

# **I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

## **1.1 Planteamiento del problema**

El envejecimiento humano es un proceso multifacético de maduración y declinación, que se lleva a cabo durante toda la vida de un ser humano, desde el nacimiento hasta la vejez. Se caracteriza por la pérdida de capacidad de la persona para adaptarse al medio, es decir, conlleva una serie de cambios y/o transformaciones que involucra factores biológicos, psicológicos y socio culturales, lo que produce tendencia a la dependencia, rigidez cerebral, dificultad de adaptación a un medio diferente, reducción de las relaciones interpersonales, entre otras (Sanhueza, 2014 p. 8).

En la actualidad la tendencia existente en nuestra sociedad, es hacia el envejecimiento progresivo de la población. En Bolivia, los adultos mayores pasarán de representar 8,1% del total de la población el 2012, a 9,5% para el 2020 y a 11,5% el 2030, tendencia que refleja el inicio del proceso de envejecimiento de la población. Esto, por un lado, puede ser considerado un éxito si tenemos en cuenta el aumento de la esperanza de vida en nuestros adultos mayores, que en la actualidad es de 72.5 años. Pero por otro lado, supone todo un reto por la fuerte trascendencia que este fenómeno tiene sobre la planificación de los sistemas sanitarios y sobre todo de poder garantizar adecuadas condiciones de vida para quienes atraviesan por esta etapa. INE (2017)

De esta manera, es que se hace necesaria una asistencia y/o ayuda que le permita al adulto mayor afrontar actividades de la vida diaria de forma sana e independiente. En las dos últimas décadas se han desarrollado un gran cuerpo de investigaciones respecto a los programas de estimulación cognitiva en adultos mayores. El objetivo de estos programas es poder proporcionar un instrumento que le permita a la sociedad y al adulto mayor mantener y fortalecer sus habilidades cognitivas, que son esenciales para un envejecimiento saludable.

Borella, (2010 p.767-778) en su estudio *“Entrenamiento de la memoria de trabajo en adultos mayores”* demostró la eficacia del programa de entrenamiento en la memoria de trabajo verbal en un grupo de adultos mayores cuyas edades fluctuaban entre 65-75 años de edad. Los resultados mostraron que el grupo entrenado obtuvo mejor rendimiento que el grupo control, además de importantes efectos de transferencia en memoria de trabajo viso espacial, memoria a corto plazo, inhibición, inteligencia fluida y en velocidad de procesamiento.

Otro de los primeros estudios longitudinales a gran escala de entrenamiento cognitivo con adultos mayores sanos, fue el estudio de *“Entrenamiento Cognitivo Avanzado para Ancianos Independientes y Vitales” (ACTIVE)*. Este estudio fue diseñado por Ball y colaboradores, quienes buscaban examinar la efectividad y la durabilidad de las intervenciones cognitivas, así como los efectos de transferencia a corto y largo plazo en las actividades diarias. El estudio constó con una muestra de 2.832 voluntarios, con una media de 73 años. La muestra al comienzo presentó puntuaciones del MMSE igual o superior a 23 puntos, por lo que estaban libres de significativos déficits funcionales. Los participantes fueron asignados aleatoriamente en uno de cuatro grupos, uno de ellos correspondía al grupo control (sin entrenamiento) y 3 de ellos eran los que experimentaron el tratamiento: memoria, razonamiento, velocidad de procesamiento. El entrenamiento de razonamiento consistió en tareas que requerían del uso de estrategias de razonamiento inductivo tales como encontrar el siguiente elemento de una serie. El grupo de entrenamiento de la memoria trabajó con estrategias mnemotécnicas para recordar la información verbal tales como listas de palabras mediante la organización de elementos de la lista. El entrenamiento en velocidad de procesamiento se centró en la capacidad para identificar y localizar rápidamente la información visual. En los resultados, cada programa de entrenamiento se produjo un inmediato efecto positivo sobre su correspondiente capacidad

cognitiva. Las ganancias fueron especialmente sensibles en la velocidad de procesamiento y en razonamiento, obteniendo un beneficio más modesto en el entrenamiento de la memoria. Los participantes entrenados presentaron menos deterioro funcional en actividades instrumentales de la vida diaria que el grupo control. Los resultados apoyan la eficacia y durabilidad de las intervenciones de estimulación cognitiva (Ball et al, 2002 p. 2271-2281).

En Latinoamérica un estudio realizado en Cartagena *“Efectividad de un programa de estimulación cognitiva”*, resalta que después de la aplicación del programa a su grupo experimental, se observó una mejoría del 17.86% del estado cognitivo (Paternina et al., 2014 p.51).

Sin ir muy lejos en La Paz-Bolivia, un “Centro Neurológico de Estimulación y Rehabilitación Neurocognitiva llamado “MENTE ACTIVA” trabaja para brindar un diagnóstico y tratamiento a personas adultas mayores que sufren de trastornos de memoria, atención, concentración, lenguaje, entre otros. Dicho centro ha demostrado que esta clase de tratamientos dan óptimos resultados manteniendo las funciones cognitivas de los adultos mayores o personas con demencia.

Mente activa. (2010) “Centro Neurológico de Estimulación y Rehabilitación Neurocognitiva” (Extraído de: <http://centromenteactiva.blogspot.com/> fecha: 18/10/2019).

Actualmente en Tarija no se observan estudios y/o prácticas que se centren en la habilidad cognitiva del adulto mayor. Es por tanto que se ha visto la necesidad de realizar la práctica institucional en el hogar de ancianos Santa Teresa de Jornet, implementando un programa de estimulación cognitiva que permita mantener y fortalecer las habilidades cognitivas de los adultos mayores, junto a un incremento de su calidad de vida.

## **1.2 Justificación**

La razón por la cual se decidió implementar este programa de estimulación cognitiva para adultos mayores, es porque es sabido que la vejez es una etapa de la vida bastante agobiante para la mayoría de las personas, el decline que sufren las distintas funciones cognitivas ocasionan serias repercusiones en las actividades que desempeña la persona en el diario vivir y sobre todo en su estado emocional. Así mismo se reconoce los impactos negativos que se tendrá en lo epidemiológico, económico y dinámico en la población. Por tanto resulta importante prevenir esta problemática a través de programas que estimulen el funcionamiento cerebral de las personas para poder mantener y fortalecer sus habilidades cognitivas. Por otra parte se busca que todos seamos conscientes de esta problemática, de sus causas y efectos sobre la persona y lo más importante, que sepamos afrontarla.

El saber envejecer y prevenir la demencia, permite que cada adulto mayor tenga una participación activa, autónoma y funcional en su diario vivir.

Este programa benefició directamente a los adultos mayores que residen en el hogar de ancianos Santa Teresa de Jornet de la ciudad de Tarija, permitiendo mejorar la calidad de vida e independencia de cada uno de ellos. Asimismo benefició a los familiares y población en general, mismos que contaron con un programa dinámico y accesible pudiendo aplicarlo por si solos en casa u otro ambiente.

El programa representa un aporte teórico, práctico y metodológico

Teórico porque se generaron nuevos conocimientos y estrategias de intervención acerca de cómo se puede tratar el deterioro mental en los adultos mayores y a su vez de los beneficios que aporta, los cuales son traducidos en una mejor calidad de vida.

Práctico porque brinda herramientas y técnicas orientadas al fortalecimiento y mantenimiento de las habilidades cognitivas en los adultos mayores que sufren de declive cognitivo. Este instrumento estimulo la cognición en sus áreas básicas que son memoria, atención, percepción, funciones ejecutivas y la viso construcción, mismas que coadyuvaron a ralentizar el deterioro en los adultos mayores y aumentar su calidad de vida e independencia.

Finalmente metodológico porque se aportó con distintas actividades al contenido del programa, con el objetivo de lograr mejores resultados en el impacto del programa de estimulación cognitiva. El mismo puede ser utilizado en futuras investigaciones a realizarse sobre la temática y/o ser utilizado como instrumento de estimulación por instituciones que trabajen con adultos mayores.

Por lo mencionado anteriormente, se considera importante la implementación del programa de estimulación cognitiva en adultos mayores en el hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet”

## **II. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

### **2.1 Historia de creación del hogar**

La congregación de hermanas al cuidado de los ancianos desamparados, “Santa Teresa de Jornet”, es una institución de acogida y cuidado de personas adultas mayores. Su historia se remonta a un 29 de julio de 1993, año en el que tras las gestiones del monseñor Adhemar Esquivel, llegan las primeras cinco hermanas de la orden para fundar el hogar y dar inicio a esta gran obra de caridad cristiana y asistencia corporal y espiritual a los ancianos desamparados de la ciudad de Tarija.

### **2.2 Ubicación geográfica**

En la actualidad la institución se encuentra ubicada en el: Barrio/ IV Centenario sobre la calle Santa Cruz N° 118, frente al hospital del quemado.

### **2.3 Infraestructura**

La institución cuenta con una amplia infraestructura para el albergue de los adultos mayores desamparados. Esta se encuentra dividida en dos bloques, un pabellón de mujeres y otro de varones, los cuales a su vez están divididos en dos plantas. En la planta superior (enfermería varones y enfermería mujeres) se encuentran los adultos mayores con un alto grado de dependencia debido a su estado físico y psicológico. En la planta inferior se encuentran los adultos mayores que aún mantienen un cierto grado de autonomía, misma que les permite desarrollar con normalidad actividades del diario vivir (caminar, vestirse, comer, etc.).

## **2.4 Recursos humanos**

Está compuesta por diez hermanas a la dirección de la madre María del Carmen Laguna Esteras. Así mismo cuenta con personal que le es proveído por SEDEGES (Servicio Departamental de Gestión Social) y enfermeras voluntarias, quienes a través de un trabajo en conjunto brindan sus servicios a más de 150 adultos mayores. La estructura organizacional de la institución está dispuesta de la siguiente manera:

- ψ Directora
- ψ Hermanas de la orden
- ψ Personal de enfermería
- ψ Personal de limpieza

Dentro de los servicios que brinda la institución a los adultos mayores, están: asistencia espiritual; servicios de enfermería; servicios de cocina brindando el desayuno, almuerzo, cena y servicios de limpieza.

## **2.5. Misión**

El hogar Santa Teresa de Jornet de la congregación de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados, tiene como carisma fundacional, el cuidado y asistencia espiritual y material de las personas mayores sin distinción de sexo; en condición de pobreza, abandono, indigencia o exclusión social. Todo esto bajo la consigna que nos dejó Santa Teresa de Jornet y que se quiere vivir cada día, fue: “cuidar a los cuerpos para salvar las almas” (Entrevista: Hna. Florentina Delgado Collantes).

### **III. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo general**

Aplicar un programa de estimulación para mantener y fortalecer las habilidades cognitivas de los adultos mayores del hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet” de la ciudad de Tarija, gestión 2019.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- ψ Realizar una evaluación diagnóstica del estado cognitivo de los adultos mayores del hogar de ancianos Santa Teresa de Jornet.
- ψ Implementar el programa de estimulación cognitiva a través del ensayo y repetición de diversas actividades con el fin de potencializar el desarrollo cognitivo de las personas adultas mayores.
- ψ Evaluar el impacto del programa mediante la comparación de los resultados obtenidos en el pre test y el post test del grupo de trabajo.



## **IV. MARCO TEÓRICO**

En el presente acápite se describen los conceptos del objeto de estudio, entre ellos: envejecimiento, deterioro cognitivo, calidad de vida, intervención neuropsicológica, rehabilitación y estimulación cognitiva, plasticidad cerebral, entre otras características implicadas.

### **4.1 Concepto de envejecimiento**

El envejecimiento se lo entenderá como un proceso multifacético de maduración y declinación, que se lleva a cabo durante toda la vida de un ser humano, desde el nacimiento hasta la vejez, sin embargo, por lo general se habla de la última etapa de la vida. Se caracteriza por la pérdida de capacidad de la persona para adaptarse al medio, es decir, conlleva una serie de cambios y/o transformaciones que involucra factores biológicos, psicológicos y socio culturales, lo que produce tendencia a la dependencia, rigidez cerebral, dificultad de adaptación a un medio diferente, reducción de las relaciones interpersonales, entre otras (Sanhueza, 2014 p. 8).

El envejecimiento es un componente natural de la vida, considerado como un proceso biológico universal, que acontece con el tiempo como expresión de diferentes variables, siendo una de ellas la interacción entre la carga genética y el medio ambiente de un individuo; estas dos condicionantes se relacionan con la forma en que se envejece y se vive este proceso. De esta manera, se puede decir que las habilidades funcionales del adulto mayor son el resultado tanto de los procesos biológicos, como de variables ambientales tales como, el sexo, el nivel de escolaridad, aspectos sociales y emocionales, ocupación laboral, estilo de hábitos, estado mental y nivel cognitivo, antecedentes mórbidos personales y familiares, capacidad de

autonomía, entre otras. Esto último ha llevado al concepto de “envejecer con o sin éxito”, pues lo esencial no es el transcurso del tiempo sino la calidad del tiempo transcurrido.

#### **4.2. La intervención neuropsicológica**

El fundamento neurobiológico de toda intervención neuropsicológica es la plasticidad sináptica, que está determinada por componentes intrínsecos y extrínsecos. Los primeros corresponden a la información genética y los segundos a los dominios ambientales. Es en este segundo ámbito de la plasticidad en el que se pueden fundamentar las intervenciones de rehabilitación y de estimulación cognitiva, procesos que sirven para potenciar las capacidades, pérdidas y alteradas a causa de una lesión o daño cerebral. Sin embargo, no es necesario que el cerebro sufra una lesión para activar los mecanismos neuroplásticos ya que este proceso ocurre de forma natural y continua en el sistema nervioso y está fuertemente relacionado con los mecanismos del aprendizaje y memoria.

Al comienzo de cualquier lesión acontece un cierto grado de recuperación funcional que ocurre de manera espontánea en el sistema nervioso, produciendo una reorganización de las sinapsis en las áreas que no han sido afectadas. Sin embargo, esta reparación suele ser insuficiente, sobre todo en aquellas lesiones que son más graves. Por ello, se promueven terapias de rehabilitación para que susciten una neuroplasticidad residual. Los cambios favorables de estos factores permiten una respuesta adaptativa a la demanda funcional. Así se lograría una eficiente recuperación y a su vez mejoría de la calidad del paciente en su inserción en las actividades cotidianas. La finalidad última de este tipo de intervención será mejorar la calidad de vida de los pacientes más que mejorar el desempeño en las pruebas cognitivas. Para ello se utilizan programas de estimulación cognitiva que se basan en una

evaluación previa detallada del nivel de cada sujeto para trabajar aquellos componentes más sensibles a los factores de riesgo (Sanhueza, 2014 p. 48).

La intervención neurocognitiva generalmente se la asocia con la **rehabilitación y a la estimulación cognitiva**. Estos métodos, procuran ayudar a las personas que han sufrido algún tipo de lesión cerebral, aunque algunas veces son usados como técnicas de apoyo y prevención en personas vulnerables a presentar un deterioro cognitivo, asociado sobre todo, a la etapa de envejecimiento.

**4.2.1 La rehabilitación cognitiva** suele basarse en un programa individualizado de actuaciones, adaptado lo mejor posible al déficit cognitivo que presenta el paciente, que aprovecha sus capacidades potenciales y se enfoca en satisfacer las necesidades de cada sujeto en su vida cotidiana. El tipo de deterioro se determina previamente mediante una evaluación neuropsicológica que servirá para el diseño de un programa orientado a cada necesidad. La finalidad última de este tipo de intervención será mejorar la calidad de vida de los pacientes más que mejorar el desempeño en las pruebas cognitivas (Sanhueza, 2014 p. 55).

Para elaborar un plan o un programa de rehabilitación referido a las habilidades cognitivas afectadas, es importante tomar en consideración determinados principios metodológicos que orientan tanto la planificación como el progreso de la rehabilitación. Por tanto se deberá realizar un examen del perfil cognitivo de cada paciente. Esto permitirá conocer los procesos cognitivos que tiene conservados y alterados, así como las estrategias que utiliza para resolver tareas y el grado del impacto que esto tiene en la realización de las actividades en la vida cotidiana. Las

puntuaciones proporcionadas por la evaluación neuropsicológica serán la línea base para comparar la evolución del programa, como también la información recogida contribuirá para la planificación de los objetivos y actividades que se realizarán durante la rehabilitación.

Las estrategias para desarrollar el programa de rehabilitación cognitiva son variadas pero se pueden relacionar, o a veces combinar, entre ellas. Básicamente se emplean tres procedimientos de intervención, que son: restauración, compensación y sustitución. Sin embargo, además se suelen encontrar otras estrategias en la literatura, que describiremos a continuación:

- **Restauración o restitución:** Esta estrategia se utiliza para corregir y estimular directamente las funciones cognitivas dañadas de la pérdida parcial de un área determinada que puede producir el deterioro de una o varias funciones. Esta pérdida se puede reorganizar y restablecer a través de la intervención (Moreno-Gea y Blanco-Sánchez, 2000 p. 779).
- **Compensación:** Este mecanismo se emplea cuando una función afectada no puede recuperarse y para ello se procura estimular estrategias alternativas o destrezas conservadas (Rohling et al., 2009 p.20).
- **Sustitución:** El objetivo de este modelo es enseñar al paciente a utilizar varios mecanismos suplentes, tanto externas como internas, para reducir el impacto del deterioro en la actividad diaria (de Noreña et al., 2010 p 689).
- **Activación-estimulación:** Este mecanismo se utiliza para desbloquear ciertas áreas que han enlentecido o suprimido su actividad. Esto se puede lograr a

través del empleo de psicofármacos, cambios de conductas o un ambiente enriquecedor para mejorar el funcionamiento diario.

- **Integración:** Se asocia con el modelo de interferencia y trata de mejorar la actividad cerebral de manera general, sobre todo cuando existe una insuficiente interacción entre los modelos funcionales o cuando se suscita una interrupción en la interacción temporal. (Moreno-Gea y Blanco-Sánchez, 2000 p. 780-781).

La técnica a describirse a continuación es la que se utilizó para la implementación del programa.

**4.2.2 La estimulación cognitiva**, en términos generales, tiene como objetivo mejorar y/o mantener la capacidad cognitiva general o alguna habilidad específica susceptibles de verse afectadas por factores como el envejecimiento, consumo de sustancias, conductas de riesgo u otros. Para ello, se suelen programar actividades focalizadas trabajando con una serie de estímulos sistematizados y variados, generalmente de complejidad creciente, destinados a estimular una o varias funciones cognitivas en un período de tiempo determinado. El nivel de dificultad y tipo de tareas estandarizadas varían en función de las características del paciente y de la capacidad sobre la que se desea intervenir.

La estimulación cognitiva se puede ofrecer a través de sesiones individuales o grupales con apoyo de terapeutas. Suelen distinguirse dos tipos de programas de intervención.

