

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo Final de Licenciatura

*“Empleo de estrategias de estimulación
cognitiva en centros de día de Maipú”*

Autora: Rocío Lourdes Sosa González.

Directora: Prof. Fernanda Distefano.

Mendoza, 2025

Agradecimientos

A quienes caminaron conmigo, a quienes me impulsaron a soñar, a quienes me sostuvieron y a quienes, desde donde estén, siguen iluminando mi camino.

Esta tesis es para ustedes, cuya presencia ha sido esencial en este logro.

A mis padres, Francisco y Adelina, cuya dedicación, amor incondicional y sacrificios han sido la base fundamental sobre la cual he construido mis sueños. Su apoyo constante y su fe en mí hicieron posible que este proyecto se convierta en realidad. Este título es tanto suyo como mío, fruto del esfuerzo compartido.

A mi esposo, Gustavo, mi compañero de vida, gracias por estar a mi lado en las noches largas de estudio, en los momentos de incertidumbre y en las victorias. Gracias por tu amor que alivió mis días difíciles, por tus abrazos que me dieron paz y por entender mis silencios cuando las palabras faltaban. Este logro lleva también tu nombre, porque sin tu apoyo constante no hubiera sido posible.

A Lisandro, mi hijo amado, llegaste a mi vida para transformarla por completo, para enseñarme que los sueños se construyen día a día con esfuerzo y amor. Gracias por tu sonrisa que ilumina mis mañanas y por ser mi mayor inspiración para seguir adelante. Esta tesis es para vos, y que este sueño inspire los tuyos.

A mis hermanas, Caterina y Carolina, gracias por estar presentes en esta etapa tan especial para mí y por brindarme siempre su apoyo incondicional.

A mi abuela, Irene, que hoy no está físicamente con nosotros, pero sigue viva en mi corazón. Tu amor y tus enseñanzas siguen acompañándome en cada paso. Ella fue una inspiración constante y su sueño de verme llegar a este momento sigue siendo un faro que ilumina mi vida.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

A mis compañeras de facultad, Dai, Marti y Ori, agradezco la amistad, el compañerismo y el apoyo mutuo que compartimos. Juntas enfrentamos desafíos y celebramos logros, dejando huellas imborrables en esta etapa de nuestras vidas.

A mis profesores y profesoras, por su dedicación, sabiduría y vocación, que han moldeado no solo mi formación sino también mi crecimiento personal. Cada uno de ustedes contribuyó en la construcción de este proyecto con su conocimiento y guía.

A mi directora de tesis, Fernanda Distefano, quien con generosidad, paciencia y sabiduría fue una guía invaluable en este proceso. Su apoyo constante y sus enseñanzas fueron fundamentales para concretar este trabajo.

Finalmente, expreso mi gratitud a todas aquellas personas que formaron parte de este camino. Su presencia hizo posible que este sueño se transforme en realidad.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

ÍNDICE

RESUMEN Y PALABRAS CLAVES	7
INTRODUCCIÓN	9
Presentación del tema	10
Enfoque de investigación	11
Planteamiento del problema	12
Estado del arte	13
Justificación	15
Preguntas de investigación	18
Objetivos	18
General	18
Específicos	18
Método de investigación	18
FASE CONCEPTUAL	21
Capítulo 1 - Adulto mayor	22
1.1 Concepto de adulto mayor	23
1.2 Estilo de vida del Adulto Mayor	25
1.3 Reserva cognitiva	27
Capítulo 2 - Declive y deterioro cognitivo en el Adulto Mayor	31
2.1 Neurobiología del deterioro cognitivo natural	33
2.2 Deterioro natural o patológico	36
2.3 Síndrome del Declive Geriátrico	39
Capítulo 3 - Estimulación cognitiva del adulto mayor	43
3.1 Beneficios de la estimulación cognitiva	45
3.2 Herramientas de estimulación cognitiva	47
3.3 Prácticas de estimulación en geriátricos	50
FASE EMPÍRICA	54
Enfoque	55
Alcance	56
Diseño	57
Muestra	57
Recolección de datos	58
Instrumento de recolección de datos	59
RESULTADOS	60
Presentación de resultados	61
Jerarquización de categorías	62
A- Tipo de actividades de estimulación cognitiva	63
B- Recursos/Materiales	65

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

C- Cambios y/o mejoras mediante las actividades de estimulación cognitiva	67
D- Adaptación de las actividades	71
E- Criterios pedagógicos y/o metodológicos tenidos en cuenta para desarrollar las actividades	72
Experiencia de los profesionales	73
DISCUSIÓN	76
CONCLUSIÓN	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	86
ANEXOS	94
Anexo 1 - Modelo de consentimiento informado	95
Anexo 2 - Cuestionario ad hoc	97

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

RESUMEN Y PALABRAS CLAVES

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

El presente trabajo tuvo como objetivo describir y analizar las estrategias de estimulación cognitiva utilizadas por profesionales en centros de día de Maipú con adultos mayores que presentan deterioro cognitivo. Se propuso explorar no solo las técnicas empleadas, sino también la pedagogía implícita en dichas prácticas, desde un enfoque psicopedagógico centrado en la persona.

La investigación se llevó a cabo mediante una metodología cualitativa, con alcance descriptivo y diseño fenomenológico. Se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por profesionales de la salud mental y afines. La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario ad hoc distribuido digitalmente.

Los resultados indicaron que, si bien los profesionales aplican una variedad de estrategias como talleres de memoria, actividades lúdicas, artísticas, sensoriales e intergeneracionales, muchas de estas prácticas carecen de planificación sistemática, evaluación formal o respaldo metodológico. También se identificaron factores clave que inciden en la eficacia de las intervenciones, como el entorno físico, la formación profesional, el trabajo interdisciplinario y el reconocimiento de la singularidad de cada adulto mayor.

Se concluye que la estimulación cognitiva, cuando es significativa, contextualizada y centrada en el sujeto, contribuye al mantenimiento de las funciones cognitivas, mejora la calidad de vida y promueve la autonomía. La investigación destaca la necesidad de fortalecer los marcos institucionales, la formación interdisciplinaria y la participación activa de los adultos mayores en la planificación de actividades.

Palabras clave: estimulación cognitiva, deterioro cognitivo, adultos mayores, centros de día, estrategias psicopedagógicas, envejecimiento activo.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

INTRODUCCIÓN

Presentación del tema

El envejecimiento poblacional representa uno de los principales desafíos contemporáneos en el campo de la salud, la educación y las políticas sociales. Entre las múltiples transformaciones asociadas a esta etapa vital, el deterioro cognitivo constituye una de las más relevantes, ya que afecta no solo las funciones mentales básicas *como la memoria, la atención o el lenguaje*, sino también la autonomía personal, la calidad de vida y la integración social del adulto mayor. Frente a este escenario, cobra especial importancia el estudio y la implementación de estrategias que permitan prevenir, desacelerar o intervenir sobre estos procesos de declive, desde una perspectiva integral y centrada en la persona.

En este marco, el presente trabajo se propone identificar y describir las estrategias planificadas de estimulación cognitiva que se aplican en centros de día de Maipú, en la provincia de Mendoza, Argentina, focalizándose en aquellas diseñadas para personas mayores con signos de deterioro cognitivo. El objetivo no se limita a registrar técnicas, sino que busca comprender los criterios pedagógicos y psicopedagógicos que guían la selección y aplicación de los talleres, en relación con las características particulares de los destinatarios y del contexto institucional en el que se insertan.

Para ello, se parte del conocimiento y la experiencia de los equipos profesionales que intervienen cotidianamente en estos espacios: Psicopedagogos, psicólogos, talleristas y coordinadores, cuyas decisiones no solo responden a protocolos teóricos, sino también a criterios prácticos situados, a la observación directa y a la interacción constante con los adultos mayores. A través de encuestas realizadas a estos agentes institucionales, se busca indagar qué tipo de prácticas se despliegan, qué objetivos las orientan y qué resultados perciben en términos de funcionamiento cognitivo, emocional y social.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Esta investigación se inscribe en el campo de la psicopedagogía aplicada al envejecimiento, y aporta una mirada empírica sobre cómo se diseñan, ejecutan y ajustan las intervenciones en los centros de día. En este sentido, permite visibilizar el valor de estos dispositivos como entornos de cuidado, aprendizaje y contención, y recuperar el saber de quienes los sostienen en el quehacer cotidiano.

Enfoque de investigación

La presente investigación adopta un enfoque metodológico cualitativo, seleccionado por su idoneidad para explorar en profundidad las experiencias, percepciones y significados que los sujetos otorgan a su práctica profesional dentro de contextos institucionales. Esta perspectiva resulta especialmente pertinente cuando el objetivo no es medir ni generalizar, sino comprender fenómenos complejos desde la mirada de los propios actores involucrados, enmarcados en sus realidades sociales, afectivas y laborales (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Algunos autores sostienen que la metodología cualitativa se centra en captar la riqueza interpretativa de los sujetos, sus puntos de vista, su lenguaje, sus valores y los sentidos que construyen en relación con los fenómenos que viven. En este caso, se trata de acceder a las estrategias planificadas que los profesionales de la salud mental seleccionan y aplican en los talleres de estimulación cognitiva, así como a la pedagogía subyacente que orienta dichas elecciones (Encyclopedia of Educational Psychology, 2008; Lichtman, 2013; Lindlof y Taylor, 2018; Morse, 2012; Punch, 2014; como fueron citado en Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

La propuesta metodológica se orienta, entonces, a reconstruir las decisiones, criterios, prácticas y sentidos que organizan el accionar de los equipos interdisciplinarios que trabajan en centros de día de Maipú, especialmente en aquellos destinados a personas mayores con deterioro cognitivo. En lugar de reducir la realidad institucional a

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

indicadores fragmentados, se buscará un análisis comprensivo que articule las dimensiones personales, profesionales, organizacionales y contextuales.

Desde esta perspectiva, el proceso de recolección y análisis de datos se apoyará en técnicas cualitativas que favorezcan el acceso al discurso profesional, la descripción situada de prácticas y la identificación de patrones interpretativos. A través de las respuestas obtenidas en los cuestionarios abiertos dirigidos al personal de los centros de día *encargados, cuidadores, enfermeros, terapeutas, psicólogos, psicopedagogos*, se intentará desentrañar cómo se piensan, diseñan, aplican y ajustan las estrategias de estimulación cognitiva, así como las finalidades formativas, afectivas y vinculares que se proyectan en cada intervención.

Este enfoque permitirá construir el dato científico como una elaboración reflexiva y situada, a partir de la triangulación entre las voces de los actores, los marcos teóricos disponibles y la realidad institucional concreta. La comprensión holística de las prácticas no solo ofrecerá una mirada más fiel a la complejidad del campo, sino que también aportará claves relevantes para fortalecer las intervenciones psicopedagógicas orientadas a adultos mayores con deterioro cognitivo.

Planteamiento del problema

En los centros de día de Maipú se ha vuelto cada vez más frecuente la recepción de adultos mayores que presentan signos de deterioro cognitivo, con implicancias directas en su funcionamiento cotidiano. Este deterioro se manifiesta principalmente en dificultades para mantener la atención, resolver problemas simples, tomar decisiones de manera autónoma y sostener vínculos interpersonales estables. Estas alteraciones, aunque variables en intensidad, afectan de forma significativa la calidad de vida de quienes las experimentan y plantean un desafío concreto para los equipos profesionales que intervienen en estos espacios.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Particularmente, tras el impacto social y sanitario provocado por la pandemia de COVID-19, muchas de estas limitaciones se vieron acentuadas. El aislamiento prolongado, la interrupción de actividades grupales y el distanciamiento de redes afectivas profundizaron el declive en áreas cognitivas y emocionales, dejando expuestas las fragilidades estructurales de los dispositivos institucionales de acompañamiento. Aun así, en este contexto adverso, los profesionales han desplegado múltiples acciones destinadas a favorecer el bienestar de los adultos mayores, aunque muchas de ellas carecen de una planificación sistemática o de una reflexión pedagógica explícita que sustente su aplicación.

La ausencia de estrategias formalizadas o de criterios compartidos para el diseño e implementación de talleres de estimulación cognitiva dificulta la evaluación de su eficacia real y limita la posibilidad de replicar buenas prácticas en otros contextos. Esta situación plantea interrogantes sobre qué enfoques pedagógicos se están utilizando, cómo se eligen las actividades, qué objetivos persiguen y de qué manera impactan en el funcionamiento intelectual y emocional de los participantes.

El problema, por tanto, no reside únicamente en la presencia del deterioro cognitivo en sí, sino en la falta de sistematización y visibilización de las estrategias institucionales empleadas para abordarlo. Resulta necesario comprender con mayor profundidad las acciones que efectivamente se desarrollan, los criterios que las fundamentan y las condiciones que las posibilitan o limitan, con el fin de fortalecer los dispositivos existentes y promover un acompañamiento integral, sostenido y contextualizado del adulto mayor.

Estado del arte

El progresivo envejecimiento de la población ha generado una creciente preocupación en torno a la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

aquellos que presentan deterioro cognitivo y residen en instituciones. Este fenómeno no solo exige respuestas desde la salud pública, sino también desde la psicopedagogía y las ciencias sociales, en busca de estrategias que fomenten un envejecimiento activo, saludable y digno.

Diversos estudios han mostrado que el entorno institucional puede influir significativamente en la percepción del bienestar de las personas mayores. Por ejemplo, se ha encontrado que los adultos mayores que viven en residencias presentan una autopercepción del estado de salud más baja que aquellos que residen en su domicilio familiar, siendo la variable del entorno un factor determinante en la calidad de vida (Lluesma-Vidal et al., 2021)

. Esta diferencia también se refleja en los niveles de deterioro cognitivo y desempeño funcional, lo cual justifica la necesidad de intervenciones específicas dentro de los centros de día.

En este marco, los centros de día surgen como dispositivos clave dentro de las políticas de envejecimiento saludable, al ofrecer atención integral a personas mayores que presentan distintos grados de dependencia, sin necesidad de institucionalización completa. Benedetti (2024) sostiene que estos espacios permiten una atención psicosocial enfocada en el mantenimiento de capacidades y en la promoción de la autonomía, lo cual los posiciona como estructuras intermedias de gran valor preventivo y rehabilitador.

Además, investigaciones recientes han demostrado que la estimulación cognitiva es eficaz para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con deterioro cognitivo leve o moderado. Cullacay Bermeo (2022) encontró que, si bien no existe una correlación significativa entre todas las áreas de la calidad de vida y el deterioro cognitivo, sí existe una relación directa entre este último y la disminución de la participación en actividades de ocio, lo cual incide negativamente en el bienestar global de los adultos mayores institucionalizado.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

En esa línea, las intervenciones desde una perspectiva emocional también resultan fundamentales. Parra-Rizo et al. (2023) observaron diferencias en las estrategias de regulación emocional entre adultos mayores con y sin deterioro cognitivo, donde el grupo con deterioro tendía a utilizar estrategias desadaptativas como la catastrofización y la autculpa. Estos patrones pueden impactar negativamente en la percepción subjetiva de salud, especialmente cuando no se implementan programas que aborden la dimensión emocional de forma específica

En términos terapéuticos, propuestas como la arteterapia han demostrado gran eficacia en centros de día, al facilitar la estimulación cognitiva, la expresión emocional y el fortalecimiento del vínculo social. Según Chica Mendoza (2022), la creación artística potencia el bienestar emocional y cognitivo, a la vez que fortalece el sentido de pertenencia y la autoestima del adulto mayor, brindando un espacio seguro de expresión y conexión comunitaria

Este panorama justifica el desarrollo de investigaciones centradas en los dispositivos de estimulación cognitiva dentro de los centros de día, particularmente en contextos latinoamericanos como el de Mendoza, Argentina. La presente investigación se inscribe en ese marco, aportando evidencia desde un enfoque cualitativo sobre los modos en que las prácticas institucionales pueden influir en el bienestar intelectual y emocional de las personas mayores.

