar déficits incapacitantes y evaluar los comportamientos y su significado profundo, con el propósito de lograr la máxima independencia y reintegración del individuo en los ámbitos laboral, mental, físico y social (citado en Bowen, 2018). Esta disciplina brinda oportunidades para favorecer un envejecimiento activo y fomentar la autonomía de las personas mayores en la realización de sus actividades cotidianas, contribuyendo así a una mejor calidad de vida. Además, la terapia ocupacional puede ocupar gran parte del tiempo libre, especialmente a través de actividades recreativas como ejercicios físicos que potencian la capacidad motriz, así

como talleres y actividades artísticas que estimulan las funciones cognitivas, todo ello con un propósito terapéutico (Bowen, 2018).

Beneficios de la terapia ocupacional en adultos mayores:

- Fomenta la autonomía para el cuidado personal.
- Ayuda a prevenir el deterioro físico y contribuye a mantener la salud corporal.
- Estimula las capacidades cognitivas para conservar y mejorar las funciones mentales.
- Favorece el desarrollo de habilidades sociales y la interacción con otros.
- Diseña y adapta órtesis, prótesis y dispositivos de apoyo, además de instruir al paciente en su uso y mantenimiento (Bowen, 2018).

Otra estrategia importante es la arteterapia, según Coll (2015, citado en Moncayo et al., 2024), “la palabra arte proviene de un antiguo término prehelénico, “artao”, que significa “aquello que debe ser unido o juntado”, es decir, representa la conexión entre el creador y su obra. El arte es fundamentalmente una forma de comunicación que puede variar según el tipo de expresión artística y la obra realizada” (p. 221). Además, el arte y el pensamiento están estrechamente vinculados e inseparables. Se puede afirmar que el arte consiste en dar forma a aquello que antes carecía de ella, generando así una nueva realidad. En este sentido, el arte estimula el pensamiento, el cual depende de la capacidad de imaginar y simbolizar (Moncayo et al., 2024).

De acuerdo con la Asociación Chilena de Arte Terapia (ACAT, citado en Villar Poblete, 2016), esta disciplina se entiende como una práctica profesional orientada al servicio humano, que emplea distintos recursos artísticos y el proceso creativo con propósitos terapéuticos, educativos, preventivos, de rehabilitación y de crecimiento personal.

Según Ovalle, el arte terapia genera espacios que favorecen la expresión y el desarrollo de la creatividad, centrando su intervención en los aspectos saludables de la persona más que en la enfermedad. Al conectar con su creatividad, los individuos o grupos acceden a su espontaneidad y a su capacidad de proponer, lo que impulsa una participación activa y comprometida. De este modo, el arte terapia contribuye a pasar de

una postura pasiva a una actitud protagónica y responsable, considerada esencial dentro del enfoque promocional (cito en Villar Poblete, 2016).

La arteterapia aplicada en contextos seguros y confiables promueve el crecimiento personal en todas sus dimensiones: emocional, cognitivo, social y físico, logrando un mayor bienestar y mejorando la salud física y psíquica de las personas. Además, puede ser aplicado en diferentes contextos siendo un recurso flexible capaz de ser utilizado tanto a nivel grupal como individual, en contextos escolares, hospitalarios, o en la clínica privada (Dumas y Aranguen, 2013, citado en Moncayo et al., 2024, p. 1851).

Por último, el juego conserva su valor formativo y terapéutico, adaptándose a las necesidades y características de esta etapa vital. Como plantea Ofele (citado en Oviedo, 2023) describe el juego como un fenómeno de carácter complejo y polisémico, al que diversos autores han intentado definir sin lograr un consenso absoluto. Se reconoce, no obstante, que el juego posee características particulares: se desarrolla en un tiempo y un espacio diferenciados de la vida cotidiana, responde a reglas propias que delimitan su estructura, y, al mismo tiempo, posibilita una libertad interna, donde quien juega elige participar y decidir el modo de hacerlo. Este equilibrio entre estructura y libertad convierte al juego en un medio privilegiado para la expresión, la exploración y el aprendizaje dentro de los procesos psicopedagógicos.

El juego es esencial para la formación del individuo como sujeto social y cultural, ya que se presenta como una actividad que discurre en paralelo a la vida cotidiana, tanto en el espacio como en el tiempo, y que se vincula con emociones positivas y placenteras (Huizinga y Duvignaud, citados en Oviedo, 2023).

Ofele (citada en Oviedo, 2023) sostiene que la aplicación de juegos en la psicopedagogía no puede ser casual o improvisada, sino que debe ajustarse al contexto específico, a los fines perseguidos y a la fase de desarrollo de los participantes, considerando el marco general de la intervención. Fundamentado en una base teórica robusta, el juego promueve el crecimiento personal y el alcance de numerosos propósitos, abarcando tanto aspectos preventivos como intervenciones terapéuticas.

6. Encuadre Metodológico

La investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, ya que busca comprender las experiencias y percepciones de los adultos mayores sobre su participación en talleres cognitivos y sociales, así como las valoraciones de los profesionales que los coordinan.

El alcance es descriptivo–exploratorio, el corte temporal será transversal, dado que los datos se relevarán en un único momento.

La unidad de análisis estará conformada por adultos mayores de entre 65 y 80 años que participan en talleres comunitarios en Itzaingó y Libertad, y por especialistas responsables de su coordinación. Los criterios de inclusión consideran: que los adultos mayores se encuentren dentro del rango etario mencionado y que hayan participado efectivamente de los talleres; en el caso de los especialistas, que sean psicopedagogos/as o coordinadores/as con experiencia directa en estas propuestas. Se excluirán aquellos participantes que no cumplan con estas condiciones.

La técnica de recolección de datos será la entrevista semiestructurada, por su capacidad de recuperar testimonios y percepciones en profundidad, combinando preguntas guía. Asimismo, se aplicará una triangulación de fuentes al contrastar los relatos de adultos y especialistas, lo cual permitirá fortalecer la validez del estudio.

En cuanto a los aspectos éticos, se garantizará el anonimato y la confidencialidad de las respuestas, resguardando la identidad de los participantes. Previo a cada entrevista, se solicitará el consentimiento informado, donde se explicarán los objetivos del estudio, el carácter voluntario de la participación y el derecho a retirarse en cualquier momento.

7. Análisis e Interpretación de Datos

El siguiente análisis busca interpretar las experiencias y percepciones surgidas de las entrevistas realizadas tanto a los adultos mayores participantes de los talleres como a los profesionales que los coordinan.

El análisis de resultados se desarrollará en tres apartados: “del temor inicial al sentido de pertenencia:”, “estrategias psicopedagógicas” y “impacto en la calidad de vida”.

7.1 Del Temor Inicial al Sentido de Pertenencia

Los relatos de los adultos mayores reflejan que las motivaciones para incorporarse a los talleres cognitivos y sociales estuvieron atravesadas, en un primer momento, por una mezcla de curiosidad, expectativa y cierta incertidumbre. En varios testimonios aparece la sensación inicial de nerviosismo o temor a no encajar en el grupo, una de ellas dice: *“la primera vez que vine estaba bastante nerviosa, porque pensé que me iba a sentir desubicada, no conocía a nadie”*. Este sentimiento, sin embargo, se transforma rápidamente en una experiencia de acogida y pertenencia, cuando los participantes destacan que *“me recibieron con una sonrisa y enseguida me sentí parte”*, o que *“me recibieron con cariño, me saludaron todos, me sentí en familia”*. Esta transición evidencia que el espacio grupal funciona como un sostén afectivo donde la bienvenida, el respeto y la calidez funcionan como facilitadores del ingreso y de querer seguir concurriendo. Además, se permite visibilizar un aspecto central del trabajo psicopedagógico con adultos mayores: la construcción de un clima de confianza y seguridad como condición previa para el aprendizaje y la participación activa. La posibilidad de sentirse incluido desde el inicio no solo disminuye la ansiedad, sino que habilita a que cada persona pueda desplegar sus recursos, expresarse y vincularse desde un lugar más auténtico.

Este pasaje de la inseguridad inicial a la confianza y comodidad del grupo resulta clave, ya que marca el inicio de un proceso de integración emocional y social. Lo que comienza como una búsqueda individual de distracción, se convierte en un espacio valorado por su clima humano *“tener un lugar mío”*. Ese primer encuentro deja de ser solo un acercamiento a una actividad y se vuelve una oportunidad de sentirse reconocido,

aceptado, visto y acompañado. Este aspecto afectivo, reiterado en todos los relatos, se configura como un motor de continuidad: el deseo de regresar al taller no solo responde a la actividad en sí, sino al vínculo que se establece con el grupo y con los profesionales siendo el motor motivacional para cada uno de ellos. Este análisis se sostiene con el autor Pinazo (2019, citado en Alberto, s.f.), quien plantea que “la participación social de las personas mayores contribuye a la calidad de vida y fomenta el envejecimiento activo y saludable” (p. 49).

Tomando el relato de uno de los adultos entrevistados, comenta con humor al recordar: *“la primera vez pensé que iba a ser como estar en la escuela, con una maestra explicando. Y me dije ‘yo no vuelvo más’. Pero después vi que era distinto, entretenido, con juegos, charlas, y me gustó”*. Este cambio de percepción muestra cómo la experiencia vivida desafía la representación errónea ante algo distinto o desconocido, asimilarlo a un espacio educativo tradicional como algo rígido o evaluativo, estos espacios permiten construir una nueva mirada, más flexible, social y placentera del aprendizaje. Sobre todo, recuerdan a las participantes que siguen siendo sujetos de derecho, con la posibilidad y deseo de seguir por camino del conocimiento significativo y activo. Como plantean los autores Vicente y Vila (2017) el envejecimiento no debería percibirse como un obstáculo para el aprendizaje, sino como una etapa en la que es posible continuar incorporando nuevos conocimientos.