El primero de ellos, es el **Programa de entrenamiento general o Estimulación cognitiva no dirigida**, su objetivo es mejorar la capacidad global a través de intervenciones más generales. Es decir, plantea que el funcionamiento cognitivo puede recuperarse si se estimula la actividad cerebral de manera global. Normalmente se aplica a personas que no

sufren déficits y/o deterioros cognitivos importantes, por ejemplo, personas mayor con quejas subjetivas de memoria pero sin deterioro significativo más allá del propio de su edad.

El segundo es el *Programa de entrenamiento de procesos específicos* y está orientado a estimular áreas y funciones cognitivos muy delimitadas. Tiene un objetivo más elaborado y se fundamenta en un análisis detallado de las capacidades mentales, a fin de establecer estrategias de intervención más fundamentadas en el plano teórico y mejor articuladas en el plano metodológico. Se suele utilizar en situaciones más terapéuticas, y se dirige a personas con déficits cognitivos determinados o importantes, tales como: daño cerebral adquirido, discapacidad intelectual, entre otros. Es por ello que el paciente es sometido a una serie ejercicios terapéuticos dirigidos a recuperar aspectos concretos de las capacidades cognitivas alteradas o deterioradas (Sanhueza, 2014 p. 59-60).

Es necesario destacar que esta terapia no se dirige a recuperar definitivamente o frenar procesos degenerativos, aspecto terapéutico hoy por hoy inalcanzable desde cualquier aproximación terapéutica. Actualmente estas terapias se consolidan como una herramienta útil, versátil y con un razonable coste-efecto para mejorar las manifestaciones clínicas y la calidad de vida, tanto de la persona con demencia como de sus cuidadores. Dicha intervención terapéutica actúa sobre las capacidades cognitivas que muestran una alteración clínicamente significativa y se fundamentan esencialmente en la reserva cerebral, la neuroplasticidad, la capacidad de aprendizaje, la redundancia y la dependencia de uso.

### 4.3 Bases Neuro-Biológicas de la Estimulación Cognitiva (EC)

A continuación se describe los principales conceptos asociados a las bases neuro biológicas de la Estimulación Cognitiva:

**4.3.1 La reserva cognitiva.-** Es la capacidad que tiene el cerebro para tolerar cierta cantidad de lesión cerebral sin que aparezcan síntomas cognitivo-conductuales. Se conoce que aquellas personas que han tenido estimulación cerebral a lo largo de la vida en forma de adquisición de conocimientos, actividades sociales o físicas tienen una mayor reserva cerebral, es decir, sus cerebros son capaces de tolerar cierta cantidad de lesiones sin que aparezcan los síntomas de una posible enfermedad neurodegenerativa, tal y como ha demostrado David Snowdon en su famoso estudio de las monjas, sobre envejecimiento y la enfermedad de Alzheimer. La reserva cerebral se desarrolla como resultado de aspectos neurobiológicos como el volumen cerebral y/o de los efectos de las experiencias de vida, tales como la educación, la complejidad laboral, la actividad física, las actividades de ocio, el estilo de vida, el bilingüismo o la actividad cognitiva (Stern, 2007 p. 251).

A la hora de explicar los mecanismos cerebrales que sostienen la reserva cognitiva, se puede hablar de dos modelos. Por una parte, encontramos el **modelo pasivo** que hace referencia a la reserva cerebral, definida como la cantidad de daño cerebral que se puede tolerar antes de alcanzar un umbral crítico para que se manifieste la expresión clínica de la neuropatología. Esta reserva cerebral dependería del tamaño del cerebro, del número de neuronas o la calidad de las conexiones que permitan que el sustrato neural sea lo suficientemente resistente para apoyar la función normal.

Por otra parte, el **modelo activo** de la reserva cognitiva sugiere que el cerebro intenta activamente compensar el daño mediante el uso de procesos cognitivos precedentes. Esta propuesta implica a su vez dos tipos de mecanismos o conceptos; **la reserva neural y la compensación neural**. La *reserva neural* se relaciona con un proceso normal utilizado por individuos sanos que se enfrentan a las demandas de una tarea utilizando redes cerebrales cognitivas que son menos susceptibles a las interrupciones, tal vez porque son más eficientes o tienen mayor capacidad. Por otra parte, la **compensación neural** se refiere a la reacción frente a una disfunción o daño cerebral, mediante el uso de estructuras o redes cerebrales alternativas (mecanismos de compensación), lo que maximiza el rendimiento como respuesta específica a dicha disfunción cerebral, presentando una mejor capacidad adaptativa, eficiente y flexible.

Por tanto para concluir se podría decir que las variables que intervienen en la configuración de la reserva cognitiva son; las capacidades innatas, el estilo de vida, el nivel educativo, factores socioeconómicos, la ocupación laboral y el tipo de actividades de ocio.

**4.3.2 La neuroplasticidad:** Se define como la respuesta del cerebro para adaptarse a las nuevas situaciones y restablecer el equilibrio alterado después de una lesión. La plasticidad cerebral se define como la capacidad del sistema nervioso para cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de su vida como reacción a la diversidad del entorno. Las tres formas de plasticidad más importantes son:

**4.3.2.1 La plasticidad sináptica** se logra a través de mejorar la comunicación en las sinapsis entre las neuronas. Estas vías o circuitos neuronales son construidos como rutas para la intercomunicación de las neuronas y se crean en el cerebro a



través del aprendizaje y la práctica. La sinapsis permite la comunicación entre las neuronas y cada vez que se adquieren nuevos conocimientos (a través de la práctica repetida), la comunicación o la transmisión sináptica entre las neuronas implicadas se ve reforzada (Kolb y cols, 2011 p. 1055).

**4.3.2.2 La neurogénesis** se ha comprobado científicamente, y ahora conocemos que cuando las células madre se dividen en dos células (una nueva célula madre y otra célula que evoluciona a neurona madura), estas nuevas neuronas migrarán hacia los bulbos olfatorios y la corteza prefrontal, donde son requeridas, permitiendo de esta manera que el cerebro mantenga su capacidad neuronal.

**4.3.2.3 La Plasticidad Funcional Compensatoria.-** Se presupone que estos pacientes presentan una cierta reserva cerebral, bien por la disposición de sus estrategias cognitivas para la resolución de problemas, bien por un mayor número de neuronas o de densidad en sus conexiones neurales, o por la cantidad de tejido cerebral funcional que mantiene la persona. Todo ello posibilita preservar las capacidades cognoscitivas (Kolb y cols, 2011 p. 1063-1072).

#### **4.4 Importancia de la estimulación cognitiva en personas adultas mayores**

El aumento de la esperanza de vida ha obligado al ser humano y, específicamente a los profesionales del área de la salud, a buscar nuevas formas de intervenir a nivel psicológico en favor de las personas de la tercera edad cuyos casos de incapacidad y dependencia se van incrementando cada año”.

De ahí, la necesidad de implementar programas de rehabilitación biopsicosocial que beneficien a las personas adultas mayores a adquirir una mejor calidad de vida a través de una intervención multidisciplinaria y no solamente farmacológica o médica, ya que la atención exclusiva de una sola área sería escasa y no efectiva.

Se consideran que el tratamiento farmacológico tiene un beneficio a corto plazo, ya que éste se centra en la parte bioquímica de la persona, excluyendo otras áreas que integran al ser humano, tales como la psicológica, la social y la familiar que están dirigidas al mantenimiento de la autonomía personal, aspecto que proporcionaría una mayor satisfacción en personas de edad avanzada (López et al., 2000 p. 1181).

#### **4.5 Áreas básicas que se deben reforzar en terapias cognitivas**

El programa de mantenimiento y fortalecimiento de habilidades cognitivas buscan intervenir y estimular las siguientes áreas:

##### **4.5.1 Orientación y atención:**

Se entenderá a la atención como un mecanismo que posee el ser humano para poder discriminar, entre los miles de estímulos que percibe, aquellos que son relevantes o necesarios para él. El nivel de atención no debe sobrepasar los límites máximos, ya que producirían cansancio o fatiga, ni los mínimos que concluirían en aburrimiento y distracción. El alumno requiere de un grado de atención para la adquisición del aprendizaje. La disminución de la atención en el proceso de aprendizaje es una señal de aviso de fallas o problemas en el proceso, repercutiendo de forma muy importante en la eficacia del aprendizaje (Sevilla y Rosselló 1997 p.123).

#### 4.5.1.1 Tipos de atención

Bajo diferentes criterios se han propuesto diferentes clasificaciones de la atención, entre ellas:

- **Atención externa y atención interna:** Clasificación realizada en función del objeto al cual va dirigida la atención: la interna se dirige a los propios procesos y representaciones mentales y la externa a los sucesos ambientales.
- **Atención abierta y atención encubierta:** Clasificación realizada en función de las manifestaciones (externas/abierta o internas/encubierta) de la atención.
- **Atención voluntaria y atención involuntaria:** Clasificación realizada en función del grado de control que realiza el sujeto en el acto atencional: la atención involuntaria es aquella a través de la cual se captan automáticamente y de forma refleja unos determinados estímulos y la atención voluntaria es aquella a través de la cual somos capaces de responder voluntariamente a unos estímulos monótonos o poco atractivos.
- **Atención visual y atención auditiva:** Clasificación relacionada con la modalidad sensorial de los estímulos y sus características. Las modalidades de atención más estudiadas son la atención visual y la atención auditiva. Entre ambas modalidades hay diferencias, entre las cuales destaca la asociación de la información visual con la espacialidad y la auditiva con la temporalidad; esta diferencia determina importantes diferencias teóricas en los modelos explicativos de la atención, según se basen en una u otra modalidad.
- **Atención selectiva, atención dividida y atención sostenida:** Clasificación realizada en función de los mecanismos implicados (selección, división o mantenimiento de la atención respectivamente). Es una de las clasificaciones más utilizadas; sus

características específicas se desarrollan brevemente en los siguientes apartados (Sevilla y Rosselló 1997 p.128-133).

#### **4.5.1.2 Manifestaciones de la atención**

La atención se manifiesta básicamente a partir de tres tipos de actividades o experiencias: la actividad generada por el sistema nervioso, la actividad cognitiva y la experiencia subjetiva.

- **Actividad generada por el sistema nervioso.-** Incluye respuestas internas (fisiológicas) y externas (motoras) que realiza el sistema nervioso cuando el sujeto presta atención o cuando aparecen estímulos novedosos o interesantes. Las actividades fisiológicas (internas), se pueden observar y medir de forma directa. Las más representativas son: La actividad cortical, La actividad del sistema nervioso periférico y las actividades motoras (externas).
- **Actividades cognitivas.-** Son una serie de tareas que el sujeto puede realizar prestando determinados niveles de atención. Algunas de las actividades cognitivas más representativas consisten en la realización de las siguientes tareas ante la presentación de determinadas señales o estímulos: Detección, Discriminación, Identificación, Recuerdo, Reconocimiento y Búsqueda. El rendimiento en este tipo de tareas, que se puede relacionar directamente con el nivel de atención del sujeto que se puede medir a partir de diferentes índices, siendo los más utilizados: El tiempo empleado, La frecuencia o porcentaje de aciertos, La frecuencia o porcentaje de errores, El tiempo de reacción.
- **La experiencia subjetiva** Se refiere a la sensación interna de estar prestando atención. Está relacionada con el nivel de esfuerzo que se experimenta cuando se

realiza una tarea que requiere un cierto nivel de atención, o con la sensación de fatiga que podemos experimentar si la tarea se prolonga excesivamente (García Sevilla,1997 p.135-142).

#### **4.5.2 Memoria:**

Vamos a definir a la memoria como una persistencia del aprendizaje a través del tiempo mediante el almacenamiento y la recuperación de la información (Básquet 2007 p.4-5).

##### **4.5.2.1 Tipos de memoria**

- **Memoria sensorial:** Registro inmediato e inicial de la información sensorial
- **Memoria a corto plazo** (almacén) o memoria de trabajo (proceso): Memoria activada que retiene algunos elementos y no otros durante un corto periodo de tiempo ( $7 \pm 2$ ) antes de almacenarla o perderla.
- **Memoria a largo plazo:** Almacenamiento relativamente permanente e ilimitado del sistema.

##### **4.5.2.2 Procesos de la memoria:**

Implica tres procesos básicos:

- **Codificación:** captación de información en el cerebro, mediante extracción significado.
- **Almacenamiento:** retención de la información codificada de forma persistente.
- **Recuperación:** obtención de la información a partir del almacenamiento de recuerdos (Básquet 2007 p.6).

### 4.5.3 Funciones ejecutivas

Verdejo et al, (2010 p. 7) la definen como: “*Conjunto de habilidades de alto orden implicadas en la generación, la regulación, la ejecución efectiva y el reajuste de conductas adecuadas para alcanzar objetivos complejos*” especialmente aquellos que requieren un abordaje novedoso y creativo, ya que en la vida diaria las situaciones a las que afrontamos son diferentes entre sí y además tienden a evolucionar y complejizarse conforme nos desarrollamos como adultos con nuevos intereses y responsabilidades, los mecanismos ejecutivos se ponen en marcha en una amplísima variedad de situaciones y estadios vitales y su competencia es crucial para un funcionamiento óptimo y socialmente adaptado.

Los objetivos abordados por las funciones ejecutivas pueden ser tanto de naturaleza cognitiva (diseñar una campaña novedosa y ajustada a las demandas del cliente) como de índole socio emocional (encontrar el tono afectivo adecuado para convencer al cliente de la idoneidad de la campaña en una reunión de presentación), y requieren tener en cuenta tanto las consecuencias inmediatas como los resultados a medio y largo plazo de las conductas seleccionadas. Una de las principales características de las funciones ejecutivas es su independencia del “input”, es decir, los mecanismos ejecutivos coordinan información procedente de distintos sistemas de entrada (percepciones de distintas modalidades sensoriales), procesamiento (atención, memoria o emociones) y salida (programas motores). En este sentido, las funciones ejecutivas son responsables tanto de la regulación de la conducta manifiesta como de la regulación de los pensamientos, recuerdos y afectos que promueven un funcionamiento adaptativo. Por otro lado, con el propósito de alcanzar los objetivos planteados, los mecanismos ejecutivos se coordinan tanto para recuperar información almacenada en el pasado (mecanismos de acceso y recuperación de información), como para estimar y anticipar los posibles resultados de distintas

opciones de respuesta en el futuro (mecanismos de planificación, intención demorada y toma de decisiones).

También está ligada al lóbulo frontal la conducta social adaptada y la capacidad de autocuidado, de ahí que las personas con deterioro de esta área cerebral (por ejemplo, demencias) sufran un importante deterioro en este tipo de conductas y que en muchos casos es uno de los deterioros fácilmente observables, especialmente en personas que tenían muy desarrolladas las habilidades y capacidad de autocuidado.

#### **4.5.4 Orientación temporo-espacial**

Ruiz (2003 p.15-16) la define como: “*conciencia de los cambios que sucede en un determinado lugar y periodo*”. La orientación Temporo-Espacial abarca dos nociones las cuales nunca se puede separar ya que cualquier movimiento o actividad se da en un tiempo y lugar determinado.

- **Noción espacial.-** Es la que determina en gran medida nuestras acciones motoras, hasta llegar a aquel espacio que no vemos, pero en el que se efectúan fenómenos y hechos relacionados con la vida y con el conocimiento, las dimensiones, posiciones, desplazamientos, distancias, ubicaciones e interrelaciones espaciales y las repercusiones o transcendencia de las acciones del espacio.
- **Noción temporal.-** Es la capacidad de localizar mentalmente hechos o situaciones en distintos tiempos situándolos cronológicamente.

#### **4.5.5 Percepción**

En la psicología moderna la percepción puede definirse como el conjunto de procesos y actividades relacionadas con la estimulación que alcanza los sentidos, mediante los cuales

obtenemos información relacionada respecto a nuestro hábitat, las acciones que efectuamos en él y nuestros propios estados interno.

#### **4.5.5.1 Características de la percepción**

La percepción de un individuo puede ser:

- **Subjetiva.-** ya que las reacciones de un mismo estímulo varía de un individuo a otro generando distintas respuestas.
- **Selectiva.-** ya que la percepción es consecuencia de la naturaleza subjetiva de la persona que no puede percibir todo al mismo tiempo y selecciona su campo perceptual en función de lo que desea percibir.
- **Temporal.-** ya que es un fenómeno a corto plazo. La forma en la que los individuos llevan a cabo el proceso de percepción evoluciona a medida que se enriquecen las experiencias, o varían las necesidades o motivaciones de los mismos (Vargas 1994 p. 47-53).

#### **4.6 Objetivos de la estimulación cognitiva**

Cualquier tipo de estimulación cognitiva lo que busca es alcanzar los siguientes objetivos:

- ψ Mantener las habilidades intelectuales (atención, memoria, praxias, funciones ejecutivas, cálculo) conservadas el máximo tiempo posible con la finalidad de preservar su autonomía.
- ψ Crear un entorno rico en estímulos que facilite el razonamiento y la actividad motora.
- ψ Mejorar las relaciones interpersonales de los sujetos.



## V. METODOLOGÍA

Este capítulo muestra la descripción metodológica, técnicas e instrumentos empleados en la en la práctica institucional, como también describe la población con la que se realizó el trabajo.

La presente Practica Institucional (PI) se sitúa en el área de la Psicología Clínica, específicamente a la Psicología Cognitiva definida como:

*“Rama de la Psicología que se ocupa del estudio del comportamiento y los fenómenos psicológicos y relacionales implicados en los procesos de salud y enfermedad. Busca observar, comprender, predecir, explicar, prevenir y tratar trastornos mentales, alteraciones y trastornos cognitivos, emocionales y comportamentales, malestar y enfermedades en todos los aspectos de la vida humana, así como la promoción de la salud y el bienestar personales y de la sociedad”*(Ruiz, 2012 p.2).

El tratamiento de los datos se realizó en base a un enfoque cuantitativo y cualitativo. Lo cuantitativo consistió en la presentación de los datos en base a cuadros que indican las frecuencias y porcentajes obtenidos después de la aplicación del programa.

Cualitativo porque el análisis e interpretación de resultados fue realizado en base a un sustento teórico.

### **5.1 Características de la población beneficiaria**

La PI se realizó con los adultos mayores del hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet”. La muestra estuvo conformada por 18 adultos mayores, cuyas edades comprenden entre 60 a 80 años, de ambos géneros. Debido a las características de la PI los adultos mayores fueron

seleccionados en base a su nivel de autonomía, es decir, no presentar un deterioro cognitivo significativo que afecte su interacción social.

## **5.2 Contraparte de la institución**

El hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet” además de permitir al estudiante realizar la práctica institucional, se comprometió a:

- Brindar los espacios necesarios y adecuados para el desarrollo de la misma.
- Supervisar el desempeño y las horas de trabajo del estudiante requeridas en la PI.
- Participar y acompañar en el desarrollo de las actividades propuestas, consensuadas y programadas a lo largo de la PI.

## **5.3 Métodos, técnicas e instrumentos**

A continuación se detallan los métodos, técnicas e instrumentos que se siguieron para desarrollar la práctica institucional:

### **5.3.1 Métodos**

#### **5.3.1.1 Método de modelación teórica**

Es un método de investigación de carácter material o teórico, creado para reproducir el objeto que se está estudiando. Constituye una reproducción y aproximación simplificada e intuitiva a realidad (Pérez.1996 p. 3).