Justificación

La creciente presencia de adultos mayores en los centros de día plantea desafíos significativos para su atención integral y su bienestar cotidiano. Estos espacios, concebidos como alternativas a la institucionalización plena, se han convertido en entornos fundamentales para brindar acompañamiento, contención y estimulación a

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

personas mayores que requieren apoyo funcional, cognitivo y emocional en el marco de sus actividades diarias.

En este contexto, la estimulación cognitiva emerge como una estrategia clave para favorecer la autonomía, preservar las capacidades mentales y promover una mejor calidad de vida. Se entiende por estimulación cognitiva a un conjunto de actividades planificadas que buscan mantener o mejorar funciones como la memoria, la atención, el lenguaje y la percepción. Numerosas investigaciones respaldan la efectividad de estas intervenciones, evidenciando su capacidad para ralentizar el deterioro cognitivo, mejorar el estado anímico y reducir la incidencia de síndromes asociados al envejecimiento. No obstante, persisten vacíos de conocimiento en relación con su aplicación concreta en centros de día, especialmente en contextos locales y comunitarios.

Este trabajo de investigación se justifica por múltiples razones:

- ❖ Relevancia social: En una sociedad donde la proporción de personas mayores continúa en aumento, comprender y fortalecer las estrategias de cuidado representa un imperativo ético y político. Profundizar en el modo en que la estimulación cognitiva puede beneficiar a esta población no solo permite mejorar su bienestar, sino que también ofrece herramientas concretas a los profesionales responsables de su acompañamiento cotidiano.
- ❖ Aumento del deterioro cognitivo: El incremento en la prevalencia de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, así como la presencia de deterioro cognitivo leve en personas mayores institucionalizadas, exige la búsqueda activa de estrategias preventivas y rehabilitadoras. La estimulación cognitiva aparece como una alternativa accesible, adaptable y no farmacológica con alto potencial de impacto.
- ❖ Mejoramiento del entorno de cuidado: La sistematización de buenas prácticas en estimulación cognitiva puede derivar en la construcción de protocolos de intervención que nutran la labor de cuidadores, terapeutas y equipos

interdisciplinarios. Este estudio apunta a identificar aquellas prácticas que enriquecen el entorno institucional, favorecen la interacción grupal y refuerzan la autoestima y la autonomía de los residentes.

- ❖ Contribución al conocimiento científico y profesional: Si bien existen múltiples investigaciones sobre estimulación cognitiva en adultos mayores, son escasas las que se enfocan específicamente en el contexto de centros de día en el ámbito latinoamericano, y aún más escasas aquellas que recogen las voces de los actores institucionales que las implementan. Este trabajo busca contribuir a cerrar esa brecha, generando datos que puedan ser de utilidad para la formación profesional, el diseño de políticas públicas y la toma de decisiones en el área gerontológica.
- ❖ Impacto emocional y social: La estimulación cognitiva trasciende lo estrictamente mental, promueve el encuentro, la expresión, la participación y la sensación de pertenencia. Por tanto, su impacto también se proyecta sobre el bienestar emocional, la construcción de vínculos significativos y el fortalecimiento del sentido vital en la vejez. Analizar sus efectos desde esta dimensión resulta fundamental para comprender el valor profundo de estas prácticas.

En síntesis, esta investigación busca dar visibilidad, sistematizar y comprender las prácticas actuales de estimulación cognitiva en centros de día, desde una mirada situada y psicopedagógica. Se espera que sus resultados ofrezcan aportes relevantes para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, fortalecer los dispositivos de atención institucional y enriquecer el campo de conocimiento sobre envejecimiento y pedagogía en contextos de cuidado.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Preguntas de investigación

- ¿Qué estrategias de estimulación cognitiva son utilizadas actualmente en los centros de día de la ciudad de Maipú?
- ¿Qué percepción tienen los profesionales de los centros de día, a partir de las actividades planificadas, sobre el impacto cognitivo de los adultos mayores?
- ¿Qué apreciación tienen los profesionales de las estrategias que utilizan?

Objetivos

General

- Describir las estrategias de estimulación cognitiva empleadas por profesionales que brindan servicios en centros de día de Maipú-Mendoza.

Específicos

- Identificar las estrategias de estimulación cognitiva en la vida de los adultos mayores en los centros de día.
- Representar la percepción de los profesionales sobre el impacto de la estimulación cognitiva en las funciones cognitivas de los adultos mayores.
- Plasmar la impresión de los profesionales sobre la eficacia de las estrategias planificadas.

Método de investigación

El presente estudio se enmarca en un enfoque cualitativo, con un alcance descriptivo y un diseño fenomenológico. Esta elección responde a la necesidad de

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

comprender en profundidad las experiencias, percepciones y prácticas de los profesionales de la salud mental que intervienen en actividades de estimulación cognitiva con adultos mayores en centros de día de Maipú.

Desde una perspectiva descriptiva, se busca caracterizar las estrategias empleadas en estos espacios institucionales, identificando las acciones, técnicas y criterios que guían su aplicación. A su vez, el diseño fenomenológico permite acceder al sentido subjetivo que los profesionales otorgan a sus intervenciones, recuperando sus voces, creencias y saberes situados en relación con el fenómeno abordado.

La muestra se conformó mediante un muestreo no probabilístico por propósito, focalizado en profesionales con experiencia directa en el trabajo con adultos mayores en situación de deterioro cognitivo. La selección de los participantes se orientó por criterios de expertise y disponibilidad, atendiendo al principio de saturación teórica como guía para delimitar el número de casos.

La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario ad hoc administrado mediante la plataforma Google, así como mediante observaciones directas y entrevistas semiestructuradas aplicadas al personal responsable de llevar adelante las estrategias en los centros de día. Estos instrumentos permitieron acceder tanto a la descripción de las actividades implementadas como a las valoraciones y fundamentos que orientan su uso, generando una base empírica para el análisis posterior.

Con el propósito de contextualizar y fundamentar las decisiones metodológicas y los análisis realizados en esta investigación, el presente desarrollo teórico se estructura en tres capítulos que abordan los principales ejes conceptuales del estudio.

El primer capítulo ofrece una revisión actualizada del concepto de adultez mayor desde una perspectiva integral, considerando dimensiones biológicas, sociales, afectivas y cognitivas. Se analizan el estilo de vida en la vejez, el rol de las redes vinculares, los desafíos y oportunidades que presenta esta etapa del ciclo vital, así como

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

el concepto de reserva cognitiva como factor protector frente al deterioro funcional. El capítulo busca superar enfoques reduccionistas centrados en el déficit, proponiendo una mirada centrada en la persona, en su trayectoria vital y en sus potencialidades.

Luego un segundo capítulo en donde se desarrollan los procesos de deterioro asociados al envejecimiento, diferenciando entre el declive cognitivo natural, esperable en un envejecimiento saludable y los procesos patológicos que comprometen la autonomía y la funcionalidad. Se abordan los fundamentos neurobiológicos del deterioro, el deterioro cognitivo leve como condición clínica intermedia, y el Síndrome del Declive Geriátrico como expresión compleja de pérdida funcional. El análisis permite comprender las trayectorias posibles en la vejez y las variables que pueden acelerar o mitigar el deterioro cognitivo.

Para finalizar se propone un acercamiento a la estimulación cognitiva como estrategia psicopedagógica, factor clave en el acompañamiento del envejecimiento. Se exponen sus beneficios a nivel cognitivo, emocional y social, así como las herramientas y recursos que la sostienen. Se incluyen prácticas concretas implementadas en contextos institucionales, con énfasis en la personalización, la significatividad y la participación activa de los adultos mayores. Este capítulo sienta las bases para interpretar las estrategias observadas en los centros de día desde una mirada crítica, ética y contextualizada.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

FASE CONCEPTUAL

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Capítulo 1 - Adulto mayor

1.1 Concepto de adulto mayor

Cuando una persona alcanza los 60 años o más, inicia una etapa crucial en la vida. En este período, es fundamental prestar atención a factores específicos del envejecimiento individual (Alonso Galbán et al., 2007). Este proceso debe ser comprendido como una construcción dinámica, tanto desde una perspectiva biológica como sociocultural.

Desde el plano biomédico, el envejecimiento se manifiesta a través de dos grandes procesos. Por un lado, el envejecimiento primario, que ocurre sin la presencia de enfermedad y refleja cambios naturales esperables del ciclo vital, potencialmente asociados con un envejecimiento exitoso. Por otro lado, el envejecimiento secundario se presenta cuando los individuos son afectados por enfermedades crónicas, condiciones ambientales desfavorables o hábitos nocivos, lo que les impide mantener la homeostasis interna (Mañas, 2001; Finch y Tanzi, 1991; Halliwell, 2000; De la Fuente, 2001, como se citó en Alonso Galbán et al., 2007). Sea cual sea la trayectoria, la característica común de este período es la pérdida progresiva de la reserva funcional, que conlleva un aumento en la vulnerabilidad frente a factores estresantes (Buchner y Wagner, 1992, citado en Alonso Galbán et al., 2007).

En términos poblacionales, la cantidad de personas mayores está creciendo a un ritmo acelerado. La esperanza de vida se ha extendido en gran parte del mundo, y para el año 2020, la cantidad de personas de 60 años o más superó por primera vez a la de niños menores de 5 años (Organización Mundial de la Salud, 2024). Este fenómeno global del envejecimiento poblacional exige la redefinición de políticas públicas, sistemas de salud, y estrategias comunitarias orientadas a esta franja etaria.

Desde una perspectiva psicosocial, es fundamental comprender que la vejez no debe asumirse exclusivamente como una etapa de pérdidas. Como sostienen Hernández Vergel et al., (2021), es posible vivir esta etapa como un momento de plenitud, crecimiento y nuevas oportunidades si se cuenta con entornos adecuados que

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

promuevan el bienestar emocional. Para ello, el entorno social que incluye relaciones familiares, comunitarias e institucionales juega un papel fundamental en la calidad de vida del adulto mayor.

En esta línea, se ha identificado que muchos adultos mayores presentan alteraciones cognitivas que afectan su independencia funcional. El desempeño cognitivo permite la interacción con el entorno, su deterioro, asociado a factores como enfermedades metabólicas, edad avanzada y depresión, compromete significativamente la autonomía personal (Sotomayor Preciado et al., 2022). Sin embargo, un estudio realizado por estos autores revela también que una mayoría significativa 80.85% de los adultos institucionalizados evaluados no presentaba deterioro cognitivo, y más del 70% se mantenía independiente en las actividades básicas, lo cual refuerza la importancia de promover estrategias preventivas que acompañen el proceso de envejecimiento.

Aún así, diversos estudios advierten que este proceso natural suele dejar a los adultos mayores con una red de apoyo social reducida (Arias et al., 2021). Esta situación puede incrementarse en contextos de institucionalización, viudez o desvinculación social. El apoyo social, en sus distintas formas, ha demostrado ser un factor protector clave para el bienestar físico y psicológico en la vejez (Cohen, 2020; Gyasi et al., 2019; Huang et al., 2019, como fue citado en Arias et al., 2021). Por ello, organismos internacionales como la (CEPAL, 2004; Naciones Unidas, 2002 y OMS, 2002 como se citó en Arias et al., 2021) recomiendan fortalecer las redes vinculares como estrategia de acompañamiento a un envejecimiento saludable y activo.

Desde un enfoque psicopedagógico, entonces, el concepto de adulto mayor debe superarse como categoría cronológica y comprenderse en función de su contexto vital, sus trayectorias, sus vínculos y su capacidad de adaptación a los cambios. En este marco, la vejez puede y debe pensarse como una etapa con sentido, propósito y posibilidades.

1.2 Estilo de vida del Adulto Mayor

El estilo de vida en la vejez se encuentra atravesado por múltiples factores que integran dimensiones biológicas, sociales, vinculares y emocionales. Esta etapa del ciclo vital no debe ser entendida únicamente desde el déficit o el deterioro, sino también como un momento de transformación que puede vivirse con plenitud, aprendizaje y adaptación. Desde una mirada integral, los adultos mayores construyen su cotidianidad en interacción constante con sus redes de apoyo y con las condiciones que les ofrece su entorno inmediato.

En este sentido, la red de apoyo social cumple una función clave. Arias et al. (2021) demostraron que, si bien las redes tienden a reducirse con la edad, estas se vuelven más íntimas, seleccionadas y satisfactorias. La teoría de la selectividad socioemocional respalda esta idea, afirmando que en la vejez las personas priorizan los vínculos emocionalmente significativos (Carstensen, 2006, como se citó en Arias et al., 2021). Esta dinámica se traduce en un estilo de vida que valora la calidad afectiva sobre la cantidad de relaciones, y que puede impactar positivamente en la salud física y emocional del adulto mayor.

Por su parte, Hernández Vergel et al., (2021) destacan que el entorno social constituye un estímulo externo de gran potencial para promover el bienestar emocional. Desde esta perspectiva, un entorno social adecuado que incluya condiciones de apoyo familiar, reconocimiento del rol de los mayores y oportunidades de participación puede transformar la experiencia del envejecimiento en una etapa activa y significativa. La Organización Mundial de la Salud (2023) coincide en esta línea al sostener que la adaptación de los espacios físicos y sociales, junto con el acompañamiento emocional, contribuye a prevenir el aislamiento y los cuadros depresivos frecuentes en esta etapa.

Sin embargo, también deben considerarse las condiciones que amenazan este bienestar. Alonso Galbán et al. (2007) explican que el envejecimiento conlleva una pérdida progresiva de la reserva funcional, lo cual incrementa la vulnerabilidad frente a

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

factores estresantes. Esta pérdida, junto con los desafíos emocionales y sociales como la viudez, la jubilación, los cambios en las rutinas y el entorno familiar, configura un nuevo estilo de vida que exige adaptaciones constantes. No obstante, estas mismas transformaciones pueden convertirse en oportunidades de redefinición del sentido vital si se cuenta con redes de contención efectivas.

Así, las personas mayores adoptan un rol proactivo en la configuración de su red social, priorizando relaciones con hijos, nietos, pareja o amigos cercanos. En particular, las amistades, pese a reducirse en número, mantienen un rol socializador clave que puede asociarse incluso con la longevidad y la reducción del riesgo de mortalidad (Giles et al., 2005 y Shirom et al., 2011, como se citó en Arias et al., 2021). La presencia y calidad de estos vínculos contribuyen a sostener un estilo de vida activo, conectado con el entorno y con sentido.

También el ocio y el tiempo libre forman parte fundamental del estilo de vida. Ruiz-Albán et al. (2021) advierten que un uso pasivo del tiempo puede tener consecuencias negativas, mientras que actividades recreativas, culturales o educativas contribuyen a sostener un proyecto de vida activo. Estas actividades estimulan funciones cognitivas, fortalecen vínculos afectivos y promueven un sentido de utilidad y pertenencia.

Desde la psicopedagogía, comprender el estilo de vida del adulto mayor implica reconocer no solo los cambios funcionales, sino también las capacidades de adaptación, resiliencia y continuidad del desarrollo. El envejecimiento debe ser asumido como un proceso natural de desarrollo que incluye tanto pérdidas como ganancias (Papalia et al., 2009, como se citó en Hernández Vergel, 2021). Por ende, promover estilos de vida activos, participativos y emocionalmente saludables es una tarea fundamental para garantizar un envejecimiento con dignidad, autonomía y calidad de vida.

