

**Estrategia de estimulación cognitiva en la asociación de adultos mayores “Alegría de Vivir”  
en el municipio de El Dorado, Meta**

Dania Michel García Peñuela

Fernando José Pabón Mendoza

Asesora

Angelica Sofia Cuello

Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Psicología

2024

## Tabla de Contenido

Introducción .....	4
Resumen.....	7
Abstract.....	8
Planteamiento del Problema .....	9
Justificación .....	12
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Estado del Arte.....	16
Marco Conceptual y Teórico .....	27
<i>La Memoria</i> .....	28
<i>La Atención</i> .....	29
<i>Velocidad de Procesamiento</i> .....	29
<i>Estadios psicosociales</i> .....	30
<i>Integridad vs Desesperación</i> .....	31
Marco Teórico.....	34
Metodología .....	38
Consideraciones éticas .....	40
Resultados .....	41
Descripción resultados de los instrumentos.....	45
<i>Test Mini-Mental</i> .....	45
<i>Test Moca</i> .....	50

Descripción de resultados de las acciones propuestas .....	57
Discusión .....	62
Conclusiones.....	67
Recomendaciones .....	68
Referencias Bibliográficas .....	69

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Rango De Edades</i> .....	41
<b>Figura 2</b> <i>Genero</i> .....	42
<b>Figura 3</b> <i>Respuesta a La Pregunta ¿Sabes Leer</i> .....	42
<b>Figura 4</b> <i>Respuesta a la Pregunta ¿Sabes Escribir?</i> .....	43
<b>Figura 5</b> <i>Adultos Mayores Con Problemas Auditivos</i> .....	43
<b>Figura 6</b> <i>Adultos Mayores Con Problemas Visuales</i> .....	44
<b>Figura 7</b> <i>Resultados examen Mini-Mental</i> .....	45
<b>Figura 8</b> <i>Resultados, Puntos De Corte Recomendado</i> .....	46
<b>Figura 9</b> <i>Resultados Orientación Temporal</i> .....	46
<b>Figura 10</b> <i>Resultados Memoria inmediata</i> .....	47
<b>Figura 11</b> <i>Resultados Atención y Calculo</i> .....	47
<b>Figura 12</b> <i>Resultados De Memoria a Corto Plazo</i> .....	48
<b>Figura 13</b> <i>Resultados de Comprensión</i> .....	48
<b>Figura 14</b> <i>Resultados Lecto-Escritura</i> .....	49
<b>Figura 15</b> <i>Resultados Examen Moca</i> .....	50
<b>Figura 16</b> <i>Resultados Ítems Ejecutiva</i> .....	51
<b>Figura 17</b> <i>Ítems de Identificación</i> .....	51
<b>Figura 18</b> <i>Ítem de Orientación</i> .....	52
<b>Figura 19</b> <i>Ítem de Recuerdo Diferido</i> .....	52
<b>Figura 20</b> <i>Ítem de Abstracción</i> .....	53
<b>Figura 21</b> <i>Ítem de Atención 1</i> .....	53
<b>Figura 22</b> <i>Ítem de Atención 2</i> .....	54

<b>Figura 23</b> <i>Ítem de Atención 3</i> .....	54
<b>Figura 24</b> <i>Ítem de Lenguaje 1</i> .....	55
<b>Figura 25</b> <i>Ítem de Lenguaje 2</i> .....	55

## Introducción

El envejecimiento es una etapa natural de todo ser vivo, el cual trae consigo múltiples cambios fisiológicos, psicológicos y comportamentales. Particularmente en las funciones cognitivas se observa la alteración de memoria, atención o velocidad de procesamiento, las cuales se ven deterioradas con el pasar de los años impidiendo una calidad de vida estable en los adultos mayores, ya que según su grado de deterioro dependerá la cantidad de ayuda de terceros que necesite. Es por esto que la estimulación cognitiva surge como una herramienta clave en el fortalecimiento de estas habilidades y permitiendo un envejecimiento más activo y próspero.

Para este proyecto se realiza la implementación de una estrategia de estimulación cognitiva en el centro de Asociación de Adultos Mayores “Alegría de Vivir”, en la localidad del municipio de El Dorado, Meta. Con un enfoque cualitativo y aplicado, se da como finalidad identificar los deterioros cognoscitivos de la población, realizar la intervención ajustada según las necesidades encontradas, evaluar y registrar el impacto que esta intervención genere en la población de la Asociación de Adultos Mayores. Cabe resaltar que esta investigación se enmarca en la psicología cognitiva, resaltando la importancia de la plasticidad cerebral y la capacidad del ser humano en el mejoramiento o mantenimiento de las habilidades cognitivas a largo plazo.

Los resultados obtenidos de este estudio adquieren un gran impacto científico y social, permitiendo la concientización de la importancia de generar nuevos hábitos que se enfoquen en el trabajo cognitivo mediante los resultados del metaanálisis y a su vez, se está trabajando con la población de adultos mayores la cual se ha beneficiado de las actividades propuestas durante la realización de la investigación.

## Resumen

El presente proyecto aplicado tiene como objetivo investigar el funcionamiento cognitivo durante la vejez. Para abordar esta problemática, se propone una estrategia para fortalecer el funcionamiento cognitivo en personas mayores. La metodología que será implementada incluye la detección de posibles déficits cognitivos, la planificación de acciones para su mejora y la ejecución de intervenciones específicas. Es un proyecto aplicado, se realizará mediante un enfoque de investigación cualitativo, para una comprensión completa del problema.

Además, el proyecto se enmarca en la psicología cognitiva, lo que implica que se utilizarán teorías y técnicas de esta disciplina para comprender mejor los procesos cognoscitivos implicados y diseñar intervenciones efectivas. Se espera que este enfoque multidisciplinario al abordar al ser humano en sus procesos internos y conducta permita desarrollar estrategias más completas y personalizadas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y prevenir o retrasar el deterioro cognitivo asociado con la edad.

**Palabras clave:** Vejez, déficits cognitivos, procesos cognoscitivos, intervenciones, psicología cognitiva

### **Abstract**

The objective of this applied project is to investigate cognitive functioning during old age. To address this problem, a strategy is proposed to strengthen cognitive functioning in older people. The methodology that will be implemented includes the detection of possible cognitive deficits, the planning of actions for their improvement and the execution of specific interventions. It is an applied project, it will be carried out using a qualitative research approach, for a complete understanding of the problem.

Furthermore, the project is framed in cognitive psychology, which implies that theories and techniques from this discipline will be used to better understand the cognitive processes involved and design effective interventions. It is expected that this multidisciplinary approach by addressing the human being in its internal processes and behavior will allow the development of more complete and personalized strategies to improve the quality of life of older people and prevent or delay the cognitive deterioration associated with age.

**Keywords:** Old age, cognitive deficits, cognitive processes, interventions, cognitive psychology

## Planteamiento del Problema

Según las proyecciones del DANE para el año 2021 se estimó que el 13,9% (7.107.914) de la población colombiana corresponde a adultos mayores de los cuales el 44,9% son hombres (3.189.614 personas) y el 55,1% son mujeres (3.918.300 personas). De los cuales se identificó que un 11,9% pertenecen al departamento del Meta.

Para el año 2021, el 22,7% de las personas adultas mayores residían en centros poblados y rural disperso (equivalentes a 1.615.950 personas) y el 77,3% residían en las cabeceras municipales (equivalentes a 5.491.964 personas). De los cuales para el año 2020 el 87,4% de la población masculina sabía leer y escribir y el 12,6% no sabía leer y escribir. Mientras por otra parte en la población femenina se identificó que el 86,9% saben leer y escribir y el 13,1% no saben leer y escribir (DANE, 2021).

Según el DANE para 2020, 2 de cada 10 adultos mayores se encontraban en condición de pobreza multidimensional, lo que equivale al 18,0% de la población.

Para el año 2021, el DANE estimó que el 45,5% de las personas diagnosticadas con una enfermedad crónica son personas de 60 años y más. Mientras que para el año 2020 se estableció que el 18,7% de las personas adultas mayores tienen discapacidad.

Desde el Ministerio de Salud y Protección Social se estableció que para el año 2022 un 11,57 % de los adultos mayores se atendieron en el servicio de salud por alguno de estos padecimientos: enfermedades transmisibles, neoplasias, enfermedades del sistema circulatorio, diabetes mellitus, trastornos mentales, enfermedades del sistema respiratorio o del sistema urinario. De ellos el 7,5% eran del departamento del Meta. Adicionalmente, también se pudo identificar que la mayoría de esta población percibe tener un estado de salud bueno (MINSALUD, 2022).

En cuanto a salud mental, se encontró que la población adulta mayor, al demandar servicios en salud ha sido diagnosticada con enfermedades mentales y del comportamiento en una proporción del 2,7% frente a un 3,2% de la población general. Y dentro de este grupo, los principales diagnósticos durante el primer semestre de 2020 fueron los trastornos neuróticos relacionados con estrés (29%) igual que a nivel nacional. Seguido por los trastornos mentales orgánicos (28,0%) y trastornos del humor (25,3%) (Cubillos et al. 2020, p. 10).

Por otra parte, al acercarse a la población de adultos mayores del municipio de El Dorado, se identificó que actualmente está bajo acompañamiento de la Alcaldía municipal en alianza con la secretaria de Gobierno del municipio, donde desde sus distintas dependencias buscan promover y hacer valer los derechos de esta población mientras generan ambientes de esparcimiento, inclusión, desarrollo y atención integral. Adicionalmente esta comunidad cuenta con el apoyo de la Asociación de Adultos Mayores “Alegría de Vivir” la cual es una asociación publica, y se encuentra establecida dentro de la cabecera municipal; e incursiona en acciones encaminadas hacia las zonas rurales para así llegar a más personas; esta asociación busca promover el desarrollo de los adultos por medio de reuniones semanales en las cuales se realiza actividades físicas, zumba, manualidades, entre otras.

Sin embargo, en el municipio no se cuenta con un hogar geriátrico y pese al apoyo de las entidades, los adultos mayores no cuentan con apoyo psicológico, por lo que con esta población se realizan pocas acciones desde el que hacer del mismo.

Finalmente, todo lo mencionado resalta la importancia de investigar los procesos cognoscitivos de los adultos mayores para poder diseñar estrategias e intervenciones que fortalezcan estas habilidades y mejoren su calidad de vida. Es esencial abordar este trabajo desde una perspectiva biopsicosocial para comprender integralmente al individuo. Según la literatura,

es crucial ejercitar las habilidades cognitivas para mantenerlas activas; por ejemplo, la memoria puede deteriorarse si no se practica constantemente, lo que lleva al olvido de muchas cosas a corto, mediano y largo plazo (Chocar & Correa, 2023).

Pregunta de investigación: ¿Cómo implementar la estimulación cognitiva como estrategia en los adultos mayores en el Dorado, Meta?

## **Justificación**

En el presente proyecto aplicado se implementará la estimulación cognitiva como estrategia para el fortalecimiento del funcionamiento en la vejez, buscando comprender de qué manera se ven afectados estos procesos en la población adulta mayor. Se enfocará en analizar la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento, considerando que son aspectos fundamentales de la cognición.

La importancia del estudio parte en primer lugar, del aumento significativo de personas mayores de 65 años presentes en la sociedad actual y, en segundo lugar, por la posibilidad de prevenir, aliviar y/o retrasar los problemas propios de esa edad, demorando el inicio de enfermedades crónicas y aumentando el número de años vividos sin discapacidad (Botella, 2005).

Además, es importante indagar en el tema porque muchos estudios previos han investigado el impacto del envejecimiento en la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento, hallándose cambios y deterioros en estas áreas cognitivas. Evidenciando que el declive en los procesos cognitivos puede impactar la independencia, la capacidad de tomar decisiones, la funcionalidad y la salud en general de las personas mayores. Estos datos establecen la fundamentación para ahondar en la comprensión de los procesos cognitivos durante la vejez, lo que facilita la identificación de posibles factores de riesgo y áreas de intervención (González et al. 2013).

En cuanto a su importancia desde el Plan de Desarrollo del departamento del Meta 2024 – 2027 debemos resaltar que este proyecto contribuye al desarrollo del pilar número 4: Desarrollo Social para la Unidad del Meta que busca garantizar el desarrollo óptimo de las poblaciones vulnerables promoviendo cuerpos y mentes sanas. La pertinencia este proyecto, por

tanto, propicia un envejecimiento saludable que genere un impacto positivo en la calidad de vida y desarrollo de los adultos mayores.

Dentro de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) se encontró que para su plan de desarrollo planteado para el periodo del 2023 – 2034 su proyecto número 11: “Gestión efectiva para la mejora del impacto en la inclusión, el desarrollo regional y la proyección comunitaria en contextos de actuación institucional” busca aportar significativamente a la reducción de brechas sociales dentro de los territorios y micro territorios encontrando así que este proyecto puede aportar en gran medida ya que mediante el fortalecimiento de las capacidades cognoscitivas de los adultos mayores busca promover el desarrollo integral de esta población dentro de los distintos entornos. Logrando así que puedan promover entornos inclusivos y seguros.

Adicionalmente este proyecto busca aportar al enriquecimiento de los recursos bibliográficos de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), mientras se promueve la investigación y la analítica de los estudiantes.

La ley 1616 de 2013 “Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones” establece en su artículo 7 medidas para la promoción de la salud mental y la prevención de la enfermedad mental por medio de la cual se busca que las diferentes entidades trabajen por garantizar la satisfacción de los derechos y capacidades mentales de todos los ciudadanos. Debido a lo cual se puede afirmar que este proyecto aporta al cumplimiento de esta ley ya que busca promover el desarrollo de determinadas capacidades mentales de una muestra de la población de adultos mayores del municipio de El Dorado, mientras a su vez se fomenta la prevención de enfermedades derivadas por el deterioro cognoscitivo como lo son el Alzheimer, Demencia, entre otras (Congreso de Colombia, 2013).

Gracias a lo anterior también se podría afirmar que este proyecto contribuye para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el objetivo 3 Salud y bienestar ya que mediante este promovemos la salud de la población abordada.

Por otra parte, la política pública del adulto mayor en Colombia y el Meta que cuyos objetivos generales son los de garantizar el desarrollo del envejecimiento activo y saludable junto con una vejez digna, autónoma e independiente; objetivos acordes y que cuya finalidad es similar a las acciones desarrolladas en el proyecto abarcando estrategias para el cumplimiento y desarrollo de estos, garantizando la protección de los derechos de los adultos mayores y la inclusión social de la población por medio de condiciones de igualdad, equidad y por supuesto no discriminación. (MINSALUD, 2015)

Finalmente, desde la perspectiva del estudiante de psicología se puede decir que este proyecto es de suma importancia ya que permite ampliar nuestros conocimientos como futuros profesionales sobre el funcionamiento y desarrollo de la psique. Además de brindar una visión más amplia del funcionamiento cognoscitivo del ser humano y como este puede presentar cambios dependiendo el ciclo de vida en el que se encuentren. Permitiendo además formar profesionales integrales que busquen adquirir conocimiento constante y generar interés en otros estudiantes para que profundicen en procesos de formación como este. Adicionalmente, dado lo anterior este proyecto permitirá indagar y aprender sobre la psicología cognitiva la cual busca evaluar los procesos cognitivos de los adultos mayores, ya que esta disciplina “se ocupa del análisis, descripción, comprensión y explicación de los procesos cognoscitivos por los que las personas adquieren, almacenan, recuperan y usan el conocimiento. Su objeto es el funcionamiento de la mente, las operaciones que realiza y resultados de estas; la cognición y relaciones con la conducta.” (Rivas, 2008, p. 66).

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Implementar la estimulación cognitiva como estrategia en La Asociación de adultos mayores “Alegría de Vivir” en el municipio de El Dorado

### **Objetivos Específicos**

Propiciar acciones que desarrollen la autonomía contribuyendo al fortalezcan los procesos de atención, memoria y velocidad de procesamiento

Favorecer ambientes propicios en estímulos que faciliten la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento.

Ejecutar estrategias de estimulación cognitiva que favorezcan procesos de atención, memoria y velocidad de procesamiento

### **Estado del Arte**

Se encontró una investigación en el año 2023, llevada a cabo por Zambrano, Tubay, Yépez y Caicedo, Este documento evidencia que los adultos mayores pueden optimizar su vida mediante tareas biopsicosociales que incluyen ejercicio físico, alimentación saludable y entrenamientos cognitivos, abarcando dimensiones afectivas, conductuales, sociales, familiares y biológicas. La metodología empleada en el estudio incluyó una muestra de 60 adultos mayores y 10 asistentes de un centro de salud en Buena Fe, con la aplicación de una encuesta que planteaba preguntas sobre adaptación a cambios diarios, uso de recordatorios, conocimiento sobre funciones ejecutivas e integración de ejercicios de estimulación cognitiva. Los principales resultados del estudio mostraron que el 67% de los adultos mayores siempre toman notas a modo de recordatorio, indicando afectación en las funciones ejecutivas y memoria debido a procesos degenerativos de la edad. Las conclusiones resaltaron que el envejecimiento implica cambios en el sistema nervioso central, especialmente en el área prefrontal del cerebro, afectando las funciones ejecutivas. Se destacó la importancia de promover el envejecimiento activo para mejorar la calidad de vida y consolidar un envejecimiento saludable, subrayando la necesidad de estudiar a fondo las funciones ejecutivas en los adultos mayores para fortalecerlas y promover un estilo de vida activo y saludable.

