



**UNIVERSIDAD LATINOAMERICANA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**PROFESORA:  
DRA. EUGENIA RODRÍGUEZ UGALDE**

**CURSO:  
PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN**

**TÍTULO:**

**Mejoramiento de la Estimulación Cognitiva de los Adultos  
Mayores del Centro “Un Nuevo Amanecer en el Barrio Corazón  
de Jesús” de Heredia.**

---

**PRESENTADO POR:  
KRISSIA LIZANO VARGAS**

**TABLA DE CONTENIDOS:**

<b>Capítulo</b>	<b>Página</b>
I. INTRODUCCIÓN:	4
1.1 Antecedentes	5
1.2 Justificación	9
1.3 Formulación del problema	13
1.4 Objetivos: generales y específicos	13
1.5 Alcances	14
1.6 Limitaciones	16
II. MARCO TEÓRICO	17
2.1 Envejecimiento	18
2.2 Tipos de Vejez	20
2.3 Vejez e Inteligencia	22
2.4 Estimulación cognitiva	27
III. MARCO METODOLÓGICO	37
3.1 Tipo de investigación	38
3.2 Fuentes de información	38
3.3 Definición de variables	39
3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	41
IV. RESULTADOS OBTENIDOS	43
4.1 Recopilación de datos y mecanismos utilizados	44
4.2 Sobre las características del personal que atiende el centro	45
4.3 Resultados de las encuestas	51
4.4 Resultados de las observaciones no participativas	62
4.5 Resumen de los resultados obtenidos	66
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
VI. PROPUESTA:	78
6.1 Naturaleza del proyecto	79
6.2 Origen o fundamentos	79
6.3 Objetivos	80
6.4 Localización	81
6.5 Metodología	82
6.6 Ubicación temporal	84
6.7 Recursos humanos	85
6.8 Recursos materiales y financieros	86
6.9 Evaluación sugerida	87
VII. BIBLIOGRAFÍA	89

VIII. ANEXOS	93
ANEXO 1 – MANUAL	94
Memoria	95
Praxias	96
Lenguaje	97
Gnosias	98
Funciones Ejecutivas	99
Cálculo	100
ANEXO 2 – OBSERVACIONES	101
Observación 1	102
Observación 2	105
Observación 3	108
ANEXO 3 – RESPUESTAS DE ENCUESTAS	112

# **CAPÍTULO I**

## **INTRODUCCIÓN**

## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

#### 1.1 ANTECEDENTES

El tema de la estimulación cognitiva en Adultos Mayores es relativamente nuevo. Su nacimiento y desarrollo está ligado no sólo al auge reciente de la gerontología sino además a situaciones sociales, de salud y condiciones de vida, que han facilitado el aumento de esta población a partir del siglo XIX y con miras a continuar en ascenso en los años venideros.(Schaie y Willis, 2005).

En Costa Rica, según el CONAPAM (CONSEJO NACIONAL DE LA PERSONA MAYOR) (2007), estamos viviendo un aumento de la población de personas adultas mayores gracias a la disminución de los niveles de mortalidad y el descenso de la natalidad. Según el CONAPAM (2007 a):

*“La sociedad costarricense presenta un proceso de envejecimiento acelerado de su población. Mientras en los países desarrollados se tardó entre 100 y 140 años para que el grupo de personas de más de 65 años se duplicara, en Costa Rica sucederá lo mismo en los próximos 25 ó 30 años” (p.2)*

Los datos del censo del año 2000, arrojan que en nuestro país las personas con edad superior a los 65 años representan un 5.6% de la población total y se proyecta que para el año 2025 llegue a ser el 10%. (Instituto Nacional de Estadística y Censo, Estimaciones y Proyecciones de Población, 2002).

A partir de estos datos, el país ha ido mostrando poco a poco un cambio de actitud con respecto al trato hacia los adultos mayores, se ha legislado en su favor e incluso se creó el CONAPAM como un centro rector en cuanto a temas de vejez.

Sin embargo, a pesar de estos avances, en cuanto al tema de salud mental y específicamente en relación con el tema de la estimulación cognitiva, es poco lo que se ha hecho. Hasta el momento se han creado en el Hospital Blanco Cervantes los talleres de memoria; en la Universidad de Costa Rica los programas de recreación; en los centros diurnos o asilos de

ancianos se han establecido programas de manualidades y actividades recreativas, pero hasta hoy no se ha teorizado o sistematizado sobre el tema de la estimulación cognitiva como un apartado fundamental de la salud del adulto mayor, sobre todo si se piensa en sus beneficios a nivel de prevención, mejoramiento y des-aceleramiento de los deterioros de cognición que sufren los adultos mayores.