1.3 Reserva cognitiva

La reserva cognitiva es un constructo teórico que permite explicar por qué algunas personas, aun presentando alteraciones cerebrales propias del envejecimiento o enfermedades neurodegenerativas, no manifiestan signos clínicos inmediatos de deterioro funcional. Este concepto, desarrollado inicialmente en los estudios sobre envejecimiento cerebral y demencia, ha sido retomado y ampliado por diversos autores que coinciden en señalar su carácter dinámico y su relación directa con los estímulos recibidos a lo largo del ciclo vital.

Según Calderón-Rubio et al. (2022), la reserva cognitiva puede definirse como “la eficiencia con la que el cerebro procesa y resuelve tareas”, permitiéndole hacer frente a demandas cognitivas incluso en presencia de daño estructural (p. 137). Esta eficiencia se basa en el uso flexible de redes neuronales y en la puesta en marcha de estrategias compensatorias, lo cual permite sostener el rendimiento frente a procesos de envejecimiento natural o patológico. En esta línea, Barba Gallardo (2021) sostiene que la reserva cognitiva “actúa como un factor protector que modifica el curso de las enfermedades neurodegenerativas y puede mejorar la calidad de vida en el adulto mayor” (p. 1082).

La noción de reserva cognitiva se diferencia de la de reserva cerebral, que alude a variables estructurales como el volumen cerebral o el número de sinapsis. Mientras la reserva cerebral remite a aspectos cuantificables, la cognitiva se refiere a procesos funcionales, estratégicos y adaptativos (Stern, 2002, citado en Calderón-Rubio et al., 2022).

Un aporte relevante aportado por Calderón-Rubio et al. (2022) es la propuesta de un modelo multidominio, que distingue entre una reserva cognitiva general, vinculada al procesamiento global del sistema nervioso central, y reservas específicas, asociadas a distintos dominios del funcionamiento humano: Cognitivo (memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas), emocional, conductual y social. Esta ampliación

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

conceptual permite comprender con mayor precisión los diferentes perfiles de envejecimiento y orienta el diseño de intervenciones personalizadas.

En términos empíricos, Barba Gallardo (2021) realizó un estudio descriptivo con adultos mayores de entre 60 y 78 años para identificar los mecanismos que fortalecen la reserva cognitiva. Los resultados mostraron que las personas con mayor nivel educativo, ocupaciones intelectuales, práctica regular de actividades cognitivamente estimulantes (lectura, escritura, resolución de crucigramas, aprendizaje de idiomas) y participación en actividades físicas y recreativas, presentaban menor prevalencia de deterioro cognitivo leve. Además, se hallaron diferencias significativas por género: Las mujeres tendieron a presentar mayor reserva, asociada al uso sostenido de la lectoescritura y las habilidades manuales.

Estos hallazgos coinciden con los postulados de otros estudios que afirman que la reserva cognitiva no es un fenómeno estático ni exclusivamente determinado por la escolarización. También inciden en su desarrollo factores como el bilingüismo, la inteligencia emocional, el acceso a entornos enriquecidos, las relaciones interpersonales y el ocio productivo (Calderón-Rubio et al., 2022). Por tanto, es posible afirmar que la reserva se construye, se estimula y se transforma a lo largo de la vida.

Desde un enfoque psicopedagógico, este concepto abre la posibilidad de pensar en estrategias de intervención educativa, preventiva y compensatoria, centradas en el fortalecimiento de las capacidades existentes. La promoción de espacios de aprendizaje significativo, adaptados a los estilos de aprendizaje más frecuentes en la vejez (teórico y pragmático, según Cisterna Zenteno et al., 2022), constituye una vía concreta para fomentar la autonomía y prevenir el deterioro.

Asimismo, el ejercicio físico regular, que impacta directamente en la oxigenación cerebral y el uso activo del tiempo libre, orientado al desarrollo personal, la creatividad y la interacción social, son prácticas altamente recomendadas para sostener y ampliar la reserva cognitiva (Vázquez et al., 2023; Ruiz-Albán et al., 2021).

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Por tanto, trabajar sobre la reserva cognitiva no implica únicamente prevenir el deterioro, sino también apostar por la calidad de vida en la vejez. Acompañar a los adultos mayores en procesos de estimulación intelectual, emocional y social es una forma de garantizar un envejecimiento activo, inclusivo y con sentido, alineado con los principios de respeto, dignidad y autonomía que deben guiar cualquier propuesta psicopedagógica.

Comprender al adulto mayor como sujeto integral, activo y situado es el primer paso para abordar con profundidad los desafíos y oportunidades que presenta el envejecimiento. A lo largo de este capítulo se ha revisado el concepto de adultez mayor desde una perspectiva amplia que articula factores biológicos, sociales, afectivos y cognitivos, superando miradas reduccionistas centradas en la pérdida o el deterioro.

En el plano conceptual, se destacó que la vejez no es únicamente una etapa cronológica, sino una construcción social y personal que debe entenderse en relación con la trayectoria vital, las redes vinculares, el contexto y la capacidad de adaptación del sujeto. Desde esta perspectiva, el estilo de vida cobra relevancia como expresión de decisiones, hábitos, entornos y significados, y se posiciona como un factor modulador del bienestar en la vejez. El reconocimiento del entorno como facilitador o limitante de la autonomía resulta clave para pensar intervenciones respetuosas, efectivas y contextualizadas.

Por otro lado, la noción de reserva cognitiva ofrece una herramienta valiosa para comprender las diferencias individuales en el modo en que los adultos mayores enfrentan los cambios asociados al envejecimiento cerebral. Esta reserva, moldeada por la historia de aprendizaje, las experiencias vitales y los recursos personales y sociales disponibles, no solo permite explicar ciertas trayectorias resilientes frente al deterioro, sino que también habilita líneas de acción concretas para la promoción de un envejecimiento activo y significativo.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

En conjunto, los aportes revisados en este capítulo sientan las bases teóricas y conceptuales necesarias para el análisis posterior de los procesos de declive y deterioro, así como para el diseño de estrategias de estimulación cognitiva orientadas a preservar la funcionalidad, la autonomía y el proyecto vital del adulto mayor.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Capítulo 2 - Declive y deterioro cognitivo en el Adulto Mayor

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

El envejecimiento, como proceso vital inevitable, conlleva modificaciones estructurales y funcionales que afectan al organismo de manera progresiva. Si bien muchas de estas modificaciones forman parte de un declive natural esperable, otras pueden adquirir características patológicas que impactan severamente en la autonomía y calidad de vida del adulto mayor. Diferenciar entre los procesos de deterioro normales del envejecimiento y aquellos que constituyen alteraciones clínicas específicas resulta esencial para diseñar estrategias de prevención, diagnóstico y abordaje integral (Organización Mundial de la Salud, 2024; UNLP, 2022).

Este capítulo tiene como finalidad examinar las bases neurobiológicas del deterioro cognitivo natural, analizar las diferencias entre el envejecimiento esperado y los procesos patológicos, y describir el Síndrome del Declive Geriátrico, entidad clínica que representa la manifestación extrema de la pérdida funcional progresiva en la vejez (Santaeugènia y Altimir, 2006).

En primer lugar, la primera temática aborda los cambios cerebrales propios del envejecimiento fisiológico, incluyendo la pérdida de reserva funcional, la ralentización de los procesos cognitivos y las adaptaciones compensatorias que se producen a nivel neural para mantener el funcionamiento cotidiano (García Guerrero, 2023; Silva-Pereyra y Ferrari-Díaz, 2023).

El subcapítulo siguiente “deterioro natural o patológico” profundiza en la diferenciación entre el declive asociado al envejecimiento normal y el deterioro cognitivo que configura una patología, tales como el deterioro cognitivo leve (DCL) o los estadios iniciales de demencias, analizando factores de riesgo, métodos de evaluación y la importancia de la detección temprana (García Martín, 2020; Ramírez Rodríguez y Solis Zavala, 2023).

Finalmente, se trabaja sobre el Síndrome del Declive Geriátrico describe las características clínicas de este síndrome multifactorial, que incluye pérdidas funcionales, cognitivas y nutricionales progresivas, exponiendo su relación con la

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

fragilidad, la institucionalización y la mortalidad en el adulto mayor (Santaeugènia y Altimir, 2006).

La comprensión de estas dinámicas resulta clave para construir intervenciones psicopedagógicas orientadas a preservar la autonomía, la funcionalidad y la calidad de vida en la población envejecida.

2.1 Neurobiología del deterioro cognitivo natural

El deterioro cognitivo natural asociado al envejecimiento constituye un fenómeno complejo y multifactorial, en el cual confluyen cambios neurobiológicos progresivos que, si bien no implican necesariamente enfermedad, modifican el funcionamiento mental del adulto mayor. Este proceso fisiológico se caracteriza principalmente por una pérdida gradual de la reserva funcional cerebral, afectando de manera diferenciada a diversos dominios cognitivos (Hayflick, 2000, citado en Alonso, 2007).

Desde una perspectiva molecular, el envejecimiento implica la acumulación de daños en las estructuras celulares y los sistemas de reparación, lo que conduce a un descenso en la eficiencia de las funciones sinápticas y neuroplásticas. La Organización Mundial de la Salud (2025) señala que estos cambios incluyen la disminución de la irrigación cerebral, el aumento de la inflamación sistémica y la acumulación de proteínas neurotóxicas, como las placas de amiloide, que afectan la conectividad neuronal.

A nivel macroscópico, el lóbulo frontal es una de las regiones cerebrales más afectadas por el envejecimiento normal. García Guerrero (2023) destaca que esta área experimenta una disminución en su volumen y actividad funcional, lo cual repercute en procesos de planificación, flexibilidad cognitiva, control inhibitorio y toma de decisiones. Otros estudios (Ramírez Rodríguez y Solís Zavala, 2023) señalan alteraciones en

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

funciones como la atención selectiva y dividida, así como una ralentización en la velocidad de procesamiento de la información, sin que necesariamente se afecte la memoria semántica o el acceso a contenidos de conocimiento previamente almacenados.

Estos fenómenos encuentran respaldo en los hallazgos de Pérez-Ramos (2024), quien, al analizar el funcionamiento cognitivo en adultos mayores, identificó que la velocidad de procesamiento y el control inhibitorio son los principales procesos afectados, actuando como predictores del deterioro funcional global en etapas iniciales del envejecimiento. Este enlentecimiento impacta en la capacidad de manejar múltiples estímulos de manera simultánea, limitando el rendimiento en actividades de la vida diaria.

En este contexto, la compensación neural emerge como un mecanismo adaptativo crucial. Según Silva-Pereyra y Ferrari-Díaz (2023), la activación bilateral de áreas cerebrales (menos lateralización hemisférica) y la utilización de circuitos neuronales alternativos permiten contrarrestar, en parte, la pérdida de eficiencia de los sistemas tradicionales. Grandi y Tirapu (2017, citados en García Guerrero, 2023) proponen que durante el envejecimiento se activan más regiones cerebrales para realizar tareas que en edades más jóvenes requerían menor esfuerzo.

Otro de los dominios particularmente sensibles al envejecimiento es la memoria de trabajo, cuya eficiencia disminuye debido a la reducción de la capacidad de mantener y manipular información simultáneamente. Pérez-Ramos (2024) evidencia que esta afectación se acentúa especialmente en su componente ejecutivo, repercutiendo en habilidades como la comprensión de instrucciones médicas o la lectura comprensiva, y presenta diferencias de vulnerabilidad según sexo y nivel educativo.

Respecto a las funciones intelectuales globales, se observa una diferenciación entre la inteligencia cristalizada y la inteligencia fluida. Mientras la inteligencia cristalizada relacionada con conocimientos adquiridos y habilidades culturales suele

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

mantenerse e incluso mejorar con la edad, la inteligencia fluida relacionada con la resolución de problemas nuevos y el pensamiento abstracto muestra una declinación a partir de la tercera o cuarta década de vida (Harada et al., 2013).

Por su parte, la memoria episódica, que permite recordar eventos específicos del pasado, tiende a deteriorarse, aunque estudios recientes (Maldonado y Hernández, 2019, citado en García Guerrero, 2023) han demostrado que este déficit puede ser atenuado mediante el uso de estrategias de organización y codificación, lo que evidencia la capacidad adaptativa del cerebro envejecido.

En términos funcionales, el deterioro cognitivo natural suele manifestarse en la vida diaria a través de pequeñas dificultades en actividades que requieren atención sostenida, manejo simultáneo de tareas o aprendizaje de habilidades nuevas, sin comprometer significativamente la autonomía personal (UNLP, 2022). Nieto Rojas et al. (2018) advierten que si bien este tipo de declive puede aumentar el riesgo de dependencia futura, en la mayoría de los casos no implica un deterioro clínico, sino un proceso gradual y compensado.

Además, estudios recientes (Aranda Rubio, 2024) advierten que factores sociales, como la soledad no deseada, pueden actuar como amplificadores de los procesos de deterioro cognitivo. La falta de interacción social y la sensación de aislamiento generan un aumento de los niveles de cortisol, potenciando procesos inflamatorios y acelerando el declive funcional y mental.

Finalmente, cabe señalar que el envejecimiento cerebral no responde exclusivamente a una programación genética, sino que está influenciado por factores ambientales y estilos de vida. La educación, la actividad física regular, la participación social activa y la estimulación intelectual son factores que, al fomentar la reserva cognitiva, permiten mitigar los efectos negativos del declive neurofisiológico (Silva-Pereyra y Ferrari-Díaz, 2023).

En conclusión, el deterioro cognitivo natural refleja un proceso de cambios adaptativos que, aunque puede afectar ciertas funciones mentales, no debe ser interpretado como una enfermedad en sí misma. La comprensión de estos mecanismos resulta indispensable para diseñar intervenciones preventivas que favorezcan el mantenimiento de la autonomía, la calidad de vida y la participación activa del adulto mayor en su entorno social.

2.2 Deterioro natural o patológico

El envejecimiento implica una serie de cambios biológicos y funcionales que, en su curso natural, pueden dar lugar a un declive gradual de las capacidades físicas y cognitivas. No obstante, es fundamental distinguir entre el deterioro cognitivo natural, esperable en el envejecimiento sano, y el deterioro patológico, que supera los límites de la normalidad y compromete de manera significativa la funcionalidad e independencia del individuo (Organización Mundial de la Salud, 2024; UNLP, 2022).

Desde una perspectiva neurobiológica, el declive natural se manifiesta principalmente en la ralentización de los procesos cognitivos, una leve disminución de la velocidad de procesamiento, alteraciones en el control inhibitorio y un deterioro gradual de la memoria de trabajo (Pérez-Ramos, 2024). Sin embargo, en esta modalidad de deterioro, las capacidades básicas de resolución de problemas cotidianos, la autonomía personal y la participación social tienden a preservarse.

Por el contrario, el deterioro patológico se caracteriza por alteraciones más severas y disruptivas, que afectan no solo el rendimiento en tareas cognitivas específicas, sino también el desempeño en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria (Ramírez Rodríguez y Solís Zavala, 2023). La transición de un envejecimiento sano a un deterioro patológico puede ser paulatina y se ve influida por una multiplicidad de factores biológicos, psicológicos y sociales.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Un fenómeno clave en este continuum es el deterioro cognitivo leve (DCL), que constituye una condición clínica intermedia entre el envejecimiento normal y la demencia. Donoso y Vásquez (2002) y García Martín (2020) destacan que el DCL se manifiesta como una disminución sutil en el rendimiento de funciones cognitivas especialmente la memoria, sin un impacto significativo en la autonomía, aunque sí con riesgo aumentado de progresión hacia trastornos neurocognitivos mayores, como la enfermedad de Alzheimer.