A su vez se llevó a cabo otro estudio por Luna y Vargas en el año 2023, el cual aborda la prevalencia de la degeneración cognitiva en adultos, destacando su relación con el género, la edad, el nivel educativo y el consumo crónico de alcohol, el cual puede agravar los síntomas y causar daños cerebrales irreversibles. La demencia, una consecuencia común de este deterioro, afecta diversas áreas cognitivas y es frecuente en adultos mayores, siendo crucial la comprensión de su epidemiología y factores asociados para mejorar su diagnóstico y manejo. La metodología

del estudio incluyó un análisis de 1290 adultos mayores de 60 años y más, mediante un muestreo probabilístico trietápico con selección sistemática y ponderación de la muestra. Se excluyeron adultos mayores sin nivel de instrucción, ya que el Mini Mental State Examination (MMSE) no es adecuado para evaluar a personas analfabetas. Los principales resultados mostraron que el promedio de calidad de vida global fue significativamente menor en adultos mayores con deterioro cognitivo y funcional sospechoso de demencia. Sin embargo, la dimensión de apoyo comunitario y de servicios no presentó diferencias significativas. Solo el 6,7% de los adultos mayores presentaban deterioro cognitivo y funcional sospechoso de demencia. El análisis concluye que el deterioro cognitivo en adultos mayores lleva a una discapacidad grave y aumento de la mortalidad, siendo más común en mujeres, personas mayores y con bajo nivel educativo. La demencia, una de las principales consecuencias, afecta varias áreas cognitivas y su identificación temprana mediante pruebas cognitivas es esencial para abordar adecuadamente esta condición en el proceso de envejecimiento.

Otra investigación desarrollada por Montes, et al (2012) cuyo documento buscaba caracterizar el perfil neuropsicológico de una muestra específica de adultos mayores, permitiendo indagar sobre el declive físico y psicológico asociado al envejecimiento y los factores que pueden influir en él. La metodología del estudio incluyó una muestra de 536 adultos mayores de 60 años con quejas subjetivas de memoria o referencias de sus cuidadores. Estos individuos fueron referidos a la consulta externa del departamento de geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán” en la Ciudad de México, entre 2006 y 2011. Los principales resultados mostraron que el 29% de los adultos mayores referidos a una clínica de memoria no presentaban alteraciones cognitivas objetivas, considerándose como envejecimiento normal (EN). El 46% de la población estudiada, con quejas subjetivas de

memoria, presentó deterioro cognitivo leve (DCL). Este grupo mostró alteraciones en la memoria verbal, especialmente en la evocación espontánea, pero con una buena ejecución en la evocación de categorías y el reconocimiento. Además, se observó un rendimiento inferior en la función de atención. En cuanto a las funciones ejecutivas, los resultados del estudio difirieron de investigaciones previas, ya que no se encontraron alteraciones significativas en este dominio. Las conclusiones del estudio subrayan que el envejecimiento conlleva un deterioro físico que puede resultar en deterioro cognitivo y demencias, afectando directamente la calidad de vida de los adultos mayores y sus familias. La pérdida de memoria es la disfunción cognitiva más común en el envejecimiento normal, seguida por demencias como la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular. Estos hallazgos resaltan la importancia de la identificación temprana y el tratamiento adecuado de estas condiciones para mejorar el bienestar de los adultos mayores.

Rodríguez y Gómez, (2014) desarrollaron un artículo de revista cuyo estudio aborda la necesidad de mejorar la atención sanitaria para la creciente población de adultos mayores, enfocándose en la mejora de la funcionalidad física y la calidad de vida, evaluada a través de la Escala de Calidad de Vida (CVRS). El CVRS mide aspectos relacionados con la salud en las dimensiones social y personal del paciente. En el caso de adultos mayores institucionalizados, la terapia de rehabilitación desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional puede influir significativamente en estos parámetros. La metodología del estudio fue de tipo descriptivo, con una muestra de 59 usuarios institucionalizados que presentaban una puntuación en el índice de Barthel superior a 20 (indicando dependencia grave) y en el Mini Examen Cognoscitivo (MEC) superior a 14 (indicando deterioro cognitivo moderado). Se utilizaron varias herramientas de medición, incluyendo el índice de Barthel, el MEC, la escala Yesavage y el EuroQol-5D (EQ-5D). Además, se consideraron variables intervinientes como el sexo y el nivel cultural. Los

principales resultados demostraron que la intervención rehabilitadora produce beneficios significativos en los usuarios, mostrando mejoras en los parámetros de funcionalidad, calidad de vida y estado cognitivo del grupo de intervención en comparación con el grupo control ( $p < 0,05$ ).

Otra investigación llevada a cabo por Aguilar Mateu, K., Arrabal Guzmán, M. D. L. Á., y Herrera Jiménez, L. F., en el 2014, abordan el envejecimiento de la población y la prevalencia de la demencia a nivel mundial, destacando la necesidad de una mejor caracterización neuropsicológica y de marcadores diagnósticos precoces. En su estudio, investigaron el Deterioro Cognitivo Leve (DCL), una condición patológica caracterizada por un déficit cognitivo que no cumple los criterios de demencia, pero que es más frecuente en las poblaciones ancianas. La metodología del estudio incluyó 48 sujetos, divididos en dos grupos: un control de 16 sujetos sanos, con edades de entre 60 y 89 años (media de 69 años) y un promedio de 14.4 años, y un riesgo de 32 sujetos con hipertensión arterial y/o diabetes mellitus tipo 2, con entre 60 y 87 años (media de 70 años) y un promedio de 13.6 años. Los resultados indicaron que la memoria de trabajo y la planeación más afectados, los componentes más afectados de la función ejecutiva, mientras que la flexibilidad mental y la fluidez verbal se mantuvieron intactas. Aunque no se encontraron diferencias estadísticas significativas entre los grupos, cualitativamente se observaron particularidades y diferencias más marcadas en el grupo de riesgo.

Así mismo, Leitón, et al en su artículo de revista publicado en 2020, resaltan la importancia de implementar programas de intervención para mantener o mejorar la cognición y asegurar la independencia funcional de las personas mayores. Además, subrayan la necesidad de políticas públicas que aborden las desigualdades de género y educación dentro de esta población. La metodología del estudio abarcó una muestra de 1110 adultos mayores de 60 años y más, de ambos sexos, en diversas condiciones de salud, quienes aceptaron participar voluntariamente.

Para la evaluación cognitiva se utilizó el Mini-Mental State Examination (MMSE) de Folstein y cols. (1975), con una sensibilidad del 93.8% y una especificidad del 93.9%. Este test valora orientación, fijación, atención, memoria, lenguaje y praxis constructiva, con un punto de corte 12/13 para identificar el deterioro cognitivo. La capacidad funcional se midió a través del índice de Katz, que evalúa ocho dimensiones de las actividades básicas de la vida diaria (ABVD): bañarse, vestirse, aseo personal, usar el baño, continencia, trasladarse, caminar y alimentarse. La validez de contenido y constructo del índice de Katz es aceptable, con una confiabilidad entre 0.73 y 0.98. Las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) se midieron con la escala de Lawton y Brody, válida y confiable, con ocho ítems para evaluar la capacidad de vivir con independencia: uso del teléfono, medios de transporte, compras, preparación de comida, control de medicamentos, manejo económico, caminar y alimentarse. Los resultados del estudio revelaron que, aunque en la vejez se presentan cambios cognitivos, no todas las funciones cognitivas se deterioran con la edad. Por lo tanto, es crucial evaluar, conservar y mejorar el estado cognitivo en la vejez para mantener la independencia funcional y una mejor calidad de vida.

Se incluyó también otra investigación desarrollada por Durán, et al, quienes, en su artículo de revista publicado en 2013, presentan un estudio con significativas implicaciones para la creación de programas de intervención en salud mental dirigidos a adultos mayores en comunidades desfavorecidas. El estudio subraya la importancia de un enfoque integral que contemple tanto los aspectos psicológicos como los cognitivos, además de la implementación de estrategias educativas para prevenir o reducir los efectos de la depresión y el deterioro cognitivo. La metodología utilizada fue descriptiva, transversal y correlacional, y la muestra estuvo compuesta por 252 adultos mayores de ambos sexos. Se utilizaron dos instrumentos principales

para la recolección de datos: el Test de Yesavage, conocido por su alta sensibilidad (84%) y especificidad (95%), para evaluar la depresión, y el Mini-Mental State Examination (MMSE), con una sensibilidad del 82% y una especificidad del 84%, para evaluar la función cognitiva. El análisis de los datos se realizó con el software SPSS, específicamente mediante la correlación de Spearman. Los resultados principales del estudio mostraron que el 40.1% de los participantes no presentaban depresión, el 3.9% tenía depresión leve y el 25% presentaba depresión establecida. Además, el 58.3% tenía una función cognitiva íntegra, mientras que el 41.7% presentaba deterioro cognitivo. Se encontró una correlación negativa entre la depresión y la función cognitiva ( $r_s = -0.242$ ,  $p = 0.000$ ), lo que indica que, a mayor nivel de depresión, mayor es el deterioro cognitivo.

En la investigación de Mejía, et al, en su artículo de revista publicado en 2007, examinan las implicaciones del aumento de la esperanza de vida para los sistemas de salud mundiales. Entre 1980 y 2050, la esperanza de vida de los adultos mayores se incrementará en un 77%, lo que conllevará un aumento de enfermedades asociadas a la edad. El deterioro cognitivo sin demencia y la demencia son condiciones que afectan directamente la calidad de vida de la población mayor y determinan el uso de los servicios de salud. En América Latina, las tasas de prevalencia de estas condiciones oscilan entre el 3 y el 6%. En México, se observa un crecimiento explosivo de la población geriátrica y un aumento significativo de los casos de demencia. Las variables sociodemográficas asociadas a la demencia incluyen la edad, el sexo femenino y el bajo nivel educativo. Además, enfermedades crónicas como la diabetes, la cardiopatía obstructiva pulmonar, las enfermedades cardíacas y cerebrales, y la hipertensión están fuertemente relacionadas con el desarrollo de la demencia. El estudio subraya la importancia de desarrollar políticas públicas orientadas a la prevención y manejo del deterioro

cognitivo en adultos mayores. Recomienda programas de educación continua y actividades cognitivamente estimulantes como estrategias para reducir el riesgo. También destaca la necesidad de mejorar el acceso a servicios de salud para la detección temprana y el tratamiento adecuado de las enfermedades crónicas que contribuyen al deterioro cognitivo. La metodología utilizada fue transversal descriptiva para analizar una muestra representativa de adultos mayores. Se emplearon instrumentos como el Mini-Mental State Examination (MMSE) para evaluar el deterioro cognitivo y la escala de depresión geriátrica Yesavage para medir síntomas depresivos.

Los principales resultados mostraron que el 51.5% de los participantes presentaba deterioro cognitivo, con factores como la edad avanzada y el nivel educativo jugando roles significativos. Además, la presencia de síntomas depresivos duplicó el riesgo de deterioro cognitivo.

También se incluyó la investigación de Ávila Oliva, M. M., Vázquez Morales, E., y Gutiérrez Mora, M., quienes, en su artículo de revista publicado en 2007, describen una muestra de adultos mayores con deterioro cognitivo, destacando una predominancia de mujeres, bajo nivel educativo y una alta prevalencia de factores de riesgo vascular. El estudio subraya la importancia de utilizar pruebas cognitivas para la detección temprana del deterioro cognitivo. La metodología empleada fue la de un estudio observacional en cinco consultorios médicos seleccionados aleatoriamente del área de salud "Alcides Pino" en Holguín, Cuba, durante el período de enero a diciembre de 2006. Se incluyeron 743 adultos mayores de ambos sexos de los consultorios seleccionados, resultando en una muestra final de 129 pacientes con deterioro cognitivo, quienes cumplieron con criterios de inclusión y exclusión específicos. Se aplicaron varios tests cognitivos, incluyendo el Minimental State Examination (MMSE) modificado, la Escala de Pfeffer (al informador), y la Escala de Hughes. Además, se realizó una encuesta bajo

consentimiento informado, y se operacionalizaron correctamente las variables. Los principales resultados indicaron que el 24.8% de los participantes tenía entre 75-79 años, con una predominancia del sexo femenino (57.4% de la muestra). El 38.1% había culminado solo la educación primaria, disminuyendo los pacientes a medida que aumentaba el nivel educativo. Los factores de riesgo más frecuentes identificados fueron el hábito de fumar (27.9%, más común en hombres), hipertensión (27.1%, más común en mujeres), y cardiopatía isquémica (8.5%). Las funciones cognitivas más afectadas fueron orientación, memoria inmediata, atención y cálculo. Además, el 50.4% de los participantes presentó deterioro cognitivo leve, el 35.7% moderado, y el 13.9% severo. Este estudio enfatiza la necesidad de un enfoque preventivo y de diagnóstico temprano en el manejo del deterioro cognitivo en adultos mayores, así como la relevancia de políticas de salud pública que aborden estos factores de riesgo y promuevan estrategias educativas y de intervención temprana.

De igual manera Se llevó a cabo un estudio por Suárez y Gross en el año 2019; el objetivo fue comprender la influencia del apoyo familiar en la estimulación cognitiva de adultos mayores con deterioro cognitivo en Palma Soriano, Cuba. La población del estudio incluyó adultos mayores diagnosticados con deterioro cognitivo y sus familias, sumando un total de 50 participantes. La metodología empleada fue un enfoque cualitativo y cuantitativo, utilizando entrevistas semi-estructuradas, cuestionarios estandarizados y observación participante. Se realizaron intervenciones cognitivas diseñadas específicamente para esta población, combinadas con programas de apoyo familiar. Los resultados evidenciaron que el apoyo familiar mejora significativamente el bienestar físico, psicológico y social de los pacientes. La estimulación cognitiva junto con el respaldo emocional y social del entorno familiar resultaron ser cruciales para el tratamiento efectivo y el bienestar del adulto mayor. El análisis del documento muestra

que una intervención temprana y el involucramiento activo de la familia pueden mitigar los efectos del deterioro cognitivo, promoviendo una mejor calidad de vida y funcionalidad en los adultos mayores. Los autores subrayan la importancia de diseñar políticas públicas que fomenten el apoyo familiar y la atención integral para esta población vulnerable.

por otra parte, también se llevó a cabo otro estudio por Vega Rozo, Oscar Rodríguez, Zulay Montenegro y Carlos Dorado en el año 2016; el objetivo fue evaluar el efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. Participaron 40 adultos mayores institucionalizados en un centro geriátrico, con una muestra compuesta por hombres y mujeres. La metodología empleada fue de diseño cuasi-experimental de tipo comparativo-descriptivo, donde se aplicaron programas de estimulación cognitiva para mejorar o retardar el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento. El programa incluyó actividades diseñadas para estimular funciones mentales superiores como la memoria, la atención y las funciones ejecutivas. En los resultados se evidencia que los programas de estimulación cognitiva tuvieron un impacto positivo en la cognición de los participantes. Se observaron mejoras significativas en las capacidades cognitivas después de la intervención, particularmente en la memoria y la atención. Estos hallazgos resaltan la importancia de la plasticidad cerebral y la intervención temprana y continuada en la preservación de las funciones mentales superiores.

Se llevó a cabo un estudio en 2022 por investigadoras de la Universidad Católica de Manizales, cuyo objetivo fue evaluar la efectividad de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores en Manizales, Colombia. Participaron 33 adultos mayores cognitivamente funcionales, seleccionados de una fundación social. La intervención consistió en sesiones de estimulación cognitiva realizadas dos veces por semana durante 12 semanas, utilizando

materiales educativos específicos para mejorar memoria, atención, percepción y lenguaje. Los resultados mostraron una mejora significativa en las capacidades cognitivas de los participantes, así como en su motivación y relaciones sociales. La investigación concluyó que el programa tuvo un impacto positivo en la cognición de los adultos mayores, sugiriendo la importancia de tales intervenciones para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida.

Finalmente, la investigación de Enríquez, et al, en su artículo de revista de 2013, examina la relación entre las capacidades cognitivas y físicas en adultos mayores, demostrando que la función ejecutiva y la velocidad de marcha se deterioran con la edad. Utilizando un enfoque metodológico sólido, que incluye pruebas como el Test de Stroop y el Test de Trazado de Color (CTT), el estudio muestra que las tareas duales, que combinan actividad física y cognitiva, son esenciales para evaluar la salud integral de esta población. Los resultados subrayan la necesidad de diseñar programas de intervención que mejoren simultáneamente las funciones físicas y cognitivas, destacando el valor de una aproximación integrada para promover el bienestar en los adultos mayores. La metodología del estudio se llevó a cabo en una zona urbana de Monterrey, México, con la participación de 1002 adultos mayores que formaban parte de círculos de adultos mayores. Se empleó un método de muestreo por conglomerados para seleccionar ocho de los 28 círculos disponibles. Los participantes debían saber leer y escribir, identificar colores primarios y caminar distancias cortas de manera independiente. Se excluyó a aquellos con deficiencias visuales graves o déficit cognitivo. Los principales resultados del estudio encontraron asociaciones significativas entre la función ejecutiva y la velocidad de marcha, destacando que tanto las capacidades cognitivas como físicas disminuyen con la edad y están interconectadas. Los resultados subrayan la necesidad de programas de entrenamiento integrados que aborden simultáneamente las funciones físicas y cognitivas para mejorar el bienestar general en los

adultos mayores. La investigación sugiere que las intervenciones que combinan ejercicios físicos con tareas cognitivas pueden ser particularmente beneficiosas para mantener la movilidad y la salud cognitiva en los ancianos.