Tal como mencionan Maza Pérez y Fernández de Lara López (2022), es importante incorporar la idea del envejecimiento activo, que propone dejar de ver a la vejez solo como una etapa de pérdidas o deterioro, y empezar a reconocerla como un momento valioso, en el que también se puede crecer, desarrollar habilidades y plantearse nuevos objetivos personales.

En este sentido, el clima emocional positivo que los participantes destacan anteriormente mencionado, funciona como una condición facilitadora para la continuidad y la motivación, tal como señalan las tres profesionales entrevistadas: *“es muy claro, entran con preocupaciones o cansancio, y se van sonrientes, con energía, cantando, algunos abrazados”*, *“es muy visible, llegan apagados y se van sonrientes”*, *“participantes con depresión lograron celebrar sus avances junto al grupo”*. Los talleres no solo actúan como dispositivos de estimulación cognitiva, sino como espacios de

resignificación subjetiva, donde los adultos mayores recuperan la sensación de ser capaces, de aportar y de vincularse con otros desde un lugar activo.

La primera impresión de los talleres también se asocia a la ruptura con los prejuicios en base a experiencia anteriores de instituciones tradicionales. Los entrevistados esperaban un espacio pasivo o meramente recreativo, y se encontraron con un ambiente activo, participativo, dinámico y que las propuestas son pensadas por y para ellos atendiendo sus necesidades, intereses y con visión de apuntar hacia sus habilidades y desafíos. Esta transformación subjetiva se enlaza con las premisas del paradigma del envejecimiento activo, como menciona la Organización Mundial de la Salud (2002, citada en Maza Pérez y Fernández de Lara López, 2022) entiende el envejecimiento activo como un proceso orientado a potenciar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el propósito de favorecer la calidad de vida a lo largo del envejecimiento. Manteniendo una participación acorde a sus intereses, capacidades y necesidades, dentro de un marco que garantice protección y cuidado integral.

Así es como el ingreso a los talleres se convierte en una oportunidad para redefinir la vejez como una etapa productiva, de intercambio, autovaloración y un espacio propio para quienes lo habitan.

7.2 Estrategias Psicopedagógicas

Una de las primeras estrategias que se destaca con fuerza es la variabilidad metodológica, sostenida por propuestas que alternan actividades cognitivas, lúdicas, creativas y las propuestas que invitan a conversar sobre un tema en particular o simplemente el placer por socializar. Esta diversidad no surge al azar, sino que responde a la intención de sostener el interés, adaptarse a los distintos ritmos y estilos de aprendizaje de los participantes y, sobre todo, garantizar que cada actividad tenga un sentido significativo para ellos. Como explica la psicopedagoga, *“la idea es que no sea un ejercicio o propuestas aisladas, sino algo que tenga sentido para ellos”*, subrayando la importancia de que el aprendizaje se enmarque en experiencias con valor personal y emocional, que estas a su vez dejen rastros en la vida de cada sujeto que transita estos espacios. Y como desarrolla el autor Roa Rocha (2021)

Se parte de la premisa de que el aprendizaje significativo surge cuando el alumno, como constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos a aprender y les da un sentido a partir de la estructura conceptual que ya posee. De este modo, construye nuevos conocimientos al relacionar los conceptos nuevos con la experiencia que ya tiene (p.63).

De esta manera, las propuestas dejan de percibirse como tareas descontextualizadas para transformarse en oportunidades de encuentro, reflexión, construcción conjunta de saberes y de experiencias nuevas para los adultos mayores que nutren y suman a su calidad de vida. En esta línea, una profesional agrega “*cada uno aporta algo distinto y necesario (...) me sirve que vengan otros profesionales para poder observar al grupo desde otras perspectivas y me sirve a la hora de evaluar y evaluarme*”. Su testimonio evidencia que no solo se trata de ofrecer propuestas desde una mirada individual, sino de construir una visión articulada e interdisciplinar. La participación de otros profesionales amplía las posibilidades de interacción e intervención, esto lleva a enriquecer la comprensión del grupo, permitiendo abordajes más integrales. Esta articulación revela que, para los participantes, el mundo no se cierra en una única forma de aprender o transitar la vejez, sino que se abre a nuevas oportunidades, perspectivas y comienzos posibles. Esta modalidad de trabajo flexible y diversa encuentra sustento en los aportes teóricos que afirman la capacidad del cerebro para seguir aprendiendo y adaptándose a lo largo de toda la vida. En este sentido, como plantean Bohorquez et. al. (2024), la plasticidad neuronal “se refiere a la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias y aprendizajes” (p. 84).

Desde esta perspectiva, las estrategias psicopedagógicas aplicadas en los talleres, al promover la variedad de propuestas y la constante resolución de desafíos, favorecen la activación de dichos procesos de reorganización y fortalecimiento cognitivo. Esto se refleja en el testimonio “*me gusta cuando hacemos actividades de memoria con juegos*”, este comentario aparentemente simple adquiere otra dimensión cuando se lo vincula con los aportes de Ripoll et. al. (2023), quienes sostienen que la estimulación cognitiva solo es verdaderamente efectiva cuando implica desafíos significativos, variabilidad en las tareas y la posibilidad de poner en juego distintas funciones mentales. Según estos autores, la plasticidad cerebral la capacidad del cerebro para crear, reforzar o reorganizar

conexiones neuronales se potencia en contextos donde la persona se enfrenta a actividades novedosas, motivadoras y que requieren estrategias de resolución.

Otra estrategia que ocupa un lugar central es el uso del juego como puente a nuevos saberes. Las profesionales lo incorporan de manera diaria, no solo como recurso motivacional sino como herramienta para habilitar procesos de pensamiento, flexibilidad cognitiva y expresión emocional. La primera psicopedagoga entrevistada afirma que *“priorizo el disfrute; ya que yo sostengo que, si no hay disfrute, no hay aprendizaje real.”*, y se suma un testimonio de un adulto reafirmando *“Lo que más disfruto son los juegos en grupo”*, de tal forma se retoma la postura de Pachón:

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También lo lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental. Como tal, el juego es una manifestación inherente a la naturaleza humana y las diversas expresiones de su quehacer en las posibilidades y búsquedas permanentes de exploración (2021, p. 8).

En esta línea, el juego se convierte en un vehículo esencial para sostener el deseo de aprender. Más allá del simple entretenimiento, se configura como un espacio simbólico donde los adultos pueden poner en práctica habilidades, resolver problemas de manera creativa y resignificar su propia experiencia. El juego habilita la exploración, la curiosidad y la espontaneidad, permitiendo que cada participante se exprese desde sus propias posibilidades, sin temor al error y derribando la creencia de que jugar es una actividad exclusiva de la infancia. Esta estrategia opera como un mediador ya que facilita la construcción de aprendizajes significativos, promueve la flexibilidad cognitiva y fortalece funciones ejecutivas como la planificación, la toma de decisiones, la regulación emocional y la resolución de problemas. A su vez, desarrolla competencias sociales como la cooperación, la negociación y la empatía.

Para continuar, algunas actividades incorporan elementos del arte y la creatividad, ya sea a través de la música, la escritura, la expresión corporal o las producciones plásticas. Tal como menciona una coordinadora: *“El juego y la música son esenciales, porque motivan y a la vez favorecen la socialización.”* Esta mirada coincide con Ovalle, el arte terapia genera espacios que favorecen la expresión y el desarrollo de la creatividad,

centrando su intervención en los aspectos saludables de la persona más que en la enfermedad. Al conectar con su creatividad, los individuos o grupos acceden a su espontaneidad y a su capacidad de proponer, lo que impulsa una participación activa y comprometida (citado en Villar Poblete, 2016). Desde esta perspectiva, el arte no solo entretiene: permite que los participantes conecten con su creatividad y espontaneidad, lo que potencia la participación activa, la exploración y el surgimiento de propuestas propias. En este sentido, lo que ocurre en el taller confirma lo que plantea el autor; cuando los adultos se involucran en actividades artísticas y lúdicas, no solo se expresan, sino que movilizan recursos internos.

De manera complementaria, las coordinadoras enfatizan estrategias que apuntan a un ajuste fino de la dificultad, evitando tanto la frustración como el desinterés. Una psicopedagoga lo describe así: *“Lo importante es que cada propuesta sea un desafío...”* esta regulación intencional de las consignas remite directamente a lo que menciona la psicopedagoga *“Nosotras lo pensamos desde la zona de desarrollo próximo: lo que uno no puede hacer solo, lo logra con el otro. Nuestro rol es poner en palabras esos procesos y darles un sentido psicoeducativo.”* Las coordinadoras no se limitan a proponer actividades, sino que observan, ajustan y reformulan en función de las respuestas y necesidades del grupo, garantizando así que cada participante pueda experimentar pequeños éxitos que refuercen su autoconfianza. Esta forma de intervención también refleja una mirada psicopedagógica que reconoce la diversidad de trayectorias, ritmos y modos de aprender, validando tanto los avances individuales como los logros colectivos. El error se resignifica como parte natural del proceso y donde el aprendizaje ocurre desde la cooperación y el acompañamiento mutuo. Y como sostienen Binotti et al., la intervención psicopedagógica en personas mayores es una alternativa valiosa, dado que los diferentes dominios cognitivos pueden ejercitarse y fortalecerse a lo largo de toda la vida mediante la enseñanza de estrategias, la estimulación cognitiva y el impulso de la participación social (2009, citado en Tannuri, 2024). Esta perspectiva se refleja directamente en lo que ocurre dentro del taller; cada ajuste, cada mediación y cada desafío gradual se convierten en oportunidades concretas para sostener tanto la plasticidad cognitiva con todos los procesos que lo conforman como también el protagonismo de los adultos mayores como meta final.