Operativamente, el DCL se define por la presencia de quejas subjetivas de memoria corroboradas por familiares o profesionales, un rendimiento cognitivo inferior al esperado para la edad, y la conservación relativa de las actividades diarias (Petersen et al., 1999, como se citó en González-Martínez, 2021). Sin embargo, los criterios han evolucionado para incluir también otras alteraciones en dominios como el lenguaje, las funciones ejecutivas o la atención (Izquierdo Reyes y Sigüenza Galarza, 2023).

Es importante destacar que no todos los individuos con DCL evolucionan hacia una demencia. Forlenza et al. (2013, citados en Cancino y Rehbein, 2016) señalan que un porcentaje de estos pacientes permanece estable o incluso puede recuperar su nivel cognitivo previo mediante intervenciones adecuadas de estimulación y rehabilitación neuropsicológica. En este sentido, la detección temprana y la implementación de programas personalizados de estimulación resultan estrategias clave para frenar o revertir el deterioro funcional (Peña y Nieves, 2020).

En el análisis de las trayectorias del deterioro, factores como el nivel educativo, la actividad física, el control de factores de riesgo vascular (hipertensión, diabetes) y la salud emocional (presencia de depresión o ansiedad) desempeñan un papel fundamental. Investigaciones recientes (Rojas-Zepeda et al., 2021) asocian el bajo nivel de escolaridad, los estilos de vida sedentarios y los problemas de salud crónica a un mayor riesgo de progresión de DCL hacia demencia.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

El estudio del lenguaje en personas con DCL también ofrece pistas diagnósticas relevantes. De la Hoz et al. (2021) evidencian que los adultos mayores con deterioro cognitivo leve presentan alteraciones sutiles en la fluidez verbal, la complejidad sintáctica y el procesamiento semántico, lo cual afecta su capacidad de comunicación y puede interferir en la vida social y funcional.

Por otro lado, el ambiente psicosocial en el que se desarrolla el adulto mayor puede actuar como un modulador del curso del deterioro. Aranda Rubio (2024) advierte que la soledad no deseada constituye un factor de riesgo significativo para el deterioro patológico, ya que favorece la inflamación sistémica y el estrés crónico, elementos que deterioran la plasticidad cerebral y aceleran el daño cognitivo.

Desde una mirada integral, resulta evidente que el deterioro patológico no puede explicarse únicamente por factores biológicos. El modelo propuesto por Pérez-Ramos (2024) confirma que la complejidad del envejecimiento cognitivo exige considerar la interacción de variables neuropsicológicas (velocidad de procesamiento, control inhibitorio, memoria de trabajo) con variables contextuales (educación, red de apoyo, estimulación ambiental).

Finalmente, para poder intervenir de manera efectiva, es crucial utilizar instrumentos de evaluación sensibles que permitan diferenciar el deterioro natural del patológico en etapas tempranas. La utilización de entrevistas clínicas detalladas, test neuropsicológicos estandarizados y observación funcional de las actividades diarias resulta imprescindible para establecer un diagnóstico preciso y planificar acciones preventivas y terapéuticas.

En conclusión, mientras que el deterioro natural representa una parte del envejecimiento saludable, el deterioro patológico exige atención clínica especializada, abordaje interdisciplinario y estrategias de intervención personalizadas para preservar la autonomía, prevenir la progresión a estados de dependencia y sostener la calidad de vida del adulto mayor.

2.3 Síndrome del Declive Geriátrico

El Síndrome del Declive Geriátrico representa una manifestación extrema y compleja del proceso de envejecimiento patológico, caracterizado por una pérdida progresiva y multidimensional de la funcionalidad, que abarca áreas físicas, cognitivas, emocionales y nutricionales. No se trata de una entidad clínica única, sino de un fenómeno sindrómico en el que diversos factores interactúan para acelerar la vulnerabilidad y dependencia del adulto mayor (Santaeugènia y Altimir, 2006).

Desde una perspectiva funcional, este síndrome se expresa en la pérdida de habilidades básicas e instrumentales de la vida diaria, tales como la movilidad, la higiene personal, la gestión económica o la comunicación efectiva. Según Nieto Rojas et al. (2018), la incidencia de declive funcional en adultos mayores no institucionalizados alcanza el 9,4% en períodos de tres meses, asociándose con un incremento en la utilización de servicios sanitarios, la institucionalización temprana y la mortalidad.

En el ámbito cognitivo y emocional, el Síndrome del Declive Geriátrico incluye manifestaciones como el deterioro cognitivo progresivo, la depresión, la ansiedad y el retraimiento social. La pérdida de funciones cognitivas superiores memoria de trabajo, control inhibitorio, velocidad de procesamiento, ampliamente documentada en el envejecimiento patológico (Pérez-Ramos, 2024), contribuye al agravamiento de esta condición, limitando la autonomía y la capacidad adaptativa del adulto mayor.

El componente nutricional también ocupa un lugar central en el declive geriátrico. La anorexia del envejecimiento, la pérdida de peso no intencionada y los estados de desnutrición disminuyen aún más la reserva funcional y aumentan el riesgo de complicaciones médicas graves (Santaeugènia y Altimir, 2006). A su vez, la malnutrición impacta negativamente en el funcionamiento cognitivo, creando un círculo vicioso de deterioro.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Diversos factores de riesgo han sido identificados como precipitantes del síndrome de declive geriátrico:

- La presencia de enfermedades crónicas no controladas (diabetes, hipertensión, cardiopatías).
- La polifarmacia y sus efectos secundarios acumulativos.
- Las caídas recurrentes.
- El aislamiento social y la soledad no deseada (Aranda Rubio, 2024).

Particularmente, la soledad crónica ha sido reconocida como un factor de riesgo comparable al tabaquismo y la obesidad en su impacto sobre la salud global del adulto mayor (Holt-Lunstad et al., 2015, citado en Aranda Rubio, 2024). La percepción de aislamiento social favorece la desregulación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, incrementando los niveles de cortisol, lo cual exacerba los procesos inflamatorios y acelera la pérdida funcional.

Desde el punto de vista conceptual, el Síndrome del Declive Geriátrico mantiene una relación estrecha con el constructo de fragilidad, entendida como la disminución de la reserva homeostática y la mayor vulnerabilidad ante factores de estrés (Santaeugènia y Altimir, 2006). Sin embargo, mientras la fragilidad puede ser reversible en etapas iniciales, el Síndrome del Declive Geriátrico suele implicar una progresión irreversible hacia la dependencia total o el fallecimiento, especialmente si no se interviene de manera oportuna.

El abordaje de este síndrome plantea importantes desafíos éticos y clínicos. Santaeugènia y Altimir (2006) destacan la controversia existente entre optar por medidas intensivas de recuperación funcional versus estrategias paliativas orientadas a mejorar la calidad de vida. Esta decisión debe ser tomada en función de la situación clínica concreta, las preferencias del paciente y su entorno sociofamiliar, respetando los principios de autonomía y dignidad.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

En términos preventivos, la identificación temprana de los primeros signos de declive (fatiga, lentitud, pérdida de peso, deterioro cognitivo sutil) permite implementar intervenciones que pueden retrasar su progresión. Programas de ejercicio físico adaptado, estimulación cognitiva, adecuación nutricional y fortalecimiento de redes sociales han demostrado ser efectivos para preservar la funcionalidad y reducir la incidencia del síndrome (Silva-Pereyra y Ferrari-Díaz, 2023).

Finalmente, es imprescindible abordar el Síndrome del Declive Geriátrico desde una perspectiva multidisciplinaria, integrando la actuación de geriatras, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, trabajadores sociales y agentes comunitarios. Solo a través de un enfoque integral será posible enfrentar este desafío creciente que plantea el envejecimiento de la población mundial.

El análisis del deterioro y el declive en la adultez mayor permite comprender que el envejecimiento, lejos de ser un proceso homogéneo, presenta múltiples trayectorias influenciadas por factores neurobiológicos, clínicos, funcionales y contextuales. A través de este capítulo se ha logrado diferenciar el deterioro cognitivo natural, esperable dentro del envejecimiento saludable, de aquellos procesos patológicos que afectan significativamente la funcionalidad y la autonomía, como el deterioro cognitivo leve o el Síndrome del Declive Geriátrico.

La evidencia científica revisada señala que, aunque ciertas funciones cognitivas muestran un descenso con la edad, existen mecanismos de compensación y factores protectores que pueden amortiguar estos cambios, como la reserva cognitiva, la estimulación constante, el acompañamiento emocional y la participación social activa. Sin embargo, también queda claro que cuando estos mecanismos fallan o los factores de riesgo se acumulan, puede instalarse un cuadro de deterioro progresivo que afecta diversas esferas de la vida del adulto mayor.

Reconocer las señales de alerta temprana, comprender los factores que precipitan la transición del deterioro natural al patológico y atender integralmente los

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

signos del declive funcional son tareas fundamentales tanto desde el campo de la salud como desde una mirada psicopedagógica comprometida con la calidad de vida. Esta perspectiva será clave para abordar, en el próximo capítulo, las estrategias de estimulación cognitiva, sus fundamentos, herramientas y prácticas concretas en el acompañamiento del envejecimiento.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Capítulo 3 - Estimulación cognitiva del adulto mayor

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

La estimulación cognitiva representa una estrategia fundamental para acompañar los procesos de envejecimiento desde una perspectiva integral, preventiva y respetuosa de la singularidad de cada sujeto. A medida que la esperanza de vida se amplía y las tasas de envejecimiento poblacional aumentan, también lo hace la necesidad de generar entornos y propuestas que fortalezcan las capacidades mentales, promuevan la autonomía funcional y sostengan el proyecto vital del adulto mayor.

Este capítulo se orienta a presentar los fundamentos, beneficios, herramientas y experiencias concretas asociadas a la estimulación cognitiva en personas mayores, entendida como un conjunto de intervenciones estructuradas que buscan mantener o mejorar el funcionamiento de los distintos procesos mentales, tales como la atención, la memoria, el lenguaje, la percepción y las funciones ejecutivas.

En palabras de Barba Gallardo (2021), estimular la cognición en la vejez no solo contribuye a retrasar el deterioro, sino que también “modifica el curso de las enfermedades neurodegenerativas y mejora la calidad de vida” (p. 1082). Más aún, su implementación en contextos grupales o comunitarios tiene un efecto adicional sobre el bienestar emocional, la autoestima, la socialización y el sentido de pertenencia, aspectos especialmente valorados en esta etapa vital.

A lo largo del capítulo, se abordarán los beneficios generales de la estimulación cognitiva (3.1), las herramientas teóricas y metodológicas disponibles para su implementación (3.2), y una serie de prácticas específicas desarrolladas en contextos institucionales o comunitarios (3.3), destacando su valor desde una perspectiva psicopedagógica centrada en la persona y el vínculo.

3.1 Beneficios de la estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva se ha consolidado como una de las principales estrategias no farmacológicas para el mantenimiento y fortalecimiento de las funciones mentales en la vejez. Lejos de limitarse a un enfoque terapéutico, sus beneficios alcanzan múltiples dimensiones del desarrollo humano: Mejora del rendimiento cognitivo, fortalecimiento de la autonomía, prevención del deterioro, optimización del estado anímico y ampliación de la participación social.

Desde un enfoque preventivo, numerosos estudios han demostrado que los programas de estimulación cognitiva pueden retrasar el inicio de procesos neurodegenerativos y preservar la funcionalidad en adultos mayores sin diagnóstico de deterioro, así como mejorar el desempeño en personas con deterioro cognitivo leve. En la investigación de Duque et al. (2022), la aplicación de un programa de ejercicios estructurados durante 12 semanas generó mejoras significativas en la memoria, la atención y el estado cognitivo general de los participantes, al tiempo que reforzó su autoestima y motivación.

Una de las principales razones por las cuales la estimulación cognitiva resulta efectiva es que se apoya en el principio de neuroplasticidad cerebral, que sostiene que el cerebro conserva, incluso en edades avanzadas, cierta capacidad de reorganización funcional y generación de nuevas conexiones sinápticas (Salazar Pérez, 2019, citado en Encalada Ojeda y Varguillas Carmona, 2023). Este principio respalda la posibilidad de incorporar aprendizajes, crear nuevas redes neuronales y fortalecer aquellas que aún se encuentran activas, lo cual permite compensar parcialmente los efectos del envejecimiento.

Asimismo, la estimulación cognitiva no solo mejora la ejecución de tareas cognitivas específicas (como recordar, razonar o concentrarse), sino que también favorece la autonomía funcional. El mantenimiento de las capacidades mentales en adultos mayores permite sostener su independencia en actividades básicas e

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

instrumentales de la vida diaria, lo que se traduce en una mejora de su calidad de vida global. Según Barba Gallardo (2021), esta forma de intervención puede incluso modificar el curso de enfermedades neurodegenerativas, ralentizando su avance y permitiendo una mayor participación activa en la vida cotidiana.

Además de los beneficios cognitivos y funcionales, se ha observado un impacto positivo en la dimensión emocional y social. En estudios recientes, los adultos mayores que participaron en programas grupales de estimulación cognitiva mostraron una mayor interacción social, disminución de síntomas depresivos y aumento del sentido de pertenencia. La experiencia descrita por Chuchuy et al. (2024), en un taller interdisciplinario que combinó estimulación y musicoterapia, permitió no solo reforzar habilidades mentales, sino también promover la cohesión grupal, resignificar límites personales y desarrollar herramientas para una vida más autónoma y plena.

La estimulación también potencia el sentido de utilidad, la motivación y la percepción de eficacia personal. Al sentirse capaces de aprender, resolver desafíos o compartir saberes, los adultos mayores reafirman su identidad y proyectan nuevas metas. Esto es especialmente importante si se considera que la sensación de inutilidad o estancamiento cognitivo puede contribuir a procesos de aislamiento y deterioro. En este sentido, la estimulación cognitiva actúa como un catalizador del desarrollo psicosocial, y no solo como un recurso de prevención del deterioro.

Cabe subrayar que los beneficios se ven amplificados cuando las propuestas de estimulación son significativas para los participantes, es decir, cuando están vinculadas a sus intereses, contextos y trayectorias. Las experiencias intergeneracionales, por ejemplo, permiten el intercambio de saberes y el fortalecimiento del rol del adulto mayor dentro de la comunidad, generando un efecto positivo tanto a nivel cognitivo como emocional (Encalada Ojeda y Varguillas Carmona, 2023).

En conclusión, la estimulación cognitiva en adultos mayores ofrece beneficios que trascienden lo puramente mental, incidiendo en aspectos funcionales, emocionales,

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

vinculares y existenciales. Su implementación no solo apunta a preservar capacidades, sino a revalorizar al adulto mayor como sujeto activo de aprendizaje, con historia, derechos y potencial para seguir creciendo.

3.2 Herramientas de estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva en adultos mayores no se reduce al uso de técnicas estandarizadas ni a ejercicios mecánicos. Por el contrario, se sustenta en una mirada integral que reconoce la plasticidad cerebral, las trayectorias vitales y la necesidad de construir intervenciones significativas, participativas y contextualizadas. En este marco, las herramientas empleadas deben ser comprensibles, accesibles y, sobre todo, relevantes para la historia, los intereses y las capacidades del adulto mayor.