## Marco Conceptual y Teórico

La vejez, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), puede definirse como una construcción social y biográfica cuya representación corresponde a la etapa final del ciclo vital de los seres humanos, abarcando los últimos decenios de vida de una persona cuya culminación resulta en la muerte, este proceso se ve influenciado por experiencias vividas y eventos significativos junto con las transiciones enfrentadas a lo largo de la vida; se encuentra relacionado con el correr de los años que, desde un aspecto biológico, conlleva a cambios físicos y cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios pueden ser graves o leves dependiendo de las decisiones y acciones que el individuo realizó en su vida (Ministerio de Salud y Protección Social [MSPS], 2022).

Desde una perspectiva biológica, el envejecimiento se origina en la acumulación progresiva de deterioro molecular y celular producto del tiempo, lo que conduce a una disminución de la salud y riesgo de la enfermedad, capacidades físicas y mentales, culminando con la muerte del individuo. Al igual que en muchos aspectos de la vida, estos cambios no son producto de un patrón lineal uniforme, de hecho, no se sigue un patrón específico y su relación con la edad cronológica de cada individuo es más bien algo relativo.

Por otro lado, aparte de los cambios biológicos, el envejecimiento se relaciona con otros aspectos de la vida cotidiana como los procesos de duelo o pérdidas de amigos, familiares y pareja, la jubilación o el cambio a ambientes de mayor comodidad y seguridad (OMS, 2022).

Así las cosas, como se explica el envejecimiento comprenden cambios físicos, emocionales, sociales en todo el ciclo de vida, a nivel biológico las estructuras y organismos se modifican con el tiempo, quiere decir que se tiene una influencia genética, biológica para la persona; teniendo en cuenta el abordaje del ser humano de forma integral, es necesaria la postura

biopsicosocial donde se aborda no solo lo biológico sino su interacción con el ambiente; por eso se interesa por estudiar los procesos de los individuos, como entienden su entorno y convierten la información sensorial obtenida del medio y se almacenan y se usan. Las principales facultades involucradas en estos procesos cognoscitivos son la inteligencia, la atención, la memoria, el lenguaje y la velocidad del procesamiento de estos, los cuales pueden ser de carácter consciente o inconsciente. Suarez (2016), define los procesos cognitivos como “el acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recibida a través de los sentidos” (p. 3).

Para el presente proyecto se abordará los procesos de memoria, atención y velocidad de procesamiento de los adultos mayores.

### **La Memoria**

La memoria es definida como la capacidad de almacenar y recordar información ya sean de carácter perceptual o conceptual, implicando que la memoria funciona como mecanismo mediante el cual se logra conservar y evocar aspectos del pasado, ya sea a través del conocimiento o las interpretaciones asociadas al mismo. El proceso de memorización implica codificar la información para una representación mental, acústica para eventos verbales, visual para elementos no verbales o semántica correspondiente al significado que se le da; después, una vez codificada la información, se almacena durante un periodo estimado, de corto o mediano plazo para recuperarla después. Este proceso de codificación también puede implicar establecer conexiones con otros detalles de información o modificación de esta, es por ello que la memoria no es pasiva como un tipo de grabación, sino más bien un proceso activo dentro del individuo (Fuenmayor & Villasmil, 2008).

### ***La Atención***

La atención es un fenómeno que inicia cuando el receptor la dirige activamente mediante sus sentidos, lo que ve o escucha, en vez de solo observar o escuchar de forma pasiva, porque el individuo puede dividir su atención para realizar tareas a la vez, adquiriendo habilidades y desarrollando rutinas automáticas que le permiten realizar actividades sin prestar una atención constante de forma aparente. Lo anterior es conocido como teoría de la capacidad, que se refiere a cuánta es la cantidad de atención que se puede dedicar en un momento específico y cómo puede cambiar dependiendo de factores como el nivel de motivación o estimulación (Fuenmayor & Villasmil, 2008).

Por un lado, esto implica que la atención se puede dirigir a algunas cosas mientras se ignora otras desde esta perspectiva, se habla de atención selectiva ya que, a lo largo de la vida, el individuo escoge, selecciona e interpreta continuamente la información que recibe del entorno en el que se desenvuelve, concluyendo que brindando la misma cantidad de atención a todo lo que se rodea, resultaría en un individuo abrumado por tal cantidad de información.

### ***Velocidad de Procesamiento***

En cuanto a la velocidad de procesamiento, se refiere a la velocidad con la que una persona puede realizar una tarea cognitiva simple y relativamente automatizada, como una prueba de tiempos de reacción, por ejemplo. Esta habilidad tiende a aumentar durante la infancia y a disminuir con la llegada de la edad adulta, la velocidad de procesamiento afecta la capacidad de una persona para codificar, transformar y a su vez recuperar la información lo cual le brinda una relación con la capacidad de procesamiento simultáneo de la memoria de trabajo, así como medidas de inteligencia general (Injoque et al., 2019).

Por otra parte, al estudiar el envejecimiento en el ser humano, el psicólogo Erikson propone unas etapas a considerar, en primer lugar, menciona el principio epigenético, en el cual, todos los seres vivos tienen un plan básico de desarrollo, a partir del cual se agregan las partes, cada una de estas con su propio tiempo estimado de crecimiento, maduración y función, hasta que finalmente todas logran ser integradas para la formación de un todo funcional, este principio se ve aplicado en tres procesos complementarios, biológico, comprendiendo la organización de los sistemas de órganos que componen un cuerpo, el psíquico, que organiza la experiencia individual por medio de la síntesis del yo y finalmente el proceso social que organiza lo cultural y la interdependencia de las personas (Bordignon, 2005).

Este principio sugiere que los individuos desarrollan mediante etapas estructuradas, según sus disposiciones, capacidades internas, interacción con la sociedad, factores que influyen en la formación de la personalidad en relaciones sociales significativas, así como en principios de relación de orden social y en normas sociales vinculantes o des vinculantes.

### ***Estadios Psicosociales***

Esta perspectiva desarrollada por Erikson consistió en crear una visión del desarrollo humano que cubre todo el ciclo de vida de estos, desde la infancia hasta la vejez, también incluyendo aspectos como lo psicosexual y lo psicosocial organizados en ocho etapas. Cada una de estas etapas integra aspectos físicos, éticos, psicológicos y sociales de los seres humanos, así como el principio epigenético, representando un conjunto completo de procesos psicosexuales y psicosociales en un momento determinado. Estas etapas tienen un carácter jerárquico, significando que incorporan cualidades y limitaciones de etapas anteriores. Se entiende que estas etapas tienen un carácter procesal y se encuentran en un desarrollo constante, implicando la

transformación de las estructuras operacionales en su totalidad hacia un aumento en la diversificación interna, lo complejo, adaptabilidad y constancia (Bordignon, 2005).

### ***Integridad vs Desesperación***

La etapa abarca la vejez, tras 50 años, caracterizando la integridad por las experiencias pasadas, su interpretación a la luz de los valores y las vivencias actuales, ya sean positivas o negativas; la integración de las experiencias psicosexuales tiene un gran significado unificador, implicando la aceptación de sí mismo, de su historia personal, su desarrollo psicosocial y psicosexual, la consolidación emocional de la confianza, la autonomía y otras fuerzas que lo caracterizan, como el amor universal vivido como experiencia de vida y trabajo, convicciones sobre su propio estilo de vida y la historia personal como una contribución a la humanidad, confianza en sí mismos y los demás, sobre todo aplicada a los jóvenes; comprendiéndose como modelos capaces debido a la vida vivida y a la muerte que queda por enfrentar (Bordignon, 2005).

Por otro lado, la ausencia de integración o de los componentes de esta es manifestada como un sentimiento de desesperanza con la falta de valores, siendo lo contrario a la integridad que se expresa como sabiduría por medio del conocimiento acumulado a lo largo de los años, el juicio maduro y justo, junto con la comprensión de los significados de la vida, la desesperanza se expresa como la falta, pérdida o debilidad de esta integración, manifestándose en el miedo a la muerte, la apatía y el desespero (Bordignon, 2005).

Es importante la comprensión del ser humano desde los ciclos de vida, que proporcionan una comprensión de las vulnerabilidades y oportunidades para darle valor frente a etapas tempranas del desarrollo humano, reconociendo que las experiencias se acumulan en la vida, permitiendo gestionar recursos limitados al facilitar la identificación de riesgos, brechas y

priorizar intervenciones clave. El ciclo vital puede dividirse en diferentes etapas del desarrollo, estas etapas no son absolutas ya que poseen diversidad individual y cultural. Estas etapas del ciclo vital incluyen, la etapa prenatal y nacimiento, primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez y finalmente la vejez. Se hace un énfasis claro en la etapa del envejecimiento, ya que en este contexto del ciclo de vida se reconoce la heterogeneidad de las personas mayores y como esta aumenta con el tiempo (MSPS, 2022).

Otro aspecto es la esperanza de vida, según el promedio de años que una persona podría vivir manteniendo la mortalidad en un periodo específico, el promedio de esperanza de vida es de 74 años, las mujeres viven 6,8 años más que los hombres. A nivel mundial, este indicador es de 66,7 años en promedio, aunque estas diferencias son significativas en diversas regiones del mundo; en Latinoamérica por ejemplo es de 70 años solamente, mientras que, en países como Japón, por ejemplo, la esperanza de vida es mayor en comparación a otros países llegando a 82 años (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE] 2024).

Por otra parte, la longevidad es comprendida como un fenómeno complejo que posee múltiples facetas ya que no puede ser atribuida a una sola causa, se ha demostrado que la duración de la vida de un individuo está influenciada por una combinación de factores genéticos, ambientales que incluyen también los estilos de vida. El primer aspecto al no ser controlable a diferencia de la toma de decisiones correspondiente al entorno o a los estilos de vida, estos últimos contribuyendo a una longevidad mayor y una vida saludable. En términos de salud esta no se refiere a cuántos años se vive, sino también a la calidad de vida durante estos años, tratándose no simplemente de prolongar la vida si no de vivirla de manera plena, con actividad, sin limitantes físicos o cognitivos importantes, concluyendo que la longevidad en salud implica mantener un óptimo bienestar físico, mental y emocional a medida que se envejece (Instituto

Europeo de Nutrición y Salud [IENS], 2023). Así las cosas, al abordar los procesos cognoscitivos se aportará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, al vivir bien en estado de bienestar.

## Marco Teórico

El proyecto se abordará desde el enfoque de la Psicología Cognitiva, según Fernández-Ballesteros (2004), teniendo en cuenta esta perspectiva cognitiva, el ser humano puede ser entendido como un procesador activo de información. A través de sus sentidos la información es captada, almacenada, analizada y elaborada y, finalmente, el ser humano responde a esa información. En este sentido, el individuo debe atender y percibir esa información, procesarla y retenerla. En realidad, cualquier comportamiento humano depende de estímulos y circunstancias externas y de esas funciones psicológicas medían el aprendizaje. Teniendo en cuenta, lo planteado, cabe preguntarse qué funciones cognitivas cambian con el paso del tiempo y cuáles permanecen estables, y por tanto afectan ese procesamiento e interpretación de la información. El entrenamiento de las funciones cognitivas, entonces, se convierte en un componente crucial para mantener y mejorar estas capacidades a lo largo del tiempo, permitiendo que el individuo pueda adaptarse mejor a los cambios y desafíos que se presentan en su entorno.

Según Timothy A. Salthouse, este autor plantea en sus investigaciones la capacidad de memoria y la relación del desempeño de adultos mayores en tareas de procesamiento y el lenguaje, el cerebro envejecido busca compensar los déficits modificando sus patrones de actividad; así para el proyecto se retoma este autor que ha estudiado y profundizado en los procesos cognoscitivos en los adultos mayores. Desde la perspectiva del aprendizaje humano, es importante considerar cómo estos cambios en los patrones de actividad cerebral no solo afectan la memoria y el procesamiento, sino también cómo los adultos mayores pueden aprovechar estrategias de aprendizaje adaptativas. El aprendizaje continuo y el entrenamiento cognitivo pueden mitigar algunos efectos del envejecimiento en la función cognitiva. Esto implica diseñar intervenciones que se centren en fortalecer las habilidades existentes y desarrollar nuevas

capacidades, aprovechando la plasticidad del cerebro incluso en edades avanzadas. De esta manera, se pueden fomentar no solo la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores, sino también su participación en la sociedad.

El enfoque cognitivo, al centrarse en cómo las personas perciben, piensan, recuerdan y aprenden, resulta esencial para diseñar estrategias efectivas de estimulación cognoscitiva en la vejez. Este enfoque se basa en la idea de que el cerebro humano, al igual que el resto del cuerpo, puede beneficiarse de "ejercicios" específicos que mantengan o mejoren sus capacidades. Salthouse ha argumentado que, aunque algunas habilidades cognitivas tienden a declinar con la edad, otras pueden mantenerse estables o incluso mejorar con la práctica y el estímulo adecuado (Salthouse, 2012). Su teoría sugiere que el mantenimiento y la mejora de las habilidades cognitivas en la vejez no solo dependen de la genética, sino también de factores como la educación, las experiencias de vida y el compromiso con actividades cognitivamente estimulantes.

Su investigación indica que las intervenciones cognitivas pueden ser más efectivas si están diseñadas para trabajar específicamente en las habilidades que tienden a declinar con la edad, como la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento y la función ejecutiva (Salthouse, 2004). Al mismo tiempo, es crucial fomentar actividades que exploten y desarrollen la reserva cognitiva, tales como la lectura, los juegos de estrategia y la resolución de problemas complejos. Estas actividades no solo ayudan a mantener el cerebro activo, sino que también pueden tener efectos positivos en el bienestar emocional y social de los individuos mayores, mejorando su calidad de vida general. Profundizando en las ideas de Salthouse, es evidente que la estimulación cognoscitiva debe ser continua y multifacética para ser efectiva.

De acuerdo con lo anterior es por ello que, para el desarrollo del proyecto se deben considerar varios factores prácticos y metodológicos como personalizar las actividades de estimulación cognoscitiva según las necesidades y capacidades individuales de los participantes. Esto implica una evaluación inicial del estado cognitivo de cada persona para adaptar las intervenciones de manera efectiva. Además, siguiendo las ideas de Salthouse, las intervenciones deben ser sostenibles y a largo plazo, ya que los beneficios de la estimulación cognoscitiva tienden a aumentar con la práctica continua (Salthouse, 2012). Finalmente, se debe garantizar un enfoque holístico que también incorpore aspectos físicos y sociales, ya que la interacción social y el ejercicio físico han demostrado tener efectos sinérgicos en la mejora del funcionamiento cognitivo en la vejez. De este modo, el proyecto no solo abordará el deterioro cognitivo, sino que también promoverá un envejecimiento activo y saludable.

Por otra parte, es necesario para la comprensión del contexto, dar una definición clara en cuanto a lo que la estimulación cognoscitiva se refiere. La estimulación cognoscitiva hace referencia a un conjunto de actividades y ejercicios diseñados para mantener y mejorar las funciones cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento y la percepción en individuos mayores, busca promover la plasticidad cerebral y retrasar el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento (Madrigal, 2007).

De igual forma la importancia de la estimulación cognoscitiva radica en su potencial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ayudándolos a mantener su independencia y funcionalidad en la vida diaria. Al proporcionar desafíos mentales y nuevas experiencias de aprendizaje, estas actividades pueden contrarrestar los efectos del envejecimiento cerebral (Bermejo et al. 2021). Es por lo que esta puede no solo mejorar las capacidades cognitivas, sino

también reducir los síntomas de depresión y ansiedad, lo cual es fundamental para el bienestar emocional de las personas mayores.

También es importante hablar de los beneficios de la estimulación cognoscitiva para los adultos mayores, entre los más destacados se encuentra la mejoría de la memoria, la atención y otras funciones ejecutivas, sobre lo anterior Madrigal (2007) afirma que las personas que participan en actividades de estimulación cognoscitiva presentan una mayor resistencia al deterioro cognitivo y una mejor capacidad para realizar actividades cotidianas de manera autónoma. Además, el desarrollo y aplicación de este tipo de proyectos puede fomentar la socialización y reducir el aislamiento social, que es un factor de riesgo para la depresión y el deterioro cognitivo.

Finalmente, el rol del psicólogo en la implementación de programas de estimulación cognoscitiva es fundamental, ya que como profesionales en esta área somos responsables de diseñar, coordinar y evaluar las intervenciones dirigidas a mejorar o mantener las capacidades cognitivas de los adultos mayores. Como psicólogos debemos evaluar primero el estado cognitivo de los participantes, identificar sus necesidades específicas y personalizar las actividades en función de estas necesidades. Además, somos responsables de monitorear el progreso y ajustar las intervenciones según sea necesario para maximizar los beneficios.

## Metodología

Este proyecto se presenta como opción de grado, de tipo aplicado, por lo cual contará con una fase de intervención.

**Enfoque de Investigación.** El enfoque usado en este proyecto será el cualitativo por su naturaleza desde su visión subjetiva. Lo cual nos permite tener una perspectiva más amplia sobre el tema a tratar.