La mayoría de estas actividades se han desarrollado desde la perspectiva de la incorporación de los adultos mayores a cohortes que comparten experiencias, anécdotas y particularidades mejoraran, con ello, su sociabilidad y ofreciendo nuevas opciones de inversión de tiempo, con miras a un “sentirse mejor”.

No existe en nuestro país una bibliografía autóctona que se ocupe de establecer los delineamientos teóricos que fundamentan los beneficios de la estimulación cognitiva; hasta el momento no se ha llevado a cabo ninguna recopilación de actividades dirigidas a los adultos mayores que cuenten con una organización sobre las áreas de desempeño que benefician o estimulan. A nivel internacional, es España quien lleva la batuta con respecto a la investigación y la aplicación de los programas de estimulación cognitiva en adultos mayores.

Diversos centros universitarios y médicos están dedicando esfuerzos a la determinación de los beneficios de aplicar ejercicios cognitivos diversos en personas de la tercera edad. Se han ocupado, los mismos, de estudiar los resultados de la estimulación mental en poblaciones con demencias o sin ellas, y han buscado difundir sus estudios para que sean puestos en práctica por instituciones y familiares dedicados al cuidado de los adultos mayores.

El Instituto Catalán de Neurociencias Aplicadas, se ha ocupado de investigar sobre los beneficios cerebrales de la estimulación cognitiva en las personas de la tercera edad. Por su parte, el Grupo de Investigación en Neuropsicología, Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica de la Universidad de Barcelona, se ha encargado de diseñar actividades de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer, y la Fundación española

ACE por medio de Novartis (compañía farmacéutica) ha estado difundiendo información al respecto; todo con la perspectiva de promover este tipo de actividad en los adultos mayores, no sólo como un medio de evitar el acelerado deterioro mental en quienes sufren demencia sino además con miras a un sistema preventivo de salud mental en las personas de la tercera edad.

A través de la Universidad Autónoma de Madrid, se publicó en el año 2002, una serie de libros de autoayuda para adultos mayores, los cuales fueron dirigidos por la catedrática Rocío Fernández-Ballesteros. Los textos llevan el nombre de “Vivir con Vitalidad” y en su Tomo III, se ocupa del tema “Cuide su Mente”. En dicho volumen de la colección se establecen algunas recomendaciones para prevenir el envejecimiento cerebral. Entre estas recomendaciones, (las cuales son de nuestro interés para el presente estudio), se promueve que el adulto mayor se mantenga activo, que trabaje en voluntariados, que mantenga la independencia y se comprometa en nuevos proyectos, que tenga disciplina y se esfuerce en situaciones que requieran de su concentración y atención, que repase lo aprendido y ejercite la memoria. A manera de apéndice, la obra incluye algunos cuestionarios para que la persona mayor evalúe su nivel de actividad mental. Incluye además algunos ejercicios de memoria, de discriminación visual y de razonamiento de la vida diaria. Sin embargo, dichos ejercicios son ofrecidos a manera de ejemplos, y no incluyen la clasificación por áreas de acuerdo con las cuales las he descrito arriba, sino como una opción de ejercicios de mantenimiento de la actividad cerebral. Deja de lado, además, áreas de trabajo importante como la praxis, el cálculo y la gnosis y no toca el tema de los deterioros ocasionados por enfermedades como las demencias u otras deficiencias físicas generadas por la edad, sólo se ocupa del llamado deterioro normal por vejez. La conclusión de dicho texto es importante, sin embargo, en cuanto sostiene que el mantenimiento de la salud mental está en manos de cada ser humano y que aún cuando por dejarse de practicar algunas actividades o procedimientos, se hayan olvidado algunas cosas; siempre se está a tiempo de recuperar lo aprendido e incluso de aumentarlo, a través de actividades como la activación de los centros de aprendizaje y memoria en el cerebro.

En los Estados Unidos, se han llevado a cabo estudios importantes sobre gerontología, estadísticos sobre el aumento de la población de la tercera edad y efectos en las relaciones familiares. Dentro del tema de la estimulación cognitiva, se han desarrollado algunas investigaciones sobre inteligencia práctica y cristalizada (Denney, 1982); investigaciones sobre desempeño en test WAIS en adultos mayores (Field, Schaie y Leino, 1988); sobre el cambio intelectual a raíz de la edad (Willis, Jay y Marsiske, 1992); sobre los efectos de diversas enfermedades en las capacidades cognitivas (Clark, Maddox y Steinhauer, 1994) y sobre la inversión del deterioro cognitivo (Schaie y Willis, 2005).

Sin embargo, cabe mencionar que todos estos estudios se encargan solo de una parte del tema que nos ocupa y lo hacen de manera especializada y no con miras a una creación sobre estimulación cognitiva o ejercicios prácticos relacionados con ésta, aún cuando para los efectos de esta investigación nos aportan datos fundamentales.