7.3 Calidad de Vida

Desde la mirada de las especialistas coinciden en que los talleres se constituyen como espacios que benefician y potencian la calidad de vida a razón del bienestar que les produce el concurrir, *“los veo ganar confianza y autonomía, también los veo estar bien, aunque sea esta hora y media que viene acá, se olvidan de los problemas personales”*, *“los cambios son notorios, volvieron a creer en ellos (...)”*. Estos testimonios permiten comprender que el impacto de los talleres no se limita a la simple realización de actividades cognitivas o sociales, sino que opera en un plano más profundo: la recuperación de la voz, del deseo y del sentido personal. A medida que avanzan los encuentros, emergen nuevos proyectos de vida, intereses y expectativas que, en muchos casos, estaban suspendidos o debilitados. A razón de lo planteado por Alberto (s.f.), quien sostiene que existen diversas alternativas que permiten a las personas mayores desarrollar un sentimiento de realización propio. Lo que el autor teoriza se vuelve concreto en estos encuentros, los participantes encuentran un espacio donde pueden hacer, decir, crear y participar, y esa participación activa se transforma en un motor subjetivo que revitaliza su ser completo.

Los talleres se presentan como espacios que inciden de manera directa en las dimensiones faltantes (social, vínculo, saberes, autonomía). Tal como señala Ballesteros (1997, citado en Del Vecchio, 2024), este concepto debe entenderse de manera integral, ya que abarca tanto las condiciones materiales como el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y la percepción subjetiva de satisfacción vital. En este sentido, los talleres no solo acompañan, sino que restituyen dimensiones esenciales del desarrollo humano, permitiendo que los adultos mayores se reconozcan como sujetos activos, con deseos, proyectos y la capacidad de seguir aprendiendo. De este modo, la teoría de Ballesteros se vuelve evidente; la calidad de vida se construye cuando existe un espacio donde la palabra circula, los vínculos se sostienen y cada persona vuelve a encontrarse con aquello que le da sentido.

Las coordinadoras describen cómo los adultos mayores experimentan un cambio de ánimo inmediato durante y después de cada encuentro, *“entran con preocupaciones o cansancio”*, *“se van sonrientes”*, *“las familias nos comentan cosas hermosas, como que esperan el sábado para venir o se preparan con anticipación”*. Como plantean Peng et

al. (2015), el acompañamiento emocional proveniente de los familiares, y especialmente de los hijos adultos, es un factor determinante para el bienestar subjetivo en esta etapa. En este sentido, lo que sucede en los encuentros funciona como un puente: los adultos mayores ingresan cargados de preocupaciones cotidianas, pero encuentran un contexto que les permite aliviar tensiones, compartir experiencias y reorganizar emocionalmente lo vivido. La mirada de las familias, tiene un peso importante ya que son comunicadores de las mejoras que se observan y detectan, quienes celebran avances y comunican mejoras, devuelven información valiosa sobre los cambios que se proyectan más allá del espacio del taller. Esta articulación entre el sostén familiar y la propuesta psicopedagógica no solo amplía la noción de bienestar subjetivo, sino que fortalece una red de contención donde los vínculos operan como un sostén afectivo fundamental. En continuidad con esto, aparece otro componente que profundiza el impacto de los talleres: la posibilidad de contrarrestar la soledad y el aislamiento, factores que inciden directamente en la percepción de una vida menos plena. Tal como expresa una participante, *“eso para mí vale oro, más después de haber quedado viuda que todo es solitario”*. Su testimonio señala cómo la experiencia subjetiva de la pérdida y el aislamiento se transforma al integrarse en un espacio grupal. Al participar del taller, estas emociones comienzan a resignificarse; los adultos mayores encuentran un motivo para salir, vincularse y proyectarse más allá de la rutina cotidiana. De este modo, lo que inicialmente se manifiesta como un cambio en el estado de ánimo durante los encuentros se enlaza con una dimensión más profunda: la recuperación del sentido de pertenencia, la activación de redes afectivas y la reconstrucción de un cotidiano menos solitario. La postura de Peng et al. (2015) se vuelve evidente cuando los relatos muestran que el sostén familiar y las oportunidades de interacción social no son elementos aislados, sino componentes que se potencian mutuamente dentro de la propuesta psicopedagógica y que el taller ofrece un marco relacional capaz de devolverles a los adultos mayores un espacio donde sentirse acompañados, valorados y efectivamente parte de una comunidad.

La dimensión social aparece como eje central del bienestar integral, ya que los vínculos que se construyen dentro del taller trascienden el espacio institucional y se proyectan hacia la vida cotidiana de los participantes. Los relatos reflejan que, a través del grupo, se generan lazos nuevos y duraderos *“conocí a dos señoras con las que ahora me tomo un café después del taller. Hasta festejamos los cumpleaños juntas”*, comenta una participante; mientras que otro agrega: *“Armamos un grupo de truco con dos*

compañeros. Jugamos los viernes.” Estos fragmentos ponen en evidencia que el taller se convierte en un punto de encuentro que permite recuperar el sentido de pertenencia y de comunidad, muchas veces perdido tras experiencias de viudez, jubilación o aislamiento social. Estos vínculos, que trascienden el espacio del taller, fortalecen la red social de los adultos mayores y actúan como un factor de bienestar emocional, reduciendo la soledad, la depresión y aumentando la motivación. La coincidencia en los testimonios *“porque sola en casa no lo haría”, “prefiero hacerlo en grupo”, “acá siento que pertenezco”* muestra que el aprendizaje en grupo los enriquece.

Estos espacios no solo estimulan la mente, sino que reafirman la importancia del vínculo humano como fuente de salud emocional y sentido vital en la vejez; se conciben como un equilibrio dinámico entre factores biológicos, psicológicos y sociales. En este sentido, los talleres operan como un dispositivo preventivo, que contribuye a mantener la funcionalidad cognitiva y emocional, evitando el deterioro asociado a la falta de estímulo o interacción. Tal como sostienen las profesionales *“es preventivo, es calidad de vida”*, reafirmando que estas intervenciones no se orientan solo a reparar, sino principalmente a preservar y promover el bienestar general. Según Tennuro, el profesional en psicopedagogía puede intervenir en las personas adultas mayores de manera preventiva, ofreciendo actividades específicas que sean de interés para ellos, dirigidas a preservar y mantener, además de potenciar, las funciones cognitivas que generalmente se encuentran en proceso de declinación durante la etapa de envejecimiento (2024). Lo que emerge con fuerza en este tramo del análisis no es únicamente la función social del taller, sino un proceso más profundo de reconfiguración general del ser. En los testimonios aparece la recuperación de un espacio propio dentro de la vida cotidiana, donde los adultos mayores vuelven a ocupar un lugar activo, elegido y valorado. Esto no solo amplía sus redes, sino que reorganiza su manera de habitar el tiempo dejan de vivir la semana como una sucesión de rutinas para transformarla en un trayecto que incluye proyectos, encuentros y expectativas.

8. Conclusión

Al finalizar este trabajo, se puede afirmar que los talleres cognitivos y sociales con adultos mayores son mucho más que un espacio de aprendizaje: son lugares donde la vida vuelve a moverse con sentido, donde las emociones, los recuerdos y los vínculos se entrelazan con la posibilidad de seguir creciendo más allá de la edad. A partir de las entrevistas y de las experiencias compartidas por los participantes y las profesionales, se vuelve evidente que estos encuentros no solo estimulan la mente, las funciones ejecutivas y enriquecer saberes, sino que a su vez fortalecen la autovaloración, la motivación personal y el bienestar general de forma integral.

En la primera parte del análisis, cuando los adultos mayores relatan sus primeras experiencias, aparece un recorrido muy humano: del miedo inicial al sentirse fuera de lugar, a la alegría de descubrir un grupo que los recibe con calidez. Esa transformación emocional es, en sí misma, una forma de aprendizaje, aprendizaje de vida. El taller se convierte en un espacio de pertenencia, donde el afecto, la escucha y la empatía son los verdaderos motores para sostener la participación en cada encuentro. Lo que al principio era curiosidad o duda, termina siendo un espacio propio, de encuentro y reconocimiento personal.

Las estrategias psicopedagógicas que las profesionales llevan adelante también reflejan este enfoque humano y flexible. Se percibe un profundo cuidado al momento de planificar, con propuestas que combinan lo cognitivo, lo emocional y lo lúdico. El juego aparece como un recurso esencial para habilitar la risa, la creatividad y la posibilidad de aprender disfrutando. No se trata solo de ejercitar la memoria o la atención, sino de generar experiencias significativas, donde cada persona pueda poner en juego su historia, su ritmo y su manera de aprender. El acompañamiento constante y la mirada interdisciplinaria también fortalecen el trabajo, mostrando que la psicopedagogía puede tener un rol activo y transformador en esta etapa de la vida.

En relación con la calidad de vida, los talleres se consolidan como espacios que devuelven alegría, sentido y energía. Los relatos dejan ver cómo las personas recuperan confianza, vuelven a proyectarse, y en muchos casos, logran vencer la soledad. Salir de casa, compartir, crear lazos, volver a reír: esos pequeños grandes gestos que los

participantes mencionan son, en verdad, los que dan cuenta del enorme valor de estas intervenciones. Desde la mirada de las profesionales, el impacto es claro: los adultos mayores no solo ejercitan sus capacidades, sino que se reconectan con lo que los hace sentirse vivos y acompañados.