**Población y Muestra.** Para este proyecto se trabajará con la Asociación de adultos mayores Alegría de Vivir, la cual se encuentra ubicada en el municipio de El Dorado – Meta, esta asociación cuenta con 80 integrantes de edades entre los 60 y 96 años de edad de los cuales, en promedio, asisten aproximadamente 30 personas. Esta asociación tiene como finalidad promover la calidad de vida de los adultos mayores mediante la implementación de clases semanales en las cuales se realizan ejercicios y actividades recreativas; además de brindarles atención por parte de una enfermera para contribuir a la asistencia de estos a citas médicas y apoyar en sus controles. Adicionalmente esta asociación cuenta con 5 lugares de encuentro: uno ubicado en el casco urbano y cuatro en algunas veredas bajas del municipio.

Cabe resaltar que la baja asistencia se da debido a que esta población se encuentra mayormente distribuida a lo largo de la zona rural del municipio y en múltiples ocasiones se les dificulta el desplazamiento hacia los diferentes grupos de encuentro por razones de la mala calidad de las vías o por falta de transporte.

## **Fases de Intervención**

**Diagnostico o Detección.** En esta fase se identificará la población participante del proyecto en aspectos demográficos, sociales, físicos, familiares, por medio de la información referida de la ficha de caracterización de la institución.

**Recolección de Información.** Aproximación al estado actual del funcionamiento cognoscitivo de los adultos mayores, por medio de una entrevista semiestructurada y el TEST Minimental (*Mini-Mental State Examination* - MMSE). A partir de ello se llevará a cabo la construcción de las acciones enfocadas en la autonomía contribuyendo al fortalecimiento de los procesos de atención, memoria y velocidad de procesamiento

**Ejecución del Plan de Acción.** Desarrollar acciones por medio de cuadernillos junto con la generación de espacios ricos en estímulos para la implementación de estrategias de estimulación Cognoscitiva favoreciendo procesos de atención, memoria y velocidad de procesamiento.

**Presentación de Resultados.** Sistematizar la información obtenida, se evalúa el impacto del proyecto en la población y socializar los resultados con la comunidad.

### **Consideraciones Éticas**

De igual forma, hay que insistir en las consideraciones éticas oportunas para intervenir y desarrollar este proyecto, tomando como eje el consentimiento informado, donde como psicólogos estamos obligados a proteger la confidencialidad de la información obtenida de las personas durante su trabajo profesional. Solo divulgarán esta información a otros con el consentimiento de la persona o de su representante legal, excepto en casos específicos donde no hacerlo podría causar un daño claro a la persona o a terceros. Los psicólogos también deben informar a sus usuarios sobre las restricciones legales que afectan la confidencialidad (ley 1090 de 2006).

Así mismo frente a los resultados que se obtendrán al desarrollar el ejercicio el artículo 29 del Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia nos manifiesta que la presentación de casos clínicos o ejemplos ilustrativos con propósitos educativos o de divulgación científica, ya sea de forma oral, escrita, audiovisual u otra, debe realizarse de manera que impida la identificación de la persona, grupo o institución involucrada. Si el medio utilizado permite la posibilidad de identificar al sujeto, será necesario obtener su consentimiento previo y explícito (ley 1090 de 2006).

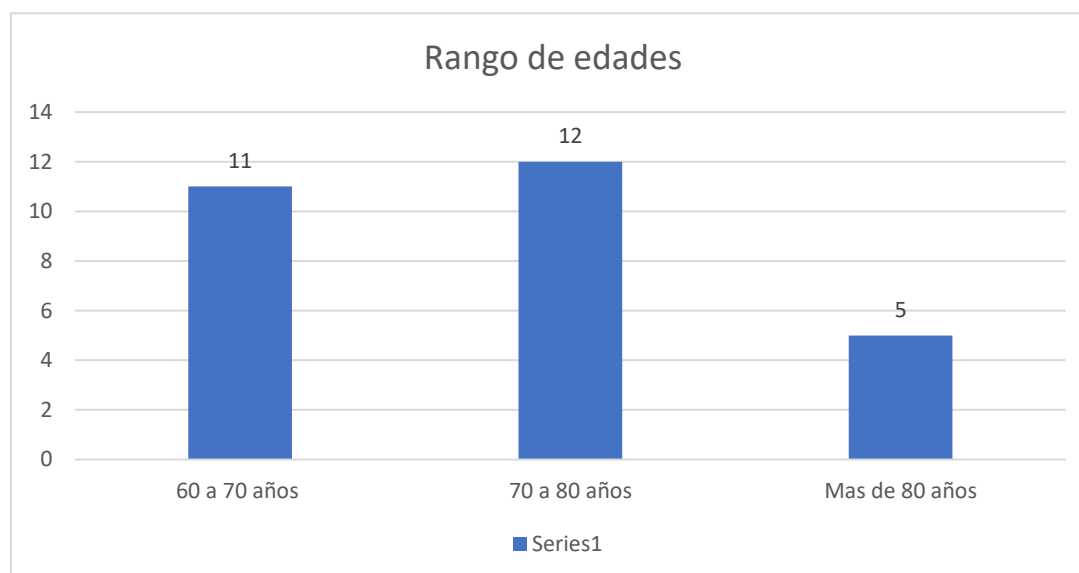
## Resultados

Se logró la aplicación exitosa de los instrumentos a pesar de las distintas aristas relacionadas a las características individuales y limitaciones que los adultos mayores poseían, correspondientes a aspectos como el nivel educación, discapacidades visuales, auditivas y tolerancia a la frustración frente a los ejercicios.

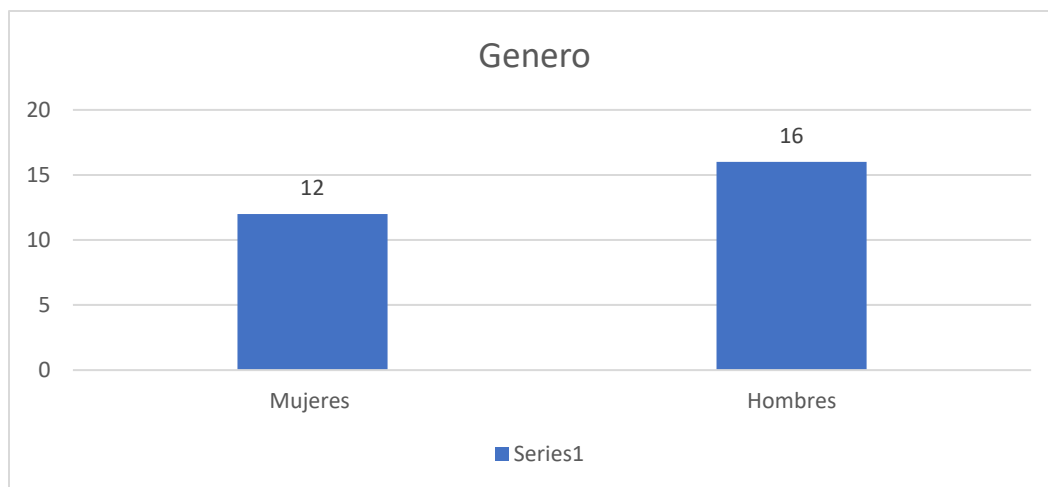
A continuación, se hace la descripción y análisis de los datos sociodemográficos de los participantes.

### Figura 1

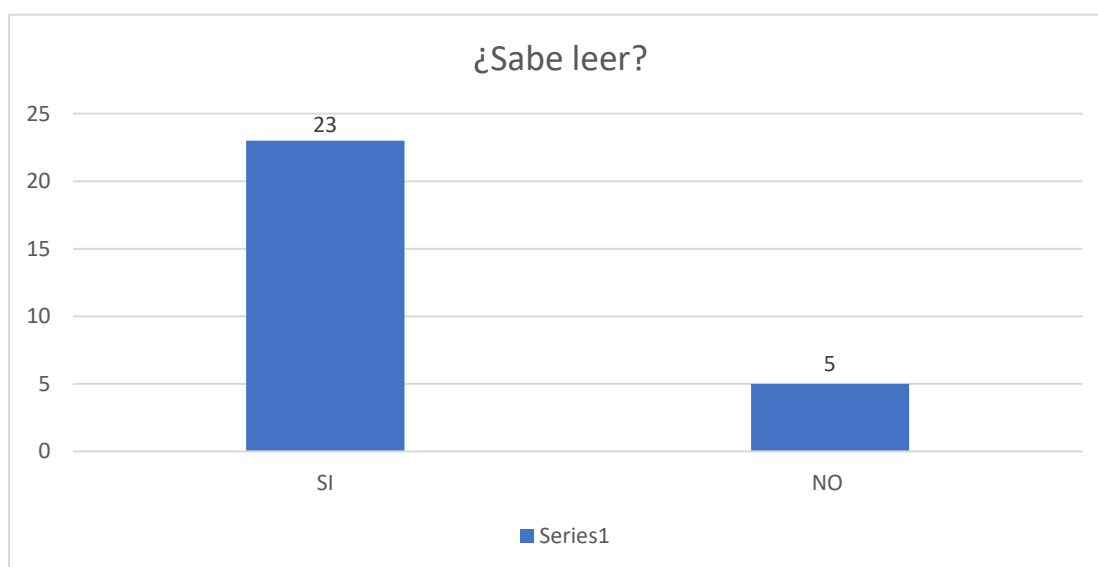
#### *Rango De Edades*



La grafica 1 nos permite identificar que la mayor proporción de personas se encuentra en el rango de 70 a 80 años (43%), seguido por las de 60 a 70 años (39%), mientras que el grupo de más de 80 años (18%) es el menos representado. Esto indica que la población está concentrada en edades entre los 60 y 80 años, además de identificar una concentración significativa en edades más bajas dentro de este grupo.

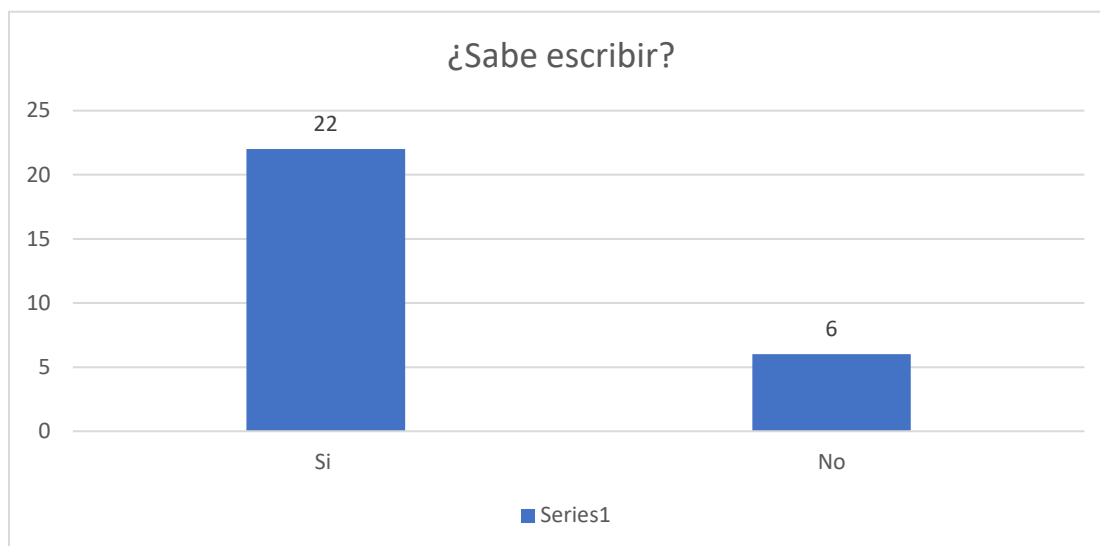
**Figura 2***Genero*

Hay una predominancia leve de hombres (57%) sobre mujeres (43%), lo que sugiere una distribución de género no tan habitual en poblaciones mayores, ya que normalmente las mujeres son mayoría debido a su mayor esperanza de vida. Este resultado podría estar influido por las características particulares de la muestra.

**Figura 3***Respuesta a La Pregunta ¿Sabes Leer?*

**Figura 4**

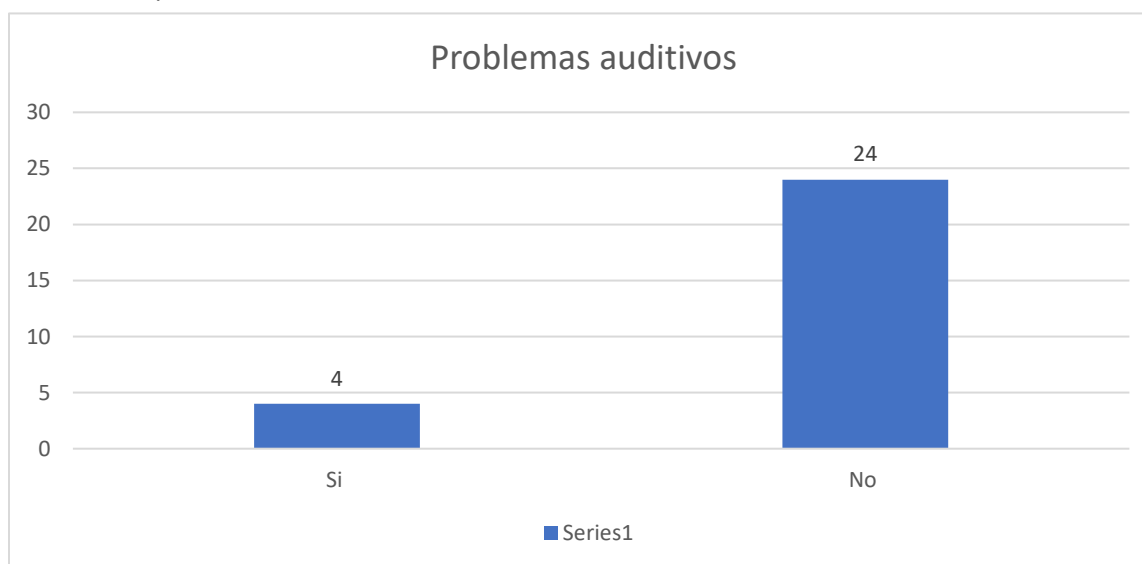
*Respuesta a la Pregunta ¿Sabes Escribir?*



En los gráficos 3 y 4 podemos identificar que la mayoría de las personas sabe leer (82%) y escribir (79%), pero una proporción menor significativa (18% y 21%, respectivamente) no cuenta con estas habilidades. Esto podría deberse a limitaciones educativas históricas, haciendo importante incluir alternativas accesibles como materiales visuales o asistencia personalizada.

**Figura 5**

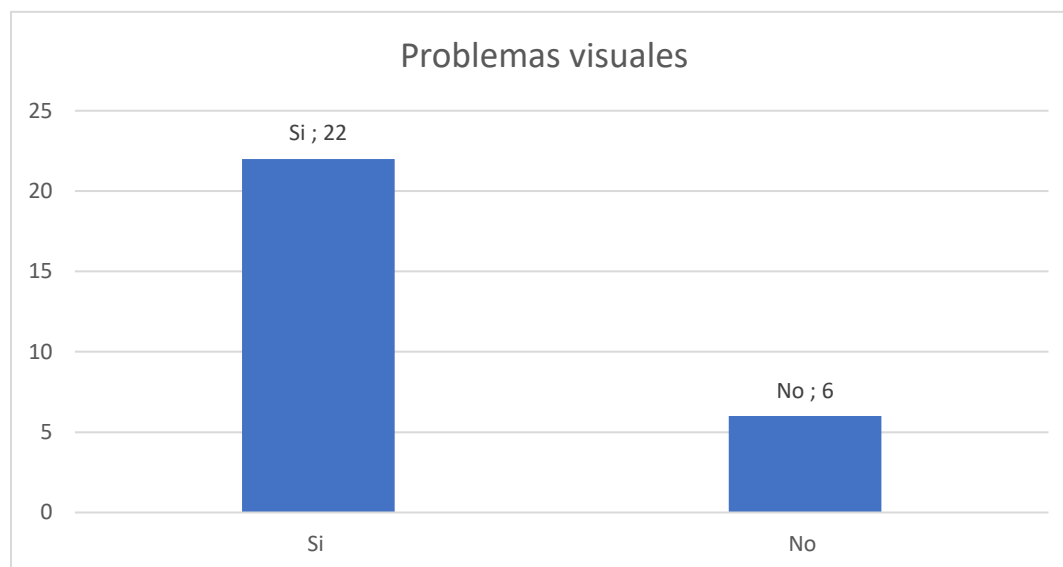
*Adultos Mayores Con Problemas Auditivos*



Solo una minoría (**14%**) presenta problemas auditivos, lo que indica que esta condición no es un factor relevante para la mayoría. Esto podría deberse a un menor impacto del envejecimiento auditivo o a un acceso adecuado a servicios de salud auditiva.

### Figura 6

#### *Adultos Mayores Con Problemas Visuales*



Los problemas visuales afectan al **79%** de la población, representando un desafío significativo para su independencia y participación. Esto resalta la necesidad de adaptar los entornos y actividades para personas con visión limitada.