En Cuba existe el Club de los 120 años, en el cual participan médicos y otros funcionarios de la salud, quienes se encargan de conceptualizar acerca del buen vivir y cómo llegar a vivir bien muchos años, pero aún no han sistematizado la teoría que han obtenido sobre estimulación mental, sino que se han enfocado en temas de salud, condiciones y estilos de vida.

En Chile, en el VI Congreso de Geriatria, se discutió el tema de la eficacia de la estimulación cognitiva en adultos mayores, llegando a la conclusión de que era beneficiosa y que debería ser implementada. (Memorias del VI CONGRESO NACIONAL DE GERIATRIA Y GERONTOLOGIA DE CHILE). Actualmente, de acuerdo con la Revista Geriatria y Gerontología Hoy (año 2, número 12), en el mercado chileno se ofrece un software para realizar estrategias de activación y estimulación de la memoria para adultos mayores; sin embargo su costo aproximado es de \$216 dólares, ya que implica un software especial para llevar a cabo sus actividades.

Sin embargo, como se decía anteriormente, en nuestro país aún no existe una recopilación de datos sobre el tema y los esfuerzos que se hacen son aislados. Hasta el momento no existe un trabajo metódico de actividades de estimulación cognitiva como tal, que facilite a



cuidadores y familiares, e incluso al mismo adulto mayor a programar y llevar a cabo en su vida diaria ejercicios por áreas de funcionamiento que estimulen las cognias y sobre todo mantengan en actividad las zonas cerebrales que sufren deterioro no solo por razones de edad, enfermedad o desuso.

De ahí que se haga necesario llevar a cabo dicha recopilación y sobre todo que cuente con bases teóricas sobre sus beneficios y sea un paso en la salud preventiva y mejoramiento de las condiciones de salud mental de nuestros adultos mayores.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

Teniendo en cuenta que en nuestro país no existe un trabajo de teorización ni de recopilación sobre el tema de estimulación cognitiva en adulto mayor, se hace prioritario trabajar al respecto.

Esto no es sólo una necesidad social que debe ser llenada y atendida, por el número creciente de adultos mayores en nuestro país, sino que además estamos llamados por la misma ley a suplir de mecanismos que beneficien la atención y mejoramiento de las condiciones de vida de nuestros adultos mayores.

La Ley 7395, llamada Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, aprobada en el año 1999, tiene por objetivo el garantizar a las personas de la tercera edad igualdad de oportunidades y una vida digna en todos los ámbitos, así como garantizar la participación activa de las personas adultas mayores en la formulación y aplicación de las políticas que les afecten y promover la permanencia de las personas adultas mayores en su núcleo familiar y comunitario. Esta ley establece una serie de derechos y beneficios para las personas con 65 años ó más, entre los cuales se encuentran: el derecho a tener acceso a la educación en cualquiera de sus niveles, a la participación en actividades recreativas, culturales y deportivas, atención hospitalaria inmediata, de emergencia y preventiva, clínica y de rehabilitación y participación en el proceso productivo del país.

Si tomamos en cuenta los delineamientos que establece la Ley 7395, entonces estamos llamados a crear nuevos mecanismos de salud mental que permitan a los adultos mayores estar en las mejores condiciones para disfrutar de su vida y poder acceder a sistemas educativos alternativos y de salud preventiva.

La creación de un manual de estimulación cognitiva se convierte en una herramienta de potencialización de los objetivos de la misma ley y un elemento de apoyo para el adulto mayor para mejorar su calidad de vida y sobre todo mantener sus capacidades mentales en condiciones óptimas según las características individuales de cada persona.

La misma Organización de Naciones Unidas ha establecido en su Declaración de la Asamblea General, número A/RES/46/91, “Principios de las Naciones Unidas a Favor de las Personas de la Tercera Edad”, de 1991, hace un llamado a favor de la salud mental de esta población y obliga a los países firmantes a promover las estrategias necesarias para su incorporación en programas de atención preventiva y la opción de mejorar los sistemas de atención al adulto mayor.

La creación de este manual de estimulación cognitiva busca, entonces, ser un pilar de cumplimiento incluso de esta normativa internacional y nacional. Para ello, en principio, busca facilitar el trabajo en una población de adultos mayores que han venido reuniéndose desde hace dos años y cinco meses en el barrio Corazón de Jesús de Heredia y cuyo grupo lleva el nombre de “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”, y en segunda intención servir de apoyo a otros grupos o instituciones.

En este grupo, las cuidadoras han realizado un esfuerzo importante en la creación de un sistema de apoyo social, recreativo e incluso educacional de los 46 adultos mayores que están inscritos y asisten regularmente.

El grupo funciona a partir de donaciones de las personas que asisten al grupo, muchas de las cuales son de escasos recursos, una venta anual de comidas que realizan y recursos personales de las cuidadoras. Dadas estas características, es difícil para el grupo tener

acceso a materiales costosos, pagar a personal especializado o traer del extranjero instrumentos relacionados con la estimulación cognitiva.