Se optó por este método ya que permitió seleccionar actividades de otros programas de estimulación cognitiva ya aplicados, con el fin de poder reproducirlos en la práctica y así poder mantener y fortalecer las habilidades cognitivas de los adultos mayores.

### **5.3.1.2 Método activo-participativo**

Se utilizó el método activo participativo durante la aplicación del programa, ya que permitió generar en los adultos mayores una acción de interés, necesidad y curiosidad. En este sentido el método activo-participativo permitió que cada adulto mayor elabore sus conocimientos a partir de diferentes acciones.

### **5.3.2 TÉCNICAS**

Durante la práctica institucional se utilizaron las siguientes técnicas:

#### **5.3.2.1 Dinámicas grupales**

Se aplicó esta técnica con el fin de lograr una mayor interacción entre los miembros del grupo, la cual debe tener una estabilidad relativa y una participación activa. Esto ya que se reconoce que el grupo permite a cada individuo estar en constantes cambios, transformaciones y movimientos a través de los cuales se da el desarrollo de la persona como del propio grupo.

#### **5.3.2.2 Repetición y Modelamiento.**

Esta técnica permitió trabajar con actividades relacionadas con la viso construcción en el cual se realizaron ejercicios de reproducción de imágenes.

### **5.3.3 INSTRUMENTOS**

A continuación se describen cada uno de los instrumentos de evaluación utilizados. Dichos instrumentos permitieron medir el estado cognitivo de los adultos mayores, así como la existencia de alguna enfermedad mental.

### 5.3.3.1 MEC (Mini Examen Cognoscitivo) Lobo

En primer lugar, para la evaluación del funcionamiento cognitivo general, se empleó el *Mini-Examen-Cognoscitivo* (MEC: Lobo *et al.*, 1979). Esta versión es la traducción y la adaptación española del Mini-Mental State Examination (MMSE, Folstein, Folstein y McHugh, 1975). El MEC es un instrumento de screening ampliamente utilizado en la detección del deterioro cognitivo que explora de forma rápida y estandarizada un conjunto de funciones cognitivas (orientación temporo-espacial, memoria inmediata y a largo plazo, atención, cálculo, lenguaje, razonamiento abstracto y praxias) que pueden estar afectadas en personas mayores. La puntuación final obtenida en esta prueba se utiliza habitualmente como índice global y como método de seguimiento evolutivo de las funciones cognitivas en procesos como el deterioro cognitivo y la demencia. Además, de acuerdo con este trabajo y con el estudio de validación realizado por Beaman *et al.* (2004), obtener 23/24 puntos en la prueba parece ser el punto de corte óptimo entre los ancianos sanos y aquellos otros con deterioro cognitivo leve, con una sensibilidad de 0,97 y una especificidad de 0,88. El estudio de fiabilidad test-re test no baja de 0,89 y la fiabilidad inter examinador de 0,82.

El puntaje de cada sujeto se interpreta en base a la siguiente escala.

Rango	Nivel de deterioro
27-30	Sin deterioro
26-24	Dudoso o posible deterioro
23-12	Deterioro leve o moderado
11-9	Deterioro moderado o severo
Menos de 5	Deterioro severo

### 5.3.3.2 Test de CLIFTON Procedimiento para la evaluación de Ancianos

El test de Clifton fue diseñado por A .H. Pattie y C. J. Gilleard con el fin de evaluar la existencia de un cierto nivel de deterioro mental. Se aplica a personas adultas mayores que puedan presentar síntomas de deterioro mental. La administración es individual y dura aproximadamente 25 minutos. Consiste en dos medidas independientes (CAS y BRS) que pueden utilizarse conjuntamente para obtener una evaluación global del deterioro cognitivo y conductual del sujeto pero que pueden también usarse por separado.

En la presente PI se utilizó el ejemplar del CAS para evaluar el nivel cognitivo que posee la persona. Este consta de tres partes:

**Test de Información y Orientación (IO):** Formado por 12 preguntas dirigidas a evaluar información general y la orientación del sujeto.

**Test de Habilidad Mental (HM):** Consta de cuatro medidas referidas a ciertas habilidades bien conocidas que implican contar, decir el alfabeto, leer y escribir.

**Test Psicomotor (PM):** Constituido por el laberinto de Gibson. Proporciona información sobre ejecución motora fina y sobre coordinación viso manual.

El puntaje de cada sujeto se interpreta en base a la siguiente escala.

Rango	Nivel de deterioro
28-35	Sin deterioro
27-19	Deterioro ligero
18-9	Deterioro moderado
Menos de 8	Demencia severa

### 5.3.3.3 Test del Reloj

El Test del Dibujo del Reloj (TDR) es una prueba de detección sencilla, rápida y de fácil aplicación empleada tanto en la práctica clínica como en investigación para valorar el estado cognitivo del sujeto. El Test del Dibujo del Reloj es una prueba elaborada originariamente por Battersby, Bender, Pollack y Kahn en 1961. Actualmente, su aplicación se ha extendido ya que proporciona valiosa información acerca de diversas áreas cognitivas activadas en la ejecución de esta breve prueba que corresponden a funciones cognitivas semejantes a las que valora el Mini-Mental State Examination de Folstein, entre ellas, lenguaje, memoria a corto plazo, funciones ejecutivas, prácticas y visoespaciales. Está compuesta por dos fases: TRO y TRC.

**Test del reloj a la orden (TRO):** En esta fase, se le presenta al sujeto una hoja de papel completamente en blanco, un lápiz y un borrador, se le proporcionan las siguientes instrucciones: “Me gustaría que dibujara un reloj redondo y grande en esta hoja, colocando en él todos sus números y cuyas manecillas marquen las once y diez. En caso de que cometa algún error, aquí tiene un borrador para que pueda rectificarlo. Esta prueba no tiene tiempo límite, por lo que le pido que la haga con tranquilidad, prestándole toda la atención que le sea posible”. En la condición de TRO, el punto de corte que muestra una mayor eficacia es el 6. Por tanto, se considera el test como positivo si el valor de la suma de las tres puntuaciones (esfera, números y manecillas) “a la orden” es menor o igual a 6, y como negativo si la suma de las puntuaciones es mayor de 6. Las puntuaciones altas sirven para descartar síndromes demenciales, especialmente las puntuaciones próximas al 8 y al 9.

**Test del reloj a la copia (TRC):** En esta segunda condición, se le presenta al sujeto una hoja blanca en posición vertical, con un reloj impreso en el tercio superior de la hoja. Se le pide que preste la máxima atención al dibujo y copie de la forma más exacta posible el dibujo del reloj que aparece en la parte superior de la hoja. En la condición de TRC, el punto de mayor eficacia es de 8. Por tanto, se considera el test como positivo si el valor de la suma de las tres puntuaciones (esfera, números y manecillas) “a la copia” es menor o igual a 8, y como negativo si la suma de las puntuaciones es superior a 8.

El punto de corte de mayor eficacia del TRO+ TRC es 15. Así pues, se considera el test como positivo si el valor de la suma de las tres puntuaciones (esfera, números y manecillas) en las dos condiciones del test (orden y copia) es menor o igual a 15, y como negativo si la suma de las puntuaciones es superior a 15.

El puntaje de cada sujeto se interpreta en base a la siguiente escala.

Rango	Nivel de deterioro
0-14	Deterioro cognitivo
Mayor a 15	Funcionamiento normal cognitivo

#### 5.3.3.4 Escala de reserva Cognitiva

La escala de reserva cognitiva pone en evidencia cuan activa es la vida del sujeto, tomando sobre todo como referencia la actividad mental social y física. La escala está constituida por 24 ítems tipo Likert, en donde se evalúa cuan frecuentes son ciertas actividades del diario vivir. Las puntuaciones que oscilan entre 24 – 39 son indicadores de una alta reserva cognitiva, por el

contrario las puntuaciones altas 56-72 son indicadores de una baja reserva cognitiva, misma que está relacionada con factores sociodemográficos como edad, nivel educativo, estado civil, inteligencia, entre otros.

El puntaje de cada sujeto se interpreta en base a la siguiente escala.

<b>Rango</b>	<b>Nivel de reserva cognitiva</b>
<b>24-39</b>	Alta reserva cognitiva
<b>40-56</b>	Moderada reserva cognitiva
<b>57-72</b>	Baja reserva cognitiva

#### **5.3.4 Materiales e insumos**

Los materiales que se utilizaron durante el desarrollo e implementación del programa “Estimulación Cognitiva” fueron:

- Material de escritorio: hojas bond impresas con fotografías, dibujos y textos, marcadores, lápices negros y de colores, tijeras, borrador y cinta adhesiva.
- Por otra parte, se utilizó material didáctico, plastilina, rompecabezas, objetos, accesorios de higiene personal, entre otros.

#### **5.4 PROCEDIMIENTO**

A continuación, se describen las diferentes etapas que transcurrieron para la realización de la práctica institucional:

##### **ψ Etapa I. Revisión bibliográfica**

En esta etapa se buscó información relacionada al tema para desarrollar el proyecto de la PI sobre estimulación cognitiva en adultos mayores.



## ψ **Etapa II. Contacto con la institución**

Inicialmente se coordinó con el/la encargada(a) del hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet”, para firmar el convenio entre la institución y la carrera de Psicología dependiente de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Posteriormente se acordaron los términos para poder brindar estimulación cognitiva a los adultos mayores.

## ψ **Etapa III. Evaluación y Diagnóstico (PRE-TEST)**

En esta fase se aplicaron los siguientes instrumentos de evaluación del estado cognitivo de los adultos mayores, los cuales fueron aplicados en el siguiente orden:

- MEC Mini Examen Cognoscitivo
- CLIFTON procedimiento para la evaluación de adultos mayores
- Test del reloj
- Inventario de Reserva Cognitiva

## ψ **Etapa IV. Tratamiento**

En esta fase se implementó el programa de estimulación cognitiva, tomando en cuenta las características individuales de los adultos mayores.

Las áreas que fueron estimuladas son: Atención, Funciones Ejecutivas, Memoria, Percepción y Viso- Construcción.

## ψ **Etapa V Evaluación final (POST-TEST)**

Finalmente se procedió a la evaluación post-test del grupo de trabajo, aplicándose los mismos instrumentos del pre test para proceder a realizar el análisis comparativo de los resultados obtenidos de ambas evaluaciones.

## ψ **Etapa VI Sistematización y elaboración del informe final**

Los datos obtenidos del pre y post test se procesaron en tablas estadísticas, que permitieron interpretar y analizar los resultados obtenidos. Por último, se procedió a la elaboración, redacción y presentación del documento final de la práctica institucional.

## VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo, se detallan todos los datos y resultados obtenidos de los diferentes test aplicados, como también del programa de estimulación cognitiva aplicado a los adultos mayores del hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet”.

El orden en el que se presentan los datos son: En primer lugar, los resultados del pre-test de cada uno de los instrumentos aplicados. En un segundo lugar, se describe detalladamente la aplicación del programa y por último se presenta un análisis comparativo en base a los resultados del pre test y pos-test, los cuales evidencian el impacto obtenido de la aplicación del programa, detallando las mejoras y beneficios del mismo.

El orden de los instrumentos a interpretar es: en primer lugar, el *MEC*, que nos detalla la presencia o ausencia de deterioro cognitivo, en segundo lugar, se presenta el test de *Clifton*, que evalúa la existencia de deterioro mental, en tercer lugar, está el test *del reloj*, que valora el estado cognitivo del sujeto, por último, en cuarto lugar, la *Escala de reserva Cognitiva*, la cual pone en evidencia cuan activa es la vida del sujeto.

Los cuadros y gráficos están presentados de forma cuantitativa en base a estadística con una posterior interpretación cualitativa.

### 6.1. Evaluación y diagnóstico Pre-Test

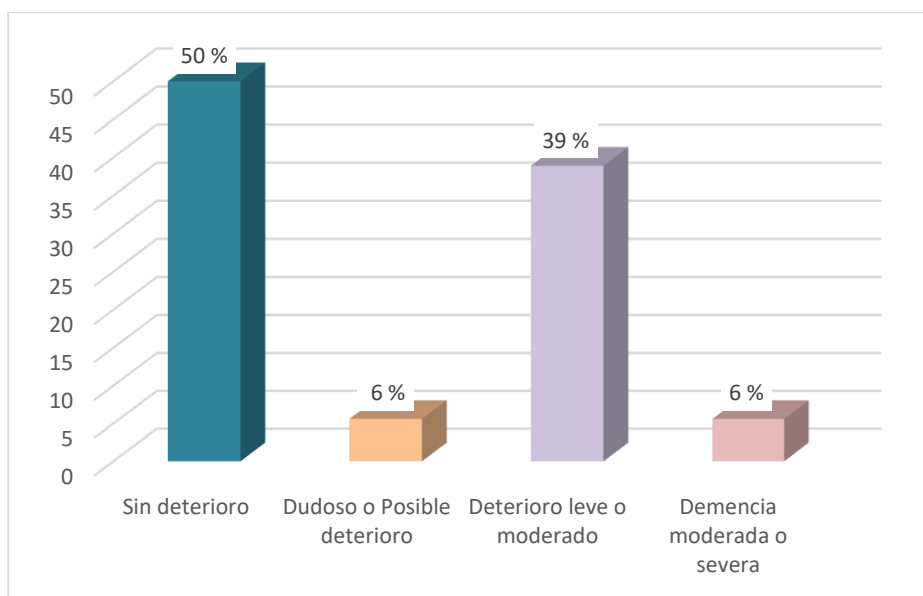
La siguiente presentación de datos pretende responder al primer objetivo planteado: *Realizar una evaluación diagnóstica del estado cognitivo de los adultos mayores del hogar de ancianos Santa Teresa de Jornet.*

**Cuadro N° 1**  
**MINI MENTAL**

<b>Mini Mental</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sin deterioro</b>	9	50 %
<b>Dudoso o Posible deterioro</b>	1	6 %
<b>Deterioro leve o moderado</b>	7	39 %
<b>Demencia moderada o severa</b>	1	6 %
<b>Total</b>	18	100 %

Fuente: Mini Mental  
Elaboración propia

**Grafica N° 1**



El MEC es un breve instrumento neuropsicológico que se utiliza para evaluar el estado cognitivo en adultos mayores y que permite detectar la presencia o ausencia de deterioro cognitivo patológico durante el envejecimiento.

De acuerdo a los resultados obtenidos a partir del Mini Mental podemos observar que el 50 % de los adultos mayores evaluados no presentan deterioro cognitivo, es decir, que pueden hacer uso pleno de sus facultades acorde a su edad, sin repercusión en sus actividades domésticas, ocupacionales y sociales. Sí bien se puede encontrar un cierto enlentecimiento en el procesamiento de todas las áreas cognitivas, ello no supone una disminución significativa ya que la respuesta final se encuentra intacta.

Por otra parte varios estudios sugieren realizar una estimulación cognitiva con estos sujetos que esté orientada a fortalecer el estado cognitivo global, ya que si bien por el momento estos adultos mayores no presentan deterioro alguno, no están libres de poder sufrir alguna alteración cognitiva, la cual puede estar vinculada a múltiples factores del envejecimiento, ya sean extrínsecos, tales como enfermedades, edad, sexo, alimentación, bajo nivel educativo, desocupación, aislamiento sociocultural, alteraciones sensoriales y el propio proceso de envejecimiento, o intrínsecos como su reserva y estructura cerebral, dotación genética, así como la plasticidad cerebral, los cuales influyen sobre el devenir del deterioro (Sánchez et al. 2006 p. 346-358).

Así mismo se observa de igual manera que el 39 % de la población si presenta un deterioro cognitivo leve el cual se conoce como una condición patológica y no como un proceso normal asociado a la edad, y se utiliza específicamente para referirse a un grupo de individuos que presentan cierto grado de déficit cognitivo.

Los adultos mayores con deterioro cognitivo leve manifiestan quejas repetidas de fallos o pérdida aislada de la memoria u olvidos frecuentes, sin que se sumen afectaciones de otras áreas cognitivas. Dicho déficit aparece principalmente cuando se intenta recordar el nombre de alguna

persona, lista de objetos o hechos recientes, y suele surgir de manera fluctuante en dependencia de cambios de humor, no interfiere en las actividades de la vida diaria (Pérez 2005 p. 2).

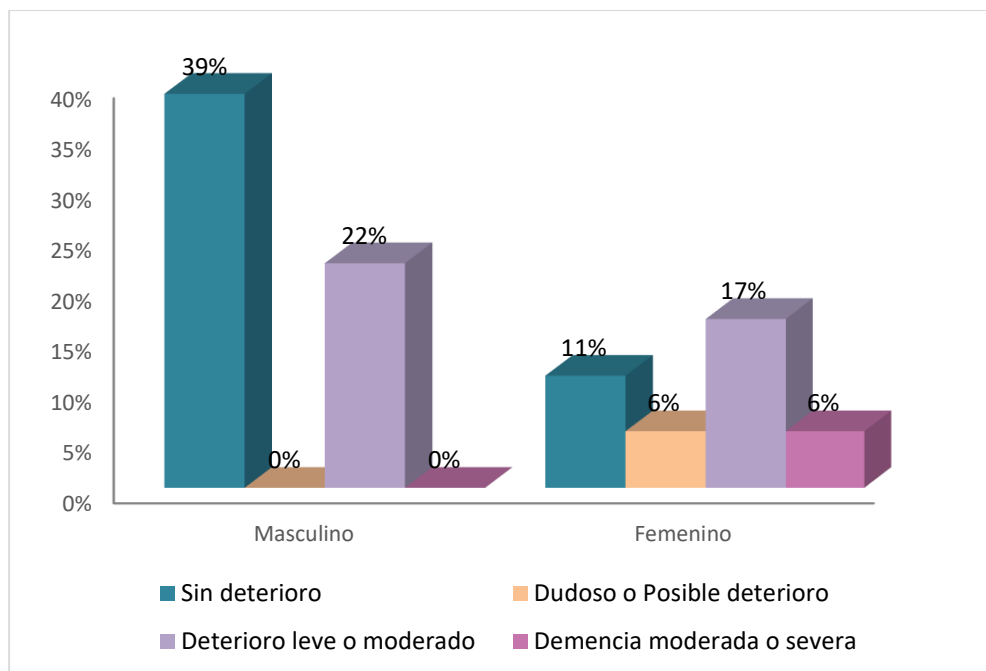
Varios autores manifiestan que los pacientes con deterioro cognitivo leve presentan altos grados de riesgo de desarrollar demencia si no son intervenidos y se estimula las áreas aun preservadas.