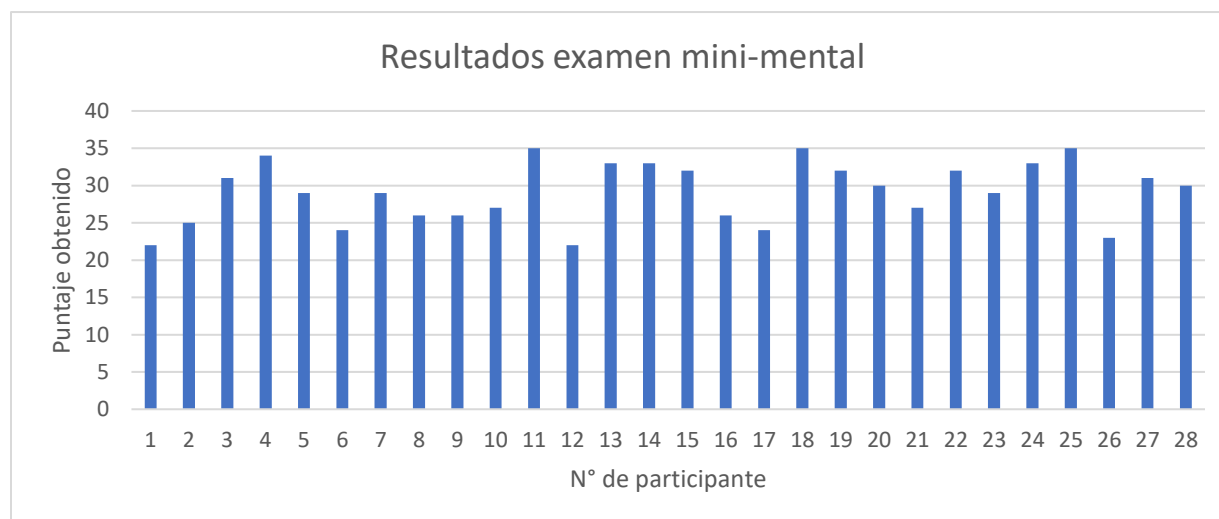
## Descripción Resultados de los Instrumentos

### Test Mini-Mental

En lo correspondiente a este instrumento, de los 28 participantes distribuidos entre 18 mujeres y 10 hombres a los cuales fue aplicado el test se logró evidenciar una puntuación media de 29 de 35 puntos posibles (Figura 7) logrando ver un resultado favorable como grupo frente a un posible funcionamiento cognitivo bajo, 5 de los participantes obtuvieron una puntuación media de 23 lo que probablemente evidencie un rendimiento cognitivo leve/bajo de acuerdo a los parámetros de evaluación. Así mismo los 23 participantes restantes registraron un promedio favorable de 30 puntos de 35 posibles evidenciando probablemente un funcionamiento cognitivo alto en referencia los valores evaluativos.

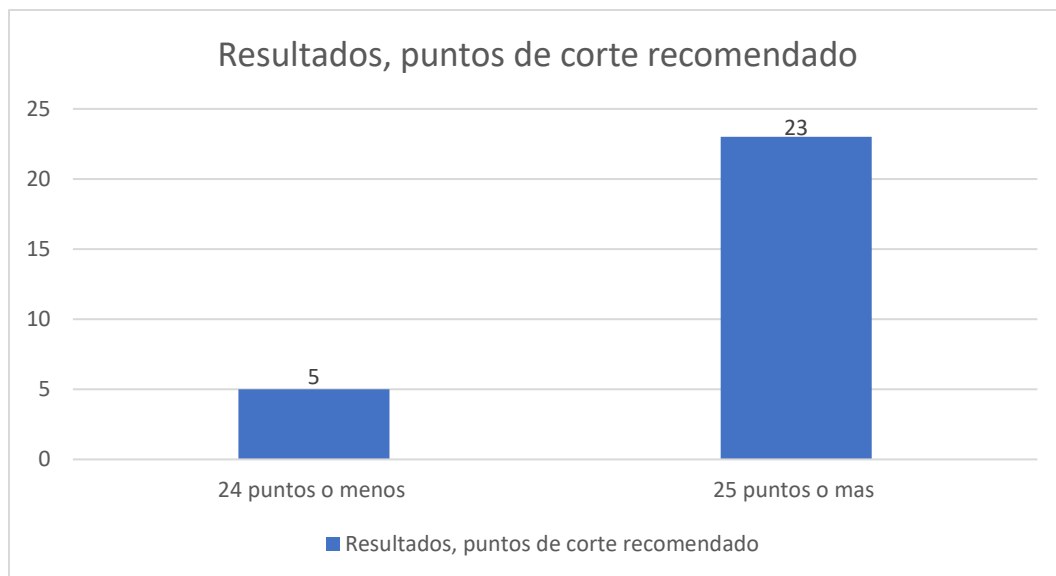
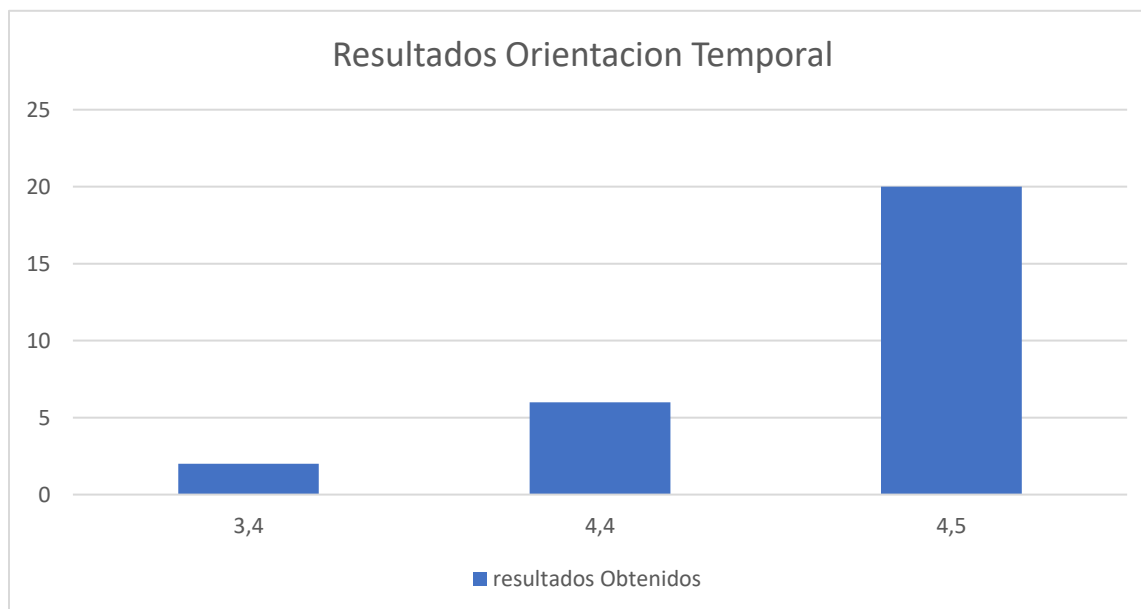
### Figura 7

#### *Resultados examen Mini-Mental*



Resultados de acuerdo con el número de participantes junto con su puntaje global

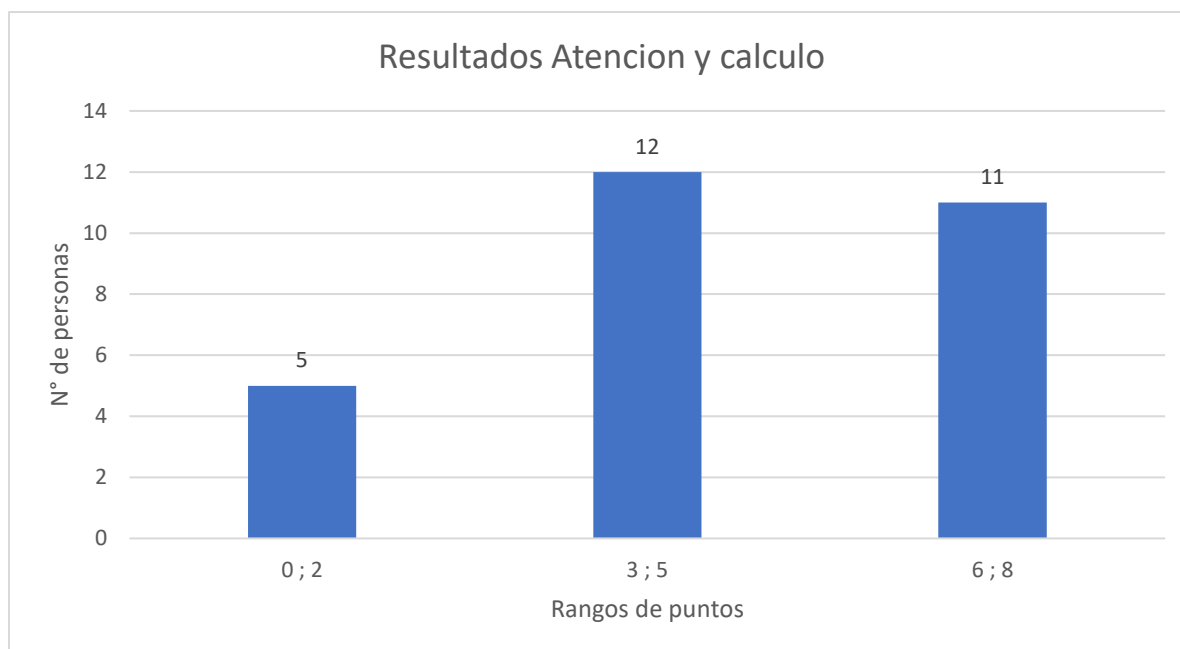
obtenido dentro de la aplicación de la prueba.

**Figura 8***Resultados, Puntos De Corte Recomendado**Nota: Elaboración propia.***Figura 9***Resultados Orientación Temporal*

Por porcentaje de participantes un 71% = 20 un 21% = 6 y un 8% = 2

**Figura 10***Resultados Memoria inmediata*

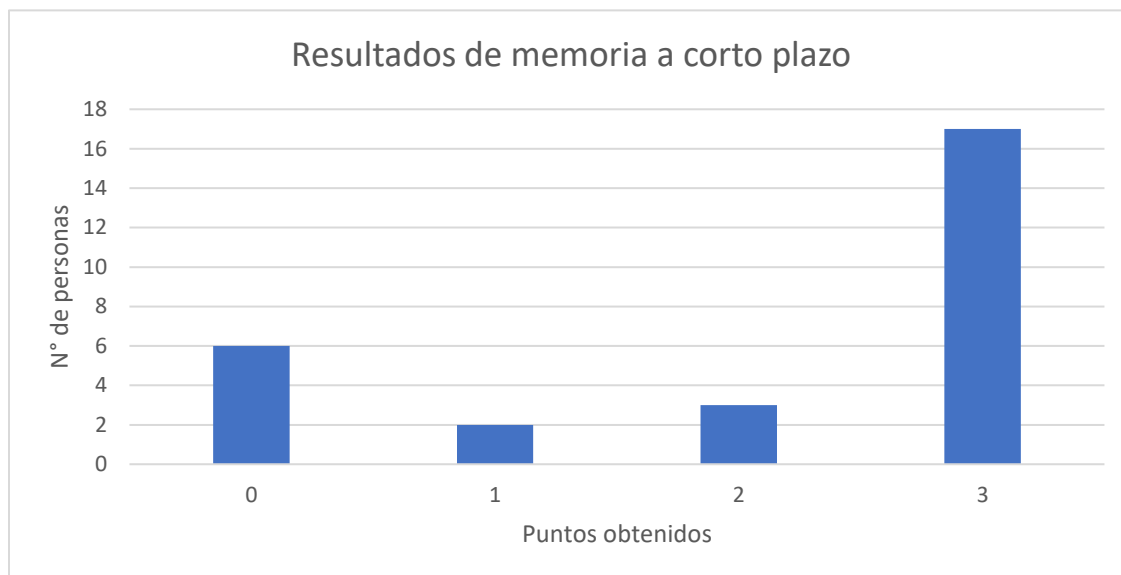
De acuerdo con el número de participantes un 89% obteniendo 3 puntos, un 4% obteniendo 2 puntos y finalmente un 7% obteniendo 0 puntos.

**Figura 11***Resultados Atención y Calculo*

De acuerdo con el número de participantes en donde 12 de los mismos se mantuvieron en un rango de puntos de 3;5, 11 de estos en 6;8 y finalmente 5 de estos en 0;2

**Figura 12**

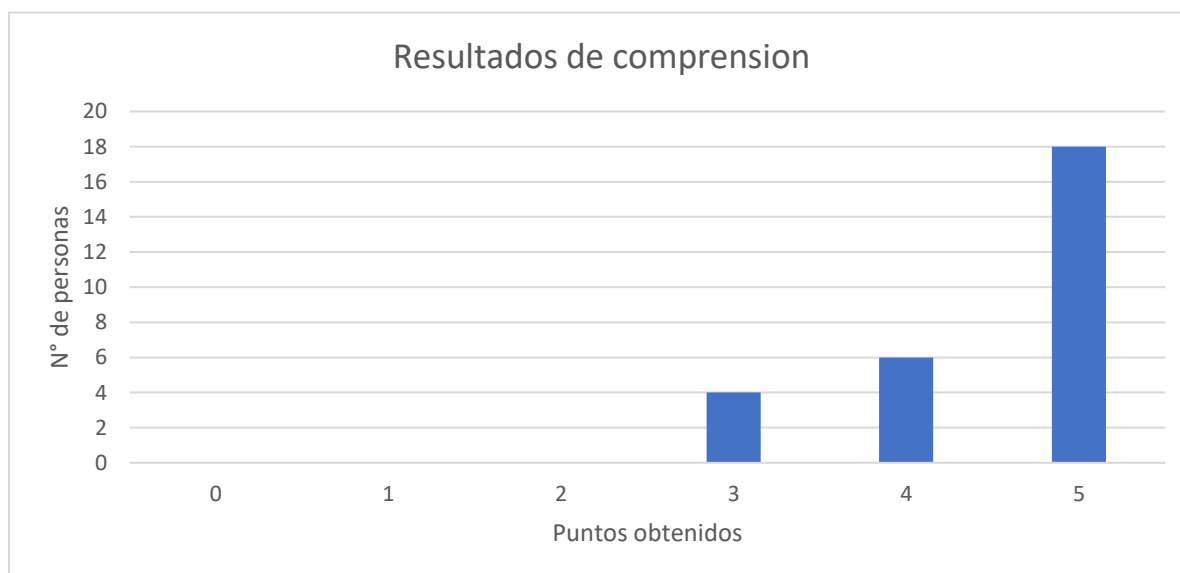
*Resultados De Memoria a Corto Plazo*



Por participantes el 61% obtuvo 3 puntos, un 21% obtuvo 0 puntos, un 11% 2 puntos y finalmente un 7% 1 un punto.

**Figura 13**

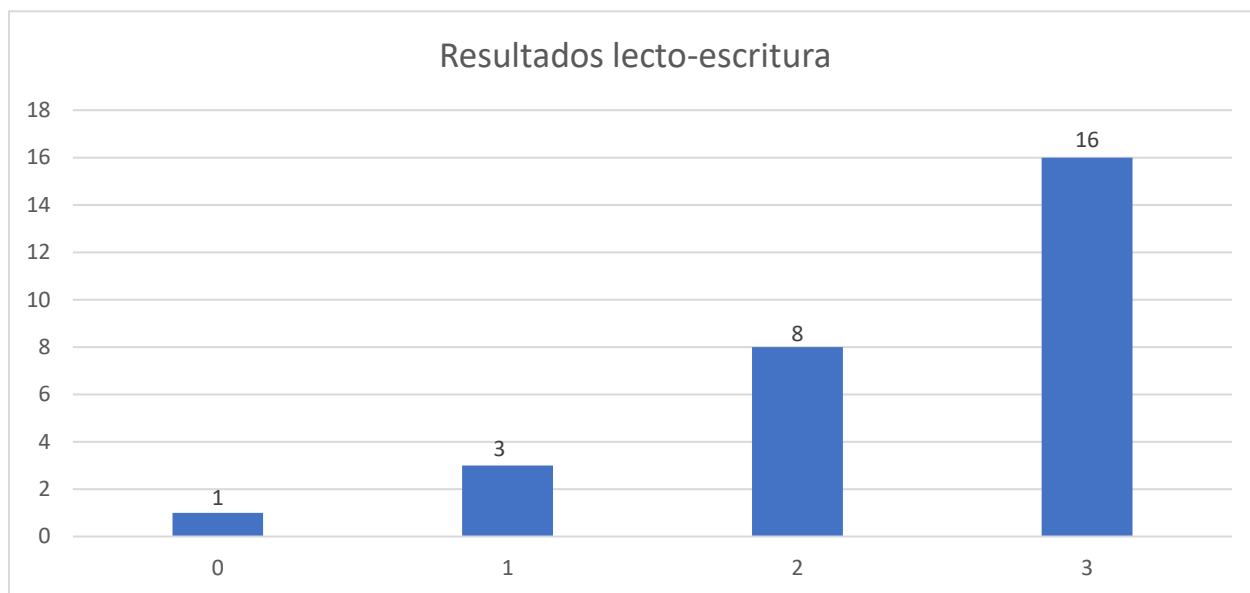
*Resultados de Comprensión*



Por participantes el 64% obtuvo un resultado de 5 puntos, el 22% un resultado de 4 puntos y finalmente el 14% un resultado de 3 puntos.