Por todo esto, los talleres pueden entenderse como verdaderos dispositivos psicopedagógicos integrales, donde lo educativo, lo preventivo y lo emocional se entrelazan en un mismo propósito: mejorar la calidad de vida y la autosuficiencia de los adultos. Cada encuentro se transforma en una oportunidad para reafirmar que envejecer no significa detenerse, sino continuar aprendiendo, compartiendo y reinventándose.

Finalmente, este trabajo deja abiertas nuevas líneas de indagación que podrían continuar profundizando la temática. Sería interesante analizar: el impacto a largo plazo de estos talleres en las funciones cognitivas y emocionales, así como explorar la mirada de las familias frente a los cambios que perciben en los adultos mayores.

Estas futuras investigaciones permitirían seguir ampliando la comprensión sobre cómo las intervenciones psicopedagógicas pueden fortalecer la calidad de vida y el envejecimiento activo desde una perspectiva integral y humanizada.

9. Bibliografía

- Alberto Díaz, C. (s.f.). Los bancos de tiempo como herramienta de dinamización comunitaria [Tesis de maestría]. *Plataforma del Voluntariado de España*. <https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2020/01/tesis-bancos-de-tiempo.pdf>
- Amarilla, A. E. (2020). La Psicopedagogía y la persona mayor. Centro de Estudios Sociales Argentino (CES).
- Aponte Daza, Vaneska Cindy. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 13(2), 152-182. Recuperado en 04 de julio de 2025, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003&lng=es&tlng=es.
- Arcos Rodríguez, V. A. (2021). Funciones ejecutivas: Una revisión de su fundamentación teórica. *Poiésis*, (40), 39-51. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.4051>
- Bautista Rodríguez, L. M. (2017). La calidad de vida como concepto. *Ciencia y Cuidado*, 14(1), 5–8. <https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=7732353>
- Benítez, E. M. S., & Pérez, M. Q. L. (2019). Plasticidad cerebral, una realidad neuronal. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(4), 599-609.
- Bohorquez, A. I., Lilibeth, A. G. K., & Zuloaga, M. C. (2024). LA PLASTICIDAD NEURONAL EN EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL INFANTE. *Revista Académica YACHAKUNA*, 1(1), 83-94.
- Borrego-Ruiz, A. (2024). Una revisión crítica sobre la aplicación de estimulación cognitiva en el contexto gerontológico. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 17(1), 31-43. <https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.18566>
- Bowen, K. A. (2018). Conociendo la terapia ocupacional enfocada al adulto mayor: Artículo de investigación. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*. ISSN: 2600-6030, 1(2), 2-9.
- Butler, R. N. (1969). Edadismo: otra forma de intolerancia. *The Gerontologist*, 9(4, Parte 1), 243–246. https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243
- Caballero, C. M. (2022). Intervención psicopedagógica en alfabetización digital de adultos mayores de entre 60 y 70 años en General Las Heras [Trabajo final de grado, Universidad Abierta Interamericana]. *Repositorio Institucional UAI*.

<https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/defcf361-1219-42c1-845c-7b7a78faa88d/content>

Calatayud, E., Plo, F., y Muro, C. (2020). Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en personas con envejecimiento normal en atención primaria: Ensayo clínico aleatorizado. *Atención Primaria*, 55(2), 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.09.007>

Calderón-Rubio, E., Uréndez-Serrano, P., Martínez-Nicolás, Á., & Tirapu-Ustárroz, J. (2022). Reserva cognitiva. Propuesta de una nueva hipótesis conceptual. *Revista de neurología*, 75(6), 137.

Chiquillo Pachón, V. F. (2021). Actividades lúdico recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboyá-Boyacá [Trabajo de especialización, Fundación Universitaria Los Libertadores]. *Fundación Universitaria Los Libertadores, Repositorio Institucional*. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/2fde3366-f739-4f20-845c-a198de6d2f73/content>

Congreso de la Nación Argentina. (2010). Ley N.º 26.657 de Salud Mental. Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26657-175977/texto>

Congreso de la Nación Argentina. (2017). Ley 27.360: Apruébase la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. *Boletín Oficial de la República Argentina*. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27360-275347/texto>

Del Vecchio, M. G. (2024). Calidad de vida en adultos mayores en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires [Trabajo final de maestría, Universidad de Flores]. *Repositorio Institucional UFLO*. <https://repositorio.uflo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/5f3185f5-2146-442b-883c-ab49d32d2d62/content>

García Hernández, M. del C. (2019). Propuesta de intervención psicopedagógica en Deterioro Cognitivo Leve basada en el modelo biopsicosocial [Trabajo de fin de máster, Universidad de Valladolid]. *Repositorio UVa*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43201/TFM-G1185.pdf>

- Garrote, K. V. (2023). El trabajo psicopedagógico en adultos mayores con deterioro cognitivo leve [Tesina, Universidad del Gran Rosario]. *Repositorio Institucional UGR*. <https://hdl.handle.net/20.500.14125/573>
- Grabovsky, M. E. (2022). Incidencia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor [Trabajo final de grado, Universidad Abierta Interamericana]. *Repositorio Institucional de la Universidad Abierta Interamericana*. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/1596d8df-25fd-471b-aa9f-9339408b395e/content>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2023). Dossier estadístico de personas mayores 2023. Buenos Aires. https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/dossier_personas_mayores_2023.pdf
- Jaeger, C. de. (2019). Fisiología del envejecimiento. *Revue Médicale Suisse*, 15(657), 1447-1450. [https://doi.org/10.1016/S1293-2965\(18\)89822-X](https://doi.org/10.1016/S1293-2965(18)89822-X)
- Jélvez, C. (2023). Estimulación cognitiva en adultos mayores [Trabajo de título, Universidad de Chile]. *Repositorio Académico de la Universidad de Chile*. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/197132>
- Lecot, J. (2016). Calidad de vida en adultos mayores de Capital Federal que participan de los talleres de UPAMI [Trabajo final de grado, Universidad Argentina de la Empresa]. *Repositorio Institucional de la Universidad Argentina de la Empresa*. https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4080?utm_source=chatgpt.com
- Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (2024). Ley 6.753: Ley Integral de los Derechos Humanos de las Personas Mayores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Boletín Oficial de la Ciudad de Buenos Aires*, 17 de octubre de 2024. <https://www.saij.gob.ar/LPX0006753>
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813–825. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- Martínez Pérez, Teresita, González Aragón, Caridad, Castellón León, Gisela, & González Aguiar, Belkis. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. Recuperado en 12 de junio de 2025, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007&lng=es&tlng=es.

- Maza Pérez, B. G., & Fernández de Lara López, G. (2022). Envejecimiento activo, un cambio de paradigma necesario en México: una revisión de la literatura científica. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 25(2). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/82927>
- Maza Pérez, B. G., y Fernández de Lara López, G. (2022). Envejecimiento activo, un cambio de paradigma necesario en México: una revisión de la literatura científica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(2), 1–15. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/82927>
- Mejía López, K. (2017). La importancia de los grupos de adultos mayores para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. *Poiésis*, 33, 21-25. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945>
- Ministerio Público Fiscal de la Nación. (2020). Normativa relevante para la protección de los derechos de las personas mayores. *Unidad Fiscal de Investigación de delitos relativos a la Seguridad Social* (UFISES). <https://www.mpf.gob.ar/ufipami/files/2020/10/Normativa-relevante-para-la-protecci%C3%B3n-de-los-derechos-de-las-personas-mayores.pdf>
- Moncayo, I. C., Pinargote, K. P. M., Cevallos, D. F. Q., González, J. A. L., & Guagchinga, K. A. C. (2024). Influencia del Arteterapia en las Funciones Cognitivas de los Adultos Mayores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 1849-1870.
- Moreno, E. (2019). El desarrollo del lenguaje oral en estudiantes del nivel inicial. Universidad Nacional de Tumbes.
- Muñoz González, D. A. (2018). La estimulación cognitiva como estrategia para la atención psicogerontológica a los adultos mayores con demencia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), e1077. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2018.v44n3/e1077/es>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Informe mundial sobre el edadismo. Washington, D.C. <https://doi.org/10.37774/9789275324455>
- Ortiz, J. P. (2017). Juego, luego soy: teoría de la actividad lúdica. Wanceulen Editorial. <https://books.google.com.ar/books?id=2oYxDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Oviedo, C. A. (2023). El juego en la intervención psicopedagógica con adultos mayores [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]. *Repositorio Institucional UFLO*. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/1391>
- Peng, H., Mao, X., y Lai, D. (2015). Oriente u Occidente, el hogar es lo mejor: efecto del apoyo intergeneracional y social en el bienestar subjetivo de los adultos mayores: una comparación entre migrantes y residentes locales en Shenzhen, China. *Ageing International*, 40(4), 376-392.
- Pérez, K. (2017). Efectividad de la utilización de la tecnología en los procesos de estimulación cognitiva. Experiencias académicas e investigativas en diversos campos de aplicación de la psicología, 59-76. <https://tecnologicomfenalco.edu.co/wp-content/uploads/librosinvestigacion/EXPERIENCIAS%20PSICOLOGO.pdf#page=59>
- Pinzón Ríos, I. D., y Moreno Collazos, J. E. (2020). Envejecimiento neural, plasticidad cerebral y ejercicio: avances desde la óptica de fisioterapia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 188-202. <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3459/5451>
- Restrepo, G., Calvachi, L., Cano, I.C., & Ruiz, A.L. (2019). Las funciones ejecutivas y la lectura: Revisión sistemática de la literatura. *Informes Psicológicos*, 19(2), pp. 81-94 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v19n2a06>
- Ripoll, D. R., Adrover-Roig, D., y Rodríguez, M. P. A. (2023). *Neurociencia cognitiva*. Editorial médica panamericana.
- Roa Rocha, J. C. (2021). Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos. *Revista Científica Estelí*, 63–75. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i0.11608>
- Rodríguez Ávila, Nuria. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario*, 17(2), 87-88. Recuperado en 12 de junio de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087&lng=es&tlng=es
- Ron, G. (2024). La intervención psicopedagógica preventiva con personas mayores. La importancia de la estimulación cognitiva [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/1920>