**Cuadro N° 1.1**

Tabla cruzada Sexo*Mini mental							
Mini mental							Total
Sexo			Sin deterioro	Dudoso o Posible deterioro	Deterioro leve o moderado	Demencia moderada o severa	
	Masculino	% dentro de Sexo	64%	0%	36%	0%	100%
		% del total	39%	0%	22%	0%	61%
	Femenino	% dentro de Sexo	29%	14%	43%	14%	100%
		% del total	11%	6%	17%	6%	39%

Fuente: Mini Mental  
Elaboración Propia

**Grafica N° 1.1**



Como podemos observar en la gráfica 1.1 sobre deterioro cognitivo, se observa una notable diferencia en cuanto al sexo. Por una parte, que el 39% de los varones no presenta deterioro cognitivo en comparación a las mujeres que solo un 11 % de las evaluadas no presenta deterioro. Esto se corrobora en relación a varios estudios que han demostrado que la edad, el sexo, el nivel de escolaridad y el tipo de trabajo realizado a lo largo de la vida si son factores sociodemográficos influyentes en el declive cognitivo.

En el caso de Bolivia el 50% de la población entre 25 a más años de edad no ha superado los cinco años de estudio del nivel primario. Fenómeno que afecta más a las mujeres tanto en el área urbana como en la rural, esto debido a diversos factores culturales en cuanto a derechos. Por tanto, se podría, decir que las mujeres en Bolivia están más propensas en comparación de los hombres a sufrir una alteración cognitiva.

Todo esto guarda alta relación con la reserva cognitiva ya que esta va a depender de lo realizado a lo largo de la vida.

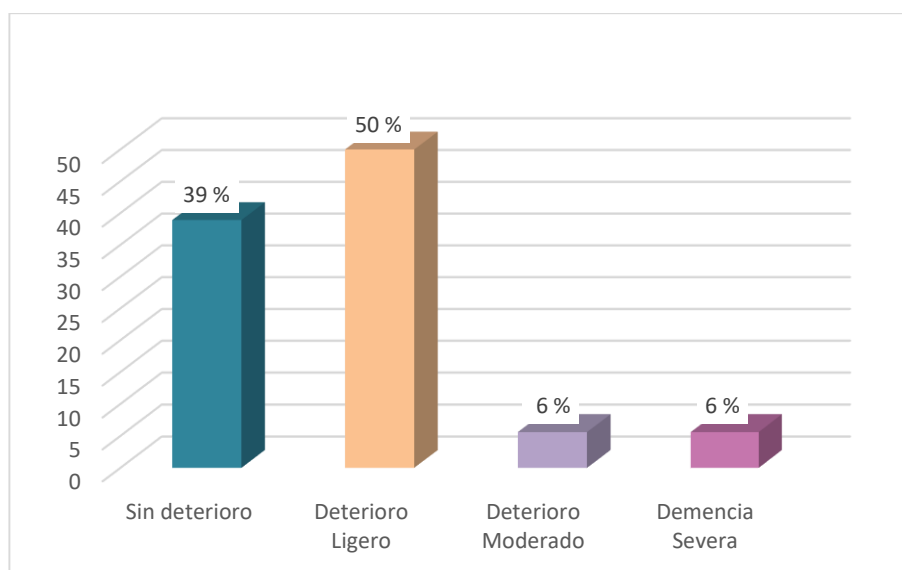
### Cuadro N° 2

#### CLIFTON PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE ANCIANOS

<b>Clifton</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sin deterioro</b>	7	39 %
<b>Deterioro Ligero</b>	9	50 %
<b>Deterioro Moderado</b>	1	6 %
<b>Demencia Severa</b>	1	6 %
<b>Total</b>	18	100 %

Fuente: Test de Clifton  
Elaboración propia

**Grafica N° 2**



Al igual que el MEC, el test de Clifton mide la presencia o ausencia de deterioro cognitivo. Este instrumento se lo utilizó como base para tener una mayor certeza de los datos obtenidos.

Como se puede observar en el gráfico 2, el 39 % de los adultos mayores evaluados no presenta deterioro cognitivo, lo que significa que las capacidades mentales o intelectuales no están afectadas, siendo estas: memoria, orientación, pensamiento abstracto, lenguaje, capacidad de juicio y razonamiento, capacidad para el cálculo y la habilidad constructiva, capacidad de aprendizaje y habilidad viso espacial. Esto significa que pueden desarrollar sus actividades cotidianas sin ninguna dificultad.

Por otra parte podemos observar que el 50 % de los adultos mayores sí presenta un deterioro ligero. Los sujetos con deterioro cognitivo ligero pueden presentar déficits en el campo de la memoria o bien en alguna de las otras áreas cognitivas. Así mismo, presentar déficits en más de un dominio, que puede incluir o no a la memoria.



Estudios longitudinales muestran que las personas con deterioro cognitivo leve, a diferencia de personas sin deterioro, presentan mayor riesgo de evolución a la demencia, por tanto se hace necesario el desarrollo de estrategias terapéuticas que retrasen o prevengan el inicio de demencia, siendo importante también conocer el pronóstico exacto.

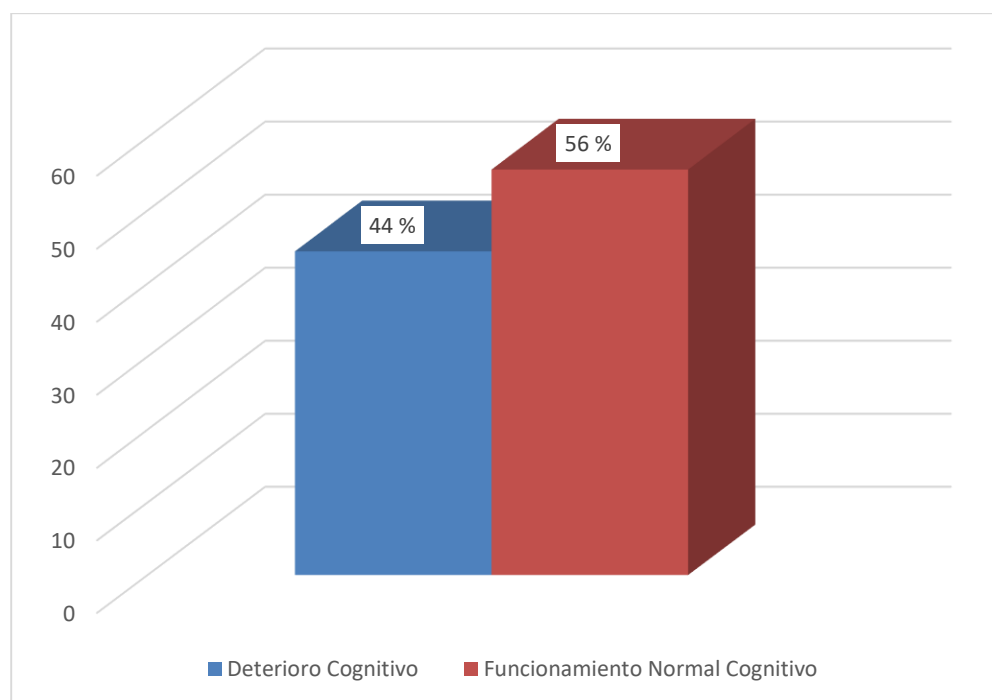
Por otra parte se observa que existe una variación en cuanto a porcentaje de personas con deterioro cognitivo en relación al MEC que indica que el 39 % de los adultos sí presenta deterioro leve y el Test de Clifton indica que el 50 % presenta un deterioro ligero o leve. Esto se debe a que la frecuencia de los trastornos cognitivos varía según las clasificaciones y criterios diagnósticos utilizados en los diferentes estudios. Algunas de estas pruebas se les señala el inconveniente de enfatizar en el lenguaje y la memoria, así como poseer una intensa orientación verbal, por lo que las personas analfabetas, con déficit sensorial o con trastornos psiquiátricos (depresión, etc.), puedan presentar falsos positivos.

**Cuadro N° 3**  
**TEST DEL RELOJ**

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Deterioro Cognitivo</b>	8	44 %
<b>Funcionamiento Normal Cognitivo</b>	10	56 %
<b>Total</b>	18	100%

Fuente: Test de Clifton  
Elaboración propia

**Grafica N° 3**



El test del reloj es una prueba actualmente muy utilizada para evaluar las capacidades cognitivas de un paciente y detectar un posible deterioro cognitivo. Varios autores sugieren que debe ser aplicado junto al MEC, esto por la fiabilidad y valides que ofrecen ambos test.

Acorde a la gráfica 3 podemos observar que el 44% de los adultos mayores evaluados si presentan deterioro cognitivo el cual es definido según el DMS-IV como un síndrome clínico caracterizado por la pérdida de múltiples funciones cognitivas y habilidades emocionales en una persona con un intelecto y nivel de conciencia previamente normales.

Esta pérdida parcial de la capacidad de la persona para adaptarse al medio, conlleva una serie de cambios y/o transformaciones que involucra factores biológicos, psicológicos y socio culturales. El decline de las distintas funciones cognitivas ocasionan serias repercusiones en las actividades que se desempeñan en el diario vivir y sobre todo en el estado emocional de la persona, por tanto

el saber envejecer y prevenir la dependencia permite que cada adulto mayor tenga una participación activa, autónoma y funcional en su diario vivir.

Por otra parte se puede observar que el 56 % de la población evaluada presenta un funcionamiento cognitivo normal. Este se refiere a una vejez en la cual no se manifiestan enfermedades mentales o psicológicas, permitiendo al adulto mayor realizar actividades cotidianas sin dificultad alguna.

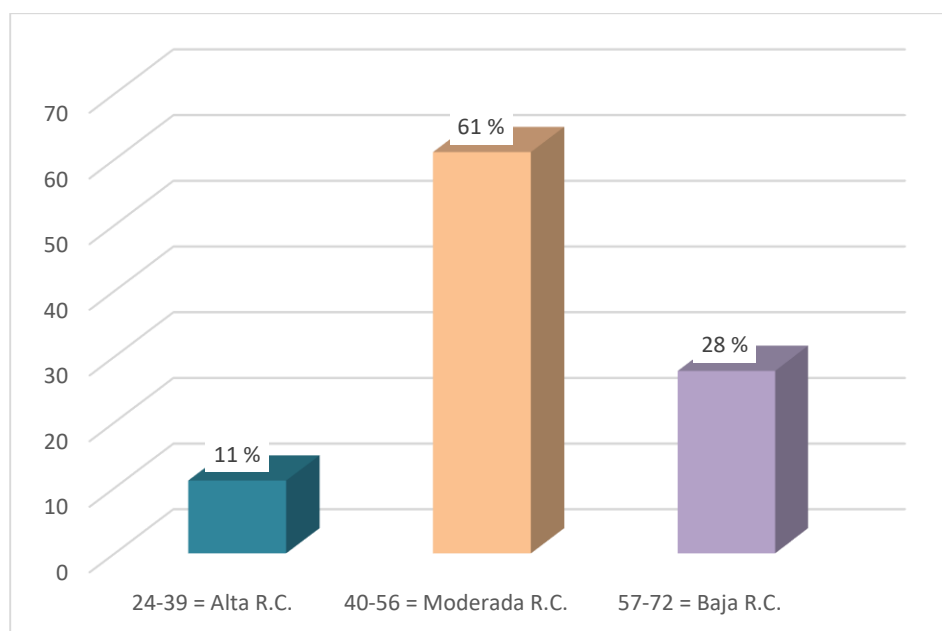
Si bien se observa enlentecimiento en el procesamiento de la información o dificultad al momento de recordar algún nombre de una persona u cosa, estos son propios de la edad.

**Cuadro N° 4**  
**RESERVA COGNITIVA**

	Frecuencia	Porcentaje
<b>24-39 = Alta R.C.</b>	2	11 %
<b>40-56 = Moderada R.C.</b>	11	61 %
<b>57-72 = Baja R.C.</b>	5	28 %
<b>Total</b>	18	100 %

Fuente: Test de Reserva Cognitiva  
Elaboración propia

**Grafica N° 4**



La reserva cognitiva de una persona es la capacidad que tiene su cerebro de compensar el deterioro o daño relacionado con el paso de los años, daños que ha podido sufrir por diferentes motivos, por los efectos de una enfermedad física o mental. Es así que el deterioro y la reserva cognitiva guardan estrecha relación, ya que a mayor reserva cognitiva menor deterioro cognitivo (Stern, 2009 p. 14).

De acuerdo a los datos obtenidos del test de reserva cognitiva podemos observar que el 61 % de los adultos mayores evaluados presenta una moderada reserva cognitiva.

Se conoce que aquellas personas que han tenido estimulación cerebral a lo largo de la vida en forma de adquisición de conocimientos, actividades sociales o físicas tienen una mayor reserva cerebral, es decir, sus cerebros son capaces de tolerar cierta cantidad de lesiones sin que aparezcan los síntomas de una posible enfermedad neurodegenerativa.

Este modelo se basa en observaciones que atestiguan que la ocupación y la educación de una persona, participan en el proceso de formación de la reserva cognitiva. Stern (2002), sugiere que el cerebro se adapta permanentemente al daño neurológico utilizando procesos cognitivos pre-existentes o compensatorios; por ende individuos con mayor RC, obtenida a través de su participación en actividades exigentes a nivel cognitivo, se adaptarán mejor y más eficientemente al daño neurológico. Esta propuesta refiere a las diferencias interindividuales para hacer frente al daño que están moduladas por experiencias de la vida como la educación, la ocupación y las actividades de ocio realizadas a lo largo de la vida.

Así mismo se observa que el 28 % de los adultos mayores presenta una baja reserva cognitiva, esto debido a la escasa actividad que realizan los mismos. Estos datos guardan alta relación con la población en cuanto a nivel educativo y ocupación laboral, ya que más de 80 % de los adultos mayores evaluados presentan un nivel educativo básico y una ocupación laboral más de uso físico que intelectual.

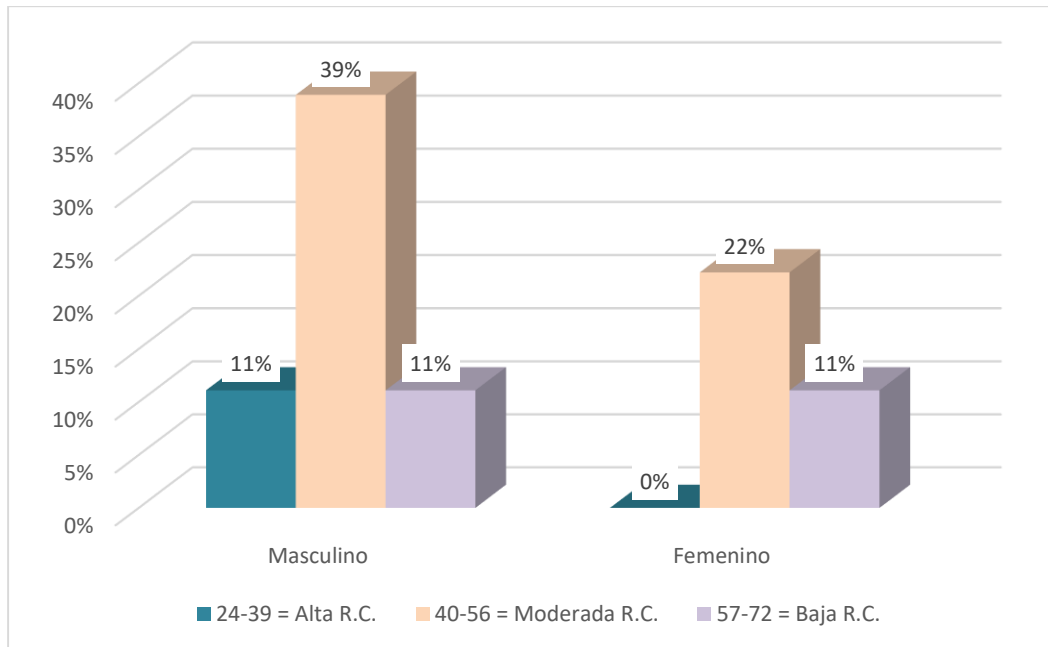
**Cuadro N° 4.1**

<b>Tabla cruzada Sexo*Rango R.C.</b>						
<b>Rango R.C.</b>						
			24-39 = Alta R.C.	40-56 = Moderada R.C.	57-72 = Baja R.C.	Total
<b>Sexo</b>	Masculino	% dentro de Sexo	18%	64%	18%	100%
		% del total	11%	39%	11%	61%
	Femenino	% dentro de Sexo	0%	57%	43%	100%
		% del total	0%	22%	17%	39%

Fuente: Test de Reserva Cognitiva

Elaboración propia

**Grafica N° 4.**



Acorde a los siguientes resultados, podemos observar que existe una notable diferencia de reserva cognitiva en cuanto al sexo ya que el 39 % de la población masculina presenta una moderada reserva cognitiva frente a un 22% de moderada reserva cognitiva en las mujeres. La reserva cognitiva se la define como la capacidad que tiene el cerebro para tolerar cierta cantidad de lesión cerebral sin que aparezcan síntomas cognitivo-conductuales. Aquellas personas que han tenido estimulación cerebral a lo largo de la vida en forma de adquisición de conocimientos, actividades sociales o físicas tienen una mayor reserva cerebral.

Ahora, si analizamos la realidad de las mujeres bolivianas mayores de 25 años, la gran mayoría son amas de casa con una escasa escolaridad debido a factores socios culturales de la época. Por tanto es que se hace notable la diferencia de reserva cognitiva en relación al sexo.

En conclusión se puede decir, que las mujeres presentan índices más elevados de poder sufrir una alteración cognitiva en comparación con los hombres, ya que la reserva cerebral se

desarrolla como resultado de aspectos neurobiológicos como el volumen cerebral y/o de los efectos de las experiencias de vida, tales como la educación, la complejidad laboral, la actividad física, las actividades de ocio, el estilo de vida, el bilingüismo o la actividad cognitiva.

## **6.2 Aplicación del programa**

A continuación se describe paso a paso el desarrollo del programa de estimulación cognitiva, respondiendo al segundo objetivo planteado: *Implementar el programa de estimulación cognitiva a través del ensayo y repetición de diversas actividades con el fin de potencializar el desarrollo cognitiva de las personas adultas mayores.*

El presente programa está dirigido a estimular la cognición de los adultos mayores. Se planteó trabajar 5 habilidades cognitivas, las cuales son: atención, funciones ejecutivas, percepción, memoria y la viso construcción. Estas áreas fueron intercaladas de acuerdo a las sesiones y nivel de complejidad. Cada área se compone de seis actividades distintas. Esas seis actividades a su vez poseen dos niveles, esto para incrementar su complejidad. Cada sesión tiene un tiempo de duración de 60 minutos.