### Figura 14

#### *Resultados Lecto-Escritura*



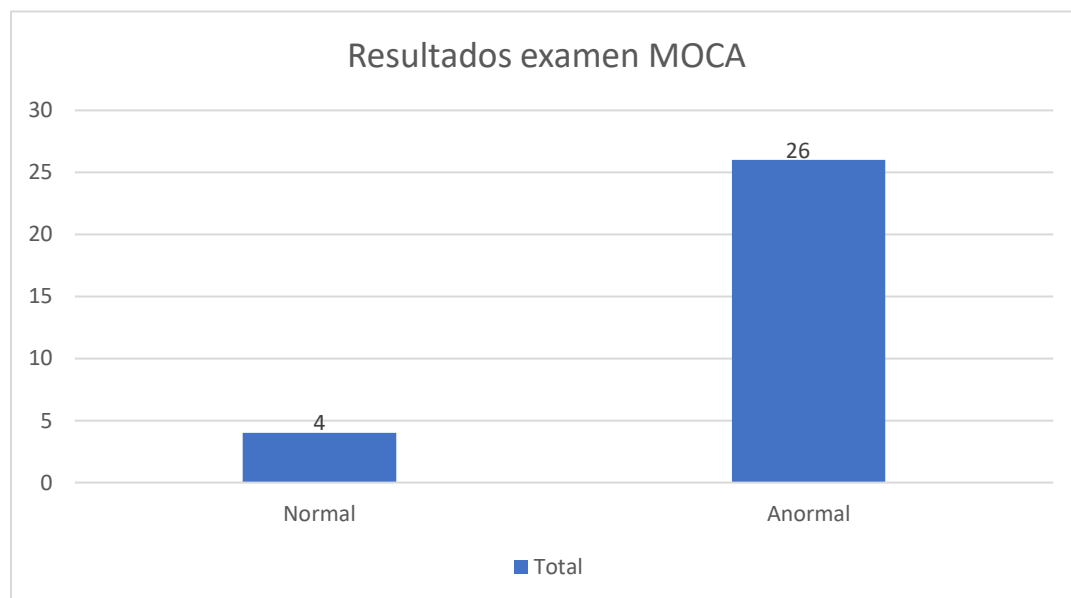
Por participantes, el 57% obtuvo un puntaje de 3 puntos, el 29% un resultado de 2 puntos, el 11% el resultado de 1 punto y un 3% un resultado de 0 puntos. en lo referente al apartado de orientación espacial y lenguaje se encuentran puntajes del 100%.

## Test Moca

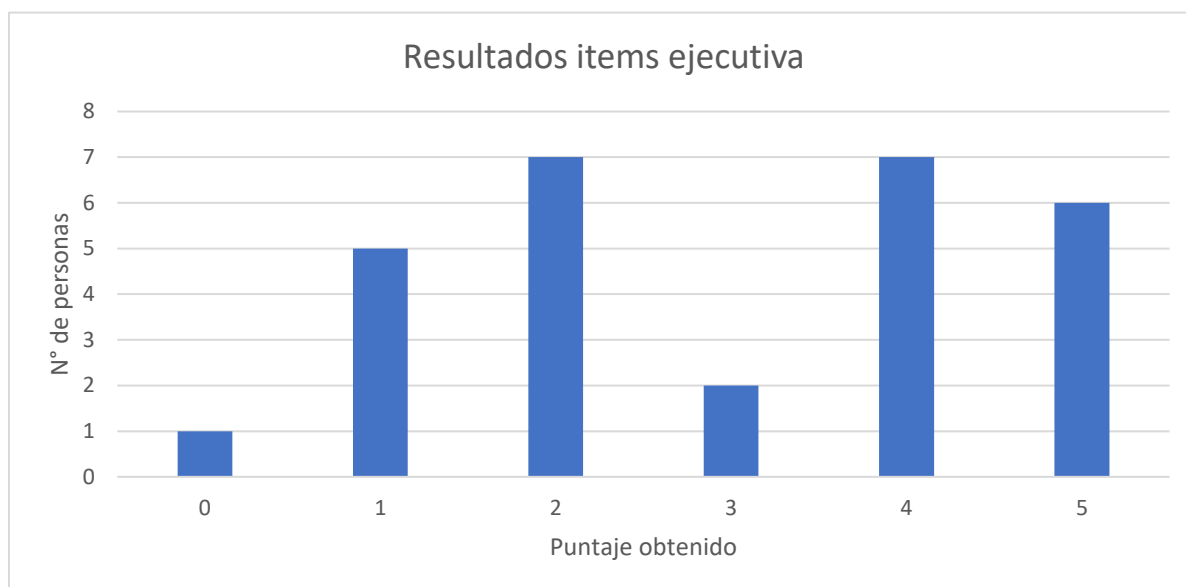
Por medio de la aplicación del test Moca se logró evidenciar que, los 28 participantes distribuidos entre 18 mujeres y 10 hombres obtuvieron una puntuación media por grupo de 20 puntos de 30 puntos posibles (Figura 8) en donde un resultado mayor o igual 26 supone un posible funcionamiento cognitivo dentro de los parámetros considerados normales u óptimos, es por ello que por medio de los resultados se evidencia un probable funcionamiento cognitivo bajo a nivel grupal. A nivel individual, solo 4 de los 28 participantes obtuvieron puntajes por encima de la marca de los 26 puntos obteniendo un promedio de 27 puntos, con puntajes de 28 y 26 respectivamente.

### Figura 15

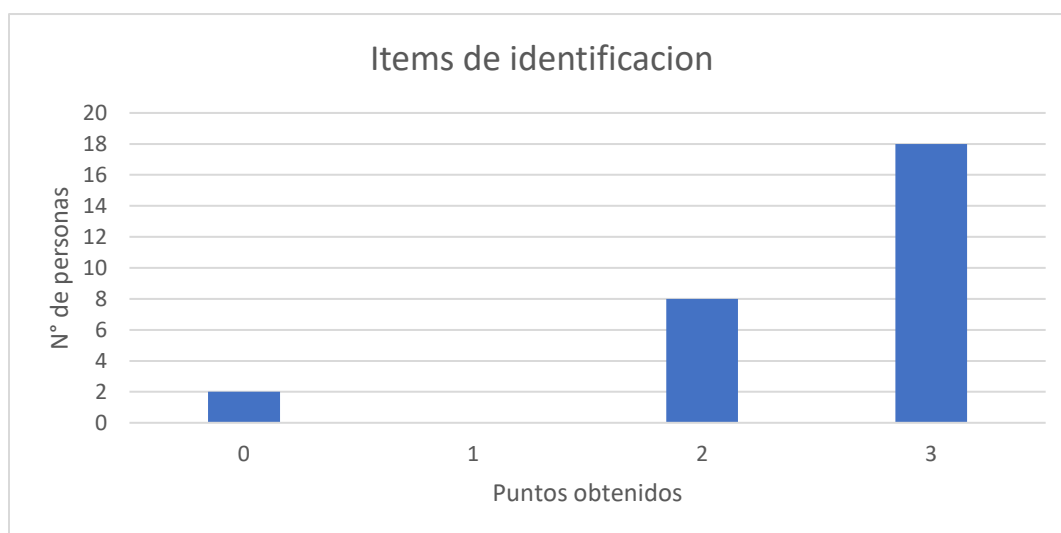
#### Resultados Examen Moca



*Nota:* Fuente elaboración propia.

**Figura 16***Resultados Ítems Ejecutiva*

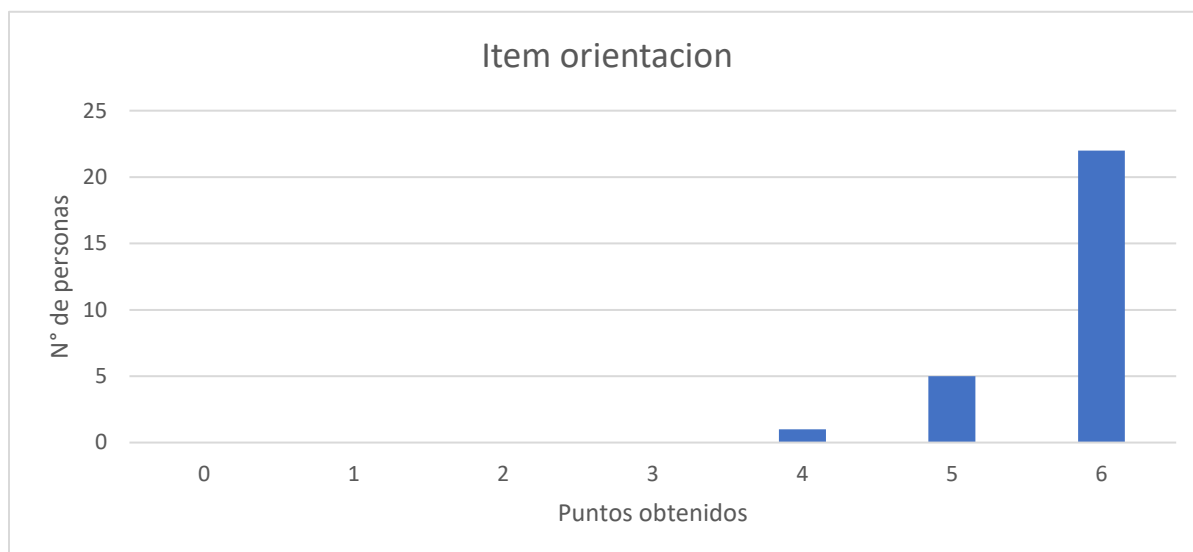
Por participantes en este apartado se obtuvo que el 25% de los participantes obtuvieron puntajes de 4 puntos, el otro 25% un puntaje de 2 puntos, el 21% un puntaje de 5 puntos, el 18% de los participantes un puntaje de 1 punto, un 7% de los participantes un puntaje de 3 puntos y finalmente el 4% un puntaje de 0 puntos.

**Figura 17***Ítems de Identificación*

Por participantes en este apartado se obtuvo que el 64% de los participantes obtuvo un puntaje de 3, el 29% un puntaje de 2 y finalmente el 7% de los participantes un puntaje de 0.

**Figura 18**

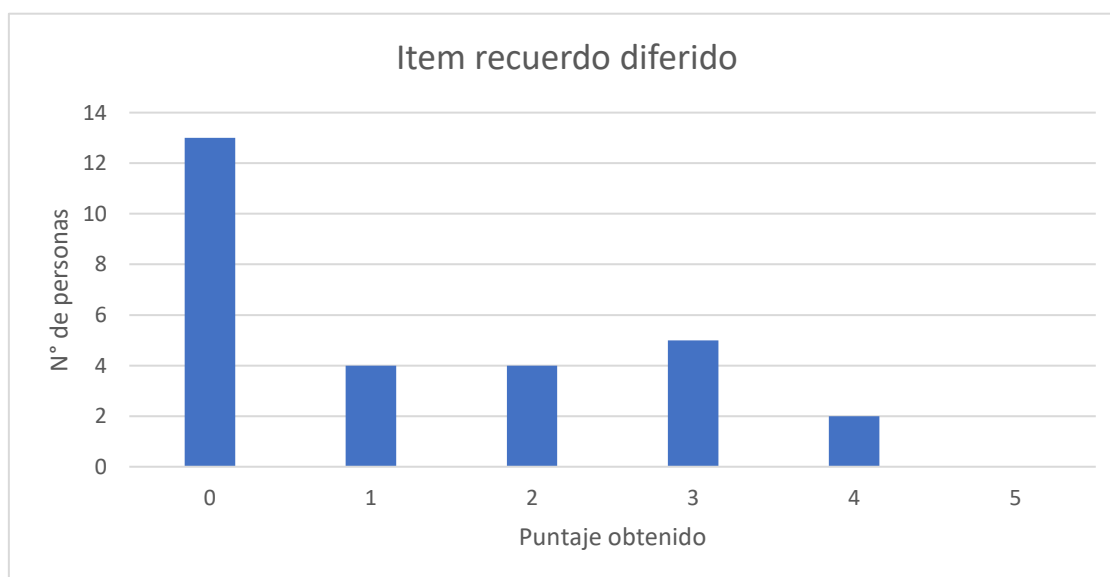
*Ítem de Orientación*



Por participantes en este apartado se obtuvo que el 79% de los participantes obtuvieron un puntaje de 6 puntos, un 18% un puntaje de 5 y finalmente un 3% un puntaje de 4 puntos.

**Figura 19**

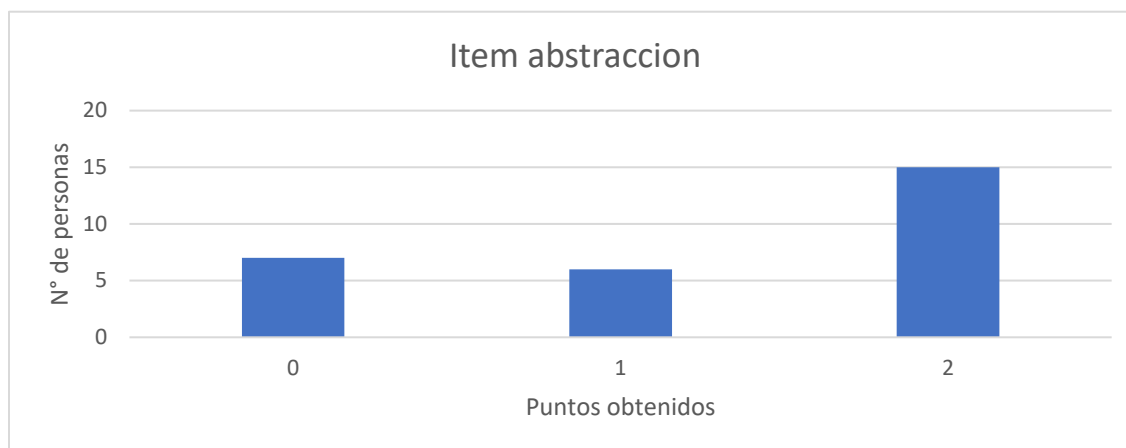
*Ítem de Recuerdo Diferido*



Por participantes en este apartado se obtuvo que El 47% obtuvo un puntaje de 0 puntos, un 18% un puntaje de 3 puntos, un 14% con 2 y 1 punto respectiva y finalmente un 7% con un puntaje de 4 puntos.

**Figura 20**

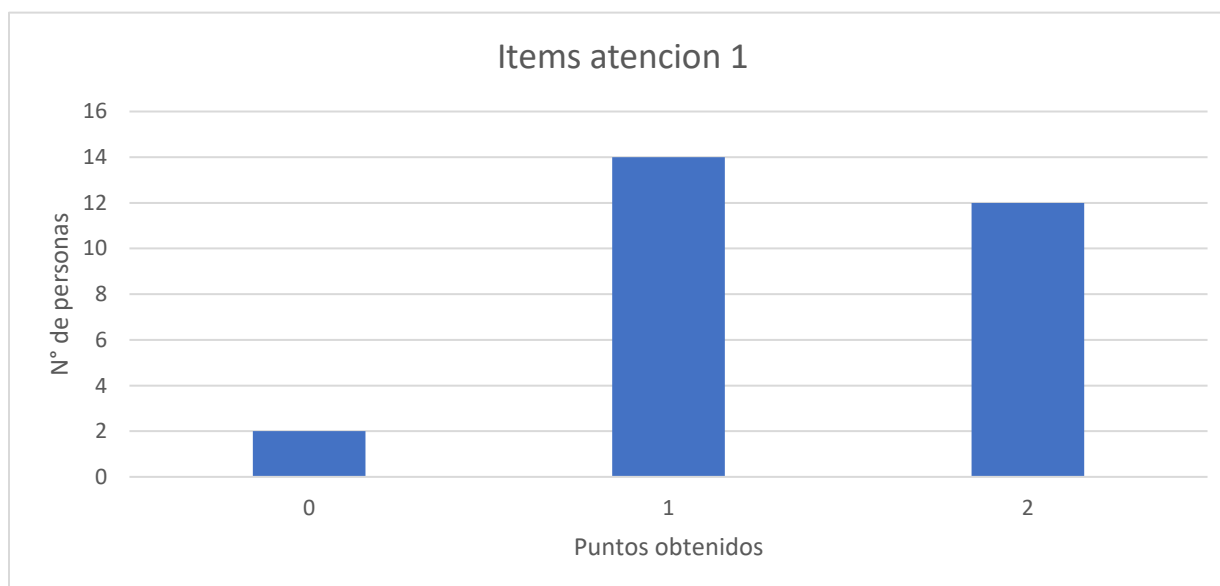
*Ítem de Abstracción*



En este apartado se obtuvo que el 54% de los participantes obtuvo un puntaje de 2 puntos, un 25% un puntaje de 0 puntos y finalmente un 21% un puntaje de 1 punto.