- Roque Aguilar, D., Jústiz Guerra, M. M., y Martínez González, L. G. (2022). Materiales didácticos para la estimulación cognitiva de escolares con discapacidad intelectual leve. *EduSol*, 22(78), 125–140. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912022000100125&lng=es&tlng=es
- Rubio Olivares, D. Y., Rivera Martínez, L., Borges Oquendo, L. de la C., & González Crespo, F. V. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona*, (61), 1–7. *Universidad Pedagógica Enrique José Varona*. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Salazar Cardona, J. (2024). Proceso de evaluación de experiencias de juego y diversión en adultos mayores que involucre pervasividad para fomentar el envejecimiento activo. *Granada: Universidad de Granada*. <https://hdl.handle.net/10481/92823>
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Mora, M., & Lobos, G. (2014). Satisfacción con la vida y con la alimentación en la zona central de Chile. *Psicotema*, 26, 200-206.
- Silva Segura, D. M. (2024). Las Funciones Cognitivas Básicas y los Hábitos de Estudio en Estudiantes del Subnivel de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa" Juan Pablo II".
- Sordo Noriega, M. (2018). El envejecimiento activo: propuesta de un programa intergeneracional. Máster Universitario en Psicopedagogía. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32843/TFM-G895.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soria Romero, Z., & Montoya Arce, B. J. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. *Papeles de población*, 23(93), 59-93. <https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v23n93/2448-7147-pp-23-93-59.pdf>
- Tannuri, B. R. (2024). Intervención psicopedagógica ante la estimulación del deterioro cognitivo leve de los adultos mayores de 60 a 75 años del Hogar de Ancianos de San Miguel, Corrientes [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/1893>
- Tena Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científicosanitaria*, 4(3), 36-45.

- Tisnés, C., y Salazar, R. (2016). Envejecimiento poblacional y vulnerabilidad social: una aproximación desde la bioética. *Psicología y Psicopedagogía*, 22(88), 209–217.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v22n88/1405-7425-pp-22-88-00209.pdf>
- Tuesca Molina, R. (2012). La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. *Revista Científica Salud Uninorte*, 21.
- Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en los adultos mayores. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 199–201.
<https://rpmpesp.ins.gob.pe/index.php/rpmpesp/article/view/2196>
- Vicente, P. V., y Vila, P. (2017). Aportes de la Psicopedagogía a la Gerontología: Aprendizaje, envejecimiento y vejez. *Neurama. Revista electrónica de Psicogerontología*, 4(2), 34-40.
<https://www.neurama.es/articulos/9/articulo5.pdf>
- Vicente, P. y Vila, P. (2017). Aportes de la Psicopedagogía a la Gerontología: Aprendizaje, envejecimiento y vejez. *Neurama. Revista Electrónica de Psicogerontología*.
- Villar Poblete, C. (2016). Líneas de expresión : una experiencia de arte terapia con adultos mayores en contexto comunitario. Disponible en
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/143195>
- Villavicencio, M. E. F., Díaz, M. R., Pérez, G. J. G., Bañuelos, J. R. R., & Barbosae, M. A. V. (2020). Declive cognitivo de atención y memoria en adultos mayores sanos. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1).
- Vladisauskas, M., & Goldin, A. P. (2020). 20 años de entrenamiento cognitivo: una perspectiva amplia. *JONED. Journal of Neuroeducation*, 1(1), 130–135.
<https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31628>
- Zambrano, D. B., & Ávila, C. C. (2021). Las neuronas espejo y su incidencia en el aprendizaje. *Res Non Verba Revista Científica*, 11(1), 54-72.

10. Anexos

Modelo de Entrevistas para Profesionales

1. ¿Cuál es tu formación de base?
2. ¿Tenés experiencia previa en el trabajo con adultos mayores? ¿De qué tipo?
3. ¿Hace cuánto tiempo coordinás este taller en particular?
4. ¿Cómo surgió la propuesta de este taller?
5. ¿Qué objetivos te planteaste al diseñarlo?
6. ¿Qué tipo de actividades suelen incluir y por qué las elegís?
7. ¿De qué manera integrás la dimensión social en el taller?
8. ¿Qué cambios notás en los participantes a lo largo del tiempo?
9. ¿Podrías compartir alguna experiencia significativa de mejora o avance observado en ellos?
10. ¿Cómo influye la participación en el taller en su estado de ánimo y motivación?
11. ¿Qué importancia le atribuís a la interacción grupal frente al trabajo individual?
12. ¿Cuál considerás que es el aporte específico de la psicopedagogía en este tipo de propuestas?
13. ¿Qué lugar ocupa el trabajo interdisciplinario en el desarrollo de estos talleres?
14. ¿Qué dificultades encontrás al trabajar con adultos mayores?
15. ¿Cómo adaptás las actividades a las diferentes capacidades o necesidades de los participantes?
16. ¿Qué estrategias usás para mantener la motivación y la participación activa?
17. ¿Qué estrategias utilizás con más frecuencia y con qué propósito?
18. ¿Podrías dar un ejemplo de una actividad en la que hayas aplicado un enfoque específico y cómo respondieron los participantes?
19. ¿Qué criterios utilizás para evaluar el impacto del taller en los participantes?
20. ¿Cómo pensás que estos talleres inciden en la calidad de vida de las personas mayores?
21. ¿Qué aprendizajes personales o profesionales te deja a vos coordinar este espacio?
22. ¿Qué recomendaciones harías para mejorar o fortalecer este tipo de intervenciones?
23. ¿Qué diferencias encontrás entre los talleres cognitivos y los talleres sociales?

Entrevista para Adultos Mayores

1. ¿Qué edad tenés?
2. ¿Hace cuánto tiempo participás en estos talleres?
3. ¿Con qué frecuencia venís (semanal, quincenal, mensual)?
4. ¿Participás también en otros espacios o talleres similares?
5. ¿Cómo fue tu primera impresión al asistir?
6. ¿Qué es lo que más disfrutás cuando venís?
7. ¿Sentís que lo aprendido o vivido en los talleres lo podés aplicar en tu vida cotidiana? ¿Cómo?
8. ¿Notás alguna diferencia en tu estado de ánimo después de los talleres?
9. ¿Cómo te sentís en relación a tu independencia o autonomía después de participar?
10. ¿Qué actividades sentís que te resultaron más útiles o significativas dentro del taller? ¿Por qué?
11. ¿Te resultó fácil relacionarte con otras personas en los talleres? ¿Se han generaron lazos de amistad o compañerismo?
12. ¿Qué importancia tiene para vos compartir estas actividades en grupo en lugar de hacerlas solo/a?
13. ¿Qué significa para vos tener un espacio como este?
14. ¿Qué cambios positivos sentís que te aportaron los talleres en lo personal?
15. ¿Hubo alguna dinámica o forma de trabajo que te ayudara especialmente a concentrarte, recordar cosas o relacionarte con los demás?
16. Si pudieras proponer una actividad nueva, ¿qué te gustaría que incluyeran?
17. ¿Recomendarías estos talleres a otros adultos mayores? ¿Por qué?
18. ¿Cómo te imaginás tu vida sin haber participado en estas actividades?

Matriz de análisis de datos

Sistematización de entrevistas a los adultos mayores		
Categorías	Datos	Interpretación
Motivación inicial	A1: La primera vez que vine estaba bastante nerviosa, porque pensé que me iba a sentir desubicada, no conocía a nadie. Pero cuando entré me recibieron con una sonrisa y enseguida me sentí parte. Me sorprendió que había gente de distintas edades y que el ambiente era muy cálido, muy lindo viste. A2: La primera vez pensé que iba a ser como estar en la escuela, con una maestra explicando. Y me dije ‘yo no vuelvo más’. Pero después vi que era distinto, entretenido, con juegos, charlas, y me gustó. A3: Fue hermosa. Me recibieron con cariño, me saludaron todos, me sentí en familia. Eso me dio ganas de volver.	Desde esta perspectiva, para los adultos la experiencia en el taller en el comienzo ha reflejado una mezcla de expectativas, temores y curiosidad. En un inicio, surge cierta inseguridad ante lo desconocido, ligada a la posibilidad de no encajar o de que la propuesta se asemejara a experiencias escolares del pasado. Sin embargo, la acogida cálida y afectuosa del grupo resultó un hecho distintivo para transformar esas sensaciones iniciales en confianza y deseo de permanecer. La dimensión emocional y vincular aparece de una manera muy significativa, como un eje central en la motivación, ya que sentirse bien recibidos, valorados y parte de una comunidad les otorgó seguridad y pertenencia desde el comienzo.
Experiencia en los talleres	A1: Me gusta cuando hacemos actividades de memoria con juegos, porque me divierte y a la vez siento que me hace bien. También disfruto mucho cuando charlamos entre nosotras, jaja somos muy charletas, me gusta porque surgen historias de vida	En sus relatos, se destaca que las actividades lúdicas, especialmente las vinculadas a la memoria y las propuestas grupales, son percibidas como significativas en los tres entrevistados. El juego aparece como una estrategia central que no solo facilita el entrenamiento