Todo el programa está organizado en sesiones. A continuación se describe el objetivo de cada área a trabajar:

### **I. Área de atención**

**Objetivo:** *Mejorar y mantener las capacidades de concentración y atención de la persona en todas sus modalidades: atención focalizada, sostenida, selectiva, alternante y dividida; orientación espacial de la atención, nivel de alerta y atención ejecutiva.*

## **II. Área de funciones ejecutivas**

**Objetivo:** *Fomentar la planificación temporal de la propia conducta, asimismo la capacidad de secuenciar y organizar la información, la supresión de los datos irrelevantes y el razonamiento sobre la información visual.*

## **III. Área de memoria**

**Objetivo:** *Potenciar la adquisición, mantenimiento y recuperación de la información a corto y largo plazo.*

## **IV. Área de percepción**

**Objetivo:** *Mejorar la habilidad de interpretar la información que se recibe visualmente para que puedan reconocer características importantes en estímulos visuales del diario vivir como: forma, color, tamaño, contorno, posición en el espacio, detalles aislados, líneas y bordes, etc.*

## **V. Área de viso construcción**

**Objetivo:** *Ejercitar todos los movimientos básicos que son necesarios para la escritura de las distintas letras del abecedario y para el dibujo de formas simples.*

### **SESIÓN N° 1**

**Actividad:** Formación de grupos

**Tiempo:** 1 hora (se empleó 1 hora por cada grupo, en total 2 horas)

**Proceso involucrado:** Afectividad

**Técnica:** Activa participativa, explicativa

### **Desarrollo**

Se procedió a formar los grupos de trabajo, dividiéndolos entre hombres y mujeres, Asimismo, se realizó la formación de grupos a trabajar y por último se fijó la fecha de evaluación pre test.



## **Observaciones**

En cuanto a la formulación de grupos se tuvo algunos inconvenientes, puesto se pretendía formar grupos mixtos de hombres y mujeres, pero debido a reglas internas de la institución, no se pudo realizar, quedando así, dos grupos de mujeres y tres de hombres.

Una vez formados los grupos, se tuvo inconvenientes con el grupo masculino, ya que los hombres se mostraron un poco reacios al trabajo. En cuanto a las mujeres no hubo ningún inconveniente.

## **SESIÓN N° 2**

**Actividad:** Conociéndonos

La actividad consiste en establecer la confianza necesaria para llevar a cabo todo el taller, lo que se busca es una confianza mutua entre los adultos mayores y el estudiante para poder eliminar cualquier mecanismo de defensa.

**Tiempo:** 5 horas (1 hora para cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:** Afectividad

**Técnica:** Activa participativa, explicativa

### **Desarrollo**

- ψ Se procedió a la presentación del taller, del estudiante y cada uno de los adultos mayores
- ψ Posteriormente se realizó una detallada explicación acerca del taller de estimulación cognitiva y su forma de trabajo
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre de la primera sesión.

## **Observaciones**

En cuanto a esta actividad, se comenzó en primer lugar con el grupo de mujeres, la cual se desarrolló con éxito, pudiéndose establecer un buen ambiente, se recabó bastante información sociodemográfica de cada una de las adultas mayores, hablando ellas por voluntad propia y de manera espontánea.

Con respecto al grupo de los varones hubo un poco menos de desarrollo, puesto que se mostraban un poco reacios a conversar, pero a medida en que uno iba hablando, los demás se iban animando a conversar.

## **SESIÓN N° 3**

**Actividad:** Evaluación pre test (mini mental)

La actividad consiste en evaluar todas las áreas cognitivas con el fin de recabar información precisa acerca del estado cognitivo de cada uno de los adultos mayores.

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:** atención, memoria, orientación, percepción y funciones ejecutivas

**Técnica:** Entrevista

**Materiales** Manual de Aplicación

### **Desarrollo**

- ψ Se saludó de forma respetuosa y se inició con la evaluación
- ψ Seguidamente se pidió que tomaran asiento.
- ψ Se explicó que se harán unas preguntas simples y que en caso de no comprender puede pedir una nueva explicación

ψ Se inició con la aplicación del test.

ψ Una vez culminado el test se realizó la despedida agradeciendo por el tiempo brindado.

### **Observaciones**

En relación a la aplicación de este instrumento, no se tuvo dificultades mayores, solo el hecho de que algunos adultos mayores eran analfabetos y no podían ejecutar el test como deberían ser, sin embargo este test, da la posibilidad de adecuar las actividades a la situación, por ende, se pudo trabajar de manera continua con ambos grupos.

### **SESIÓN N° 4**

**Actividad:** Aplicación del instrumento Clifton

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Técnica:** Entrevista

**Materiales** Manual de Aplicación

### **Desarrollo**

ψ Se saludó de forma respetuosa y se inició con la evaluación.

ψ Seguidamente se pidió al adulto mayor tomar asiento.

ψ Se explicó que se realizaran unas preguntas simples y que en caso de no comprender puede pedir una nueva explicación.

ψ Se inició con la aplicación del test.

ψ Una vez culminado el test se realizó la despedida agradeciendo por el tiempo brindado.

## **Observaciones**

En la aplicación del test de Clifton, al igual que en el MEC, no hubo dificultades significativas, solo el hecho del analfabetismo de algunos adultos mayores que pudo ser subsanado adecuando la actividad.

## **SESIÓN N° 5**

**Actividad:** Aplicación del test del Reloj

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Técnica:** Entrevista

**Materiales** Manual de Aplicación

### **Desarrollo**

- ψ Se saludó de forma respetuosa y se inició con la evaluación.
- ψ Seguidamente se pidió al adulto mayor a tomar asiento.
- ψ Se explicó que se realizarán unas preguntas simples y que en caso de no comprender puede pedir una nueva explicación.
- ψ Se inició con la aplicación del test.
- ψ Una vez culminado el test se realizó la despedida agradeciendo por el tiempo brindado.

## **Observaciones**

En cuanto al test del reloj, de igual manera no hubo complicación en la aplicación en ambos grupos, pero si reflejó en los resultados un alto índice de desorientación temporo-espacial ya que se les dificultaba el dibujar el reloj por sí solo, pero cuando lo copiaban lo hacían bien.

## **SESIÓN N° 6**

**Actividad:** Aplicación del test de reserva cognitiva

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Técnica:** Entrevista

**Materiales** Manual de Aplicación

### **Desarrollo**

- ψ Se saludó de forma respetuosa y se inició con la evaluación
- ψ Seguidamente se pidió al adulto mayor a tomar asiento.
- ψ Se explicó que se realizarán unas preguntas simples y que en caso de no comprender puede pedir una nueva explicación
- ψ Se inició con la aplicación del test.
- ψ Una vez culminado el test se realizó la despedida agradeciendo por el tiempo brindado.

### **Observaciones**

En relación a esta evaluación, no se tuvieron dificultades en ninguno de los grupos, puesto que los adultos mayores respondían a las preguntas de acuerdo a su actividad diaria.

Una vez culminada la aplicación de los cuatro instrumentos destinados a evaluar el funcionamiento cognitivo de los adultos mayores se procedió a la aplicación del programa.

## **SESIÓN N° 7**

**Área:** Atención

**Actividad:** Cancelación nivel 1

La actividad consiste en rodear con un círculo el estímulo que se propone, ya sea una imagen, una letra, un número o un símbolo. El elemento a buscar (la diana) se repite en múltiples ocasiones y está entremezclado con otra información que debe ser ignorada (los distractores).

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta actividad, se notó un poco de dificultades en cuanto la visión de los adultos mayores, puesto que algunas imágenes presentadas eran para algunos adultos mayores, pequeñas y en otros casos, por el hecho de que algunos adultos mayores presentan inicios de Parkinson.

## **SESIÓN N° 8**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Ordenar acciones nivel 1

Mostramos una lista de pasos que son pertinentes para desempeñar cierta actividad y alcanzar una meta en particular, pero están desordenados. Se pide a la persona que los coloque en una

sucesión temporal lógica. Cada paso es un pre-requisito para el siguiente, de tal modo que sólo puede alcanzarse el objetivo global si se disponen en la secuencia correcta.

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:** Secuenciación

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la realización de la actividad, no hubo complicación alguna, ya que como era ordenar actividades diarias ya conocidas para los adultos mayores, hubo un buen desenvolvimiento por parte de los mismos.

## **SESIÓN Nº 9**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Parejas nivel 1

En la ficha de aprendizaje, mostramos objetos agrupados de dos en dos, con un miembro de cada pareja arriba y el otro debajo. En la ficha de memoria mostramos sólo uno de los miembros de cada pareja, el de arriba o el de debajo indistintamente, para que actúe como clave de recuerdo del objeto ausente. La persona debe retener la relación entre los objetos.

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria inmediata y memoria demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta actividad, se evidenció bastantes problemas en cuanto a la memoria inmediata de varios de los adultos mayores, puesto que cuando se les presentaba el estímulo y luego se lo quitaba, este inmediatamente lo olvidaba, y respondían por acierto y error, es decir, adivinando.



## **SESIÓN N° 10**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Tamaños nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

A la izquierda de la ficha mostramos una imagen de referencia. A la derecha, varias alternativas de respuesta constituidas por la misma fotografía pero en distintos tamaños. La persona deberá señalar cuál de las alternativas comparte el mismo tamaño que la imagen de referencia.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis perceptiva: tamaño

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Durante la actividad, se evidenció una diferencia notoria con respecto a ambos sexos, en el grupo de mujeres, se vio dificultad en cuanto a la percepción del tamaño, debido a su baja visión.

En el grupo de los varones, se observó una buena percepción en cuanto a forma y tamaño, puesto que realizaron la actividad de manera rápida y sin complicaciones.

## **SESIÓN N° 11**

**Área:** Viso construcción

**Actividad:** Dibujos geométricos y abstractos nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

La persona debe copiar las imágenes atendiendo a sus relaciones espaciales, forma y tamaño. Pero las imágenes son abstractas, no representan objetos reales conocidos

**Proceso cognitivo involucrado:** praxis viso constructiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

En la actividad, se observó falta de práctica por parte de los adultos en cuanto a la motricidad fina, es decir, la habilidad manual, ya que se les dificultó un poco la reproducción de las figuras con el lápiz; otro factor influyente en esta actividad, fue la presencia de leves temblores por posible Parkinson en algunos adultos mayores, sin embargo, a pesar de estos percances, la actividad se desarrolló de manera óptima.

## **SESIÓN N° 12**

**Área:** Atención

**Actividad:** Cancelación nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

La actividad consiste en rodear con un círculo el estímulo que se propone, ya sea una imagen, una letra, un número o un símbolo. El elemento a buscar (la diana) se repite en múltiples ocasiones y está entremezclado con otra información que debe ser ignorada (los distractores).

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.

- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En cuanto a esta actividad, se subió el nivel de dificultad lo que originó algunas dificultades en comparación con el nivel uno, pero estas dificultades no fueron significativas, permitiendo un buen desarrollo de la actividad.

### **SESIÓN N° 13**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Actividad:** Ordenar acciones nivel 2

Mostramos una lista de pasos que son pertinentes para desempeñar cierta actividad y alcanzar una meta en particular, pero están desordenados. Se pide a la persona que los coloque en una sucesión temporal lógica. Cada paso es un pre-requisito para el siguiente, de tal modo que sólo puede alcanzarse el objetivo global si se disponen en la secuencia correcta.

**Proceso cognitivo involucrado:** Secuenciación

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

En cuanto a la presente actividad, aunque se subió el nivel de dificultad, no se presentaron dificultades para realizar la tarea debido a que esta es algo de la actividad diaria de los adultos mayores.

## **SESIÓN N° 14**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Parejas nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha de aprendizaje, mostramos objetos agrupados de dos en dos, con un miembro de cada pareja arriba y el otro abajo. En la ficha de memoria mostramos sólo uno de los miembros de cada pareja, el de arriba o el de abajo indistintamente, para que actúe como clave de recuerdo del objeto ausente. La persona debe retener la relación entre los objetos.

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria inmediata y memoria demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Al igual que en la primera actividad, se evidenciaron algunos problemas en cuanto a la memoria inmediata de los adultos mayores, en especial en las mujeres, esto debido también al aumento de la dificultad de la actividad.

### **SESIÓN N° 15**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Tamaños nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

A la izquierda de la ficha mostramos una imagen de referencia. A la derecha, varias alternativas de respuesta constituidas por la misma fotografía pero en distintos tamaños. La persona deberá señalar cuál de las alternativas comparte el mismo tamaño que la imagen de referencia.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis perceptiva: tamaño

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a la actividad correspondiente a la percepción, al igual que en el nivel 1, se observó un mejor desempeño por parte del grupo de los varones, sin embargo, se observó más dificultades para la realización de la actividad por parte de las mujeres.

## **SESIÓN N° 16**

**Área:** Viso construcción

**Actividad:** Dibujos geométricos y abstractos nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

La persona debe copiar las imágenes atendiendo a sus relaciones espaciales, forma y tamaño.

Pero las imágenes son abstractas, no representan objetos reales conocidos

**Proceso cognitivo involucrado:** praxis viso constructiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En cuanto a la realización de la actividad, se volvieron a presentar las mismas dificultades que en las actividades del nivel uno, pero con mayor desenvolvimiento manual por parte de los adultos mayores.



## **SESIÓN N° 17**

**Área:** Atención

**Actividad:** Repetición nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En esta actividad, la persona ha de encontrar dentro de una misma fila, de una misma columna o de un recuadro aquella imagen que se repita. Se muestran varios estímulos, como letras, números o imágenes y la persona debe detectar aquellos que estén dos veces.

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Para la realización de la presente actividad, tanto en el grupo femenino y masculino, no se mostraron dificultades, pudiendo realizar ambos grupos la actividad.

Por otro lado, se puede observar un mayor desenvolvimiento por parte de los adultos mayores, mostrando más confianza y ánimos para la realización de las actividades.

## **SESIÓN N° 18**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** interferencia nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Bajo la denominación Interferencia se reunieron diez actividades con estímulos e instrucciones diferentes, pero que comparten la característica de mostrar al mismo tiempo dos fuentes de información que están en conflicto. La persona debe atender a una fuente de información e inhibir otras distractoras.

**Proceso cognitivo involucrado:** Control de la interferencia

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

En la realización de la actividad, se presentaron algunas dificultades en ambos grupos para la discriminación de la información que debían atender, ya que no podían distinguir claramente debido a los estímulos distractores.

## **SESIÓN N° 19**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Reconocimiento con claves semánticas nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha de aprendizaje aparecen palabras escritas agrupadas en las categorías mayores a las que pertenecen, por ejemplo, la palabra “pantalón” enmarcada en la categoría “ropa”. En la ficha de memoria aparece la categoría a modo de clave (ej.: “¿cuál era la ropa?”).

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria verbal inmediata y Memoria verbal demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.

ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En cuanto a las actividades en memoria, continuaron algunas dificultades, pero se observó una leve mejora en el grupo de las mujeres, puesto que en un principio ellas mostraban un bajo rendimiento en memoria, a partir de esta actividad, se observaron mejorías.

### **SESIÓN N° 20**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Angulo de giro nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se presenta a la izquierda de la ficha la imagen de referencia y a la derecha las alternativas de respuesta, cada una con un ángulo de giro o ángulo de rotación distinto. La persona debe detectar y señalar cuál de las opciones comparte la misma orientación que la imagen de referencia.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis: orientación de líneas

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.

ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.

ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Para la realización de las actividades de esta sesión, no se presentaron dificultades en ninguno de los grupos. Pero para la realización de las actividades, el grupo de los varones refirieron que preferirían realizar las actividades de manera individual, ya que al hacer con otros observándolos se incomodaban, en el caso de las mujeres, estas preferían realizarlo de manera grupal.

### **SESIÓN N° 21**

**Área:** Viso construcción

**Actividad:** Dibujo de objetos reales nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

A la izquierda de la ficha aparece el dibujo de un objeto real y a la derecha un espacio amplio para realizar una copia del mismo. Si el paciente presenta muchas dificultades podemos cambiar la tarea y los mismos dibujos pueden utilizarse para colorear, es decir, rellenar cada parte del objeto con el color que le corresponde.

**Proceso cognitivo involucrado:** Praxis viso constructiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.

- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la realización de la actividad de esta sesión, como en todas las actividades de habilidad manual, a los adultos se les dificultaba un poco el realizarlas, pero se pudo observar una mejora en la actividad, sobre todo en los dibujos.

### **SESIÓN N° 22**

**Área:** Atención

**Actividad:** Repetición nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En esta actividad, la persona ha de encontrar dentro de una misma fila, de una misma columna o de un recuadro aquella imagen que se repita. Se muestran varios estímulos, como letras, números o imágenes y la persona debe detectar aquellos que estén dos veces.

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

Respecto a esta actividad, no se evidenciaron dificultades en ninguno de los grupos, ya que los adultos mayores van demostrando mejorías en todas las áreas trabajadas.

## **SESIÓN N° 23**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Interferencia nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Bajo la denominación Interferencia se reunieron diez actividades con estímulos e instrucciones diferentes, pero que comparten la característica de mostrar al mismo tiempo dos fuentes de información que están en conflicto. La persona debe atender a una fuente de información e inhibir otras distractoras.

**Proceso cognitivo involucrado:** Control de la interferencia

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En el segundo nivel de la presente actividad, si bien se subió la dificultad, se vio un mejor desempeño de la misma en ambos grupos, en especial en las mujeres, ya que ellas fueron las que mostraron mayores dificultades, pudiendo diferenciar de mejor manera la información de los estímulos distractores.

### **SESIÓN N° 24**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Reconocimiento con claves semánticas nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha de aprendizaje aparecen palabras escritas agrupadas en las categorías mayores a las que pertenecen, por ejemplo, la palabra “pantalón” enmarcada en la categoría “ropa”. En la ficha de memoria aparece la categoría a modo de clave (ej.: “¿cuál era la ropa?”).



**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria verbal inmediata y Memoria verbal demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la realización de la actividad, se subió el nivel de dificultad, sin embargo, no se evidenciaron problemas en el desarrollo en ambos grupos. Pero se observó un mayor entusiasmo por parte de las mujeres para la realización de las mismas.

### **SESIÓN N° 25**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Angulo de giro nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se presenta a la izquierda de la ficha la imagen de referencia y a la derecha las alternativas de respuesta, cada una con un ángulo de giro o ángulo de rotación distinto. La persona debe detectar y señalar cuál de las opciones comparte la misma orientación que la imagen de referencia.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis: orientación de líneas

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a la realización de la actividad, en ambos grupos se mostró un buen rendimiento de las tareas, realizándolas de manera más rápida, dando tiempo para una charla con algunos de los adultos.

### **SESIÓN N° 26**

**Actividad:** Recordando

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria

**Técnica:** Entrevista

### **Desarrollo**

Se indagó sobre algún hecho significativo de la persona con el fin de que esta pueda trabajar la memoria a largo plazo. En este caso se indagó sobre los sentimientos percibidos respecto al nacimiento del primer hijo.

### **Observaciones**

La actividad permitió conocer más a cada adulto mayor. Durante la actividad se dieron algunas lágrimas, pero se pudo controlar el estado emocional de los mismos.

## **SESIÓN N° 27**

**Área:** Viso construcción

**Actividad:** Dibujo de objetos reales nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

A la izquierda de la ficha aparece el dibujo de un objeto real y a la derecha un espacio amplio para realizar una copia del mismo. Si el paciente presenta muchas dificultades se puede cambiar la tarea y los mismos dibujos pueden utilizarse para colorear, es decir, rellenar cada parte del objeto con el color que le corresponde.