En términos generales, las estrategias más utilizadas incluyen actividades que estimulan funciones específicas como la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción y las funciones ejecutivas. Estas pueden presentarse en forma de talleres, juegos, dinámicas grupales, ejercicios impresos o soportes digitales adaptados. Lo esencial es que cada actividad promueva el procesamiento activo de información, la resolución de problemas o el uso funcional del conocimiento.

Un ejemplo de esto es el programa diseñado por Duque et al. (2022), que implementó un sistema de “terapias blandas” mediante cartillas impresas con ejercicios guiados. A lo largo de 12 semanas, los participantes trabajaron contenidos como orientación temporal, reconocimiento de palabras, secuencias lógicas y evocación de recuerdos, logrando mejoras significativas en su desempeño cognitivo y emocional. Esta experiencia demuestra que incluso en contextos con escasos recursos materiales y bajo nivel educativo, es posible diseñar herramientas eficaces cuando se parte de la realidad del grupo.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Otro tipo de herramientas con alto potencial es el uso de actividades lúdicas e intergeneracionales, que permiten combinar estimulación cognitiva con vínculo social y afectividad. Encalada Ojeda y Varguillas Carmona (2023) propusieron un programa basado en el juego compartido entre adultos mayores y generaciones más jóvenes, observando un impacto positivo tanto en las funciones mentales como en el estado anímico y el sentido de pertenencia. En este enfoque, la lúdica no es solo un medio de entretenimiento, sino una estrategia pedagógica que activa la memoria, la creatividad, la flexibilidad mental y el lenguaje, al tiempo que favorece el reconocimiento mutuo y el respeto intergeneracional.

Asimismo, la musicoterapia ha ganado lugar como herramienta interdisciplinaria para el trabajo con adultos mayores con deterioro cognitivo leve. Según Chuchuy et al. (2024), la música no solo activa redes cerebrales complejas relacionadas con la emoción, la memoria y la coordinación motora, sino que también promueve procesos de cohesión grupal, autorregulación emocional y resignificación de la identidad personal. A través del canto, la percusión, la escucha activa o la creación musical guiada, se estimulan distintas funciones cognitivas sin necesidad de habilidades musicales previas.

Otra herramienta potente es el aprendizaje de nuevas lenguas en la vejez, como lo mostró la experiencia de Zúñiga (2011) con talleres de español como lengua extranjera para adultos mayores en Quebec. Este tipo de propuestas estimula la memoria verbal, la atención sostenida, la comprensión lectora y la fluidez lingüística, al tiempo que refuerza la autoestima, el deseo de pertenencia y la confianza en las propias capacidades de aprendizaje. La autora destaca la importancia de una pedagogía gerontológica, es decir, adaptada a las características, ritmos y estilos de aprendizaje del adulto mayor, basada en la repetición, la claridad y la conexión afectiva con los contenidos.

También se han documentado experiencias valiosas desde el arte. Salamanca y Villa (2018) propusieron una estrategia basada en las artes plásticas y la expresión

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

corporal para promover el bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados. A través de actividades de pintura, movimiento y expresión libre, se generaron mejoras en la motivación, la autoestima, la evocación de recuerdos y el estado anímico. En esta línea, las actividades artísticas no se orientan a la producción estética, sino a la activación sensorial, afectiva y cognitiva, funcionando como un canal de expresión y transformación personal.

Complementariamente, herramientas basadas en la pedagogía por proyectos, como la creación de libros álbumes (Ospina, 2010), abren espacios de exploración narrativa, autobiográfica y colaborativa. Este tipo de propuestas estimulan la planificación, la coordinación visoespacial, la toma de decisiones y el pensamiento simbólico, al tiempo que permiten a los adultos mayores recuperar su historia, compartirla y convertirla en un objeto significativo. El proceso de creación favorece la autorreflexión, el diálogo y la construcción colectiva del sentido, todos procesos clave en el envejecimiento activo.

Por último, deben destacarse las herramientas que combinan estimulación cognitiva con componentes emocionales, comunitarios o espirituales. En muchos contextos, la posibilidad de hablar, reír, recordar, compartir, imaginar y crear en grupo resulta más valiosa que el ejercicio puramente técnico. El abordaje psicopedagógico debe entonces priorizar propuestas que convoquen al deseo, al sentido y a la identidad, en lugar de enfocarse únicamente en la corrección del déficit.

En síntesis, las herramientas de estimulación cognitiva son diversas, adaptables y potentes, siempre que se construyan desde la realidad del grupo, desde el respeto por la singularidad y desde una concepción del adulto mayor como sujeto capaz de aprender, crear y transformarse. Su valor no radica en la sofisticación técnica, sino en la capacidad de activar la mente, el afecto y el vínculo con los otros.

3.3 Prácticas de estimulación en geriátricos

La implementación de estrategias de estimulación cognitiva en contextos institucionales, como los centros de día, constituye una vía concreta para acompañar el envejecimiento desde una perspectiva centrada en la persona. Estas prácticas, lejos de configurarse como actividades aisladas, forman parte de una lógica de intervención que busca sostener el proyecto vital del adulto mayor, promoviendo su participación, su autonomía funcional y su sentido de pertenencia a la comunidad.

En estos entornos, se han explorado diversas estrategias terapéuticas con resultados positivos. Una de ellas es la terapia multisensorial en ambientes controlados (MSE/MSS), también conocida como "sala Snoezelen". Este enfoque busca estimular los cinco sentidos mediante luces, música, aromas, texturas y elementos visuales relajantes. La revisión sistemática realizada por Helbling et al., (2023) evidenció mejoras significativas en el funcionamiento cognitivo, con impacto adicional en la reducción de la ansiedad, la agitación y los comportamientos desafiantes en personas institucionalizadas. Además, se observó una mejora en la calidad de vida general, especialmente en el confort emocional. Estas intervenciones, al estar adaptadas al ritmo y sensibilidad de cada persona, permiten generar un ambiente terapéutico no invasivo, placentero y altamente inclusivo.

Otro conjunto de prácticas exitosas ha sido sistematizado por Uceda-Portillo et al. (2024), quienes agruparon múltiples intervenciones ocupacionales desarrolladas en residencias geriátricas en cuatro dimensiones clave: Actividades significativas, estimulación de funciones físicas y cognitivas, áreas de desempeño funcional, y adecuación del entorno. Entre los hallazgos más relevantes se destaca que la personalización de las actividades (como pintar, cocinar, realizar tareas cotidianas o participar en dinámicas recreativas) es fundamental para lograr compromiso y resultados sostenidos. Estas propuestas no solo estimulan habilidades mentales, sino que favorecen el movimiento, la autoeficacia y la evocación emocional. Además, se resalta que el entorno físico y social influye directamente en los resultados: Espacios

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

confortables, personal capacitado y propuestas participativas potencian el bienestar general del residente.

No obstante, recientes investigaciones también advierten sobre las limitaciones de las prácticas institucionales cuando estas no contemplan la singularidad ni la dimensión relacional del envejecimiento. Dodds et al., (2024) encontraron que la frecuencia de participación en actividades estructuradas no guarda una relación directa con la mejora cognitiva. En cambio, el factor más determinante en el desempeño mental de los adultos mayores institucionalizados fue la presencia de redes sociales significativas, especialmente los vínculos familiares. Asimismo, se señaló que muchas interacciones valiosas ocurren en espacios informales como pasillos o cafés y no necesariamente durante talleres formales. Esto refuerza la idea de que las prácticas de estimulación deben considerar no solo el contenido de las actividades, sino también la calidad del entorno social, la flexibilidad institucional y la posibilidad de interacción espontánea.

Complementando esta visión, el estudio cuasi-experimental de Abd Elmawla et al. (2024) comparó la eficacia de dos intervenciones grupales en adultos mayores con deterioro cognitivo leve: La terapia de estimulación cognitiva (CST) y la terapia de reminiscencia (RT). Ambas mostraron mejoras significativas en memoria, orientación, lenguaje y atención, aunque la CST evidenció efectos más sostenidos en el tiempo. Las actividades propuestas integraron componentes físicos, sensoriales y simbólicos (como juegos, arte, narración o cocina), con un fuerte anclaje en la historia de vida de los participantes. Además, el diseño espacial (círculo, contacto visual, ambientación relajada) y la cohesión grupal fueron considerados factores clave para promover la participación, la autonomía y el bienestar psicológico.

Desde la perspectiva psicopedagógica, todas estas experiencias señalan una dirección común: La estimulación cognitiva resulta más efectiva cuando se concibe como una práctica viva, significativa y adaptada, que reconoce al adulto mayor como sujeto de deseo, de historia y de vínculo. La tarea no consiste en aplicar técnicas de

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

forma mecánica, sino en generar condiciones reales para que emerjan la palabra, el recuerdo, el gesto, el juego, el afecto y el aprendizaje.

En definitiva, las prácticas de estimulación cognitiva en contextos geriátricos no solo previenen el deterioro o fortalecen la funcionalidad mental, sino que contribuyen a reconstruir espacios de sentido en la vida de los adultos mayores. Al ofrecer rutinas con propósito, vínculos significativos y experiencias de logro, estas prácticas permiten transformar el espacio institucional en un escenario de cuidado con sentido, aprendizaje continuo y dignidad compartida.

La estimulación cognitiva en adultos mayores se ha consolidado como una estrategia fundamental para el abordaje integral del envejecimiento, tanto en contextos preventivos como terapéuticos. A lo largo de este capítulo, se ha demostrado que las intervenciones bien diseñadas, sostenidas y significativas no solo permiten mantener o mejorar funciones mentales específicas como la memoria, la atención o el lenguaje, sino que también inciden directamente en la autonomía, el estado emocional, la autoestima y la participación social de las personas mayores.

Los beneficios de estas estrategias se potencian cuando se construyen desde una mirada centrada en la persona, que considere sus trayectorias vitales, intereses, capacidades, estilos de aprendizaje y vínculos afectivos. La estimulación cognitiva no puede pensarse como una técnica descontextualizada, sino como una práctica pedagógica y relacional, anclada en el deseo de aprender, compartir y resignificar la propia historia en un entorno socialmente habilitante.

Asimismo, las investigaciones más recientes advierten que el éxito de las prácticas de estimulación no reside únicamente en la frecuencia o cantidad de actividades ofrecidas, sino en su capacidad para generar experiencias significativas. La calidad del entorno físico y social, la formación del personal, la inclusión de metodologías multisensoriales, y la posibilidad de sostener redes afectivas activas son factores determinantes para su eficacia.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

En síntesis, la estimulación cognitiva en geriátricos y centros de día debe asumirse como una práctica ética y pedagógica, que no solo busca prevenir el deterioro, sino también reafirmar la dignidad, la identidad y el lugar del adulto mayor como sujeto activo, capaz de aprender, vincularse y transformar su entorno. Promover estas prácticas con sentido, consistencia y sensibilidad representa un compromiso esencial para garantizar una vejez plena, autónoma y con calidad de vida.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

FASE EMPÍRICA

Enfoque

La presente investigación adoptó un enfoque cualitativo, orientado a comprender en profundidad las prácticas, percepciones y criterios que organizaron el accionar profesional en torno a la estimulación cognitiva en centros de día de Maipú, Mendoza. Este enfoque permitió abordar los fenómenos desde la perspectiva de los propios actores sociales involucrados, interpretando los significados que construyen en contextos naturales y concretos.

Según Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), la investigación cualitativa tiene como objetivo principal “explorar y comprender un fenómeno social desde la óptica de los participantes en su ambiente natural y en relación con su contexto” (p. 390). Este tipo de abordaje resultó especialmente adecuado para captar la complejidad de los discursos, prácticas y decisiones profesionales, tal como ocurrió en el caso de los equipos que intervinieron en el diseño e implementación de estrategias de estimulación cognitiva con adultos mayores institucionalizados.

Desde este enfoque, el rol del investigador no se asumió como el de un observador externo neutral, sino como el de un participante reflexivo que construyó el conocimiento junto con los sujetos involucrados. Se priorizó el contacto directo con los participantes y el análisis inductivo de la información, a fin de producir una comprensión rica y situada del fenómeno. Como señalan los autores, el enfoque cualitativo se caracteriza por un proceso emergente, flexible e interpretativo, donde el diseño puede ir adaptándose a medida que se profundiza en el campo (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

En este estudio, la elección de un enfoque cualitativo se justificó por la necesidad de acceder a las voces de los profesionales que trabajaron en centros de día, rescatando los sentidos que atribuyeron a las estrategias que implementaron, los criterios que orientaron sus decisiones, y las percepciones sobre el impacto que dichas actividades tuvieron en la vida cotidiana de los adultos mayores. Esta aproximación

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

permitió abordar la práctica profesional no como un conjunto de técnicas aisladas, sino como una trama de saberes, valores y vínculos situada en una realidad institucional específica.

En consecuencia, los datos fueron interpretados en función de los contextos en que se produjeron, considerando no solo lo dicho, sino también las condiciones que habilitaron o restringieron determinadas prácticas. Este posicionamiento permitió recuperar la riqueza de la experiencia profesional y generar conocimientos útiles para fortalecer las intervenciones psicopedagógicas en el campo gerontológico.

Alcance

El presente estudio se constituyó desde un alcance descriptivo, ya que su propósito fue especificar y caracterizar las estrategias de estimulación cognitiva empleadas por profesionales que trabajaron con adultos mayores en un centro de día de Mendoza. Como señalaron Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), los estudios descriptivos tienen por finalidad "especificar propiedades y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos en un contexto determinado" (p. 106).

En esta línea, se buscó identificar las acciones, técnicas y enfoques utilizados por los profesionales en sus intervenciones cotidianas, así como representar su percepción sobre los efectos que dichas estrategias tuvieron en las funciones cognitivas de los adultos mayores.

Este tipo de alcance permitió generar un retrato detallado del fenómeno, sin establecer relaciones causales ni realizar generalizaciones estadísticas, pero sí aportando una comprensión contextualizada y densa de las prácticas profesionales. Como afirmaron los autores, el enfoque descriptivo es idóneo cuando se desea "mostrar

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, comunidad, contexto o situación” (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018, p. 107).

Diseño

Se adoptó un diseño fenomenológico, en tanto se buscó comprender la esencia de la experiencia profesional en torno a la estimulación cognitiva con adultos mayores institucionalizados. Según Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), este tipo de diseño tiene por objetivo “explorar, describir y comprender las experiencias de las personas respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (p. 549).

Este diseño permitió acceder a las voces de los profesionales desde una perspectiva comprensiva, focalizándose en cómo construyeron sentido sobre su tarea, qué valoraciones realizaron sobre su eficacia y qué obstáculos o facilitadores identificaron en su implementación. Las acciones metodológicas incluyeron la selección de participantes con experiencia directa en el fenómeno, la recolección de datos a través de cuestionarios abiertos y observación situada, y el análisis de los discursos para construir una descripción densa y significativa del objeto de estudio.

Muestra

La muestra estuvo compuesta por profesionales de la salud mental y afines *psicopedagogos, psicólogos, acompañantes terapéuticos, entre otros* que trabajaban en centros de día del departamento de Maipú, brindando actividades de estimulación cognitiva a adultos mayores con deterioro cognitivo leve o moderado. La selección de

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y propósito, lo cual es coherente con los principios de la investigación cualitativa.

Tal como afirman Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), este tipo de muestreo no busca representatividad estadística, sino “obtener casos ricos en información que permitan una comprensión profunda del fenómeno” (p. 426). En este caso, los criterios de inclusión se centraron en la experiencia directa con adultos mayores en espacios institucionales, la disposición a participar y la posibilidad de aportar información desde una perspectiva profesional situada.