**Figura 21**

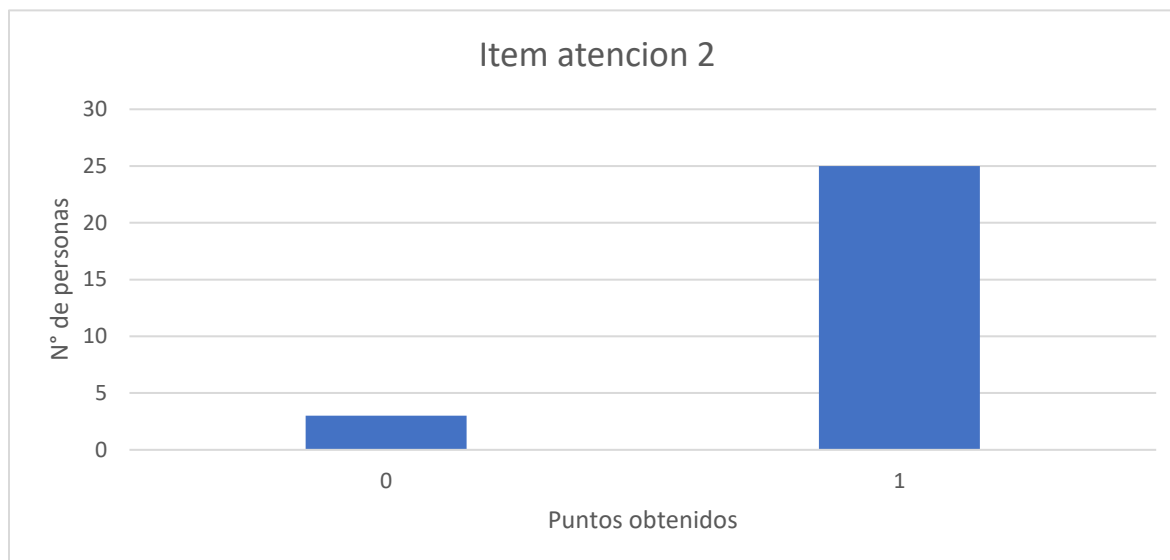
*Ítem de Atención 1*



En este apartado se obtuvo que el 50% obtuvo como resultado de 1 punto, el 43% obtuvo 2 puntos y finalmente el 7% un puntaje de 0 puntos.

**Figura 22**

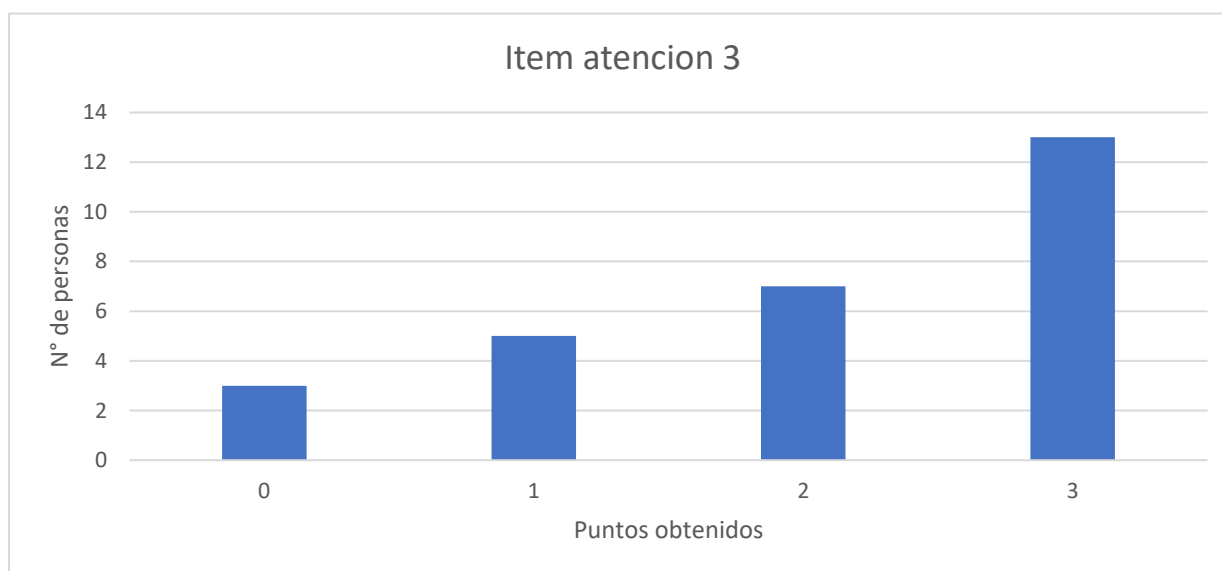
*Ítem de Atención 2*



En este apartado se obtuvo como resultado que el 89% de los participantes obtuvieron un puntaje de 1 punto y el 11% restante obtuvo un puntaje de 0 puntos.

**Figura 23**

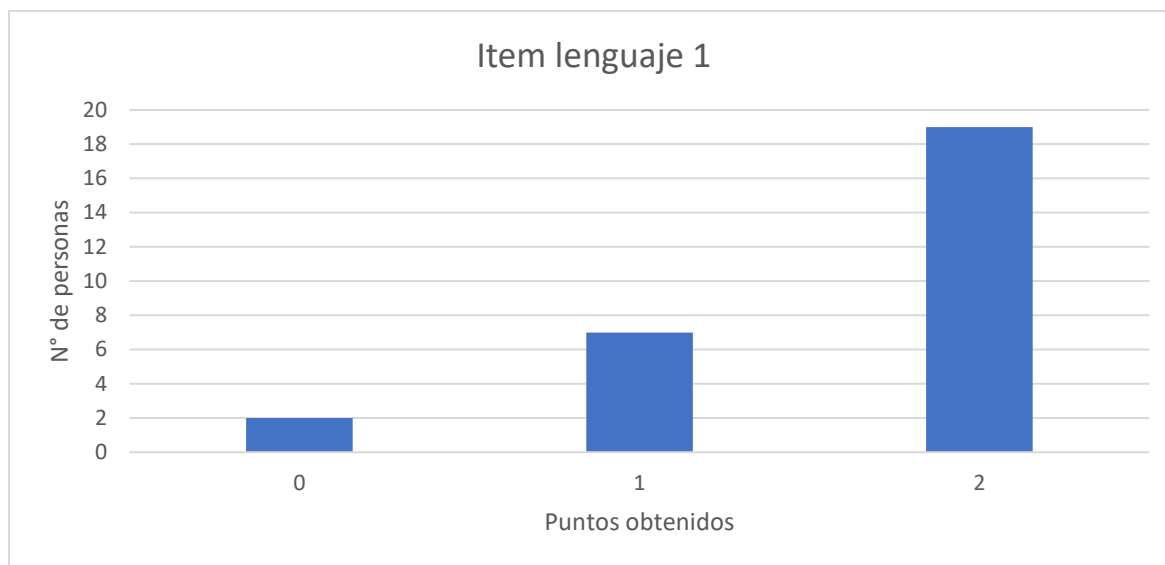
*Ítem de Atención 3*



En este apartado se puede apreciar que el 46% de los participantes obtuvieron un puntaje de 3 respectivamente, el 25% un puntaje de 2, el 18% un puntaje de 1 y finalmente el 11% un puntaje de 0 puntos.

**Figura 24**

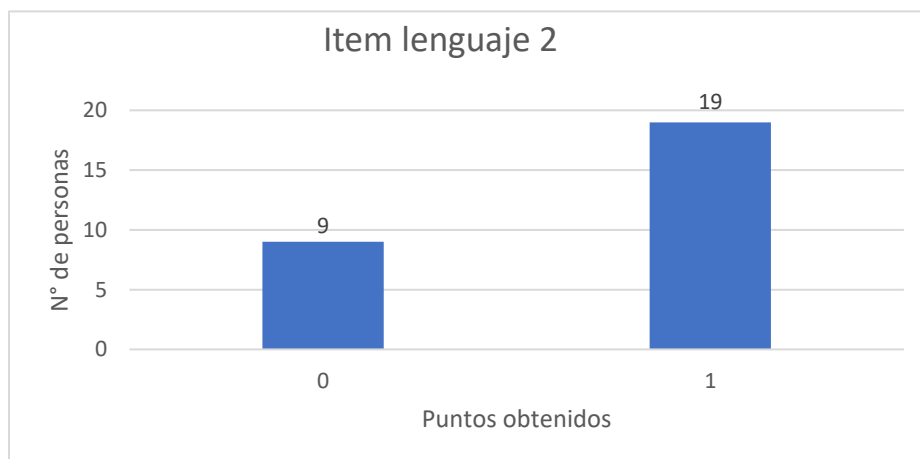
*Ítem de Lenguaje 1*



En este apartado se obtuvo como resultado que el 68% de los participantes obtuvieron un resultado de 2 puntos, el 25% restante un puntaje de 1 punto y finalmente el 7% un puntaje de 0 puntos.

**Figura 25**

*Ítem de Lenguaje 2*



En este apartado se puede evidenciar que el 68% de los participantes obtuvo un resultado de 1 punto, mientras que el 32% restante obtuvo un puntaje de 0 puntos.

## Descripción de Resultados de las Acciones Propuestas

### Objetivo Específico 1

#### *Ejercicios Fortalecimiento de la Atención*

**Propósito.** Implementar estrategias que por medio de la estimulación cognitiva fortalecerán el proceso cognitivo de la atención

**Desarrollo de la Acción.** Se diseñaron una serie de ejercicios teniendo en cuenta los resultados obtenidos tanto en la ficha de caracterización como en los test, finalizando en un compilado a partir de una cartilla basándonos en autores como Navarro et al. 2018; los adultos mayores desarrollaron 4 ejercicios de identificación de diferencias, juegos de memoria visual y auditiva que cuya ejecución estimulaban distintos tipos de atención como es el caso de la atención sostenida, dividida y selectiva a través de la herramienta cuadernillo desarrollada por los estudiantes.

**Resultados.** En la actividad participaron 28 adultos mayores, durante la actividad los adultos mayores se mostraron interesados en el desarrollo de la misma teniendo en algunos casos dificultades para su desarrollo, dificultades asociadas a la baja visión que algunos poseen y a la comprensión de las instrucciones de los ejercicios siendo necesario la repetición de las instrucciones y mayor acompañamiento por parte de los estudiantes concluyendo en el desarrollo de los ejercicios y así mismo fortalecer su proceso atencional. Por otro lado, se identificó que de forma indirecta el desarrollo con éxito de estas actividades hizo que los participantes se notasen con mayor motivación y autoestima al trabajar su mente como ellos mismos le llamaban, notando que los participantes alfabetas tenían mayor facilidad en el desarrollo de los ejercicios mientras que los participantes que no sabían leer o escribir desarrollaron el ejercicio en un tiempo superior

pero que a pesar de las dificultades lograron terminarlo y por ende considerándolo un logro de mayor valor.

### **Ejercicios Fortalecimiento de la Memoria**

**Propósito.** Implementar estrategias que por medio de la estimulación cognitiva fortalecerán procesos de memoria

**Desarrollo de la Acción.** Se diseñaron una serie de ejercicios teniendo en cuenta los resultados obtenidos tanto en la ficha de caracterización como en los test, finalizando en un compilado a partir de una cartilla basándonos en autores como Navarro et al 2018; los participantes se desempeñaron en el desarrollo de 4 ejercicios que implicaban actividades de emparejamiento, recordar listas de palabras e historias secuenciales con el fin de estimular la memoria a corto y largo plazo por medio de la asociación con su cotidianidad, todo ello a partir de la herramienta cuadernillo desarrollada por los estudiantes.

**Resultados.** En la actividad participaron 28 adultos mayores, durante la actividad los participantes lograron desarrollar los ejercicios con éxito presentando dificultades en algunos aspectos como la comprensión de estos nuevamente haciendo necesario el acompañamiento de los estudiantes para la ejecución de estas. Durante el ejercicio del recordatorio de palabras algunos de los participantes presentaron cierta incapacidad para recordar o evocar palabras asociadas a un estímulo por lo cual recurrieron a ayudas entre sí mismos para facilitar el proceso y la comprensión del ejercicio, para los participantes el encontrar diferencias y semejanzas entre algunos objetos les resulto sencillo al igual que el resolver situaciones en las que era necesario asociar información nueva con sus experiencias previas, al desarrollar estos ejercicios en los participantes se obtuvo como resultado la promoción de aspectos como la neuroplasticidad y la prevención de un mayor deterioro cognitivo, también al lograr recordar y realizar los ejercicios

con éxito se contribuyó a la mejoría del autoestima y la reducción de la frustración que pueden presentar los adultos mayores ante los olvidos frecuentes producto de la edad.

### **Ejercicios Fortalecimiento de la Velocidad de Procesamiento**

**Propósito.** Implementar estrategias que por medio de la estimulación cognitiva fortalecerán procesos de velocidad de procesamiento.

**Desarrollo de la Acción.** Se diseñaron una serie de ejercicios teniendo en cuenta los resultados obtenidos tanto en la ficha de caracterización como en los test, finalizando en un compilado a partir de una cartilla basándonos en autores como Navarro et al. 2018, los participantes se desempeñaron en el desarrollo de 4 ejercicios que implicaban ejercicios de respuesta rápida a estímulos y juegos de reacción. todo ello a partir de la herramienta cuadernillo desarrollada por los estudiantes.

**Resultados.** En este apartado de estimulación cognoscitiva se presentaron mayores dificultades en el desarrollo de las actividades, algunos adultos mayores no se encontraron con disposición a realizar los ejercicios puesto que de los tres apartados anteriores estos significaban mayor dificultad y por ende mayor frustración para algunos adultos mayores al no poder ejecutarlos con mayor rapidez, otra dificultad asociada es a la falta de escolaridad de algunos participantes aunque paso a paso y con acompañamiento lograron resolver los ejercicios entre ensayo y error. Es recomendable ampliar los caracteres implementados en el cuadernillo para una mejor visualización del ejercicio. a través de estos ejercicios los adultos mayores lograron mejorar la rapidez con la que procesan la información, aspecto que tiene a reducirse con la edad, utilizando el trabajo en equipo como herramienta para agilizar procesos. Así mismo fortalecieron aspectos como la agilidad mental y física mejorando su capacidad de respuesta en situaciones de la vida diaria involucrando la respuesta cognitiva ojo-mano.

## **Objetivo Específico 2**

Se logró cumplir el objetivo de propiciar acciones que fomenten, desarrollen y ayuden a fortalecer la autonomía de los adultos mayores a través de la implementación del cuadernillo como herramienta dado que al ser ejecutados los ejercicios los participantes ejercitaron los procesos cognitivos de la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento garantizando un mayor funcionamiento cognitivo y por ende mayor autonomía frente a su cotidianidad y a los distintos obstáculos o situaciones que deban enfrentar. de igual forma al llevar a cabo este proceso se logró evidenciar aspectos que tienen una capacidad condicionante en el desempeño de estas tareas como la tolerancia a la frustración y la motivación, elementos que logran ponerse a prueba al momento de ejecutar una tarea de complejidad mayor a la habitual para los adultos mayores y que de no saber responder emocional/cognitivamente de forma acertada ante estos, puede disminuir o aumentar el éxito en el afrontamiento de los obstáculos que los adultos mayores enfrentan por aspectos como el deterioro cognitivo producto de la vejez que a su vez afecta otros elementos importantes como la autoestima.

## **Objetivo Específico 3**

Se obtuvo como resultado el favorecimiento de ambientes propicios en estímulos que facilitaron los procesos cognitivos de los adultos mayores haciendo uso de los sitios de reunión de los grupos de adultos mayores por medio de la sensibilización frente a la importancia de la estimulación cognitiva como herramienta para la prevención del envejecimiento cerebral temprano, el deterioro cognitivo, la pérdida de memoria, habilidades funcionales e inclusive el aislamiento social, también, en la importancia en la continuación de estos ejercicios acompañándolos con ejercicio físico y así mismo en la importancia de la vinculación a sus espacios de recreación logrando adherencia a los estos procesos que en conjunto alcanzan una

mayor estimulación de la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento, entre otros procesos cognitivos que repercutirán de forma positiva en la autonomía.

## Discusión

Al dar inicio y desarrollar nuestro proyecto aplicado enfocado en la estimulación cognitiva con adultos mayores, experimentados sensaciones de emoción y al mismo tiempo algunos momentos abrumadores debido a la magnitud del reto que teníamos frente a nosotros puesto que no poseíamos experiencia previa; por ello, aunque carecíamos de la experiencia en este tipo de trabajos, logramos encontrar la motivación por la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en nuestra formación a una situación real; sin embargo, éramos conscientes de las dificultades que implicaba el combinar aspectos teórico prácticos, especialmente al diseñar actividades que fueran tanto efectivas como adecuadas para los participantes; la responsabilidad de trabajar con los adultos mayores era un propulsor hacia la preparación y la construcción de un proyecto significativo, enriquecedor y donde en cada interacción se requería de paciencia, sensibilidad y creatividad para implementar las estrategias de manera efectiva.

Desde nuestro rol como estudiantes logramos percibir varios aspectos clave, en primer lugar, las particularidades de cada persona es un factor importante y que dota de complejidad el contexto de acción, contar con empatía y flexibilidad es necesario; cada adulto mayor tiene su propio ritmo, experiencias y necesidades, lo cual fue incentivo para modificar las actividades; que no carecieran de significado y accesibilidad. Por otra parte, es necesario evidenciar cómo las dinámicas interpersonales, el vínculo creado con los participantes y los aspectos individuales de los adultos mayores influyen positiva o negativamente en su disposición y motivación para el desarrollo de las actividades; finalmente fue posible reconocer el cómo en la mayoría de los casos la estimulación cognitiva es infravalorada y subestimada en comparación con la estimulación del ejercicio físico.