**Proceso cognitivo involucrado:** Praxis viso constructiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.

- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Del mismo modo que en las anteriores actividades manuales, hubo una mejora notable, pudiendo realizar los dibujos con mayor esmero y entusiasmo, demostrando mayores habilidades.

### **SESIÓN N° 28**

**Área:** Atención

**Actividad:** líneas superpuestas nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En esta actividad, la persona ha de encontrar dentro de una misma fila, de una misma columna o de un recuadro aquella imagen que se repita. Se muestran varios estímulos, como letras, números o imágenes y la persona debe detectar aquellos que estén dos veces.

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.

- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a la realización de la actividad, se mostró un buen desempeño en la actividad en ambos grupos, pero en el caso de los hombres, se observó una mayor concentración, puesto que las mujeres tendían a mostrar mayores disputas entre ellas.

### **SESIÓN N° 29**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Ordenar listas nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Aquí pedimos a la persona que organice una serie de palabras o imágenes. Por ejemplo, se puede pedir que organice los conceptos “silla, pluma y camión” siguiendo el criterio de menor a mayor peso. En los primeros niveles utiliza imágenes para facilitar el criterio de ordenar el material. En los niveles avanzados, se utiliza palabras escritas y la propia persona debe generar un criterio para organizar la lista. Por ejemplo, la secuencia “nieta, abuelo, padre, bisabuelo, hijo, bisnieta” puede colocarse generando el criterio de menor a mayor edad: “bisnieta, nieta, hijo, padre, abuelo y bisabuelo”.

**Proceso cognitivo involucrado:** Organización

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

La actividad, se la pudo realizar con normalidad, sin dificultades en ambos grupos. En cuanto a la previa socialización que se realiza todos los días antes de realizar las actividades, se pudo evidenciar en ambos grupos, en especial en las mujeres un nivel de entusiasmo y autoconfianza mayor, mostrándose más sociables y esperando la realización de las actividades.

### **SESIÓN N° 30**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Memoria lógica nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

El material a retener es una historia breve con sus personajes, su trama y la sucesión temporal de acontecimientos que en ella se relatan. En la ficha de memoria se realizan preguntas sobre esa

historia. Se proporcionan alternativas de respuesta para que se reconozcan los contenidos del texto.

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria lógica

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En cuanto a la reproducción de los relatos evocados, se mostraron pocas dificultades al recordar de manera completa el relato, pero en general, evidenciaron un buen nivel de memoria.

### **SESIÓN N° 31**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Detalles nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Presentamos la fotografía de un objeto detrás de un enrejado de cuadrados o de círculos, que actúa dificultando su percepción íntegra. A su lado se disponen las alternativas de respuesta, que muestran los objetos sin ningún tipo de interferencia ni enrejado. La persona debe seleccionar la opción que se corresponde con el mismo objeto que el que se esconde detrás del enrejado.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis: percepción y análisis de rasgos

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta sesión, se la pudo realizar sin imprevistos ni dificultades, en el caso del grupo de los varones, lo realizaron de manera más rápida que el grupo de las mujeres, pero ambos grupos lo realizaron sin problemas.

### **SESIÓN N° 32**

**Actividad:** Cine



**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria

**Materiales:**

Se requirió un televisor, DVD, y Cd del chavo del 8

**Desarrollo**

Primeramente, se les presentara el cortometraje. Posterior a la culminación de cada capítulo se realizaron preguntas para recordar y explicar los que paso en la escena.

**Observaciones**

Se observó bastante entusiasmo por parte de los adultos mayores a la hora de realizar la actividad puesto que esta era un poco más divertida, y al momento de responder las preguntas, lo hicieron correctamente, demostrando buena memoria.

**SESIÓN N° 33**

**Área:** Viso Construcción

**Actividad:** Completa la mitad

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

**Proceso cognitivo involucrado:**

**Técnica:** Entrevista

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

**Desarrollo**

Se presenta en la lámina imágenes de objetos por la mitad. El adulto mayor debe terminar de dibujar la mitad faltante.

## **Observaciones**

Se pudo observar un buen desenvolvimiento manual al momento de completar el dibujo que se les dio a ambos grupos de trabajo, demostrando mejorías al manejar el lápiz y escribir.

## **SESIÓN N° 34**

**Área:** Atención

**Actividad:** Líneas superpuestas nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En esta actividad, la persona ha de encontrar dentro de una misma fila, de una misma columna o de un recuadro aquella imagen que se repita. Se muestran varios estímulos, como letras, números o imágenes y la persona debe detectar aquellos que estén dos veces.

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

## **Materiales**

Láminas de estimulación, lápiz, borrador, proyector, laptop, una mesa y cinco sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.

ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta actividad, aunque se aumentó el nivel de dificultad de la tarea, se observó un buen desenvolvimiento.

### **SESIÓN N° 35**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Ordenar listas nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se pide a la persona que organice una serie de palabras o imágenes. Por ejemplo, se pide que organice los conceptos “silla, pluma y camión” siguiendo el criterio de menor a mayor peso. En los primeros niveles se utiliza imágenes. En los niveles avanzados, utilizamos palabras escritas y la propia persona debe generar un criterio para organizar la lista. Por ejemplo, la secuencia “nieto, abuelo, padre, bisabuelo, hijo, bisnieto” puede colocarse generando el criterio de menor a mayor edad: “bisnieto, nieto, hijo, padre, abuelo y bisabuelo”.

**Proceso cognitivo involucrado:** Organización

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.

- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En el momento de realizar la actividad, ambos grupos pudieron ejecutarla de manera exitosa, pero cabe destacar, en cuanto a velocidad, que el grupo de varones tuvo un mayor alcance.

### **SESIÓN N° 36**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Memoria lógica nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

El material a retener es una historia breve con sus personajes, su trama y la sucesión temporal de acontecimientos que en ella se relatan. En la ficha de memoria se realizan preguntas sobre esa historia. Se proporcionan alternativas de respuesta para que se reconozcan los contenidos del texto.

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria lógica

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.

- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En cuanto a la memoria de los adultos mayores se siguen observando mejorías, del mismo modo, se los observa más orientado en cuanto a tiempo y espacio, es decir, ya saben que día y que hora son.

### **SESIÓN N° 37**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Detalles nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se presenta la fotografía de un objeto detrás de un enrejado de cuadrados o de círculos, que actúa dificultando su percepción íntegra. A su lado disponemos las alternativas de respuesta, que muestran los objetos sin ningún tipo de interferencia ni enrejado. La persona debe seleccionar la opción que se corresponde con el mismo objeto que el que se esconde detrás del enrejado.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis: percepción y análisis de rasgos

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

Comparando esta actividad con su nivel anterior, se pudo observar mejoras al momento de distinguir la imagen detrás del enrejado, el grupo de varones se mantiene en un buen desenvolvimiento, pero es el grupo de mujeres quienes han demostrado bastantes mejorías a lo largo del taller.

## **SESIÓN N° 38**

**Área:** Atención

**Actividad:** Búsqueda de fotos nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En una fotografía de una escena compleja, la persona ha de encontrar determinados objetos y detalles. A un lado de la lámina se muestra la foto y al otro la lista de objetos que debe buscar y señalar.

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a la realización de la presente actividad, esta represento un mayor esfuerzo visual por parte de los adultos mayores, lo que involucró un poco más de tiempo, pero en general, hubo un buen desenvolvimiento.

### **SESIÓN N° 39**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Razonamiento sobre diferencias nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se muestra un grupo de palabras relacionadas entre sí por su significado, a excepción de una palabra que se aparta del resto, es un “intruso”. La persona debe tachar el término que es diferente y que no guarda relación con los demás.

**Proceso cognitivo involucrado:** Comparación

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la actividad, se observó dificultad para realizar actividad, puesto que esta, generaba confusión en los adultos mayores.

### **SESIÓN N° 40**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Categorización nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha de aprendizaje se presenta arriba una lista desordenada de palabras y debajo se muestran diferentes categorías semánticas o grupos de significado. La persona debe escribir cada



palabra dentro del grupo al que pertenece (ej.: las palabras “coche” y “tren” dentro del grupo “transportes”).

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria verbal inmediata y demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Para la realización de esta actividad por parte de los adultos mayores, no se observaron dificultades, puesto que ambos grupos pudieron realizar la actividad con éxito.

### **SESIÓN N° 41**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Colores nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En cada ejercicio, la persona ha de comparar el color de un bote de pintura a la izquierda con las manchas de color a la derecha. Ha de elegir aquella mancha con igual color al bote de pintura.

**Proceso cognitivo involucrado:** Discriminación del color

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la presente actividad, se observaron algunos errores por la similitud en cuanto a los colores presentados, pero posterior a un análisis, se logró culminar exitosamente la actividad.

### **SESIÓN N° 42**

**Área:** Atención

**Actividad:** Búsqueda de fotos nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se presenta una fotografía de una escena compleja, en la cual la persona ha de encontrar determinados objetos y detalles. A un lado de la lámina se muestra la foto y al otro la lista de objetos que debe buscar y señalar.

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En cuanto a esta actividad, se observó mayor esfuerzo visual en la realización, pero con mayor desempeño que el anterior nivel. Cabe destacar que los varones siguen realizando las tareas con mejor rendimiento que el grupo de las mujeres.

### **SESIÓN N° 43**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Razonamiento sobre diferencias nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En cada ejercicio se muestra un grupo de palabras relacionadas entre sí por su significado, a excepción de una palabra que se aparta del resto. La persona debe tachar el término que es diferente y que no guarda relación con los demás.

**Proceso cognitivo involucrado:** Comparación

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En relación a la actividad y, comparada con el nivel uno, se observó un mejor rendimiento en ambos grupos, pudiendo culminarla con éxito.

### **SESIÓN N° 44**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Categorización nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se presenta en la parte de arriba una lista desordenada de palabras y debajo se muestran diferentes categorías semánticas o grupos de significado. La persona debe escribir cada palabra dentro del grupo al que pertenece (ej.: las palabras “coche” y “tren” dentro del grupo “transportes”).

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria verbal inmediata y memoria verbal demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Al igual que en el nivel uno de esta actividad, se observó un gran desempeño en ambos grupos de trabajo, realizando la tarea sin problema alguno.

### **SESIÓN N° 45**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Colores nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En cada ejercicio, la persona ha de comparar el color de un bote de pintura a la izquierda con las manchas de color a la derecha. Ha de elegir aquella mancha con igual color al bote de pintura.

**Proceso cognitivo involucrado:** Discriminación del color

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta actividad, aunque se aumentó un poco la dificultad de la tarea, se observaron mejoras, ya que hubo menos confusiones y se pudo realizar la actividad con éxito.

### **SESIÓN N° 46**

**Área:** Atención

**Actividad:** Búsqueda de datos nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En una fotografía de una escena compleja, la persona ha de encontrar determinados objetos y detalles. A un lado de la lámina se muestra la foto y al otro la lista de objetos que debe buscar y señalar

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En esta actividad, si bien llevó un poco más de tiempo, los adultos mayores de ambos grupos, la pudieron realizar sin problemas.

### **SESIÓN N° 47**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Razonamiento sobre secuencias nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Unos estímulos se suceden a otros, repitiéndose en el mismo orden una y otra vez. Al fijarse en la lista de estímulos, la persona debe extraer cuál es el patrón de repetición y continuar la lista añadiendo más estímulos.

**Proceso cognitivo involucrado:** Secuenciación

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la realización de la actividad, en el grupo de varones, no se observaron dificultades ya que la gran mayoría pudieron realizar la actividad sin problemas. En el caso de las mujeres, si bien les llevó mayor tiempo para resolver la actividad, hubo un buen desenvolvimiento.

### **SESIÓN N° 48**

**Área:** Memoria



**Actividad:** Reconocimiento visual nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Se presenta dibujos de objetos geométricos con diferentes colores y formas. La persona debe atender a los dibujos para, posteriormente en la ficha de memoria, reconocerlos entre todas las imágenes que se presentan.

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria visual inmediata y demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la realización de la tarea de esta sesión, no se observaron dificultades ni problemas, puesto que ambos grupos pudieron realizarla sin demoras.

### **SESIÓN N° 49**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Siluetas nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En una parte de la ficha se muestra la foto de un objeto y a su lado las alternativas de respuesta. Cada alternativa de respuesta es la sombra (o silueta) perteneciente a un objeto distinto. Se pide a la persona que elija y señale la sombra que se corresponde con la fotografía.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis visual: percepción de contornos

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Del mismo modo, no se observaron dificultades en ambos grupos para la realización de esta actividad, demostrando un buen desempeño.

### **SESIÓN N° 50**

**Área:** Atención

**Actividad:** Búsqueda de datos nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En una fotografía de una escena compleja, la persona ha de encontrar determinados objetos y detalles. A un lado de la lámina se muestra la foto y al otro la lista de objetos que debe buscar y señalar.

**Proceso cognitivo involucrado:** Atención selectiva

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a la actividad, cabe destacar que en ambos grupos hubo un mayor desenvolvimiento cognitivo, puesto que realizaron las actividades con menos problemas que en un principio.

### **SESIÓN N° 51**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Razonamiento sobre secuencias nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Unos estímulos se suceden a otros, repitiéndose en el mismo orden una y otra vez. Al fijarse en la lista de estímulos, la persona debe extraer cuál es el patrón de repetición y continuar la lista añadiendo más estímulos.

**Proceso cognitivo involucrado:** Secuenciación

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Comparada esta actividad con el nivel anterior, se observó un mejor rendimiento en ambos grupos, utilizando menos tiempo en su ejecución.

## **SESIÓN N° 52**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Reconocimiento visual nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha de aprendizaje se presenta dibujos de objetos geométricos con diferentes colores y formas. La persona debe atender a los dibujos para, posteriormente en la ficha de memoria, reconocerlos entre todas las imágenes que se presentan.

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria visual inmediata y demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Al igual que en su nivel anterior, no se observaron dificultades para la realización de las tareas.

### **SESIÓN N° 53**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Siluetas nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En una parte de la ficha se muestra la foto de un objeto y a su lado las alternativas de respuesta. Cada alternativa de respuesta es la sombra (o silueta) perteneciente a un objeto distinto. Se pide a la persona que elija y señale la sombra que se corresponde con la fotografía.

**Proceso cognitivo involucrado:** Gnosis visual: percepción de contornos

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta actividad, no se evidenciaron problemas para realizarla en ninguno de los grupos, ya que los adultos mayores realizan las tareas con mayor eficacia.

### **SESIÓN N° 54**

**Área:** Atención

**Actividad:** Plantilla nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En esta tarea, se muestra dos tablas. Una está rellena con determinados símbolos y la otra está vacía. La persona debe copiar en la tabla vacía los símbolos respetando la posición exacta en la que aparecen.

**Proceso cognitivo involucrado:** orientación espacial de la atención

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En relación a esta actividad, se pudo notar que requirió un poco más de tiempo que en las otras tareas, sin embargo, se obtuvo un buen resultado en ambos grupos.

### **SESIÓN N° 55**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Razonamiento visual nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la parte superior de la ficha mostramos una tabla con cuatro casillas. Todas las casillas contienen un dibujo a excepción de la última. Los dibujos van cambiando de una celda a otra siguiendo un criterio. La persona debe averiguar cuál es el criterio por el que cambian las figuras y elegir en la parte inferior de la ficha la opción adecuada para completar la tabla.

**Proceso cognitivo involucrado:** Razonamiento visual

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Para la realización de esta actividad, al igual que la anterior, se requirió un mayor tiempo, además de presentar algo más de dificultad para encontrar el criterio de ordenar las celdas.

## **SESIÓN N° 56**

**Área:** Memoria



**Actividad:** ¿Qué y dónde? Nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha de aprendizaje aparecen varias localizaciones espaciales, cada una señalizada mediante un recuadro. Algunas localizaciones se encuentran vacías y otras están ocupadas por un objeto. La persona debe memorizar los objetos que se muestran y la posición que ocupan. En la ficha de memoria aparecen nuevamente los mismos recuadros que indican las posiciones, pero en esta ocasión están todos vacíos. Se pide a la persona que recuerde que había y dónde aparecían los objetos (ej.: “¿Qué cosas había y dónde estaban?”).

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria visual inmediata y demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

En la realización de la tarea, se observó algunos errores a la hora de poner la ubicación exacta de las imágenes, pero en general se obtuvo un buen rendimiento en ambos grupos.

## **SESIÓN N° 57**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Agrupamiento nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En una parte de la ficha se presenta la imagen de muestra y a su lado las alternativas de respuesta. La imagen de muestra está conformada por un conjunto de equis con diferentes niveles de gris. Sólo una de las alternativas de al lado se ajusta a ese conjunto de equis, y la persona debe encontrarla y señalarla

**Proceso cognitivo involucrado:** Percepción global

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.

ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En cuanto a la realización de esta actividad, no se observaron dificultades en ambos grupos, pero si representó un mayor esfuerzo visual para realizar la tarea con éxito.

### **SESIÓN N° 58**

**Área:** Atención

**Actividad:** Plantilla nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En esta tarea, se muestra dos tablas. Una está rellena con determinados símbolos y la otra está vacía. La persona debe copiar en la tabla vacía los símbolos respetando la posición exacta en la que aparecen.

**Proceso cognitivo involucrado:** orientación espacial de la atención

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.

ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Comparando esta actividad con su nivel anterior, se observaron mejorías notorias, demostrando mejor rendimiento en ambos grupos.

### **SESIÓN N° 59**

**Área:** Funciones ejecutivas

**Actividad:** Razonamiento visual nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la parte superior de la ficha se muestra una tabla con cuatro casillas. Todas las casillas contienen un dibujo a excepción de la última. Los dibujos van cambiando de una celda a otra siguiendo un criterio. La persona debe averiguar cuál es el criterio por el que cambian las figuras y elegir en la parte inferior de la ficha la opción adecuada para completar la tabla.

**Proceso cognitivo involucrado:** Razonamiento visual

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.

ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.

ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a la realización de esta actividad, continua habiendo algo de dificultad para encontrar el criterio de orden, pero los adultos mayores pudieron realizar la tarea con mayor rendimiento que en el nivel uno.

### **SESIÓN N° 60**

**Área:** Memoria

**Actividad:** ¿Qué y dónde? Nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha de aprendizaje aparecen varias localizaciones espaciales, cada una señalizada mediante un recuadro. Algunas localizaciones se encuentran vacías y otras están ocupadas por un objeto. La persona debe memorizar los objetos que se muestran y la posición que ocupan. En la ficha de memoria aparecen nuevamente los mismos recuadros que indican las posiciones, pero en esta ocasión están todos vacíos. Se pide a la persona que recuerde que había y dónde aparecían los objetos (ej.: “¿Qué cosas había y dónde estaban?”).

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria visual inmediata y demorada

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.

- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto al nivel dos de esta actividad, se observaron mejorías en ambos grupos, pero aun no pudieron colocar todos, las imágenes en su ubicación exacta, pero en general se observó un buen desempeño.