El número de casos se definió en función del principio de saturación teórica, es decir, se consideró concluida la recolección cuando los datos comenzaron a repetirse y no aportaban nueva información relevante (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo exclusivamente mediante un cuestionario ad hoc, elaborado específicamente para los fines de esta investigación. Este instrumento fue administrado a través de la plataforma Google Forms, facilitando su distribución entre los profesionales de ocho centros de día que ofrecían actividades de estimulación cognitiva del departamento de Maipú. Las instituciones donde estos profesionales trabajan prefirieron permanecer anónimas.

El cuestionario incluyó preguntas abiertas, orientadas a indagar sobre las prácticas de estimulación cognitiva, los criterios que guiaron su implementación y la percepción de los profesionales acerca del impacto de estas actividades en los adultos mayores. Este formato permitió recuperar información cualitativa rica en significados, expresada en los propios términos de los participantes.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Tal como sostienen Hernández-Sampieri y Mendoza Torres (2018), en los estudios cualitativos se utilizan instrumentos como entrevistas o cuestionarios abiertos para conocer a fondo las experiencias, motivos, opiniones, creencias y significados construidos por las personas sobre los fenómenos que se estudian. En coherencia con este enfoque, el cuestionario aplicado permitió acceder a las perspectivas subjetivas de los profesionales desde un espacio de reflexión escrita, sin intermediación directa del investigador.

Instrumento de recolección de datos

El instrumento principal fue un cuestionario de elaboración propia (ad hoc), diseñado específicamente para los fines de esta investigación y administrado a través de la plataforma Google Forms (ANEXO 2). El mismo incluyó preguntas abiertas orientadas a conocer las prácticas, recursos y criterios utilizados por los profesionales, así como sus percepciones sobre el impacto de las actividades en los adultos mayores.

Las preguntas abordaron temas como la frecuencia de las actividades, los tipos de ejercicios utilizados, los materiales disponibles, la adaptación a las características individuales de los residentes y los objetivos pedagógicos que guiaron su implementación. Esta herramienta permitió recuperar información rica en matices, que fue analizada cualitativamente en función de los objetivos del estudio.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

RESULTADOS

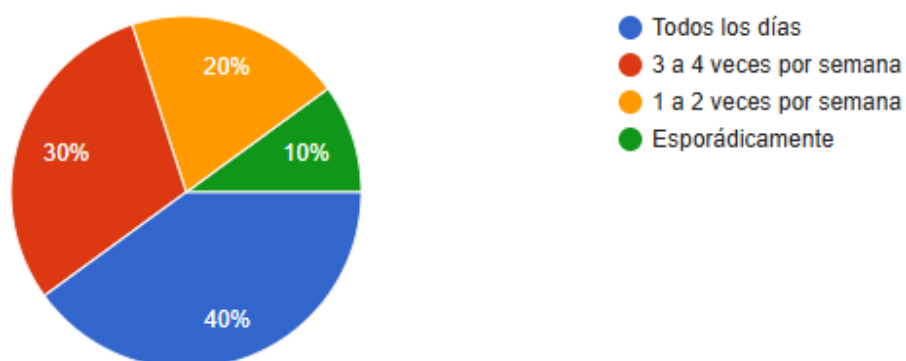
Presentación de resultados

Los participantes que formaron parte de la presente investigación son profesionales psicólogos, psicopedagogos y acompañantes terapéuticos conformando un número total de N= 10.

En el gráfico 1 se puede observar que la mayoría de los profesionales realizan actividades de estimulación cognitiva todos los días (40%).

Gráfico 1

Frecuencia con la que realiza actividades de estimulación cognitiva



Nota: La respuesta permite ver también la importancia de realizar este tipo de actividades.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Jerarquización de categorías

A partir de los datos recolectados, se utilizó el método emergente de creación de categorías que propone Gibbs (2012). Por tanto, las categorías fueron creadas al momento mismo del proceso de análisis de los datos, teniendo presente los objetivos propuestos por esta investigación.

A fin de realizar una breve anticipación de la información recolectada, el proceso de análisis dió lugar a cuatro categorías: A) Tipo de actividades de estimulación cognitiva; B) Recursos/materiales; C) Cambios y/o mejoras mediante las actividades de estimulación cognitiva; D) Adaptación de las actividades; y por último, E) Criterios pedagógicos y/o metodológicos tenidos en cuenta para desarrollar las actividades.

La categoría A, incluye las distintas variantes de actividades que proponen los profesionales dirigidas a los adultos mayores.

La categoría B involucra aquellos elementos y materiales de apoyo que sirvieron de puente para que se lleven adelante dichas actividades.

En la categoría C, se describen los cambios que perciben los profesionales a partir de las actividades empleadas. Está, a su vez, se compone de tres subcategorías: una que involucra la valoración de los profesionales sobre las mejoras pero teniendo en cuenta el caso a caso C.1. Depende del paciente, diagnósticos y evolución; otra que enumera las mejoras a nivel general C.2. En general, las mejoras se observan en, donde se amplía la información hacia dos áreas: C.2.1. A nivel cognitivo y C.2.2. A nivel personal e interacción con otros. Para finalizar, se encuentra la categoría C.3. Las actividades de estimulación cognitiva favorecen, que incluyen todos los beneficios de la estimulación, también diferenciadas C.3.1 A nivel cognitivo y C.3.2 A nivel personal.

En cuanto a la categoría D, se detallan todas aquellas adaptaciones que se realizan sobre las actividades para lograr el impacto deseado. Estas contienen las

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

siguientes subcategorías: D.1. Adaptación del material de apoyo; D.2. Adaptación sobre las consignas, y D.3. Adaptación de la temática de interés.

La última categoría expone las cuestiones que atienden los profesionales a la hora de proponer actividades. Esta, se compone de tres subcategorías: E.1. Criterios de tipo cognitivo; E.2. Criterios personales y E. 3. Criterios interaccionales.

Para culminar, se finaliza el capítulo de presentación de resultados con algunas de las expresiones más significativas sobre la experiencia de los profesionales que trabajan con adultos mayores.

A- Tipo de actividades de estimulación cognitiva

Tabla 1

Principales actividades de estimulación cognitiva

Tipo de actividad	Objetivo principal	Ejemplos	Funciones cognitivas estimuladas
Juegos orales y escritos	Estimular memoria autobiográfica y lenguaje	Rondas, adivinanzas, debates, sopas de letras	Memoria, lenguaje, atención

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Actividades integradas al movimiento	Estimular funciones cognitivas a través del cuerpo	Juegos de pelota, ritmo corporal, circuitos motores	Atención, secuenciación, orientación
Actividades restaurativas y compensatorias	Reforzar o compensar funciones deterioradas	Uso de agenda, ejercicios de orientación, planificación	Memoria de trabajo, funciones ejecutivas
Actividades sensoriales/emocionales	Reactivar recuerdos y vínculos	Música, fotos antiguas, objetos personales	Memoria autobiográfica, motivación, vínculo emocional

Nota: La tabla permite clasificar y simplificar la presentación de la información que los participantes aportaron sobre este tema.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

B- Recursos/Materiales

Tabla 2

Materiales utilizados por los profesionales para la estimulación cognitiva

Materiales didácticos

(Explorando diferentes recursos para fomentar el desarrollo de actividades de estimulación cognitiva.)

Útiles escolares

Elementos básicos como lápices, papel y pizarra son esenciales. También el uso de imágenes, textos e incluso números.

Material reciclado

Uso de materiales reciclados como cartón o tapas, para realizar actividades que estimulen la creatividad y la puesta en marcha de los adultos mayores para lograr objetivos.

Juguetes y juegos

Recursos lúdicos que estimulan diferentes áreas cognitivas. Crucigramas, juegos de mesa, lotería, música, videos. Con estas también se busca generar un estímulo desde lo social que es vital para la adultez mayor.

Recursos afectivos y significativos para cada persona	Materiales que evocan emociones y recuerdos, como álbumes de fotos, música de su época, objetos personales y material visual como imágenes de revistas antiguas o películas clásicas. Ayudando a recordar momentos significativos de la vida de cada uno y trabajando fuertemente en los procesos mnésicos.
Elementos de psicomotricidad	Pelotas de diferentes tamaños y texturas, aros, conos, pañuelos de colores, tarjetas con consignas de movimiento y música. Son aquellos utilizados para fomentar el desarrollo motor y sensorial, como el equilibrio y la coordinación de movimientos.
Objetos cotidianos	Permiten trabajar memoria semántica o táctil, como utensilios de cocina, herramientas antiguas o elementos de costura, que despiertan recuerdos a través de la manipulación.
Cuadernillos	Material estructurado que presenta actividades didácticas promoviendo el aprendizaje autónomo y el desarrollo de habilidades.
Material digital proyectado	Recursos interactivos sencillos que fomentan la utilización de tecnologías.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

C- Cambios y/o mejoras mediante las actividades de estimulación cognitiva

C.1. Depende del paciente, diagnósticos y evolución:

En adultos mayores con poco deterioro, cambio notorio en la mayoría de funciones cognitivas, especialmente en la memoria y funciones ejecutivas.

En adultos mayores con deterioro avanzado las mejoras se notan menos, excepto en funciones cognitivas como algunos procesos atencionales, praxias y el lenguaje en algunos tipos de demencia.

C.2. En general, las mejoras se observan en:

C.2.1. A nivel cognitivo.

- Memoria.
- Atención.
- Velocidad de respuesta.
- Evocación de recuerdos.
- Mayor fluidez verbal en situaciones grupales.
- Aumento en la atención sostenida durante las actividades.
- Mayor agilidad para comprender consignas.
- Capacidad de anticipación y resolución de consignas simples.
- Mayor orientación.
- Organización de información, flexibilidad cognitiva y mejoras en la velocidad de procesamiento.
- Atención sostenida y selectiva.
- Memoria inmediata y evocativa.
- Mantenimiento o enlentecimiento en el deterioro de funciones como el razonamiento y la orientación temporal.
- Recuperación de vocabulario.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Capacidad de seguir consignas, de organizar.

C.2.2. A nivel personal e interacción con otros.

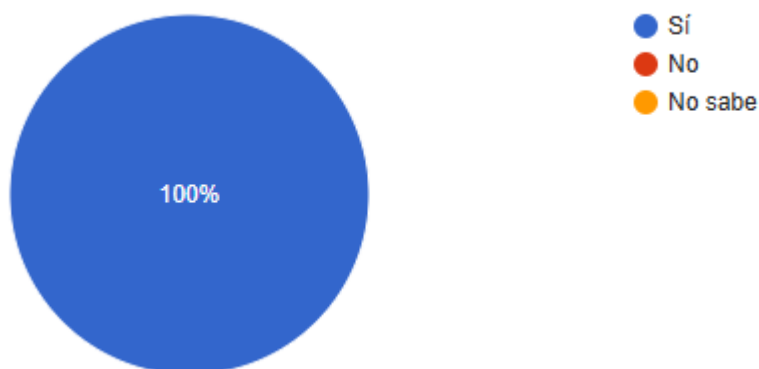
- Mejor predisposición para interactuar.
- Se fortalece la autoestima al comprobar que son capaces de participar y recordar aspectos importantes de su historia personal.
- Mejor predisposición anímica.
- Mayor participación en la vida grupal.
- Reducción de la apatía y un efecto positivo en su autoestima.
- Surgen más interacciones espontáneas.
- Deseos de compartir anécdotas.
- Percepción de sentirse tenidos en cuenta.
- Mejor disposición afectiva y socialización.

Sobre el gráfico 2, se pondera que todos los profesionales entienden que las actividades de estimulación cognitiva pueden ayudar a mantener las capacidades cognitivas y evitar que se pierdan rápidamente en los adultos mayores.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Gráfico 2

Consideración sobre si las actividades de estimulación cognitiva pueden ayudar a mantener las capacidades cognitivas y evitar que se pierdan rápidamente en los adultos mayores



Nota: Los profesionales en el área concuerdan en cuanto a los beneficios de la estimulación cognitiva.

C.3. Las actividades de estimulación cognitiva favorecen:

C.3.1 A nivel cognitivo.

- A prevenir el deterioro o para enlentecerlo si ya hay algún tipo.
- El cerebro necesita ejercitarse, al igual que el cuerpo.
- Estimula circuitos neuronales.
- Facilita la incorporación de rutinas.
- Permite mantener activas las funciones ejecutivas, la atención y la memoria desde una modalidad lúdica y menos invasiva.
- Favorece el reforzamiento de circuitos neuronales.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Porque las funciones cognitivas se pueden preservar y reforzar a través de la ejercitación.

C.3.2 A nivel personal.

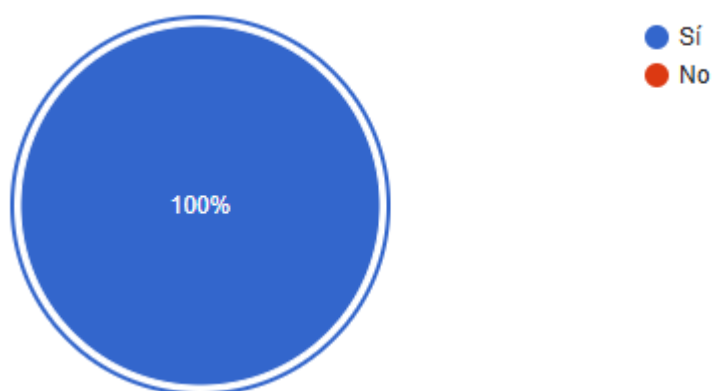
- Fortalece el estado de ánimo y la motivación, factores que impactan directamente en la conservación de las capacidades cognitivas.
- Contribuyen a preservar la autonomía, mejorar el estado de ánimo y favorecer la interacción social.
- Contribuyen a conservar capacidades y a mejorar la calidad de vida.
- El bienestar emocional impacta en lo cognitivo.
- Mejora el ánimo, la predisposición y favorece la socialización, que son aspectos fundamentales para preservar lo cognitivo.

De acuerdo a las adaptaciones de las actividades según la subjetividad de cada adulto, todos los profesionales logran realizar esta adaptación (Gráfico 3)

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Gráfico 3

Adaptación de las actividades según las características individuales de cada adulto mayor



Nota: Todos los participantes indicaron haber realizado algún tipo de modificación a diferentes actividades para obtener mayores beneficios según cada adulto mayor.

D- Adaptación de las actividades

D.1. Adaptación del material de apoyo:

- Adaptación visual, verbal o táctil, dependiendo de la necesidad del paciente.

D.2. Adaptación sobre las consignas:

La complejidad de las consignas (consignas más simples, con apoyos visuales o táctiles, y en quienes conservan más capacidades, se plantean desafíos cognitivos que impliquen razonamiento o resolución de problemas.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Cantidad de repeticiones.
- El ritmo y duración.
- Simplificando los estímulos.
- Las consignas sean significativas y motivadoras.

D.3. Adaptación de la temática de interés:

- Preferencias personales para evitar frustraciones y promover el disfrute.
- Estado emocional, las vivencias personales, el interés y la disposición de cada uno. Si una persona está angustiada, priorizo espacios de escucha; si alguien está animado, propongo una actividad grupal, también tengo en cuenta sus preferencias culturales y su historia personal para que las consignas sean significativas.
- De resolución individual o grupal.

E- Criterios pedagógicos y/o metodológicos tenidos en cuenta para desarrollar las actividades

E.1. “Criterios de tipo cognitivo”:

- Para que su motivación se mantenga y no sienta elevada frustración, intentando realizar tareas que no va a poder completar.