Dando cumplimiento al propósito del proyecto es necesario retomar la definición de estimulación cognitiva, Acevedo & Loewenstein (2007) definen a la estimulación cognitiva como un conjunto de actividades diseñadas para mantener o mejorar el rendimiento cognitivo por medio de la práctica y la repetición, logrando así ser de ayuda en el preservar de la independencia y funcionalidad en las actividades cotidianas. La definición proporcionada por los autores coincide con amplitud con las acciones realizadas en el proyecto ya que, las actividades implementadas en el grupo de adultos mayores del Dorado, Meta, como los ejercicios de atención, memoria y velocidad de procesamiento, llevaban una orientación al fortalecimiento de funciones cognitivas específicas mediante prácticas estructuradas y repetitivas; por otra parte, el diseño de las actividades implementadas tuvo como objetivo mantener y mejorar el rendimiento cognitivo de los adultos mayores en línea con el enfoque de preservar la funcionalidad de los mismos.

Las acciones para la estimulación de la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento en la comunidad de adultos mayores fueron llevadas a cabo por medio de ejercicios diseñados para conectar información nueva con experiencias previas, haciendo uso de un cuadernillo como herramienta de práctica constante y refuerzo positivo; para el aspecto de la memoria se llevaron a cabo actividades de emparejamiento, listas de palabras y organización de historias secuenciales, mientras que en el aspecto de la atención se reforzó por medio de actividades de identificación de diferencias, memoria visual y auditiva, brindándoles apoyo e instrucciones claras por medio del acompañamiento continuo, en lo referente a la velocidad de procesamiento, se llevaron a cabo ejercicios de reacción y respuesta rápida orientados a mejorar la rapidez en la velocidad en el procesamiento de la información. Estas acciones siendo cumplidas desde el rol del psicólogo, que en este contexto específico se desempeña un papel

crucial al trabajar con adultos mayores, teniendo las funciones de facilitador, guía y mediador en los procesos de estimulación cognitiva y emocional, Santamaría & Molina (2024) mencionan que el rol del psicólogo con adultos mayores tiene una mayor implicancia que va no solo en la intervención en procesos cognitivos, sino también la promoción de aspectos como el bienestar emocional, la autonomía y finalmente la adaptación a los cambios que se asocian al proceso natural del envejecimiento.

Uno de los factores que significaron un plus o factor diferencial en la intervención fue el uso del cuadernillo el cual fue diseñado específicamente para estimular múltiples procesos cognitivos puesto que este consideró las características individuales de la población de adultos mayores y su cotidianidad; por otro lado, este material no solo cumplió la función de herramienta de estimulación, sino también como una forma de conexión entre el conocimiento teórico y la práctica, logrando adaptarse a las necesidades particulares del grupo como la baja visión o la escolaridad limitada.

La intervención fue importante por factores como el mencionado anteriormente, es decir, la adaptabilidad en la personalización de las actividades lo cual permitió que cada participante a pesar de sus limitaciones pudiera obtener un beneficio en la misma, demostrando que la estimulación cognitiva puede ser efectiva cuando es adaptada al contexto y las capacidades de los individuos; otro factor destacable es el del empoderamiento al superar los desafíos que los ejercicios significaban para los adultos mayores contribuyendo no solo a sus habilidades cognitivas sino también a un mayor sentido de autonomía. Finalmente, el factor más importante que corresponde a la prevención del deterioro, las actividades integradas favorecieron la estimulación de la neuroplasticidad junto con la prevención de un mayor deterioro cognitivo, promoviendo una mejoría en la calidad de vida.

Como ejemplo similar a nuestra intervención se encuentra el estudio realizado por Gehling (2020) nombrado "The Effects of a Cognitive Training Program for Healthy Older Adults: A Program Evaluation Study" en el cual se incluyeron 19 participantes quienes asistieron a dos sesiones semanales de entrenamiento cognitivo, cada sesión poseía una duración de una hora durante 12 semanas, este programa fue diseñado para abordar múltiples aspectos cognitivos como la atención, la memoria, la velocidad de procesamiento, las funciones ejecutivas y el lenguaje, además de las actividades cognitivas, también se evaluaron aspectos emocionales como la depresión y la autoeficacia de la memoria antes, después y tres meses tras finalizar el programa. En el estudio se logró observar mejoras en el funcionamiento cognitivo global y pequeñas a grandes mejoras en aspectos específicos de la cognición, resaltando así el potencial de este tipo de intervenciones para mantener y mejorar la función cognitiva en adultos mayores saludables, evidenciando que la práctica estructurada de actividades cognitivas puede ser una estrategia eficaz contra el deterioro cognitivo.

Al comparar el programa llevado a cabo por Gehling es posible observar que al igual que en nuestra experiencia de intervención se enfatizó un enfoque estructurado y repetitivo en múltiples aspectos de la cognición haciendo una integración de ejercicios que promueven la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento, para ambos proyectos es posible destacar la importancia de la práctica constante y el factor de la adaptabilidad de las actividades a las capacidades y necesidades de los adultos mayores, reforzando la efectividad de las estrategias multifactoriales en la estimulación cognitiva y a su vez logrando ver mejoras en las habilidades específicas trabajadas como en el bienestar emocional de los adultos mayores.

Finalmente, la estimulación cognitiva en los adultos mayores se ve reflejada en distintas mejoras, tanto tangibles e intangibles que abarcan diversas áreas específicas de su cotidianidad,

esto es posible evidenciarlo en los resultados del proyecto, en el apartado de la atención, los ejercicios implementados de atención sostenida, dividida y selectiva lograron servir de ayuda para que los participantes lograron enfocarse mejor en tareas específicas, ignorar distracciones y procesar información de forma más eficiente, siendo clave para la funcionalidad en actividades como la organización de tareas entre otras de su cotidianidad. En el aspecto de la memoria y la velocidad de procesamiento, los adultos mayores mejoraron su capacidad para recordar información nueva y así mismo asociarla con experiencias previas, en ello promoviendo la neuroplasticidad, por otro lado, aunque algunos adultos mayores enfrentaron frustración inicial, estos fueron capaces de lograr avances en la rapidez para procesar y responder a estímulos, traduciéndose en una mayor agilidad mental y reacción.

La estimulación cognitiva no solo logró un impacto en los aspectos específicos de atención, memoria y velocidad de procesamiento, sino que también contribuyó a una mejora general de la calidad de vida y la autonomía de los adultos mayores mitigando los efectos del envejecimiento cognitivo, impactando de forma positiva en la autoestima, la motivación, la promoción de la autonomía y la mejoría en las dinámicas sociales y emocionales.

## Conclusiones

A nivel general es posible afirmar que las acciones planteadas y ejecutadas en la comunidad fueron favorables y esto es evidenciables a través de los resultados, dentro del contexto de los adultos mayores fue evidente que los ejercicios lograron una mejoría en el aspecto de sus habilidades cognitivas, específicamente en la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento, habilidades que resultan necesarias para el funcionamiento adecuado en su entorno y el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía.

Así mismo, el proyecto aplicado permitió que el proceso del fortalecimiento de las habilidades cognitivas creara espacios de trabajo grupal y el desarrollo de ambientes propicios que favorecieron el desarrollo de estas habilidades.

Las estrategias llevadas a cabo facilitaron el fortalecimiento de la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento por medio del reconocimiento de estímulos visuales, situaciones para el evocamiento de la memoria, la velocidad de respuesta ante ciertos estímulos y su asociación frente a su cotidianidad.

A través de las acciones, el cumplimiento de los objetivos planteados y el desarrollo del proyecto aplicado se logró establecer el reconocimiento de la importancia frente al ejercicio de las habilidades cognitivas como un proceso para el desarrollo y el mantenimiento de la autonomía y el bienestar de los adultos mayores del municipio del Dorado.

## **Recomendaciones**

Se recomienda dar continuidad al proceso en lo referente a la estimulación tanto cognitiva como física, de ser posible hacer uso o diseñar un sistema mixto donde ambos tipos de estimulación trabajen en conjunto para una mayor eficacia y mejores resultados, todo con el objetivo de fortalecer las capacidades de los adultos mayores.

Se considera necesario que este tipo de proyectos tenga un enfoque más dedicado en la concientización sobre la importancia de la estimulación cognitiva y los beneficios que esta conlleva, ya que esta por lo general es subestimada e infravalorada en comparación con la estimulación física, con el fin de lograr una mayor adherencia al proceso por parte de los adultos mayores garantizando una mejoría en aspectos como la independencia, la autoestima y la disminución del aislamiento social.

También es pertinente enfatizar en la construcción de herramientas que faciliten la estimulación cognitiva tomando en cuenta las dificultades que los adultos mayores poseen, como la baja visión, la baja tolerancia a la frustración, el nivel de alfabetización junto con la falta de motivación que los participantes pueden llegar a poseer.

Adicionalmente se recomienda que la Alcaldía Municipal refuerce el apoyo a los programas de estimulación cognitiva y física para adultos mayores, asegurando recursos y respaldo institucional para su correcta implementación y continuidad. Es fundamental que se impulse un enfoque integral que combine ambas formas de estimulación, lo cual potenciará los resultados y mejorará el bienestar de los adultos mayores.

### Referencias Bibliográficas

- Acevedo, A., & Loewenstein, D. A. (2007). Nonpharmacological cognitive interventions in aging and dementia. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 20(4), 239–249.  
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=d2fa64f85fb5d08abd17aceffd8d8d332e4d6422>
- Aguilar Mateu, K., Arrabal Guzmán, M. D. L. Á., y Herrera Jiménez, L. F. (2014). *Función ejecutiva en adultos mayores con patologías asociadas a la evolución del deterioro cognitivo*. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 6(2),7-14.ISSN: . Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439542507002>
- Ávila Oliva, M. M., Vázquez Morales, E., & Gutiérrez Mora, M. (2007). Deterioro cognitivo en el Adulto Mayor. *Ciencias Holguín*, XIII(4),1-11. ISSN: . Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181517998004>
- Bermejo Ferrer, E., López Arística, M. A., Santana Isaac, J., Macías Lima, A., Rodríguez Oropesa, Y., & González Toledo, E. (2021). *La estimulación física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica*. *Conrado*, 17(81), 120-128.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442021000400120&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400120&lng=es&tlng=es)
- Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.  
<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Chocobar, T. A., & Correa, M. G. (2023). *Estrategias de estimulación cognitiva en la atención integral de los adultos mayores en un centro de rehabilitación (Bachelor's thesis)*.  
<https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/915>

Congreso de la República de Colombia, 2013. Ley 1616 de 2013 *Por Medio de la cual se expide La Ley De Salud Mental y se Dictan Otras Disposiciones.*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Cubillos, J; Matamoros, M; Perea, S. (2020) Boletines Poblacionales: Personas Adultas Mayores de 60 años. (1) *Oficina de Promoción Social Ministerio de Salud y Protección Social I-2020.*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/280920-boletines-poblacionales-adulto-mayorI-2020.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (11 de julio de 2022). *DANE celebra Día Mundial de la Población. Colombia Potencia de la vida.*

[https://www.dane.gov.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=853&Itemid=28&phpMyAdmin=3om27vamm65hhkhrtgc8rrn2g4](https://www.dane.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=853&Itemid=28&phpMyAdmin=3om27vamm65hhkhrtgc8rrn2g4)

Duque, P. A., Hincapié-Ramírez, D., & Henao-Trujillo, O. M. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 22(1), 99-108.

<https://doi.org/10.30554/archmed.22.1.3979.2022>

Durán-Badillo, T., Aguilar, R. M., Martínez, M. L., Rodríguez, T., Gutiérrez, G., & Vázquez, L. (2013). Depresión y función cognitiva de adultos mayores de una comunidad urbano marginal. *Enfermería Universitaria*, 10(2),36-42.: 1665-7063. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358733527002>

Enríquez-Reyna, M. C., Cruz-Quevedo, J. E., Celestino-Soto, M. I., Garza-Elizondo, M. E., & Salazar-González, B. C. (2013). función ejecutiva, velocidad de marcha y tarea doble en

- adultos mayores mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2),345-357.ISSN: 1886-8576.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311128824006>
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). Psicología de la vejez. *Humanitas*, 1, 27-38.
- [https://fundacionletamendi.com/monografias-pdf/Monografia\\_Humanitas\\_1.pdf#page=30](https://fundacionletamendi.com/monografias-pdf/Monografia_Humanitas_1.pdf#page=30)
- Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de artes y humanidades UNICA*, 9(22), 187-202. <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>
- Gehling, J. (2020). The effects of a cognitive training program for healthy older adults: A program evaluation study [*Master's thesis, Minnesota State University, Mankato*].
- <https://cornerstone.lib.mnsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2026&context=etds>
- González, M; Facal, D; Yaguas, J. (2013). Funcionamiento cognitivo en personas mayores e influencia de variables socioeducativas: resultados del Estudio ELES. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(3), 34-42. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1611>
- Injoque-Ricle, I., Formoso, J., Calero<sup>a</sup>, A., Caruso<sup>a</sup>, G., Álvarez Drexler, A., & Barreyro<sup>a</sup>, J. P. (2019). Razonamiento mecánico, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento. *Liberabit*, 25(1), 71-84. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v25n1/a06v25n1.pdf>
- Instituto europeo de nutrición y salud. (8 de junio de 2023) ¿Qué factores influyen en la longevidad de las personas? Instituto Europeo de Nutrición y Salud.
- <https://ienutricion.com/longevidad-factores-influyentes/>
- LEITÓN ESPINOZA, Z. E., FAJARDO-RAMOS, E., LÓPEZ-GONZÁLEZ, Á., MARTÍNEZ-VILLANUEVA, R. M., & VILLANUEVA-BENITES, M. E. (2020). Cognición y

- capacidad funcional en el adulto mayor. *Salud Uninorte*, 36(1),124-139. ISSN: 0120-5552. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81771254008>
- Luna-Solís, Y., & Vargas Murga, H. (2018). Factores asociados con el deterioro cognoscitivo y funcional sospechoso de demencia en el adulto mayor en Lima Metropolitana y Callao. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1),9-19. ISSN: 0034-8597. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372058061008>
- Madrigal, L. M. J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista cúpula*, 11. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
- Mejía-Arango, S., Miguel-Jaimes, A., Villa, A., Ruiz-Arregui, L., & Gutiérrez-Robledo, L. M. (2007). Deterioro cognoscitivo y factores asociados en adultos mayores en México. *Salud Pública de México*, 49(Su4),475-481. ISSN: 0036-3634. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10604406>
- Ministerio de salud y desarrollo social (n.d.). Indicadores sobre determinantes socioeconomicos del envejecimiento y la vejez. Observatorio Nacional de Envejecimiento y Vejez. <https://www.sispro.gov.co/observatorios/onvejecimientovejez/Paginas/Observatorio-Nacional-de-Envejecimiento-y-Vejez.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2015) política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%A9tica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (7 de mayo de 2022). Ciclo de Vida. Colombia Potencia de la vida. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento->

vejez.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,las%20experiencias%20vital  
es%2C%20los%20eventos

Ministerio de Salud y Protección Social. (7 de mayo de 2022). Envejecimiento y Vejez.

Colombia Potencia de la vida. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento->

vejez.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,las%20experiencias%20vital  
es%2C%20los%20eventos

Montes-Rojas, J., Gutiérrez-Gutiérrez, L., Silva-Pereira, J. F., García-Ramos, G., & del Río-

Portilla, Y. (2012). Perfil cognoscitivo de adultos mayores de 60 años con y sin deterioro cognoscitivo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 7(3),121-126. ISSN: 0718-0551.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179324986005>

Navarro, S. G. A., Gutiérrez, L. G., Cruz, M. A. S., Alvarado, A. J. M., & Funes, J. A. A. (2018).

Estimulación de la atención y la memoria.

<http://www.incmnsz.mx/2017/Geriatria/Pautas-estimulacion-cognitiva3.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (1 de octubre de 2022). *Envejecimiento y salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Ortega, A. O. (2018). *Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano–*

*Arquitectónico*, 1, 9-10. [https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)

[Ortega/publication/326905435\\_ENFOQUES\\_DE\\_INVESTIGACION/links/5b6b7f99928](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)

[51ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)

Rivas Navarro, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Comunidad de

Madrid. Consejería de Educación. Viceconsejería de Organización Educativa.

<https://hdl.handle.net/20.500.12799/4809>

- Rodríguez, E. J. F., & Gómez, C. S. (2014). Estudio de la capacidad funcional y la calidad de vida relacionada con la salud en el adulto mayor institucionalizado. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4891948>
- Rozo, V., Rodríguez, O., Montenegro, Z., & Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 11(1), 12-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179346558004>
- Salthouse T. (2012). Consequences of age-related cognitive declines. *Annual review of psychology*, 63, 201–226. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100328>
- Santamaría Gualteros, Y. E., & Molina Martínez, M. A. (2024). El rol del psicólogo en el bienestar de los adultos mayores: Un análisis de la literatura latinoamericana (*Trabajo de grado*). Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá.  
<https://repository.ucc.edu.co/bitstreams/15647275-3c67-4e0e-854d-6dbd29c429ce/download>
- Suárez Cid, L., & Gross Tur, R. (2019). Estimulación cognitiva y apoyo familiar hacia adulto mayor con deterioro cognitivo. *Revista Información Científica*, 98(1), 88-97.  
<https://www.redalyc.org/journal/5517/551760191010/551760191010.pdf>
- Suarez, A. (2016). Introducción a la psicología de los procesos cognoscitivos.  
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/10800/1/Compilaci#:~:text=Los%20Procesos%20Cognitivos%20son%20los,pueden%20ser%20conscientes%20o%20inconscientes>
- Zambrano, S. V. B., Tubay, M. F., Yépez, M. E. C., & Caicedo, K. M. (2020). Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7472723>