Hasta hoy las dirigentes no han recibido apoyo de un psicólogo que les brindara soporte ni han tenido formación alguna sobre lo que es la estimulación cognitiva como tal. De ahí que lleven a cabo diversas actividades a partir de sus conocimientos en pedagogía, ya que muchas de ellas fueron maestras, pero sin un norte claro de las áreas cognitivas que se están trabajando ni una guía para fomentar ciertas actividades según las necesidades de los participantes en el grupo.

Al realizar el contacto con las cuidadoras de estos adultos mayores y al explicarles la meta de hacer un diagnóstico sobre las actividades que llevan a cabo y su ligamen con la estimulación cognitiva, así como el crear un manual al respecto que les sirviera de apoyo en su trabajo y el acceso al material que éste les provea, les pareció fundamental para su desempeño y sobre todo para el mejoramiento del servicio que ofrecen.

Pero además de llenar un servicio social y comunitario, la creación de este manual de estimulación cognitiva, vendría a llenar una vacío teórico. Si bien en el país se puede encontrar material sobre diversas áreas de cuidado en adultos mayores, en realidad no existe un material que reúna en un solo documento las áreas de trabajo a nivel cognitivo que deben fortalecerse en el adulto mayor, ni material de trabajo para desarrollar con estas personas, según sea la función a ejercitarse.

Según Calero (citada por Fernández-Ballester, 2007) el envejecimiento afecta principalmente las siguientes áreas cognitivas: la memoria, especialmente aquella que implica prestar atención y usar algún método de recuperación de la información; la orientación espacial; la capacidad de resolver problemas lógicos, especialmente si incluyen material gráfico. Además, cita la autora Calero: (citada por Fernández-Ballester, 2007) la jubilación o el ir avanzando en edad, pueden traer consigo una disminución en el entorno, en la estimulación, el enfrentamiento de diversas situaciones e incluso a una dependencia creada por la familia o conocidos y con ello la persona deja de usar muchas habilidades de lenguaje, de cálculo y de reconocimiento. Entonces, tenemos que esto arroja la necesidad

de trabajar estos temas por medio de la estimulación cognitiva y organizar el material adecuadamente para su uso en este campo.

No debe olvidarse además que, como dicen Schaie y Willis (2005): “algunas enfermedades afectan directamente la conducta intelectual porque dañan el cerebro. Otras afectan la inteligencia de forma indirecta porque hacen que sea más difícil comportarse de manera inteligente. Las distracciones del dolor y las preocupaciones económicas que acompañan a la enfermedad, por ejemplo...” (p. 395). Y en estos casos es también básico acudir a la estimulación cognitiva organizada y planificada para proveer de un mecanismo paliativo de deterioro mental y junto a ello, un sistema de entretenimiento con propósito, el cual no solo mantenga y fomente la actividad cognitiva del anciano enfermo sino incluso sirva de mecanismo recreativo que aleje sus pensamientos de las penalidades de la enfermedad.

Una de las preguntas que surgen del planteamiento de este tema de investigación probablemente sea: si el deterioro cognitivo en el adulto mayor podrá detenerse o incluso revertirse. Pues, según Schaie y Willis (2005) “los ancianos en realidad pueden seguir aprendiendo...Son capaces de aprender y rendir a niveles muy altos. No sólo pueden aprender un oficio nuevo sino que, con incentivos apropiados, pueden mejorar de forma notable su rendimiento en test de “inteligencia fluida” (p. 399). Y más aún, según los mismos autores, los adultos mayores que han recibido alguna estimulación o entrenamiento mental han generado ganancias significativas en el rendimiento intelectual, lo que a su vez promueve progresos en la mejora de la autoestima, la motivación y el apoyo social.

Debo indicar además que si bien no es que se pretenda con la estimulación cognitiva buscar el negar la realidad biológica de un deterioro del organismo con el pasar de los años, lo que sí se busca es afirmar que muchas veces “la enfermedad y la falta de estimulación ambiental son causales de mayor deterioro” (Schaie y Willis, 2005) (p. 401).

Por estas razones, la realización de este proyecto de investigación traerá consigo la novedad de incluir en una sola obra la definición de estrategias de estimulación cognitiva por áreas de trabajo (gnosias, praxis, lenguaje, memoria, cálculo, funciones ejecutivas), sustentadas

no sólo con la teoría sino, además, acompañadas de ejemplos de ejercicios y rutinas de entrenamiento para el adulto mayor que facilitarán su aplicación no solo para la persona en sí sino, y en su defecto, por los cuidadores.