	que me hacen pensar y valorar lo que tengo. A2: Lo que más disfruto son los juegos en grupo. Te hacen pensar, ejercitar (se señala la cabeza), pero de una forma entretenida. Nos reímos entre todos, eso me da mucha vida. A3: Compartir con otras personas de mi edad, escuchar historias y reírnos juntas. A veces siento que vengo a charlar más que a otra cosa, pero eso me hace bien.	cognitivo, sino que también genera disfrute y motivación personal. Al mismo tiempo, los encuentros no se reducen al trabajo de funciones cognitivas, sino que son valorados como espacios de encuentro social, donde la conversación, el intercambio de historias de vida y la risa compartida se convierten en pilares fundamentales de la experiencia de todos.
Transferencia a la vida cotidiana	A1: Uh sí, bastante. Por ejemplo, ahora anoto mejor mis cosas. Antes se me olvidaban los turnos médicos o cumpleaños jajaja y ahora me organizo con una libretita, que fue algo que aprendí acá. Hasta mis nietos me dicen: “Abu, estás más ordenada”. A2: Cuando leo el diario me concentro más, no me pierdo en las noticias. También hago crucigramas con más facilidad. Y eso me hace sentir orgulloso, porque antes los dejaba a la mitad y quedaban ahí juntando polvo. A3: Aprendí a hacer ejercicios de memoria que ahora practico en casa. También me enseñaron a respirar para calmarme, y eso lo	La participación en los talleres no queda circunscripta al espacio del encuentro, sino que las estrategias, los apoyos y aprendizajes adquiridos se trasladan a la vida diaria de los adultos mayores. Entre los cambios más mencionados aparece la mejora en la organización personal y la memoria prospectiva, como anotar citas médicas o cumpleaños, lo cual impacta directamente en la autonomía y en la autogestión de la vida cotidiana. Asimismo, se observa una mayor capacidad de concentración y disfrute en actividades habituales, como leer el diario o resolver crucigramas, que antes resultaban más difíciles o se abandonaban.

	uso cuando me siento ansiosa en casa.	Otro aspecto relevante es la incorporación de estrategias de autorregulación emocional, como los ejercicios de respiración, que permiten afrontar momentos de ansiedad con mayor control. Esto muestra que el aporta herramientas para el manejo del bienestar de forma integral.
Aspectos positivos que se perciben	A1: Sí, me voy más contenta. Es como que me da energía, salgo con otra cara. Incluso mis hijos me dicen que después de los talleres me ven más animada los días que vienen a casa. A2: Me voy con la cabeza más despejada, me calma, es como un cable a tierra. A3: Estoy más animada. Antes me quedaba preocupada por mis problemas de salud, ahora siento que me distraigo y que hay cosas lindas para hacer. A1: La verdad que desde que vengo me siento más segura. Antes dependía más de mi hija para ir a hacer trámites, y eso de molestarla a ella o a mi otro hijo no me gusta, pero ahora me animo a hacerlo sola. Es como si hubiera recuperado un poquito de confianza en mí.	Los participantes relatan que los talleres generan un impacto positivo tanto en el estado de ánimo como en la autopercepción de sus propias capacidades. Comentan que luego de asistir se sienten más animados, despejados y con mayor energía, lo cual repercute directamente en su bienestar emocional y en la forma en que se relacionan con su entorno familiar y social. Incluso mencionan que sus familiares notan estos cambios, lo que refuerza la importancia del taller como espacio transformador. A1 menciona que sus hijos notan su cambio de humor; A2 define al taller como un “cable a tierra”, y A3 afirma que logra distraerse de sus preocupaciones. Este patrón evidencia que la experiencia grupal genera regulación emocional positiva, favoreciendo estados de ánimo más estables y optimistas.

	A2: Me siento con más capacidad de hacer cosas solo. Por ejemplo, me animé a cocinar recetas nuevas que aprendí de un compañero. Nunca pensé que a los 68 iba a aprender algo de cocina. Mi mujer se mata de risa cuando vengo con alguna receta nueva jajaja. A3: Me siento con más autonomía. Antes necesitaba que alguien me acompañara al médico, ahora me animo a ir sola, porque me siento más fuerte. A1: Los ejercicios de memoria me resultaron muy útiles. Me acuerdo que una vez practicamos recordar listas de palabras, y después me di cuenta que podía acordarme mejor de lo que tenía que comprar en el supermercado. Cosas simples, pero que ayudan. A2: Las actividades de atención, hicimos un ejercicio de encontrar diferencias en imágenes y después en casa me di cuenta de que estaba más atento a los detalles cuando hacía mis cosas. A3: Una vez hicimos una actividad de recordar canciones y eso me emocionó mucho, porque me vinieron recuerdos de mi juventud. Y los juegos en grupo	Además del efecto emocional, los adultos mayores destacan un incremento en la autonomía y en la confianza personal. Actividades aparentemente simples, como ejercitar la memoria o realizar dinámicas de atención, se traducen en logros significativos: animarse a realizar trámites solos, asistir al médico sin compañía o incorporar nuevas recetas de cocina a partir de lo compartido con los compañeros. El recordar listas de palabras, trabajar la atención con imágenes o recuperar canciones de la juventud no solo son actividades de entrenamiento mental, sino que también despiertan emociones, recuerdos e intereses que favorecen la integración entre lo cognitivo y lo afectivo. Esto contribuye a resignificar la propia historia y a mantener activa la memoria autobiográfica, un aspecto central para la identidad y el sentido de continuidad personal.
--	--	--

	me gustan más porque sola jajaja cuesta por momentos.	
Vínculos sociales	A1: Sí, me resultó fácil. Al principio me daba vergüenza hablar, pero después conocí a dos señoras con las que ahora me tomo un café después del taller. Hasta festejamos los cumpleaños juntas. Eso para mí vale oro más después de haber quedado viuda que todo es solitario. A2: Me llevé bien desde el principio. Y hasta armamos un grupo de truco con dos compañeros. Jugamos los viernes. A3: Hice buenas amigas. Nos llamamos por teléfono. Hasta nos juntamos a tomar el té fuera del taller, cada una lleva algo para compartir. A1: Es lo mejor, porque sola en casa no lo haría. Aquí vengo con alegría, me río, me siento acompañada. Una se da cuenta de que no está sola en lo que siente. A2: Prefiero hacerlo en grupo porque se comparte. Uno aprende de los demás, se ríe, se anima. Solo sería aburrido y perdería el sentido o simplemente no lo haría te digo la verdad. A3: El grupo es lo más importante. En casa no hablaría	Los talleres funcionan como espacio de aprendizaje, como también un lugar en donde se establecen relacionales vinculares, se facilita la construcción de redes de apoyo y de pertenencia. Quienes participan comentan que surgieron vínculos estables; desde cafés compartidos (A1), partidas de truco (A2) o grupos de WhatsApp (A3), se observa que la interacción se mantiene más allá del encuentro semanal, configurando un sentido de comunidad. Estas interacciones trascienden la mera sociabilidad ocasional y se convierten en rutinas que aportan compañía, intercambio y sostén emocional importantes para esta etapa de la vida. Un aspecto que destaca especialmente es el relato de A1, quien, tras enviudar, encuentra en el grupo una fuente de acompañamiento y pertenencia emocional, reforzando la idea de que estos espacios también cumplen una función terapéutica y de sostén afectivo.

	con nadie, pero acá siento que pertenezco y esto a mi edad vale muchísimo.	
Identidad y sentido de pertenencia	A1: Para mí significa tener un lugar mío, fuera de la familia. Un espacio donde me siento activa, donde me valoran y no soy ‘la abuela que cuida a los nietos’, sino Marta. A2: Este espacio significa mantenerme activo, estar vivo. Si no, estaría en casa, mirando televisión todo el día. Esto me obliga a moverme, a vestirme, a salir, y eso es salud. A3: Este espacio significa vida, compañía y aprendizaje. Es como volver a sentirme parte de algo importante. A1: Me aportaron confianza en mí misma, ganas de aprender cosas nuevas y hasta curiosidad por la tecnología. A veces mis nietos me muestran el celular y ahora me interesa. A2: Me aportó confianza, buen humor y amigos que a esta edad ya son más los que no están de los que sí. Me siento menos viejo. A3: A que soy importante a pesar de que tenga 79 años, me aporta cariño.	Las tres respuestas revelan un profundo significado simbólico y existencial. A1 lo describe como “su lugar propio”, A2 como una forma de “mantenerse vivo y activo”, y A3 como “vida, compañía y aprendizaje”. Para ellos es un espacio propio, diferenciado de las obligaciones familiares y de los roles tradicionales asignados a la vejez. Allí se sienten activos, valorados y reconocidos como personas con nombre e historia, no únicamente como “abuelos cuidadores”. Los participantes señalan que salir de la rutina, arreglarse, movilizarse y compartir con otros repercute positivamente en su bienestar físico y emocional, dándoles un “motor” para mantenerse en movimiento. El espacio se asocia con vida, compañía y aprendizaje, tres dimensiones fundamentales para promover un envejecimiento activo. Los adultos mayores expresan sentirse más seguros, con ganas de aprender cosas nuevas, incluso explorando áreas que antes les