### **SESIÓN N° 61**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Agrupamiento nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En una parte de la ficha se presenta la imagen de muestra y a su lado las alternativas de respuesta. La imagen de muestra está conformada por un conjunto de equis con diferentes niveles de gris. Sólo una de las alternativas de al lado se ajusta a ese conjunto de equis, y la persona debe encontrarla y señalarla

**Proceso cognitivo involucrado:** Percepción global

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

Al igual que en su nivel anterior, esta actividad representó un mayor esfuerzo visual que en las otras actividades, pero esto no dificultó la buena realización de la actividad.

## **SESIÓN N° 62**

**Área:** Atención

**Actividad:** Actividad: Recorridos nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha aparece una secuencia de estímulos repartida sin orden aparente. La persona ha de trazar un camino pasando uno a uno, en orden, por todos los puntos de la secuencia procurando no levantar el lápiz del papel.

**Proceso cognitivo involucrado:** orientación espacial de la atención

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

## **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

## **Observaciones**

Para la realización de esta actividad, no se observaron dificultades algunas, puesto que la habilidad manual de los adultos mayores ha mejorado bastante, demostrando un buen rendimiento en relación a su capacidad.

## **SESIÓN N° 63**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Memoria de rostros nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Como su nombre indica, la tarea exige la memorización de fotografías de caras. En la ficha de aprendizaje se presentan varios retratos. En la ficha de memoria, el paciente debe reconocer y señalar los retratos anteriores y diferenciarlos de los nuevos.

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria visual inmediata

**Técnica:** Explicativa, activa participativa



**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En la actividad, el grupo de varones demostraron poseer mejor memoria que el grupo de las mujeres, el desempeño fue mejor, sin desmerecer el trabajo de las mujeres que también demostraron buen rendimiento.

### **SESIÓN N° 64**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Línea y borde nivel 1

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la actividad, la persona ha de estudiar las rayas que componen la imagen de muestra. Una vez que ha realizado el estudio, debe atender a las opciones de respuesta que aparecen al lado. Entre las alternativas, sólo una fotografía se corresponde con la configuración de líneas en la imagen de muestra.

**Proceso cognitivo involucrado:** Percepción: análisis visual fino de rasgos y bordes

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta actividad, no se observaron dificultades, ya que ambos grupos fueron capaces de realizar la tarea con éxito.

### **SESIÓN N° 65**

**Área:** Atención

**Actividad:** Recorridos nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la ficha aparece una secuencia de estímulos repartida sin orden aparente. La persona ha de trazar un camino pasando uno a uno, en orden, por todos los puntos de la secuencia procurando no levantar el lápiz del papel.

**Proceso cognitivo involucrado:** Orientación espacial de la atención

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

### **Materiales**

Láminas de estimulación, lápiz, borrador, proyector, laptop, una mesa y cinco sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

En relación a la presente actividad, al igual que en su nivel anterior, no se presentaron dificultades, demostrando un gran rendimiento ambos grupos.

Cabe destacar la mejoría en ambos grupos, a nivel cognitivo y emocional.

### **SESIÓN N° 66**

**Área:** Memoria

**Actividad:** Memoria de rostros nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

Como su nombre indica, la tarea exige la memorización de fotografías de caras. En la ficha de aprendizaje se presentan varios retratos. En la ficha de memoria, el paciente debe reconocer y señalar los retratos anteriores y diferenciarlos de los nuevos.

**Proceso cognitivo involucrado:** Memoria visual inmediata

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Respecto a esta actividad, se tuvo un buen rendimiento en ambos grupos, pero se observó una mayor respuesta afectiva por parte de las mujeres, ya que a cada imagen respondían con algún argumento.

### **SESIÓN N° 67**

**Área:** Percepción

**Actividad:** Línea y borde nivel 2

**Tiempo:** 5 horas (1 hora por cada grupo)

En la actividad, la persona ha de estudiar las rayas que componen la imagen de muestra. Una vez que ha realizado dicho estudio, debe atender a las opciones de respuesta que aparecen al lado. Entre las alternativas, sólo una fotografía se corresponde con la configuración de líneas en la imagen de muestra.

**Proceso cognitivo involucrado:** Percepción: análisis visual fino de rasgos y bordes

**Técnica:** Explicativa, activa participativa

**Materiales:** Láminas de estimulación, lápiz, borrador, una mesa con sillas.

### **Desarrollo**

- ψ Se designó al encargado del grupo, el cual debía organizar junto al practicante las actividades.
- ψ Posteriormente se procedió a realizar los ejercicios de estiramiento y relajación por un periodo de diez minutos.
- ψ Una vez terminado el ejercicio físico se dio una breve explicación acerca de la actividad a trabajar por parte del practicante.
- ψ Luego, se entregaron cinco láminas al encargado del grupo y se procedió a realizar en conjunto, las actividades de estimulación cognitiva.
- ψ Por último, se agradeció la asistencia y se hizo el cierre del taller.

### **Observaciones**

Al igual que casi en todas las últimas actividades, ambos grupos de adultos mayores demostraron un buen rendimiento en la realización de la actividad.

## **SESIÓN N° 68**

**Área:** Afectividad

**Actividad:** Cierre

**Tiempo:** 1 hora

### **Desarrollo**

Se procedió a realizar el cierre del programa, compartiendo un pequeño refrigerio unificando ambos grupos, se pudo realizar una charla con los participantes y se les explicó la culminación de las actividades, el progreso que tuvieron y recomendándoles seguir haciendo tareas y mantenerse activos. Posterior al refrigerio y diálogo, se dio por cerrado el taller de estimulación.

### **Observaciones**

Se observó preocupación por parte de los adultos mayores en sus expresiones, acerca de quién iba a cuidarlos ahora o quién iba a conversar con ellos, de mismo modo, mostraron un agradecimiento hacia el practicante por todo el tiempo que los acompañó.

### 6.3 Análisis comparativo del pre test y post test

A continuación se presentan los resultados finales del programa de estimulación cognitiva, respondiendo al tercer objetivo específico: *Evaluar el impacto del programa mediante la comparación de los resultados obtenidos en el pre test y el post test del grupo de trabajo.*

**Cuadro N° 1**

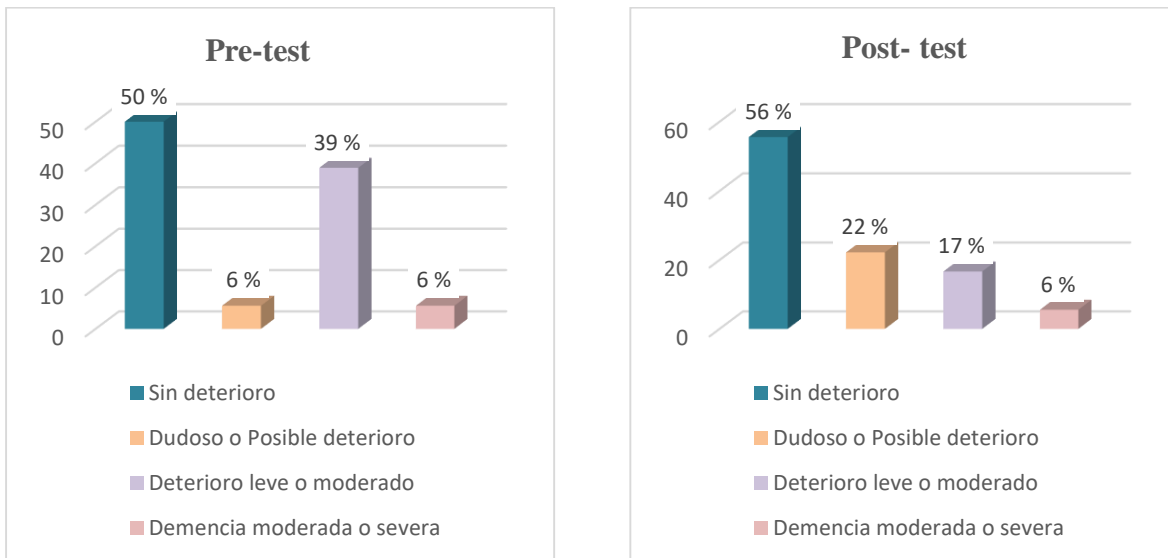
#### MINI EXAMEN COGNOSCITIVO

Puntaje	Nivel	Pre-test		Post- test	
		Fr	%	Fr	%
27 a 30	Sin deterioro	9	50 %	10	56 %
24 a 26	Dudoso o posible deterioro	1	6 %	4	22 %
12 a 23	Deterioro leve o moderado	7	39 %	3	17 %
9 a 11	Demencia moderada o severa	1	6 %	1	6 %
<b>Total</b>		18	100 %	18	100 %

Fuente: Mini Examen Cognoscitivo

Elaboración Propia

**Grafica N° 1**



La cognición es la habilidad que tenemos para asimilar y procesar los datos que nos llegan de diferentes vías (percepción, experiencia, creencias, etc.) para convertirlos en conocimiento. Estos conocimientos permiten el desarrollo de la persona a lo largo de su vida. Pero se debe saber que

en la edad adulta, más concretamente entre los 45 y 50 años la persona va presentando una disminución del rendimiento de los procesos cognitivos, mismos que se hacen notables al llegar a la tercera edad (65 años o más). Dichos cambios cognitivos van a influir sobre los aspectos psicológicos, sociales, físicos y emocionales de la persona, y por ende, en la calidad de vida.

Es así que, en relación a los resultados del post test, se pudo observar una leve mejora del estado cognitivo de los adultos mayores, ya que antes de iniciar el programa el 50 % de los adultos puntuaba en el rango de sin deterioro y en el post test el índice sube ligeramente a un 56 %, lo que significa que estos adultos mayores pueden hacer uso pleno de sus facultades sin ninguna repercusión en sus actividades domésticas, ocupacionales y sociales. Sí bien se puede encontrar un cierto enlentecimiento en el procesamiento de todas las áreas cognitivas, ello no supone una disminución de las mismas, ya que la respuesta final se encuentra intacta.

Así también existe una mejora significativa en cuanto a los adultos mayores que se encontraban con dudoso o posible deterioro ya que de 6 % pasaron a un índice de 22 %, reduciendo el porcentaje de adultos con deterioro leve a un 17 %.

Estos resultados muestran la eficacia de los programas de estimulación cognitiva definidos como un conjunto de técnicas y estrategias orientadas a mejorar el rendimiento de las capacidades cognitivas como; la memoria, la atención o la percepción, entre otras.

La estimulación cognitiva actúa sobre aquellas capacidades y habilidades que se encuentran todavía preservadas en el adulto mayor, para procurar la ralentización del deterioro y por consiguiente mejorar la autonomía funcional del adulto mayor por un tiempo más prolongado ya que se sabe que, con el uso, el cerebro puede cambiar su estructura y su funcionamiento. Es lo que llamamos plasticidad cerebral y gracias a ella, el adulto mayor puede ir transformando y



adaptándose a las situaciones que se le presentan, modificando su organización estructural y funcional en virtud de las necesidades.

Siguiendo el modelo de la estimulación cognitiva se puede optimizar el rendimiento intelectual a través de varias actividades, una de ellas es la diferenciación o agrupación de objetos, en la cual se presentan varios estímulos distractores y se da una orden de encontrar o agrupar uno en específico. Dicha actividad estimula la atención del adulto mayor. Asimismo trabajar con la planificación temporal de la propia conducta, la capacidad de secuenciar y organizar la información constituyó un refuerzo excelente para el bloque de atención ya que nos permitió entrenar y mantener la capacidad de concentración.

De igual modo las actividades para mejorar los recuerdos de información verbal, visual, de rostros, nombres, historias y acontecimientos, potenciaron la adquisición, mantenimiento y recuperación de la información en el adulto mayor, preservando en él la capacidad de memoria.

En conclusión se puede decir, que el programa de estimulación cognitiva si respondió al objetivo general en el cual se buscaba mantener y fortalecer las habilidades cognitivas de los adultos mayores que residen en el hogar de ancianos “Santa Teresa de Jornet”.

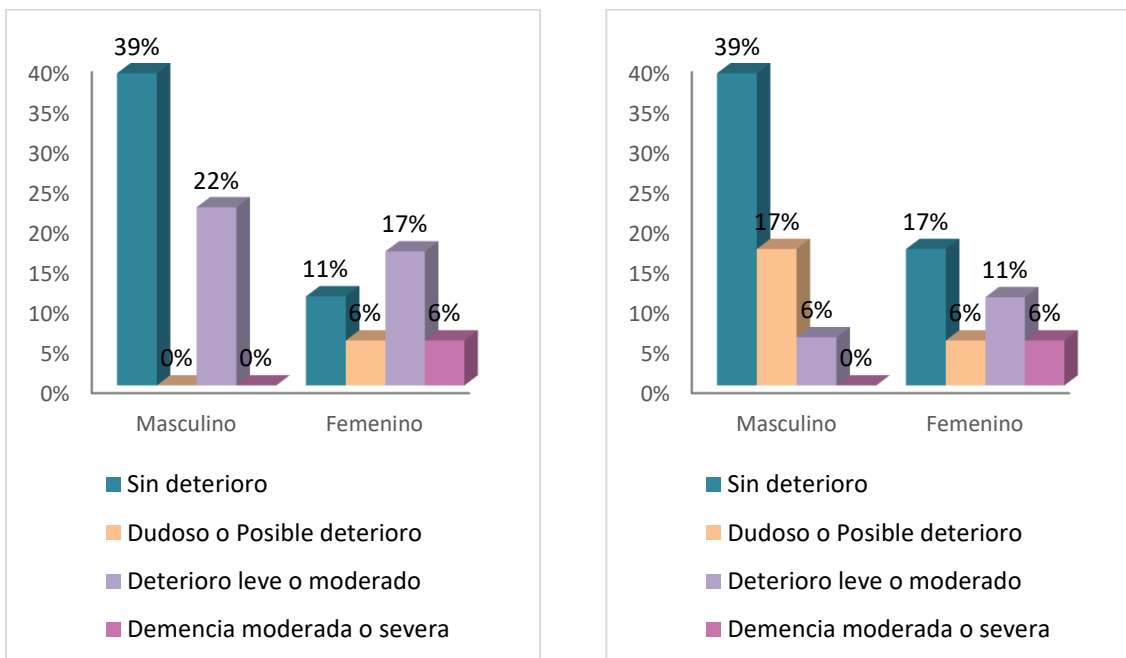
### Cuadro N° 1.1

Tabla cruzada Sexo\* MEC

Sexo			Sin deterioro	Dudoso o Posible deterioro	Deterioro leve o moderado	Demencia moderada o severa
	Masculino	Pre-test	39%	0%	22%	0%
		Post- test	39%	17%	6%	0%
	Femenino	Pre-test	11%	6%	17%	6%
		Post-test	17%	6%	11%	6%

Fuente: Mini Mental  
Elaboración Propia

**Gráfica N° 1.1**



A partir de las siguientes graficas comparativas de presencia o ausencia de deterioro cognitivo en relación al sexo, se pudo evidenciar una mejora significativa para ambos, beneficiando más a los varones. Acorde a resultados de pre test el 22 % de los varones presentaba un deterioro leve. Posterior a la aplicación del programa el índice se redujo a un 6 % pasando a puntuar en el rango de dudoso o posible. En cuanto a las mujeres con deterioro leve, el índice disminuyó de forma leve de 17 % a un 11%.

Si bien la capacidad cognitiva de cada sujeto está en parte determinada genéticamente, debemos comprender que su desarrollo depende en gran medida del ambiente y de la conducta. Este acumulo de conocimientos se entiende como reserva cognitiva o cerebral. Esta es definida como la capacidad que tiene el cerebro para tolerar cierta cantidad de lesión cerebral sin que aparezcan síntomas cognitivo conductuales. La reserva cognitiva de cada persona está directamente relacionada con el nivel educativo alcanzado y con el grado de estimulación cognitiva que

mantenga a lo largo de su vida como: actividad laboral, aficiones y actividades de ocio, relaciones sociales, etc.

Ahora si se analiza la realidad de las mujeres bolivianas mayores de 25 años, en su gran mayoría son mujeres con una escasa escolaridad y en su gran mayoría son amas de casa, esto debido a factores socios culturales de la época. Por tanto se es de suponer que posean una baja reserva cognitiva. Esto se lo puede corroborar con los resultados obtenidos de reserva cognitiva obtenidos en el pre test (véase grafica 4.1) en la que se puede observar una notable diferencia de reserva cognitiva en cuanto al sexo ya que el 22% de las mujeres presenta una moderada reserva cognitiva y un 11 % una baja reserva cognitiva.

Por tanto a partir de estas definiciones y resultados podemos explicar la leve mejora de la capacidad cognitiva de la población femenina, misma que presentan índices más elevados de poder sufrir una alteración cognitiva en comparación de los hombres.

### Cuadro N° 2

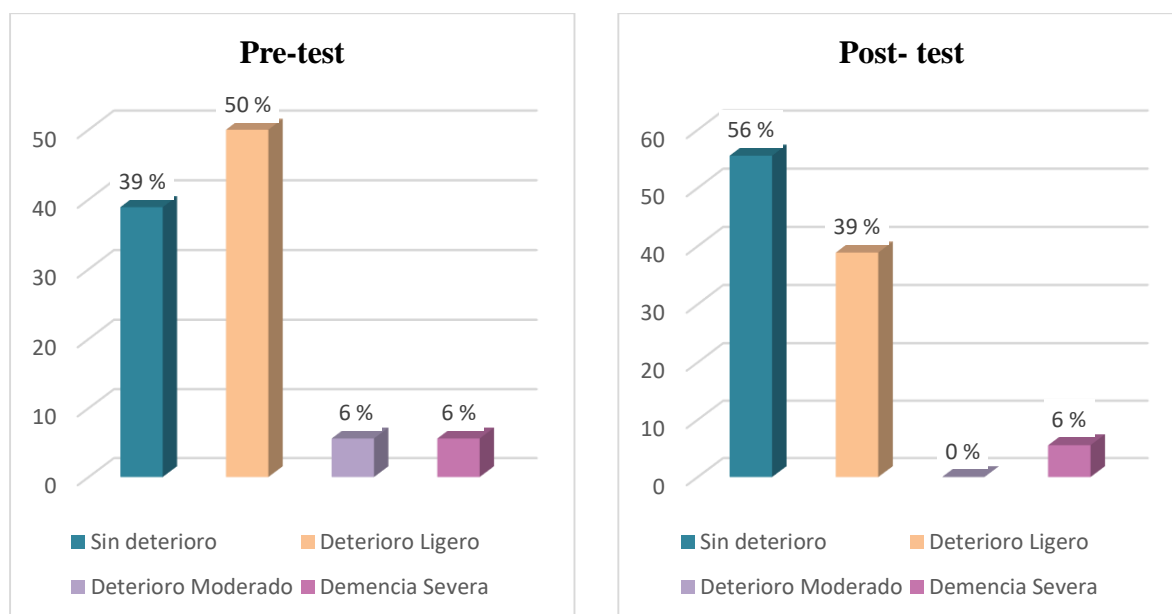
#### CLIFTON: PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE ANCIANOS

Puntaje	Nivel	Pre-test		Post-test	
		Fr	%	Fr	%
28 a 35	Sin deterioro	7	39 %	10	56 %
19 a 27	Deterioro Ligero	9	50 %	7	39 %
9 a 18	Deterioro Moderado	1	6 %	0	0 %
menor a 8	Demencia Severa	1	6 %	1	6 %
	Total	18	100 %	18	100 %

Fuente: Clifton

Elaboración Propia

Gráfica N° 2



El ser humano tiene una serie de capacidades cognitivas, funcionales, motoras, emocionales y psicosociales que le permiten adaptarse al entorno. Estas capacidades son susceptibles de poder ser mejoradas a través de la práctica y la experiencia, mediante la estimulación cognitiva (EC).