E.2. Criterios personales:

- La motivación y la participación activa (propuestas sean significativas y que respeten las preferencias de cada persona).
- Autonomía progresiva y toma de decisiones dentro de las actividades.
- Gustos, habilidades y dificultades, alteraciones sensoriales.
- Propuestas accesibles, lúdicas y significativas.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Música y objetos afectivos para potenciar el interés y la memoria emocional.
- El respeto por la subjetividad de cada persona, su historia emocional y su deseo de participar o no. Privilegio actividades que generen disfrute, bienestar y sentido de pertenencia. No trabajo con objetivos rígidos ni resultados esperados, sino desde una metodología flexible, humanista y orientada al vínculo.
- Mayor autonomía funcional.

E.3. Criterios interaccionales:

- Actividad en grupo para poder fomentar la socialización y que esto pueda ayudar a la estabilidad emocional de los concurrentes, ya que muchos de ellos presentan cuadros depresivos de base.
- Enfoque psicopedagógico integrador, priorizando la motivación intrínseca, la autonomía progresiva y el trabajo colaborativo.

Experiencia de los profesionales

A continuación, se presentan fragmentos de las respuestas a preguntas abiertas que los profesionales aportaron al estudio. Estos, permiten un acercamiento al fenómeno en sí y cómo es vivido por aquellas personas que están a cargo de los adultos mayores durante sus actividades laborales.

- ❖ “Trabajar con adultos mayores es una experiencia muy linda”.
- ❖ “Mantenerlos activos constantemente, orientarlos, hacer actividades a modo de juego es importante acompañarlos, respetar sus tiempos y descansos”.
- ❖ “Me parece fundamental comprender que no se trata solo de ejercitar la memoria o la atención, sino de hacerlo en contextos donde el adulto mayor se sienta valorado, escuchado y contenido”.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- ❖ “Considero muy valioso incorporar la estimulación cognitiva desde lo corporal y lo sensorial, porque permite llegar a personas con diferentes niveles de deterioro sin generar rechazo o frustración. He visto casos en los que, a través de una secuencia motriz o una canción con gestos, se reactivaron recuerdos y emociones olvidadas”.
- ❖ “Para muchas personas mayores, más importante que recordar una consigna o resolver un ejercicio, es sentirse escuchadas y valoradas”.
- ❖ “Considero fundamental trabajar desde una mirada integral que contemple lo cognitivo, emocional y social. La estimulación cognitiva no solo mejora o mantiene funciones, sino que también brinda sentido, pertenencia y bienestar. Es muy valioso el efecto que produce en los adultos mayores recordar, compartir y sentirse útiles a través de las actividades”.
- ❖ “Que muchas veces damos por hecho que "no pueden", hasta ellos mismos. Y caemos en dejar de intentarlo, ellos también. Que siempre se busque el intento, tanto para los más esperables como para los de menos”.
- ❖ “Quisiera destacar que, con una planificación adecuada y continuidad en las intervenciones, se logran avances muy satisfactorios en adultos mayores, incluso en aquellos con deterioro leve o moderado”.

La sistematización de los resultados revela una importante riqueza en las prácticas de estimulación cognitiva que los profesionales implementan en los centros de día. Estas prácticas, aunque diversas y adaptadas a las necesidades particulares de cada persona, comparten una orientación común: preservar y fortalecer funciones cognitivas desde una perspectiva integral, humanizada y significativa.

Los cuadros y listados presentados permiten organizar los datos para presentarlos de modo accesible y favoreciendo la reflexión sobre los puntos fuertes y los desafíos del trabajo cotidiano con adultos mayores.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

DISCUSIÓN

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten establecer relaciones significativas con los marcos teóricos y antecedentes previamente revisados, y ofrecen un panorama concreto, actualizado y situado sobre las prácticas reales que se despliegan en centros de día del departamento de Maipú en torno a la estimulación cognitiva de adultos mayores con deterioro cognitivo.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la identificación de una gran variedad de estrategias utilizadas por los profesionales: actividades lúdicas, talleres intergeneracionales, ejercicios de memoria guiada, musicoterapia, propuestas artísticas, trabajo sensorial y narración autobiográfica, entre otras. Esta diversidad evidencia no solo creatividad en el diseño de las intervenciones, sino también la capacidad de adaptación a las características del grupo y del contexto institucional.

Tal como sostienen Encalada Ojeda y Varguillas Carmona (2023), las actividades significativas, contextualizadas y con base afectiva tienen un impacto positivo en el rendimiento cognitivo y emocional de las personas mayores. En la misma línea, Salamanca y Villa (2018) destacan que “el compromiso subjetivo con la tarea, la historia personal evocada y la posibilidad de expresión son pilares de toda intervención eficaz” (p. 5). Chuchuy et al. (2024) complementan esta visión al señalar que la estimulación cognitiva se potencia cuando se entrelaza con experiencias afectivas, culturales y sociales, fortaleciendo no solo funciones mentales sino también el bienestar emocional.

Desde la perspectiva de los profesionales encuestados, las estrategias planificadas son percibidas como valiosas, especialmente por su capacidad para mejorar la participación, la motivación, la autoestima y el estado emocional general de los adultos mayores. Muchos señalaron que estas intervenciones, aunque a veces sencillas o desarrolladas con recursos limitados, logran fomentar la atención sostenida, el interés y la interacción social, factores considerados claves para sostener la autonomía y la funcionalidad.

Estas percepciones coinciden con hallazgos previos como los de Duque et al. (2022), quienes observaron que “las mejoras en orientación, memoria y atención fueron especialmente notorias cuando las actividades se mantuvieron en el tiempo y respondían a los intereses del grupo” (p. 6). Del mismo modo, Barba Gallardo (2021) afirma que la estimulación cognitiva “actúa como un factor protector que modifica el curso de las enfermedades neurodegenerativas y puede mejorar la calidad de vida en el adulto mayor” (p. 1082).

No obstante, algunos profesionales expresaron incertidumbre sobre la continuidad de estos beneficios en contextos donde las actividades no se sostienen en el tiempo o no cuentan con planificación rigurosa, equipos interdisciplinarios ni evaluación formal. Esta preocupación refuerza la idea de que la eficacia de las estrategias no depende únicamente del contenido de las actividades, sino también del entramado institucional y pedagógico que las contiene. Benedetti (2024) advierte que muchos centros de día operan “sin lineamientos técnicos sólidos que orienten la intervención cognitiva”, lo cual compromete su continuidad e impacto a largo plazo (p. 12).

Asimismo, los participantes del estudio destacaron la necesidad de formación específica y continua para sostener buenas prácticas. Metodologías como la Terapia de Estimulación Cognitiva (CST) o la Terapia de Reminiscencia (RT), señaladas por Abd Elmawla et al. (2024), han demostrado ser eficaces para mejorar la memoria, el lenguaje, la orientación y la atención, especialmente cuando se adaptan al contexto emocional y biográfico de los adultos mayores. La falta de capacitación en estas metodologías limita el alcance de las estrategias implementadas localmente, a pesar del compromiso profesional.

Otro de los aportes significativos de esta investigación reside en el análisis de la pedagogía implícita presente en muchas de las estrategias aplicadas. Si bien en la mayoría de los casos no se reconocieron marcos pedagógicos formulados explícitamente, se evidenció la presencia de principios didácticos como el respeto por

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

los tiempos individuales, la repetición como recurso de consolidación, el trabajo grupal, el juego, el diálogo, y la vinculación con experiencias significativas del pasado.

Estas prácticas responden a los fundamentos de una pedagogía gerontológica, centrada en el sujeto que envejece como ser en desarrollo, con capacidad de resignificación simbólica y continuidad del aprendizaje. Como lo sostienen Cisterna Zenteno et al. (2022), los estilos de aprendizaje predominantes en la vejez exigen enfoques adaptativos, que prioricen la claridad, el ritmo pausado y la conexión emocional con los contenidos.

De este modo, las actividades que incorporan recursos como la creación artística, la autobiografía, el trabajo con la memoria afectiva o el juego simbólico no solo estimulan funciones cognitivas específicas, sino que permiten recuperar la voz del adulto mayor como sujeto activo, creador y narrador de sentido. Experiencias como las descritas por Zúñiga (2011) y Ospina (2010), que emplean el arte y el relato como vía de estimulación, evidencian cómo estas herramientas favorecen la evocación de recuerdos, la autoestima y la cohesión grupal, integrando dimensión cognitiva, emocional y relacional en una misma propuesta.

A su vez, otro eje transversal que emergió del análisis es la centralidad del entorno social y físico. Los resultados empíricos y las voces de los profesionales coinciden con Uceda-Portillo et al. (2024), quienes afirman que “las actividades personalizadas, el entorno estimulante y la formación del personal son claves para lograr resultados sostenibles” (pp. 6–9). La adherencia a los talleres y el impacto emocional de las estrategias se ven favorecidos cuando el ambiente institucional promueve el respeto a la autonomía, la participación significativa, la contención afectiva y la flexibilidad organizativa.

Desde esta perspectiva, se confirma que la estimulación cognitiva no puede reducirse a la aplicación de ejercicios mentales descontextualizados, sino que debe ser pensada como una práctica integral, situada y sostenida. En los casos en que las

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

actividades siguen una lógica mecánica, repetitiva y homogénea, sin considerar los intereses ni trayectorias vitales de los adultos mayores, se corre el riesgo de generar desinterés, exclusión y efectos contrarios a los buscados. Esta tensión entre enfoques funcionalistas y enfoques significativos fue señalada por varios profesionales, en particular respecto de adultos con deterioro cognitivo moderado o severo, quienes en muchos casos quedan fuera de las propuestas por presuponer que “ya no pueden sostenerse cognitivamente”.

Desde una perspectiva teórica, los resultados refuerzan el concepto de reserva cognitiva como un fenómeno dinámico que puede ser fortalecido mediante intervenciones intencionadas, contextualizadas y adaptadas a la singularidad de cada sujeto. Como plantean Calderón-Rubio et al. (2022), incluso en fases avanzadas del deterioro cognitivo es posible estimular capacidades mediante estrategias compensatorias, siempre que se respeten los ritmos individuales y se construyan entornos emocionalmente seguros. Esta mirada se alinea con el enfoque de la neuroplasticidad y el envejecimiento activo propuesto por la OMS (2025), que plantea la necesidad de generar oportunidades continuas para aprender, participar, vincularse y desarrollar potenciales a lo largo de la vida.

Finalmente, esta investigación permite esbozar una serie de propuestas de mejora aplicables en contextos institucionales:

- ❖ Sistematizar las estrategias utilizadas mediante la elaboración de protocolos adaptados al contexto local.
- ❖ Promover la formación continua de los profesionales en estimulación cognitiva, pedagogía del envejecimiento y prácticas interdisciplinarias.
- ❖ Fomentar la integración de equipos educativos y artísticos en los centros de día, fortaleciendo una mirada integral del envejecimiento.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- ❖ Implementar evaluaciones periódicas que valoren no solo el rendimiento cognitivo, sino también el bienestar emocional, el vínculo social y la participación activa de los adultos mayores.

En suma, los hallazgos de este trabajo confirman que la estimulación cognitiva, cuando se realiza con criterio técnico, respeto por la subjetividad y una orientación psicopedagógica centrada en la persona, puede transformarse en una herramienta potente para acompañar procesos de envejecimiento con dignidad, sentido y potencial creativo. Los desafíos institucionales y formativos aún vigentes no deben leerse como limitaciones definitivas, sino como oportunidades para seguir construyendo espacios de cuidado que reconozcan en el adulto mayor no solo a un sujeto vulnerable, sino también a un sujeto de derecho, historia y transformación.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

CONCLUSIÓN

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Tal como plantean Hernández Vergel et al. (2021), la vejez no debe entenderse únicamente como una etapa de pérdidas, sino como una oportunidad para el desarrollo integral, siempre que existan entornos adecuados que promuevan el bienestar emocional y cognitivo.

Esta mirada se alinea con la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (2023), que sostiene que el envejecimiento saludable depende no solo de factores biológicos, sino también de las condiciones sociales, afectivas y ambientales en las que transcurre la vida del adulto mayor. Lejos de representar un cierre, esta etapa puede resignificarse como un tiempo de aprendizaje, participación y expresión, especialmente cuando se fortalecen redes vinculares, se facilita la autonomía y se promueve una vida cotidiana activa y con sentido.

En este marco, la estimulación cognitiva adquiere un valor central, no como técnica aislada, sino como parte de un enfoque integral orientado a preservar la funcionalidad, reforzar la autoestima y prevenir procesos de exclusión o deterioro. Comprender al adulto mayor como sujeto de derecho, con historia, potencial y agencia, implica diseñar entornos que no solo atiendan sus necesidades, sino que reconozcan sus saberes, sus ritmos y su protagonismo dentro de la comunidad (Arias et al., 2021; Calderón-Rubio et al., 2022).

Bajo esta premisa, esta investigación se propuso describir y analizar las estrategias de estimulación cognitiva implementadas en centros de día de Maipú, asumiendo que la intervención sistemática y contextualizada puede desempeñar un rol clave en la preservación de las capacidades mentales y en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Desde esta perspectiva, se partió con el objetivo de conocer qué estrategias de estimulación cognitiva utilizan los profesionales de salud mental y afines, y si las aplican con un enfoque psicopedagógico. Además, se buscaba conocer si se cuenta con una planificación metodológica sostenida o de criterios compartidos que orienten su

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

implementación. Los hallazgos obtenidos nos dicen que si bien se identificó una variedad de prácticas como *talleres lúdicos, actividades sensoriales, ejercicios artísticos e intergeneracionales*, estas acciones no siempre están acompañadas de una evaluación sistemática ni de un marco pedagógico explícito. Dichas estrategias han sido reconocidas por diversos autores como eficaces para estimular funciones cognitivas, promover el bienestar emocional y fortalecer la interacción social en la vejez (Barba Gallardo, 2021; Chica Mendoza, 2022; Chuchuy et al., 2024; Encalada Ojeda y Varguillas Carmona, 2023). Asimismo, el diseño de las actividades suele depender de la experiencia y del criterio personal de los profesionales, más que de protocolos institucionalizados o de una planificación interdisciplinaria consensuada.

Se destaca como principal hallazgo que la estimulación cognitiva adquiere mayor eficacia cuando se adapta a los intereses, trayectorias y capacidades de cada sujeto, y cuando se sostiene en un vínculo significativo entre profesional y participante. Del mismo modo, se evidenció que el entorno físico, la disponibilidad de recursos, la formación del personal y el trabajo en equipo inciden directamente en la calidad de las intervenciones.

En tal sentido, como fue expuesto anteriormente, ciertos autores como es el caso de Duque et al. (2022) subrayan que incluso propuestas sencillas, aplicadas en contextos con recursos limitados, pueden tener efectos positivos siempre que exista planificación adecuada y compromiso profesional. Asimismo, Chuchuy et al. (2024) destacan el impacto favorable de los espacios interdisciplinarios, en tanto promueven una mirada integral sobre la persona mayor, fortalecen la coordinación entre actores institucionales y potencian los resultados cognitivos y emocionales. Por su parte, Chica Mendoza (2022) sostiene que el entorno físico accesible y afectivamente significativo favorece el sentido de pertenencia, condición clave para que la estimulación resulte efectiva. Finalmente, Encalada Ojeda y Varguillas Carmona (2023) resaltan la importancia de contar con profesionales capacitados en el diseño de propuestas significativas y contextualizadas, que consideren tanto las funciones mentales como la dimensión emocional y social del envejecimiento.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Entre las recomendaciones derivadas del estudio, se sugiere avanzar en la elaboración de guías o rúbricas compartidas que orienten la planificación de talleres de estimulación cognitiva en centros de día, sin perder de vista la flexibilidad necesaria para responder a contextos diversos. También se considera prioritario fomentar instancias de formación permanente para los equipos profesionales, que integren perspectivas psicopedagógicas, neuropsicológicas y socioemocionales. Por último, se alienta a las instituciones a generar espacios de reflexión y evaluación conjunta sobre las prácticas implementadas, incorporando la voz de los propios adultos mayores como protagonistas activos del proceso.