	A1: Sí, sobre todo cuando trabajamos en parejas o grupos chicos. Me ayudó mucho porque hablar en voz alta y escuchar a otros me hace concentrarme más. Es distinto que hacerlo sola. A2: Sí, los juegos de palabras me encantan. A veces me los llevo a casa para practicarlos con mis nietos, y ellos me ayudan. A3: Sí, los juegos que son desde la charla en conjunto, había uno de decir nombres con la letra M o cosas con tal letra y ahí estoy totalmente concentrada porque tengo que hablar delante de todos jajaja.	resultaban ajenas, como la tecnología.
Recomendación del espacio	A1: Lo recomiendo siempre que puedo, porque es un espacio donde una se siente bien y acompañada. Ya le conté a mi vecina y ahora ella también viene. A2: Claro, lo recomiendo porque hace bien al cuerpo y a la cabeza. Y porque acá encontré amigos nuevos. A3: Sí, los recomiendo porque ayudan a sentirse mejor, tanto en la mente como en el corazón. Yo le digo a mis vecinas que vengan. A1: Creo que mi vida sería más aburrida y solitaria. Seguramente pasaría más horas mirando tele.	Todos los entrevistados recomendarían la experiencia a otras personas mayores, argumentando que los talleres “hacen bien al cuerpo y a la cabeza” y que “ayudan a sentirse mejor en la mente y en el corazón”. Además, al reflexionar sobre cómo sería su vida sin el taller, coinciden en que se sentirían más solos, sedentarios o desmotivados. Estas afirmaciones permiten concluir que la participación no solo mejora el bienestar psicológico y social, sino que también cumple una función preventiva del aislamiento y del deterioro cognitivo. A2, en

	Esto me da una rutina y me hace sentir útil. A2: Sin estas actividades creo que estaría más sedentario, más callado, y con menos ganas de salir más que hace poco que me jubile entonces perdí esa rutina, pero acá encontré otra. A3: Sin estos talleres creo que estaría mucho más sola y aburrida. Me salvaron en muchos momentos de tristeza.	particular, introduce una mirada interesante al mencionar que el taller lo ayudó a reorganizar su rutina luego de la jubilación, lo que resalta su valor como espacio de transición adaptativa ante los cambios vitales propios de esta etapa.
--	--	---

Sistematización de entrevistas a los profesionales		
Categorías	Datos	Interpretación
Origen del taller y objetivo principal	Psp1: Nació por una demanda del centro de jubilados, que querían ofrecer algo distinto a lo recreativo tradicional. Buscaban algo que estimule la mente y también favorezca lo social sin perder el disfrute en sí. Ya había gran cantidad de adultos mayores convocados. Psc2: De escuchar a los mismos adultos. Ellos pedían un espacio de encuentro, más allá de lo recreativo clásico. Psp3: Surgió de nuestras ganas de crear un espacio propio, con nuestra impronta. Ya lo veníamos pensando en	Se desprende una mirada profundamente coincidente en torno al sentido y la finalidad de estos espacios. Todas coinciden en que los talleres nacen a partir de una necesidad real: brindar un lugar distinto al de las propuestas recreativas tradicionales, donde se promueva la estimulación cognitiva, el bienestar emocional y la socialización. Si bien el surgimiento tiene distintos matices en algunos casos responde a una demanda institucional o comunitaria y en otros a la iniciativa personal de las coordinadoras, en todos se observa el deseo de ofrecer un espacio con propósito, que combine aprendizaje, disfrute y vínculo humano.

	el 2024, al terminar las residencias. Psp1: En su momento fue más que nada estimular las funciones cognitivas, pero siempre en un marco lúdico y social. Y hoy día si bien se tiene en cuenta la atención... la memoria... el pensamiento... priorizo el disfrute; ya que yo sostengo que, si no hay disfrute, no hay aprendizaje real. Psc2: Lo planteamos con mi compañera desde la perspectiva de generar un taller que combine estimulación cognitiva, expresión emocional y contención social. Psp3: Mantener y fortalecer funciones ejecutivas, favorecer el bienestar emocional y social, e implementar una mirada interdisciplinaria e integral que es el eje de nuestro taller.	En cuanto a los objetivos, las tres destacan la importancia de mantener activas las funciones cognitivas (memoria, atención, funciones ejecutivas) sin perder de vista el disfrute y la motivación. Se concibe al juego, la creatividad y la interacción social como medios para sostener el interés, entendiendo que el aprendizaje en la vejez no puede separarse del placer ni de la experiencia compartida. Una de las profesionales lo sintetiza claramente al afirmar que “si no hay disfrute, no hay aprendizaje real”, expresión que resume una concepción psicopedagógica donde el bienestar emocional es condición del proceso cognitivo.
Propuestas, Estrategias y metodologías	Psp1: La realidad es incluyo actividades de todo tipo, uso juegos de palabras, canciones, dramatizaciones, consignas creativas, con números. Y la idea es que no sea un ejercicio	Respecto a las actividades, las respuestas evidencian una gran diversidad de estrategias, desde juegos de palabras, canciones y dramatizaciones hasta ejercicios en soporte papel o actividades artísticas.

	o propuestas aisladas, sino algo que tenga sentido para ellos. Psc2: Conversaciones guiadas, juegos de memoria, role playing y actividades artísticas. Todo lo que permita expresarse y recordar experiencias. Psp3: Varían bastante, juegos en equipo o individuales, actividades de competencia, y también en soporte papel. Lo importante es que cada propuesta sea un desafío y que podamos conversar después sobre cómo resolvieron la actividad, porque ahí surge mucho aprendizaje.	Sin embargo, todas comparten el propósito de dar sentido a la propuesta, evitando que se perciba como un entrenamiento aislado. En algunos casos se menciona el trabajo metacognitivo, es decir, la reflexión posterior sobre cómo se resolvió la tarea, lo cual refuerza el carácter significativo del aprendizaje y promueve la transferencia a la vida cotidiana.
Cómo se integra la mirada social	Psp1: Es clave lo social, somos seres sociales, aprendemos con otro, sin alguien que nos guíe, acompañe todo es más difícil. Y aquí el aprendizaje se potencia en grupo, son sostén y además da sentido al encuentro, ellos se esperan todos los encuentros. Psc2: Tiene un valor terapéutico en sí misma. Muchos vienen más por la	La dimensión social aparece de manera reiterada como eje central del trabajo. Las tres profesionales coinciden en que el grupo es el verdadero motor del taller: la interacción, el intercambio y la pertenencia son tan importantes como las tareas cognitivas. Se valora el encuentro con otros como un espacio terapéutico en sí mismo, ya que muchos participantes asisten más por la compañía que por la actividad. En algunos talleres, esta dimensión se institucionaliza mediante momentos compartidos, como desayunos o

	compañía que por la actividad y eso es lo que brindamos. Psc3: Es el centro de cada encuentro. Por eso dedicamos un momento a compartir un desayuno, donde se generan charlas y lazos. Además, organizamos salidas, algunas recreativas y otras con fines de aprendizaje.	salidas grupales, donde se fortalecen los lazos y se construye comunidad. Este aspecto refuerza la idea de que el taller trasciende su finalidad cognitiva para convertirse en un espacio de sostén emocional y social.
La percepción en mejoras de los adultos mayores	Psp1: Los veo ganar confianza y autonomía, también los veo estar bien, aunque sea esta hora y media que viene acá, se olvidan de los problemas personales. Psc2: Los cambios son notorios, volvieron a creer en ellos, se animan a hablar más y hasta organizan salidas por su cuenta, su círculo social se ha ampliado. Psp3: El mayor impacto lo noto en lo social: se animan a compartir, a crear vínculos. Muchos dicen que esperan el sábado para venir, jugar, aprender y estar con otros. Psp1: Es muy claro, entran con preocupaciones o cansancio, y se van sonrientes, con energía, cantando, algunos abrazados. Como	En relación con los cambios observados en los participantes, coinciden en describir mejoras significativas tanto en lo social como en lo emocional. Se mencionan aumentos en la confianza, la autoestima y la autonomía, así como un impacto visible en el estado de ánimo. Varias relatan que los adultos mayores llegan preocupados o desanimados y se van sonrientes, más relajados y motivados. Incluso, algunas familias comentan que notan cambios positivos en la rutina y el humor de sus familiares. También se registran avances cognitivos, como una mayor atención, memoria o capacidad de organización, aunque el beneficio más destacado sigue siendo el bienestar integral y la recuperación del deseo de participar. Las experiencias significativas relatadas por las entrevistadas

	comentan ellos “Es como magia esto que haces” (se ríe la psicopedagoga). Psc2: Es muy visible, llegan apagados y se van sonrientes. Las familias nos comentan cosas hermosas sobre cómo ven a su madre, padre, abuela o abuelo desde que vienen al taller, nos han dicho “mi mama me dice, quiere que dure más el taller”, “espera los días sábados para venir”, “se prepara con anticipación para venir”. Psp3: Es el cambio más notorio. Se animan, se apoyan. Incluso participantes con depresión lograron celebrar sus avances junto al grupo.	refuerzan esta interpretación: una participante que comenzó a organizarse mejor gracias a las estrategias del taller, un hombre que logró abrirse emocionalmente frente al grupo, o una salida grupal que fortaleció los vínculos entre los asistentes. Estos relatos reflejan cómo los aprendizajes trascienden el espacio del taller y se trasladan a la vida cotidiana, generando autonomía, sentido y pertenencia.
Vivencia significativa	Psp1: Si si, un ejemplo concreto fue cuando una señora del taller “Clarita” nos contó que empezó a anotar sus turnos médicos y demás datos que para ella son relevantes tener registrado, gracias a lo que practicamos acá, y eso le dio independencia frente a su familia y que no la cataloguen como “olvidadiza” con ella nos comentaba.	