Mediante la gráfica comparativa de pre test y post test se pudo evidenciar una disminución significativa del deterioro cognitivo, ya que el índice de adultos mayores que presentaban deterioro ligero era de 50% en el pre test. Posterior a la aplicación del programa este índice se redujo a un 39 %. Por otra parte el índice de adultos mayores que presentan un deterioro moderado se redujo a 0 %. A su vez el índice de adultos mayores sin deterioro se incrementó a un 56%, es decir, que si bien hay un enlentecimiento en el procesamiento, el adulto mayor puede adaptarse a estos cambios sin que alteren de modo significativo su diario vivir, pues van sucediendo poco a poco y evolucionando lentamente.

Como se puede observar, estos resultados guardan leve relación con los obtenidos por el mini mental. Esto se debe a que la frecuencia de los trastornos cognitivos varía según las clasificaciones y criterios diagnósticos utilizados en los diferentes estudios. Algunas de estas pruebas se les señala el inconveniente de enfatizar en el leguaje y la memoria, así como poseer una intensa orientación verbal, por lo que las personas analfabetas, con déficit sensorial o con trastornos psiquiátricos (depresión, etc.), puedan presentar falsos positivos. Se debe tener en cuenta que no todas las facultades se afectan del mismo modo, estas pueden estar o no preservadas en el adulto mayor. El envejecer es algo subjetivo y personal, donde la calidad de vida que lleve cada adulto mayor va a depender de varios factores mencionados ya anteriormente.

### Cuadro N° 3

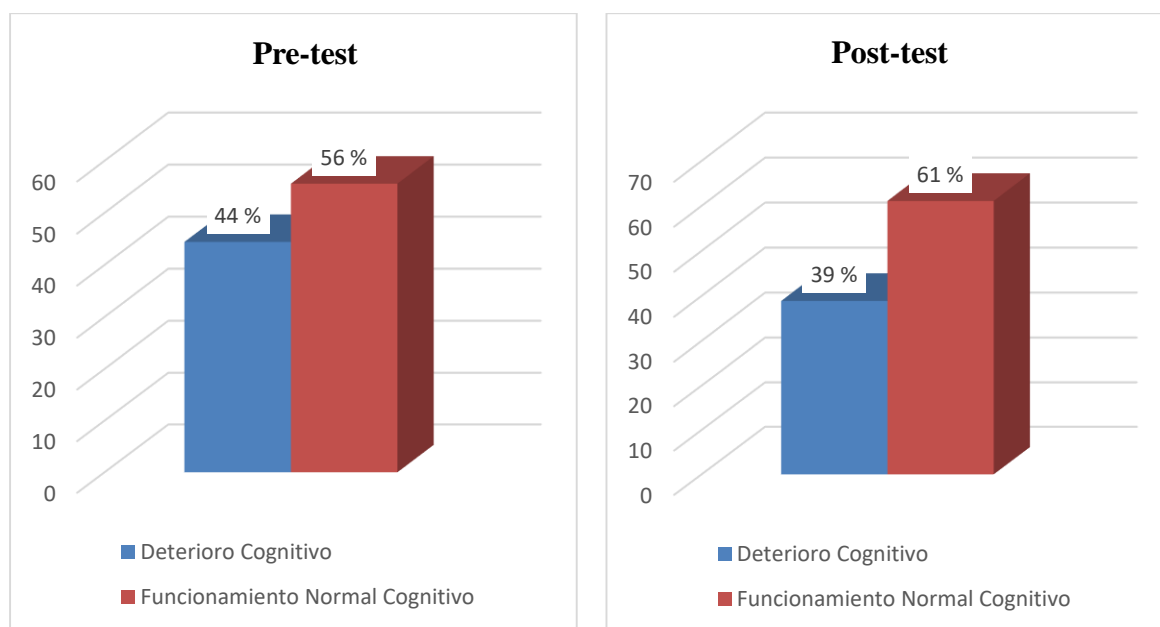
#### TEST DEL RELOJ

Puntaje	Nivel	Pre-test		Post-test	
		Fr	%	Fr	%
<b>0 a 14</b>	Deterioro Cognitivo	8	44 %	7	39 %
<b>Mayor a 15</b>	Funcionamiento Normal Cognitivo	10	56 %	11	61%
<b>Total</b>		18	100%	18	100%

Fuente: Test del Reloj

Elaboración Propia

Gráfica N° 3



A medida que envejecemos el sistema nervioso va sufriendo distintos cambios que hacen que perdamos algunas de nuestras funciones superiores, sobre todo relacionadas con la memoria, la flexibilidad en el razonamiento, la velocidad para procesar la información, entre otras. A veces, sin embargo, estos suelen ser más intensos de lo esperado en relación a la edad o nivel educativo de la persona. Se habla entonces de deterioro cognitivo.

Es así, que en relación a la siguiente gráfica comparativa se puede observar una leve mejoría en relación al funcionamiento cognitivo ya que en el pre test el índice de adultos mayores con funcionamiento cognitivo normal era de 56 %. Posterior a la aplicación del programa este se incrementó a un 61 %, lo cual a su vez redujo el índice de adultos con deterioro cognitivo de 44 % a un 39 %. El deterioro cognitivo es definido como la pérdida progresiva de las funciones superiores del ser humano, fundamentalmente las relacionadas con la memoria, la atención y la velocidad en el procesamiento de la información. Los adultos mayores con deterioro manifiestan quejas repetidas de fallos o pérdida de la memoria, problemas de orientación, entre

otras. Por ello, las personas mayores con deterioro cognitivo necesitan una terapia específica temprana, llamada estimulación cognitiva, para restaurar habilidades cognitivas, ralentizar la progresión del deterioro y estabilizar su estado funcional.

Así mismo otro de los efectos positivos que tiene la estimulación cognitiva sobre el cerebro es inducir la plasticidad cerebral. El cerebro, cuando se entrena mediante una estimulación apropiada y constante, a partir de la práctica y la repetición sistematizada, es susceptible de modificar su estructura y su funcionamiento bajo condiciones apropiadas. Si dichas condiciones se producen, aumenta el número de conexiones entre las neuronas, y eso se manifiesta en una mayor y mejor adaptación del individuo al medio.

#### Cuadro N° 4

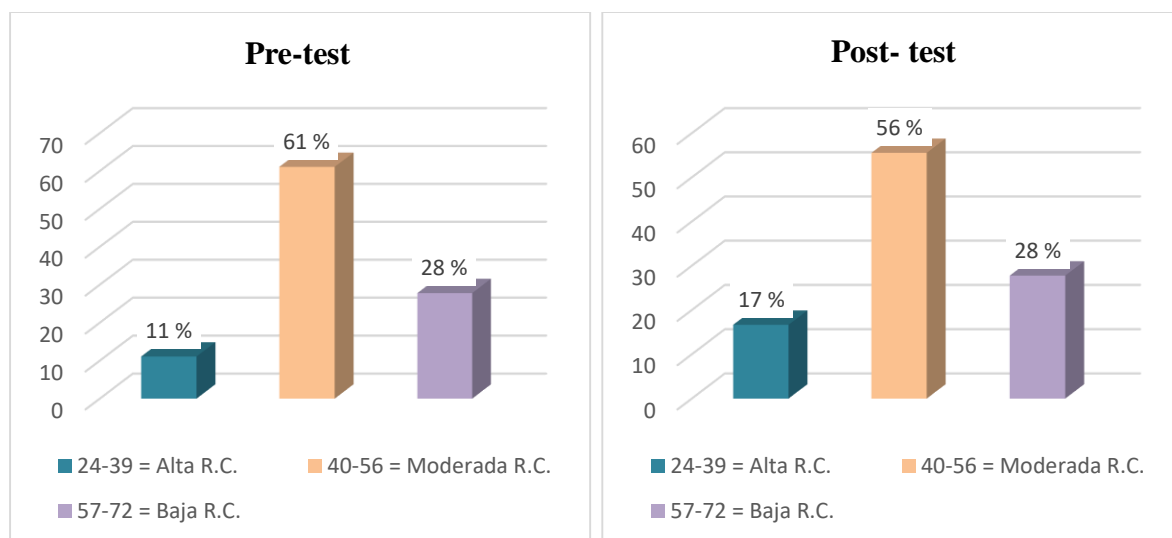
#### RESERVA COGNITIVA

puntaje	Nivel	Pre-test		Post-test	
		Fr	%	Fr	%
<b>24-39</b>	Alta R.C.	2	11 %	3	17 %
<b>40-56</b>	Moderada R.C.	11	61 %	10	56 %
<b>57-72</b>	Baja R.C.	5	28 %	5	28 %
<b>Total</b>		18	100 %	18	100 %

Fuente: Escala de Reserva Cognitiva

Elaboración Propia

Gráfica N° 4



La estimulación cognitiva tiene una base neurobiológica que sustenta su utilidad como herramienta para mejorar y rehabilitar las distintas capacidades cognitivas. Para comprender estos sustratos neurobiológicos es importante conocer lo que es la reserva cognitiva. La misma la podemos definir como: La capacidad que tiene el cerebro para tolerar un cierto grado de deterioro cerebral que ha podido sufrir la persona ya sea por efectos de una enfermedad física o mental. (Stern, 2009 p. 14).

Las variables que intervienen en la configuración de las reservas cognitivas, son: las capacidades innatas, el estilo de vida, el nivel educativo, factores socioeconómicos, la ocupación laboral y el tipo de actividades de ocio. Es así que en relación a los resultados del post test, se pudo observar una mejora leve de la reserva cognitiva ya que el índice de adultos mayores con alta reserva cognitiva subió de un 11 % a un 17%, reduciendo el índice de adultos mayores con moderada



reserva cognitiva de un 61 % a un 56 %. Por último el índice de adultos mayores con baja reserva cognitiva se mantuvo en un 28 %.

Ahora debemos saber que esta mínima variación no representa una mejora y esto se debe a que el incremento de la reserva cognitiva no va a depender de la estimulación cognitiva, sino que la mejora cognitiva depende de la plasticidad cerebral y reserva cognitiva que posea la persona, ya que estas dos son bases neurobiológicas de la estimulación cognitiva. Por tanto el incremento de la reserva cognitiva no va a depender de la estimulación que reciba en la etapa adulta, sino de la que ha podido adquirir la persona lo largo de su vida. Esto le posibilita hacer frente a las enfermedades neurodegenerativas.

#### Cuadro 4.1

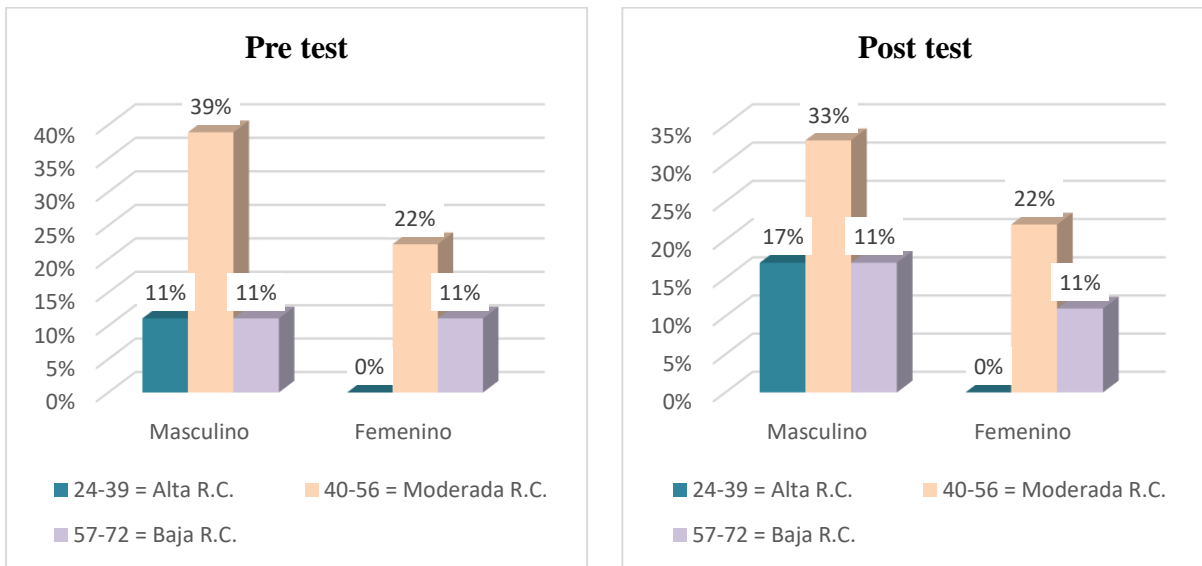
Tabla cruzada Sexo\* Reserva Cognitiva

Sexo			Alta	Moderada	Baja
			R.C	R. C	R.C
	Masculino	Pre-test	11 %	39 %	11%
		Post- test	17 %	33 %	11 %
	Femenino	Pre-test	0 %	22 %	11 %
		Post-test	0 %	22 %	11 %

Fuente: Escala de Reserva Cognitiva

Elaboración Propia

Gráfica N° 4.1



La reserva cognitiva se la define como la capacidad que tiene el cerebro para tolerar cierta cantidad de lesión cerebral sin que aparezcan síntomas cognitivo conductuales.

Acorde a los siguientes resultados se puede observar que no existe una mejora notable de reserva cognitiva posterior a la aplicación del programa. Solo se observa una leve mejoría en cuanto a los varones ya que el 17 % presenta un alta reserva cognitiva posterior a la aplicación del programa.

Stern (2009 p. 14), la define como la capacidad que tiene el cerebro para tolerar cierta cantidad de lesión cerebral sin que aparezcan síntomas cognitivo conductuales. Se conoce que aquellas personas que han tenido estimulación cerebral a lo largo de la vida en forma de adquisición de conocimientos, actividades sociales o físicas tienen una mayor reserva cerebral. Por tanto el incremento de la reserva cognitiva no va a depender de la estimulación que reciba en la etapa adulta, sino de la que ha podido adquirir la persona lo largo de su vida y esto le posibilita poseer un funcionamiento cognitivo normal y hacer frente a las enfermedades neurodegenerativas.

En resumen, podríamos afirmar que el mejor desempeño en las pruebas neuropsicológicas de reserva cognitiva va estar relacionado con el buen funcionamiento cognitivo siempre y cuando estas se las haya adquirido y estimulado a lo largo de la vida y no solo en la adultez.

## VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 7.1. Conclusiones de la práctica institucional

A partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos, se presentan las siguientes conclusiones respecto a cada objetivo planteado.

En relación al primer objetivo, ***“Realizar una evaluación diagnóstica del estado cognitivo de los adultos mayores del hogar de ancianos Santa Teresa de Jorneth”*** se pudo identificar un alto índice de adultos mayores con alteraciones cognitivas. En su mayoría la población presentaba un deterioro cognitivo leve, llegando a mostrarse más en la población femenina.

Respecto al segundo objetivo, ***“Implementar el programa de estimulación cognitiva a través del ensayo y repetición de diversas actividades con el fin de potencializar el desarrollo cognitivo de las personas adultas mayores”***, podemos concluir que el programa respondió al objetivo. Se logró estimular las áreas más requeridas por los adultos mayores. Así mismo el programa pudo ser aplicado a toda la población sin dificultades, gracias a que sus actividades estaban diseñadas para personas analfabetas y viceversa.

Por otra parte, más allá de estimular la cognición, se logró una mejora en el estado emocional de los adultos mayores participantes, quienes en su gran mayoría se encuentran desamparados y olvidados, lo cual repercute de manera directa a su rendimiento cognitivo.

Por último y, acuerdo al tercer objetivo, ***“Evaluar el impacto del programa mediante la comparación de los resultados obtenidos en el pre test y el post test del grupo de trabajo”***, se concluye que se logró mantener y fortalecer las habilidades cognitivas de los adultos mayores participantes del programa. Dichos logros se encuentran plasmados en los cuadros y gráficas.

Estos programas a su vez permiten tener beneficios indirectos ya que no solo se nota una mejoría en las funciones entrenadas, sino que se transfieren estos beneficios de igual manera a habilidades no entrenadas.

Finalmente cabe señalar que los resultados obtenidos están en la línea del objetivo planteado. Esto nos permite insistir en la necesidad de potenciar el envejecimiento activo y saludable, promoviendo estilos de vida y hábitos que incluyan un adecuado mantenimiento de la actividad física y mental. Además, los programas de entrenamiento cognitivo pueden utilizarse como una herramienta preventiva que incremente la probabilidad de un envejecimiento cognitivamente saludable.

## 6.2. Recomendaciones

A continuación se presentan las recomendaciones que se hacen después de haber realizado la práctica institucional en el hogar de ancianos “Santa Teresa de Jorner”

A la institución:

- En la medida posible realizar la contratación de profesionales para impartir programas enfocados a la estimulación del funcionamiento cognitivo de los adultos mayores.
- Así mismo se recomienda a la institución, la continuación a largo plazo, de las actividades propuestas por el programa para poder así reducir el deterioro cognitivo.

A los familiares:

- Se recomienda a los familiares informarse acerca de la problemática, para poder hacer frente al problema y garantizar una vejez saludable a nuestros adultos mayores.
- Por otra parte, se recomienda brindar amor y comprensión a las personas adultas mayores para así mejorar su calidad de vida y garantizar un estado emocional equilibrado.
- Por último, se recomienda a los familiares, evitar el aislamiento social del adulto mayor, ya que esto favorece al surgimiento de alguna alteración cognitiva.

A las autoridades:

- Indagar más acerca de esta problemática, para conocer cuan inmersa esta en nuestra sociedad.
- Invitar a expertos en el área para que capaciten tanto a estudiantes como familiares, en la enseñanza de técnicas de cuidado e intervención de los adultos mayores con deterioro.

- Realizar campañas de prevención del deterioro cognitivo, para promover un envejecimiento activo y saludable.

A futuros investigadores:

- A los estudiantes y profesionales en el campo de la psicología que deseen llevar a cabo una investigación similar, es esencial que controlen variables de nivel de escolaridad y actividad laboral de la muestra, dividiéndola si es necesario según las necesidades y capacidades de cada miembro.
- De igual manera resulta importante reducir los rangos de edad, para evitar puntuaciones extremas de deterioro cognitivo.
- Por último, se recomienda utilizar instrumentos evaluativos que abarquen todas las áreas involucradas en el rendimiento cognitivo de la persona, esto con el fin de evitar falsos positivos debido a las características de la población.