En cuanto al grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”, este trabajo de investigación viene a llenar el vacío metodológico relacionado con el tema, la organización y clasificación del material que ya usan y la apertura de nuevas posibilidades de trabajo para la población que asiste al mismo, a partir del material que presenta. Se busca con ello mejorar la estimulación cognitiva en los adultos mayores que asisten al centro y con el tiempo podría servir de ejemplo para que otros centros apliquen estrategias similares y fomenten la salud mental integral de las personas de la tercera edad.

De esta manera la creación de este trabajo de investigación implica ahondar el conocimiento sobre el tema, satisfacer una necesidad social e incluso cumplir con una obligación legal para los profesionales en la psicología o cualquier otra área de salud que se encargue de trabajar con adulto mayor en nuestro país.

### **1.3 PROBLEMA**

El problema o interrogante a resolver desde la presente investigación es:

¿Cuáles son las estrategias apropiadas para mejorar la Estimulación Cognitiva de los Adultos Mayores del Centro “Un Nuevo Amanecer en el Barrio Corazón de Jesús” de Heredia?

### **1.4 OBJETIVOS: GENERALES Y ESPECÍFICOS**

OBJETIVOS GENERALES:

1. Analizar las Estrategias de Estimulación Cognitiva en Adultos Mayores aplicadas en el centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio Corazón de Jesús”

2. Elaborar un Manual de Estimulación Cognitiva que facilite esta actividad en los Adultos Mayores del Centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio Corazón de Jesús” de Heredia.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1.1 Describir las actividades que se llevan a cabo en el Centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio Corazón de Jesús” de Heredia.

1.2 Identificar las actividades que incluyen la estimulación cognitiva de los adultos mayores que asisten al Centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio Corazón de Jesús” de Heredia.

2.1 Preparar actividades que mejoren la Estimulación Cognitiva de los Adultos Mayores del Centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio Corazón de Jesús” de Heredia.

2.2 Clasificar las actividades de Estimulación Cognitiva por áreas de trabajo para facilitar su aplicación.

#### **1.5 ALCANCES**

Una vez finalizada la investigación sobre los mecanismos de mejoramiento de la estimulación cognitiva en adultos mayores del centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”, es mi interés continuar con los estudios en adulto mayor, específicamente en la Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, de manera que esta investigación me sirva como carta de presentación en dicha modalidad académica.

Considerando que no basta con simplemente dejar este estudio en el papel, he asumido el compromiso con el grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio” para llevar a cabo la capacitación a los dirigentes para el uso, manejo y práctica de las estrategias que se

determinen en este trabajo de investigación; capacitación que, además, podría quedar abierta a otros interesados en el tema.

Considero fundamental el avance de la estimulación cognitiva en nuestro país; estoy interesada en realizar la publicación del manual que resulte de esta investigación, e incluso de ser posible proyectar su divulgación a nivel internacional. Para ello, ya he realizado contactos con organizaciones destacadas en el tema de adulto mayor como FRECOLICUAS de Venezuela, Club de los 120 años de Cuba y VITALTANGO de Argentina, quienes han mostrado interés en el estudio y sobre todo en la creación literaria que pueda surgir a partir de este.

En el futuro, además, espero realizar un estudio paralelo que permita establecer técnicas de evaluación de los resultados que ha dado la aplicación del manual y sobre todo los beneficios que ha traído consigo para los adultos mayores del centro en mención o para otros que hayan decidido aplicarlo.

Por supuesto, considero fundamental seguir investigando en el tema, toda vez que los avances científicos y de conocimiento en otras latitudes van en un claro desarrollo del tema, lo que no tenemos aún en el país y que seguirán enriqueciendo las técnicas, metodologías y materiales a usar en la estimulación cognitiva.

La presente investigación, por la novedad que representa, ha generado ya algún impacto y es mi deseo que provoque mayores reacciones. El sólo hecho de haber estado preguntando, revisando material, entrevistando autoridades en gerontología, cuidadores, académicos, entre otros, ya ha promovido el interés en proyectar el estudio hacia instituciones académicas y de salud, de cuidado de ancianos y ha despertado el interés en profundizar y mejorar los alcances que pueda llegar a tener. La intención de esta investigación no es ser exhaustiva y final sobre la estimulación cognitiva en personas de la tercera edad, pero sí ser el motor que impulse a muchas otras personas a interesarse en el tema, desarrollarlo aún más y sobre todo divulgar su uso y beneficios en diversas áreas de trabajo con adultos mayores.

## **1.6 LIMITACIONES**

Hasta el momento, las mayores limitaciones con que se ha encontrado la presente investigación son: la ausencia de valoraciones anteriores en el país sobre el tema y la ausencia de material bibliográfico nacional; limitaciones para acceder recursos bibliográficos internacionales que se le asemeje, no solo por la escasez de material sino por las diferencias contextuales que implican.

Junto a esas, otra de las principales limitaciones para llevar adelante esta investigación es la falta de consciencia que existe en el país de que estamos ante un aumento de índices poblacionales de adultos mayores.