Respecto a las limitaciones de esta investigación, cabe señalar que el alcance fue acotado al ámbito geográfico del departamento de Maipú y que la muestra se constituyó a partir de criterios de conveniencia, lo que impide generalizar los resultados. Además, si bien se utilizaron técnicas cualitativas que permitieron acceder a narrativas ricas y contextualizadas, sería valioso en futuras investigaciones complementar estos datos con herramientas de evaluación cuantitativa o estudios longitudinales que permitan medir con mayor precisión el impacto de las intervenciones en el tiempo.

En definitiva, este trabajo buscó aportar a la comprensión situada de las estrategias de estimulación cognitiva en adultos mayores, reconociendo su valor no solo en términos funcionales, sino también vinculares, emocionales y existenciales. Abordar la vejez desde una mirada psicopedagógica implica afirmar el derecho a una vida plena, activa y significativa, más allá del deterioro, la dependencia o la institucionalización.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Abd Elmawla, D., Ibrahim, S., Radwan, E., Elzehiri, D., y El Fadawy, H. (2024). Effect of cognitive stimulation therapy versus reminiscence therapy on cognitive and psychological outcomes in older adults with mild cognitive impairment: A quasi-experimental study. *Nursing and Interdisciplinary Leadership in Elderly Services (NILES)*, 7(2), 456–476.
- Alonso Galbán, P., Sansó Soberats, F., Díaz-Canel Navarro, A., Carrasco García, M. y Oliva, T. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(1) Recuperado en 24 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100010&lng=es&tlng=es
- Aranda Rubio Y. (2024). ¿Es la soledad el futuro síndrome geriátrico del siglo XXI? *Rev Esp Salud Pública*. 2024, 98.
- Arias, A., Acosta, E. y González, N. (2020). La red de apoyo social en el adulto mayor institucionalizado. *Revista Psicogente*, 23(44), 1–15.
- Arias, C., Sabatini, B., Scolni, M. y Tauler, T. (2021). Composición y tamaño de la red de apoyo social en distintas etapas vitales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7901>
- Barba Gallardo, P. (2021). La reserva cognitiva como prevención en el deterioro de las funciones neurocognitivas en la vejez. Horizontes. *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 5(20), pp.1074–1083. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i20.258>
- Calderón-Rubio, A., Reyes-Zamorano, D. y Ramírez-Martínez, A. (2022). Reserva cognitiva y envejecimiento cerebral. *Revista Médica del IMSS*, 60(2), 136–143.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Calderón-Rubio, E., Uréndez-Serrano, P., Martínez-Nicolás, Á. y Tirapu-Ustárroz, J. (2022). Reserva cognitiva. Propuesta de una nueva hipótesis conceptual. *Rev Neurol* 2022, 75(6), pp.137-42. DOI: 10.33588/rn.7506.2022204
- Cancino, A. y Rehbein, L. (2016). Evaluación y evolución del deterioro cognitivo leve. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 27(5), 601–608.
- Cancino, M. y Rehbein, L. (2016). Factores de riesgo y precursores del (DCL) una mirada sinóptica. *Revista Terapia Psicológica*, 34(3), pp.183-189. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082016000300002>
- Chuchuy, V., Di Maria, M. y Luberriaga, C. (2024). Musicoterapia. Un dispositivo interdisciplinario para adultos mayores con deterioro cognitivo leve. *Revista ECOS*, 9(1), 1–11.
- Cisterna Zenteno, C. y Díaz Larenas, C. (2022). Estilos de aprendizaje predominantes en adultos mayores: una primera aproximación. *Perspectiva Educacional*, 61(1), pp. 181-195. DOI: <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.61-iss.1-art.1237>
- De la Hoz, M., Garrido, D. y García Retamero, R. (2021). Alteraciones lingüísticas en pacientes con deterioro cognitivo leve. Revisión sistemática. *Rev Neurol* 2021; 72, pp.67-76. DOI: 10.33588/rn.7203.2020411
- Dodds, S., Brayne, C., y Siette, J. (2024). Associations between cognitive function and social networks among aged care residents: A cross-sectional analysis. *BMC Geriatrics*, 24, Article 159. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04794-9>
- Donoso, A. y Vásquez, C. (2002). Deterioro cognitivo y enfermedad de alzheimer: presentación de dos casos. *Revista de Psicología*, 11(1), pp.9-16.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Duque, D., Hincapié, Y. y Henao, A. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 22(1), 32–44.
- Encalada Ojeda, R. y Varguillas Carmona, P. (2023). Programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional del adulto mayor mediante la lúdica. Prometeo. *Conocimiento Científico*, 3(2), 25–41.
- García Guerrero, C. (2023). Uso de la tecnología en la rehabilitación cognitiva del deterioro cognitivo leve. <http://hdl.handle.net/10366/157447>
- García Guerrero, M. (2023). Cambios neurocognitivos en el adulto mayor: una revisión actualizada. *Revista Psico+*, 14(2), 45–58.
- García Martín, S. (2020). Evaluación e intervención neuropsicológica en un caso de deterioro cognitivo leve de tipo amnésico. [Tesis de Máster en Neuropsicología, Universidad Oberta de Catalunya]. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/121688>
- González-Martínez P, Oltra-Cucarella J, Sitges-Maciá E, Bonete-López B. Revisión y actualización de los criterios de deterioro cognitivo objetivo y su implicación en el deterioro cognitivo leve y la demencia. *Rev Neurol* 2021; 72, pp.288-95. DOI: 10.33588/rn.7208.2020626
- Harada, C., Natelson Love, M. y Triebel, K. (2013). Normal cognitive aging. *Clinics in geriatric medicine*, 29(4), pp.737–752. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cger.2013.07.002>
- Helbling, S., Grandjean, D., y Srinivasan, S. (2023). Effects of multisensory environment/stimulation therapy on adults with cognitive impairment and/or

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

special needs: A systematic review and meta-analysis. *Special Care in Dentistry*, 43(1), 3–17. <https://doi.org/10.1111/scd.12776>

Hernandez Vergel, V, Solano Pinto, N y Ramirez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), pp. 530-543.

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill.

Jiménez-Puig, L. (2023). Evaluación neuropsicológica en adultos mayores con deterioro cognitivo leve. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 15(1), 22–30.

Nieto Rojas, I., Alarcón Escalonilla, A., Almenara Rescalvo, C., Mota Santana, R., Valiente Maresca, P. y Orueta Sánchez, R. (2018). Declive funcional: incidencia y valor de varias reglas de predicción en ancianos que viven en la comunidad.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Salud mental de los adultos mayores. Recuperado en 24 de abril de 2025, en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Organización Mundial de la Salud. (2024). Envejecimiento y salud. Recuperado en 24 de abril de 2025 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Ospina, N. (2010). La pedagogía por proyectos en los talleres de creación de libros álbumes. *Revista Educación y Ciudad*, (19), 109–120.

Peña, G., y Nieves, G. (2020). Programa de rehabilitación neuropsicológica en una adulta mayor con deterioro cognitivo leve e hipertensión arterial.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

- Pérez-Ramos, A. (2024). Modelo explicativo del funcionamiento cognitivo en el envejecimiento. *Revista de Psicología y Neurociencias*, 18(1), 33–47.
- Pérez-Ramos, Y. (2024). Modelo explicativo del funcionamiento cognitivo en el envejecimiento. *Rev Neuropsiquiatr*; 87(2), pp.143-152. DOI: 10.20453/rnp.v87i2.5086
- Ramírez Rodríguez, F. y Solís Zavala, A. (2023). Diferencias clínicas entre envejecimiento normal, deterioro cognitivo leve y demencia. *Revista Mexicana de Geriátría y Gerontología*, 37(1), 15–26.
- Ramírez Rodríguez, M. y Solís Zavala, E. (2023). Diagnóstico diferencial en un caso de deterioro cognitivo. Intervenciones psicológicas: Estudio de casos y grupos. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Ana-Baltazar-12/publication/372854548_Intervenciones_psicologicas_estudios_de_caso_y_grupos/links/6570bbda946088588995712b/Intervenciones-psicologicas-estudios-de-caso-y-grupos.pdf#page=158
- Rojas-Zepeda, C., López-Espinoza, M., Cabezas-Araneda, B., Castillo-Fuentes, J., Márquez-Prado, M., Toro-Pedrerros, S. y Vera-Muñoz, M. (2021). Factores de riesgo sociodemográficos y mórbidos asociados a deterioro cognitivo leve en adultos mayores. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 15(2), pp.43-56. DOI: 10.7714/CNPS/15.2.204
- Rojas-Zepeda, M., Vargas, P. y Cortés, F. (2021). Factores asociados al deterioro cognitivo leve en adultos mayores. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 16(2), 28–37.
- Ruiz Alban, D., Tigse Ugsha, S., Cabezas Mejía, M. y Muñoz Atiaga, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Revista científica de la salud, 7(4), pp.1053-1070. DOI:
<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>

Salamanca, L. y Villa, L. (2018). Propuesta didáctica en artes plásticas y expresión corporal para fomentar el bienestar humano desde la pedagogía afectiva en adultos mayores. *Revista de Educación y Desarrollo Social*, 12(2), 141–152.

Santaeugenia, S. y Altimir, S. (2006). Síndrome del declive geriátrico. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 13(4). DOI:10.1016/S1134-2072(06)71302-0

Silva-Pereyra, J. y Ferrari-Díaz, J. (2023). Cómo amortiguar el declive cognitivo del envejecimiento. *Revista Ciencias Cognitivas y Neuropsicología*, 5(2), 11–25.

Sotomayor Preciado, A., Zhunio Bermeo, F., Ajila Saraguro, A. y Pelaez Dias, P. (2022). Funcionamiento Cognitivo de la Vejez y la Dependencia del Adulto Mayor. *Revista científica de la salud*, 8(3), pp.722-734.

Uceda-Portillo, I., Díaz-Álvarez, M., González-Palau, F., Flores, L., y Espí-López, G. (2024). Occupational therapy interventions to improve the quality of life of older adults with dementia living in nursing homes: A systematic review. *Healthcare*, 12(3), 896. <https://doi.org/10.3390/healthcare12030896>

Universidad Nacional de La Plata. (2022). Envejecimiento cognitivo, sus cambios. Deterioro cognitivo: Definición.

UNLP – Universidad Nacional de La Plata. (2022). Deterioro cognitivo: diferenciación con declive normal. Departamento de Psicología, UNLP.

Vázquez, L., Navarro Pató, R., Ramos Álvarez, O., Mecías Calvo, M. y Lago, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal. *Retos*, 48, pp.86-93.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Villalba, M. (2011). La enseñanza del español a adultos mayores en Quebec: Experiencia de talleres prácticos [Tesina de maestría, Université de Montréal].

Zúñiga, A. (2011). La enseñanza del español a adultos mayores en Quebec. Experiencia de talleres prácticos [Tesina de maestría, Université de Montréal].

Zuñiga, L. (2023). La pedagogía afectiva como mediadora en procesos de estimulación cognitiva. *Revista Caleidoscopio Educativo*, 9(1), 76–90.

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

ANEXOS

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Anexo 1 - Modelo de consentimiento informado

Trabajo Final de Licenciatura: “Empleo de estrategias de estimulación cognitiva en centros de día de Maipú”.

Durante el mes de abril del 2025 se realizará en centros de día en el departamento de Maipú, la toma de un cuestionario de google enmarcadas en el Trabajo final de Licenciatura de la alumna Rocío Lourdes Sosa González. El mismo se encuentra dirigido por profesionales de la Universidad Católica Argentina, siendo Coordinadora y Directora del Trabajo Final la Prof. Fernanda Distefano.

Dicho trabajo tiene como finalidad indagar el empleo de estrategias de estimulación cognitiva en adultos mayores. Para poder comprobar la relación entre estas variables es necesaria la aplicación de un cuestionario de Google, creado ad hoc.

Participarán en el estudio los profesionales de psicología, psicopedagogía y acompañantes terapéuticos. Se conservará el anonimato de todos los participantes en la investigación.

Declaro que mi participación es voluntaria. Declaro ser yo mismo/a quien conteste la totalidad de los cuestionarios, sin dar participación a terceros u otros que administren la prueba.

He tenido la oportunidad de leer esta declaración de consentimiento informado, la información acerca del objetivo general y el fin de la investigación. Declaro que mis preguntas previas acerca de este estudio han sido respondidas satisfactoriamente.

Acepto participar en esta investigación:

☐ Sí

☐ No

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

Los participantes interesados podrán solicitar los resultados obtenidos, una vez finalizado el proceso de investigación.

Deseo que se me informe sobre los resultados del trabajo. Seleccionar la opción correspondiente:

☐ Sí

☐ No

Anexo 2 - Cuestionario ad hoc

ENCUESTA SOBRE PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN

Mi nombre es Rocio Sosa, alumna de la Licenciatura en Psicopedagogía, bajo la coordinación de la profesora Fernanda Distefano. En el marco de mi trabajo de tesis, llevaremos adelante una investigación sobre las estrategias de estimulación cognitiva en adultos mayores que residen en hogares de centro de día.

Este cuestionario tiene como finalidad recabar información sobre las estrategias utilizadas y conocer la percepción de los profesionales sobre el impacto de estas prácticas. La información será utilizada exclusivamente con fines académicos, resguardando la confidencialidad y anonimato de las respuestas.

Agradezco de antemano su colaboración y tiempo.

1- A continuación coloque su profesión:

2- Marque con una cruz con qué frecuencia realiza actividades de estimulación cognitiva:

☐ Todos los días

☐ 3 a 4 veces por semana

☐ 1 a 2 veces por semana

☐ Esporádicamente

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

3- ¿Qué tipo de actividades de estimulación cognitiva realiza habitualmente con los adultos mayores en el hogar donde trabaja? Desarrolle a continuación su respuesta.

4- Explique qué recursos o materiales considera más útiles para realizar estimulación cognitiva:

5- Desde su experiencia, ¿Qué cambios o mejoras ha observado en los adultos mayores que participan de actividades de estimulación cognitiva? (memoria, atención, lenguaje, razonamiento, etc.)

6- Marque con una cruz, ¿considera que las actividades de estimulación cognitiva pueden ayudar a mantener las capacidades cognitivas y evitar que se pierdan rápidamente en los adultos mayores?

7- Explique brevemente su respuesta anterior.

8- ¿Adapta las actividades según las características individuales de cada adulto mayor?

☐ Sí

☐ No

Licenciatura en Psicopedagogía. UCA sede Mendoza. Trabajo Final de Licenciatura.

9- Si su respuesta fue afirmativa, ¿de qué manera adapta las actividades?

10- ¿Qué criterios pedagógicos o metodológicos tiene en cuenta al diseñar y desarrollar las actividades de estimulación cognitiva? (autonomía, motivación, participación, etc.)

11- ¿Desea agregar algún comentario, sugerencia o experiencia significativa sobre la estimulación cognitiva en adultos mayores que permanezcan en centros de día?

¡Muchas gracias por su colaboración!