	Psc2: Sí, recuerdo un señor que al principio casi no hablaba. Con el tiempo empezó a contar anécdotas de su juventud y eso emocionó mucho al grupo. Psp3: Sí, la primera salida fue un desafío que terminó uniéndonos mucho. Participaron personas de distintos turnos y todos enfrentamos juntos los pequeños obstáculos que aparecieron.	
Dificultades y desafíos	Psp1: Te diría que es la heterogeneidad. Sucede que algunos tienen mucha escolaridad y otros no, así que hay que adaptar siempre las propuestas y pensar en las individualidades para que todos puedan disfrutarlas. Psc2: La resistencia inicial. Muchos creen que ya no pueden aprender más. Ahí trabajamos fuerte la motivación y que vuelvan a creer en sí mismo, hacemos mucho hincapié que nunca es tarde para experiencias nuevas. Psp3: Algunos dependen de que otros los traigan al taller,	Al hablar de las dificultades, coinciden en la necesidad de adaptar las propuestas a las diferentes capacidades y trayectorias de los participantes. Se mencionan desafíos como la heterogeneidad del grupo, las resistencias iniciales (“ya no puedo aprender”), o las limitaciones motoras y logísticas que dificultan la asistencia. Aun así, todas resaltan la importancia de sostener una mirada flexible, empática y respetuosa de los tiempos y posibilidades de cada persona.

	y eso condiciona la asistencia. Y dentro del taller, hay que estar atentas a lo motor, lo cognitivo y lo emocional, todo al mismo tiempo.	
Aporte desde la disciplina	Psp1: Desde mi perspectiva el aporte es diseñar diferentes estrategias que respeten la diversidad de aprendizajes del grupo de adultos, que les sirvan y las puedan transferir a la vida diaria. Eso es fundamental. Psc2: Acompañar lo emocional. Muchas veces no buscan solo ejercitar la memoria, sino sentirse reconocidos y contenidos, expresarse como se sienten respecto a un tema que surja o que planteemos nosotras y allí estamos para escuchar y desde nuestro conocimiento aportar, abrir caminos. Psp3: Descubrir las diferentes modalidades de aprendizaje y hacerlos parte de ese descubrimiento que es de ellos, acompañar los desafíos desde una mirada integral y graduar las actividades para que todos puedan lograrlas y avanzar.	En cuanto al aporte disciplinar, se observa una clara complementariedad entre las distintas profesiones. Desde la psicopedagogía se subraya el diseño de estrategias diversificadas, la observación de las modalidades de aprendizaje y la búsqueda de transferencias concretas a la vida cotidiana. Desde la psicología social, el eje está en el acompañamiento emocional y la contención grupal. En conjunto, se construye una práctica interdisciplinaria que aborda al sujeto de manera integral, atendiendo no solo a lo cognitivo sino también a lo afectivo y vincular.

Trabajo interdisciplinario	P1: Es fundamental. Trabajo junto a terapeutas ocupacionales y profes de educación física. Cada uno aporta algo distinto y necesario, en esos encuentros el grupo responde con suma atención y predisposición. A parte me sirve que vengan otros profesionales para poder observar al grupo desde otras perspectivas y me sirve a la hora de evaluar y evaluarme. Psc2: Es indispensable. Nos reunimos con psicopedagogas, terapeutas ocupacionales, profesores de arte o de educación física. Cada mirada suma algo distinto. Psp3: De forma activa. Hacemos encuentros con especialistas una vez por mes, con profesores de educación física, psicólogos, psicomotricistas, músicos entre otros. Esto nos permite sostener la mirada biopsicosocial.	El trabajo interdisciplinario se valora como una herramienta imprescindible para sostener la mirada biopsicosocial. En algunos casos se concretan colaboraciones periódicas con profesionales de otras áreas (educación física, arte, psicología, musicoterapia), lo que amplía las posibilidades de intervención y enriquece la observación de los procesos individuales y grupales. Una de las entrevistadas destaca que estos intercambios también permiten autoevaluar la propia práctica profesional, lo cual constituye un punto de reflexión muy valioso.
Motivación	Psp1: Variedad de dinámicas, recursos lúdicos y reconocer cada logro, por pequeño que sea.	En lo que respecta a las estrategias motivacionales, el juego y la música aparecen como recursos recurrentes, junto con el reconocimiento constante

	Psc2: Una concreta fue trabajar con fotografías antiguas. Generaron mucha memoria autobiográfica y emoción compartida. Psp3: El juego y la música son esenciales, porque motivan y a la vez favorecen la socialización.	de los logros y la creación de un clima de confianza. La evaluación se concibe más como un proceso de observación continua y compartida que como una medición formal, teniendo en cuenta tanto los cambios cognitivos como el estado emocional y social de los participantes.
Forma de evaluación	Psp1: Lo observo en la participación sostenida, en cambios de conducta como más seguridad o iniciativa, y en lo que ellos mismos cuentan, lo tengo muy en consideración porque es su voz desde lo real. Psc2: Observo cómo se involucran, cómo se relacionan entre ellos y lo que cuentan sobre su vida fuera del taller, también recurrimos a las preguntas directas o indirectas sobre su propia evolución. Psp3: Con criterios cognitivos (memoria, atención, funciones ejecutivas), pero también observando lo emocional y social: ánimo, autoestima, motivación. Lo hacemos en forma conjunta con mi compañera, nos reunimos	En cuanto a los criterios utilizados para evaluar el impacto de los talleres, las tres profesionales coinciden en que la evaluación no se reduce a una medición técnica o estandarizada, sino que se construye a partir de una observación integral, continua y situada. En todos los casos se evidencia una valoración central del seguimiento cualitativo de los procesos individuales y grupales, donde se consideran tanto los cambios conductuales y emocionales como las devoluciones verbales de los propios participantes. la tercera especialista aporta una sistematización más explícita, mencionando la evaluación conjunta y planificada junto a su compañera, donde se analizan indicadores cognitivos (memoria, atención, funciones ejecutivas) y aspectos emocionales (ánimo, autoestima, motivación). Este enfoque

	virtualmente o antes de empezar el taller, debatimos que observamos, algo para tener en cuenta y comenzamos a realizar las evaluaciones.	colaborativo y reflexivo revela una metodología interdisciplinaria, que combina observación directa, análisis compartido y diálogo profesional para valorar los progresos.
Calidad de vida	Psp1: Inciden muchísimo, ya que fortalecen la autoestima, crean redes sociales nuevas y les devuelven un sentido de pertenencia, este es su lugar y lo saben. Psc2: En que le dan sentido, compañía y confianza en las propias capacidades que ellos ya tienen, potenciándolas. Pscp3: Ellos mismos lo dicen: se sienten bien, acompañados, disfrutan y reflexionan, encuentran acá un lugar que les pertenece.	Las tres profesionales coinciden en afirmar que los talleres inciden directamente en la calidad de vida de los adultos mayores. Los participantes no solo mejoran su memoria o atención, sino que recuperan un sentido de pertenencia, se sienten valorados y encuentran un espacio que los motiva a seguir activos. Se trata de un impacto que va más allá del ámbito individual: fortalece la red social, favorece la autonomía y contribuye a una vivencia positiva del envejecimiento.
Enseñanza personal	Psp1: Aprendí a valorar la resiliencia de los adultos mayores y a trabajar con más paciencia y respeto por sus tiempos. Psc2: Valorar la importancia de los espacios comunitarios, y que siempre podemos aprender de y con un otro. Psp3: El trabajo en equipo con mi compañera, el repensar cada propuesta, y ver cómo en apenas una hora y media	Al reflexionar sobre los aprendizajes personales, destacan el valor de la resiliencia, la empatía y la importancia de los espacios comunitarios. Se reconoce que los talleres también transforman a quienes los coordinan, invitándolos a repensar la práctica, ajustar propuestas y sostener un trabajo en equipo comprometido.

	alguien se va distinto: más animado, con una sonrisa, con algo nuevo para compartir.	
Mirada hacia el objetivo de mejora	Psp1: Que se multipliquen, que haya continuidad y que se corra la voz de lo que es un taller de estimulación, hay mucho desconocimiento, la mayoría cree que es para personas que tienen alguna enfermedad y la realidad es todo lo contrario es preventivo, es calidad de vida. Psc2: Más continuidad y recursos, especialmente tecnológicos, porque generan mucho entusiasmo. Psp3: Seguir fortaleciendo la mirada integral y la educación emocional. Creo que ahí está el horizonte a trabajar.	En relación con las recomendaciones para fortalecer o mejorar este tipo de intervenciones, las tres profesionales coinciden en la importancia de garantizar la continuidad de los talleres en el tiempo, lo que refleja una preocupación compartida por la necesidad de sostener los procesos de aprendizaje y los vínculos que en ellos se construyen. El carácter preventivo y de promoción de la salud que poseen estos espacios aparece como un punto central, especialmente en la voz de la primera especialista, quien destaca el valor de visibilizar el verdadero sentido de los talleres de estimulación cognitiva. Ella señala que aún existe un desconocimiento social importante, ya que muchas personas los asocian únicamente con la enfermedad o el deterioro, cuando en realidad su propósito es preventivo y promotor de calidad de vida. Esta aclaración aporta una mirada crítica sobre cómo la sociedad concibe el envejecimiento y la necesidad de reformular esas representaciones.
Taller cognitivo vs taller social	Psp1: Para mí, son dos caras de lo mismo. Uno trabaja funciones específicas, el otro	Un aspecto que llama la atención por la unanimidad en las respuestas es la idea de que no existen límites rígidos

	vínculo. En la práctica, se entrelazan ambos. Psc2: Es más, de enfoque que de contenido. Uno apunta a entrenar la mente y el otro a la interacción, pero en la práctica se potencian entre sí. Psp3: No los pienso separados. Lo cognitivo y lo social se entrelazan: uno potencia al otro. Para nosotras, lo interdisciplinario es lo que da sentido al proceso de aprendizaje en la vejez.	entre los talleres cognitivos y los sociales. Todas las entrevistadas coinciden en que ambos se entrelazan y se potencian, ya que no es posible pensar el desarrollo cognitivo sin el sostén afectivo y el intercambio social.
--	---	---