Aunado a lo anterior, debo mencionar como una limitación los recursos de tiempo establecidos para la investigación ya que esto restringe de manera importante la valoración de la observación de la población a trabajar y deja de lado la aplicación del material que se va a producir.



## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 EL ENVEJECIMIENTO: UN PROCESO DEMOGRÁFICO DE CONSECUENCIAS IMPORTANTES.**

El envejecimiento es un proceso inevitable en los seres vivos que, aunque a muchos no les guste reconocerlo, inicia desde el momento de la concepción y finaliza con la muerte. Este procedimiento de vida, afecta tanto de forma individual como colectiva, ya que afecta no solo a los individuos como tales sino que influye en el colectivo demográfico. El sujeto envejece a medida que pasa el tiempo, mientras que una sociedad envejece en tanto que presenta un número mayor de personas ancianas en ella.

En Costa Rica, estamos frente a un proceso de transición demográfica, en el cual ha influido una disminución de la mortalidad infantil, un descenso de la natalidad y un incremento de la expectativa de vida. De acuerdo con la publicación “World Population Prospects: The 2006 Revision Population” (“Perspectivas de la Población Mundial: La Revisión de Población del 2006”), de las Naciones Unidas, nuestro país presentó para el año 2000 una población de 211 mil personas con edad superior a los 65 años, representando esto un 5,4% de la totalidad de habitantes; para el año 2025 se calcula que serán 609 mil adultos mayores, que representarán el 11% de la población, con una marcada tendencia a continuar aumentando el número de personas Adultas Mayores (entiéndase por Adulto Mayor la persona con 65 años o más). De acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL): “a partir del año 2040 habrán más personas de edad avanzada que niños menores de quince años, haciéndose más notorio este proceso en el año 2025” (Servicio de Información, comunicado de prensa CEPAL, 2007).

La Organización Panamericana de la Salud ha establecido la necesidad de iniciar en nuestro continente una serie de medidas preventivas, en lugar de curativas o paliativas, en asuntos de salud y entre ellos, una de las principales preocupaciones de la OPS es la salud mental. De acuerdo con esta organización el 98% de los recursos que los estados invierten en salud,

se dedican a la atención de la enfermedad, y sólo entre el 1 y el 2% a la prevención y mejoramiento del estilo de vida. (OPS, 2005).

Esta tendencia nos obliga a replantearnos las consecuencias sociales, económicas, políticas, familiares, éticas y sobre de la salud mental de quienes conforman ese sector de población que va en crecida. Es este el momento de desarrollar programas dirigidos a los adultos mayores que permitan una atención integral de los mismos.

Ya que estamos frente a un aumento de los sujetos con edad superior a los 65 años y un descenso de poblaciones menores que sean capaces de velar por ellos, el reto que enfrentan nuestras sociedades es el de proveer a los gerontes con estrategias, educación y mecanismos que faciliten su bienestar y les permitan llevar adelante esta etapa de su vida de manera saludable, activa y sobre todo libre de dependencia.

Según la Organización Mundial de la Salud, la definición de salud es “no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social” (Constitución de la OMS, 1948).

Para lograr el cumplimiento de ese mandato de la OMS, debemos partir de la idea de que los comportamientos de las personas o grupos son aprendidos, y entonces son susceptibles de ser cambiados o modificados para optimizar la salud a corto y largo plazo. De este cambio educacional depende también el mejoramiento de la salud mental de los adultos mayores, en cuanto que puedan establecerse métodos, principios y estrategias sencillas que fomenten la prevención y el mantenimiento óptimo de los planos físicos, mentales e interpersonales, que les permitan disfrutar de una calidad de vida elevada en el futuro.

Debe trabajarse no solo en la continuidad de aplicación de métodos ya demostrados para promover la salud, sino también en la elaboración de nuevos materiales que ayuden a prevenir las enfermedades y la discapacidad en los ancianos en el seno de las comunidades. Si logramos fortalecer la salud mental de los ciudadanos de oro de alguna manera estamos asegurándonos que serán personas activas, más independientes, capaces de cuidar lo mejor

posible de sí mismos y esto influirá no sólo en los costos sociales que implica el aumento de esta población sino también sobre el enriquecimiento de esta etapa de la vida, para que sea vista como un logro de plenitud y sabiduría, y no más rodeada de falsas creencias y limitaciones, mas conocidas como mitos.

## **2.2 TIPOS DE VEJEZ Y FALSAS CREENCIAS ASOCIADAS CON EL ENVEJECIMIENTO**

El envejecimiento se asocia usualmente a la enfermedad y la discapacidad tanto física como mental, lo cual no es correcto. Para poder valorar el concepto de vejez debemos definir los diferentes tipos de envejecimiento.

Está la **vejez normal**, en el cual “el patrón de cambios biológicos, psicológicos y sociales es inevitable y ocurre a consecuencia del paso del tiempo”, (Márquez, Losada y Pérez, 2005. p.6), por ejemplo en encanecimiento del pelo. Es decir, es aquella vejez en la cual se ubica a la persona dentro de los parámetros esperados a nivel biológico, social y psicológico para su rango de edad. Otro tipo sería, la **vejez patológica**, en la cual “los cambios son consecuencia de la enfermedad y no forman parte del envejecimiento normal” (Márquez et al, 2005. p.7), por ejemplo, las cataratas. La **vejez patológica** entonces, es aquella en la cual hay mayor presencia de enfermedades, consumo de medicamentos y dificultades para que la persona cuide de sí misma. Además nos encontramos con **la vejez satisfactoria**: “es aquella que se cursa con una baja probabilidad de enfermar y de discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, un alto funcionamiento físico y funcional y un alto compromiso con la vida y la sociedad” (Fernández Ballesteros, 2002. p. 29).

De esta manera, nos damos cuenta que el envejecimiento es una circunstancia individual, que no implica necesariamente deterioro y enfermedad, sino que ello muchas veces va a depender del estilo de vida, las formas de comportamiento, las condiciones sociales, que puedan promover una vida saludable y activa. Si a pesar de todo, nos encontramos frente a

casos donde la enfermedad y la dependencia surgen, es posible siempre lograr la optimización del desarrollo personal y el bienestar por el mayor tiempo posible.

Para ello es necesario que se modifique la concepción actual de dirigir la mayoría de los recursos a la atención de la vejez patológica y redirigirlos hacia programas y sistemas de promoción de un régimen de vida que apunte hacia la vejez satisfactoria y para lograrlo debe trabajarse en la prevención.

El primer paso es eliminar las falsas creencias que acompañan a la vejez y sobre todo eliminar una serie de estereotipos que afectan no solo el envejecer bien sino también las intervenciones en salud que se destinan a los adultos mayores.

Para eliminar las falsas creencias sobre la vejez, debe partirse de lo siguiente: si bien es cierto que se producen cambios a lo largo de la vida, y algunos de ellos son negativos, no todos se deben a la edad, sino a “otras condiciones modificables- el entrenamiento, una condición ambiental transitoria, una enfermedad, etc.” (Fernández Ballesteros, 2002. p.37). Por ello, cuando se atribuya a la edad una determinada situación o limitación, debe analizarse si no es más bien una justificación, una convención social, una falsa creencia sobre la edad o si se debe a alguna condición modificable y que al ser cambiada puede devolver al individuo su condición normal.

Es necesario separar los cambios inmodificables que sí son atribuibles a la edad, de aquellos cambios que si pueden ser modificados a partir de una intervención adecuada, caso en el cual aún se puede intervenir para mejorar las condiciones de vida de esta persona. Por ejemplo, se dice que a nivel orgánico y gracias a la edad se sufre del declive de muchos sistemas fisiológicos como el intertegumentario, respiratorio, urinario, reproductivo, digestivo, sistema sensorial y sistema nervioso (Hidalgo, 2001). Sin embargo, aún con estos cambios del organismo es posible realizar actividades que favorezcan un envejecimiento satisfactorio: el ejercicio físico, los métodos de relajación, las actividades de estiramiento y respiración, los métodos de higiene, las terapias hormonales, una alimentación balanceada, revisiones médicas y odontológicas periódicas, entre otros. También está el caso del área

neurológica, donde puede presentarse un decline de la memoria, del intelecto y lentitud de los estímulos sensoriales, trabajándose desde la estimulación cognitiva; estrategias de memoria y recuerdo; reestructuración cognitiva e incluso en el desarrollo de nuevas habilidades sociales; compromiso con actividades productivas, de voluntariado o creativas.

De esta manera, se debe decir que muchas de las situaciones negativas de salud física o mental que se atribuyen a la edad, pueden estar más relacionadas con el estilo de vida que se ha llevado a lo largo de los años y en la vejez misma, que con el solo transcurso del tiempo.

### **2. 3 VEJEZ, INTELIGENCIA Y RENDIMIENTO INTELECTUAL**

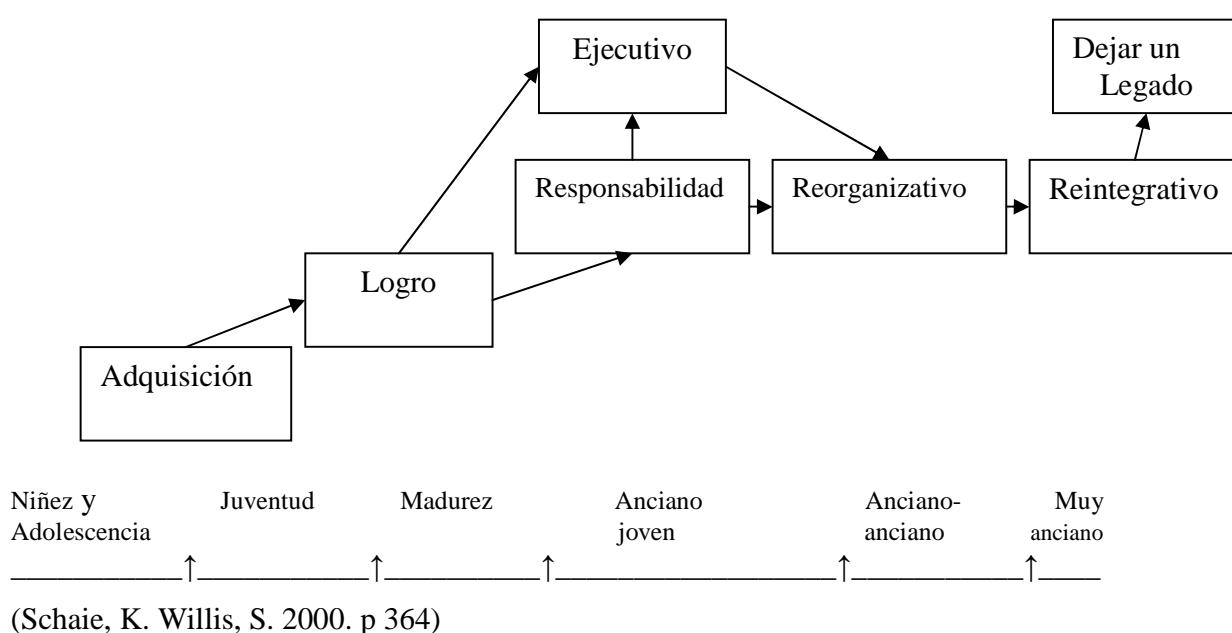
Con respecto a la salud mental, tema central de este trabajo, se debe decir que mucho se ha discutido sobre si la inteligencia se ve afectada por la edad y si las funciones cognitivas superiores son necesariamente atacadas de manera negativa por el paso de los años. Para analizar el tema, se tratará primero lo que compete a la inteligencia en general, para luego definir cada una de las funciones cognitivas superiores y su relación con la edad, la estimulación adecuada y sus efectos.

El desarrollo de la inteligencia fue estudiado por el psicólogo suizo Jean Piaget, quien dividió en etapas la adquisición de las habilidades cognitivas. (Berk, 1999). El problema con la teoría de Piaget es que culmina con la etapa llamada de las “operaciones formales la cual se alcanza alrededor de los 12 años” (Berk, 1999. p 27) y no proporcionó datos sobre un desarrollo intelectual posterior. Por ello, se ha buscado teorizar sobre el tema de la inteligencia en el adulto.

Uno de los modelos de inteligencia adulta más aceptados es el desarrollado por K. Warner Schaie, el cual se basa en estudios sobre desarrollo intelectual adulto y formula seis estadios de desarrollo cognitivo. (Schaie, et al, 2005). El autor se basa en la idea de que si bien Piaget estableció estadios que describían una eficacia cada vez mayor en la adquisición de nueva información, en el caso de los adultos, al no poder superar la

adquisición de conocimiento descrito en la etapa de relaciones formales, entonces el tema del intelecto debe medirse y evaluarse desde la perspectiva de los “usos diferentes del intelecto” (Schaie, et al, 2005. p. 363).

De acuerdo con Schaie, los estadios de desarrollo cognitivo adulto se organizan de la siguiente manera:



(Schaie, K. Willis, S. 2000. p 364)

A partir de este esquema de desarrollo cognitivo adulto, se sostiene que en la juventud las personas cambian su interés de adquirir conocimiento a utilizar lo que saben para aplicarlo en sus carreras y en sus familias, es decir, la etapa de logro de acuerdo con Schaie, quien afirma que esto implica “sobre todo la aplicación de la inteligencia en situaciones que tienen consecuencias importantes para lograr metas a largo plazo” (Schaie, et al. 2000. p. 364).

En la etapa de logro la inteligencia es usada para responder a problemas reales, propios de la vida adulta y de la creación de un plan de vida. El estadio de la responsabilidad, implica que las habilidades cognitivas adquiridas se dirijan ahora a orientar la propia conducta

hacia la responsabilidad social, la cual incluye la formación de la familia; la responsabilidad con el cónyuge y los hijos; responsabilidad en el trabajo y con la comunidad. (Schaie, et al. 2000). En el estadio ejecutivo, los sujetos adultos han de aplicar su inteligencia en responsabilidades cada vez más complejas, en las que deben tomar en cuenta dimensiones temporales y la exposición a oportunidades organizacionales, políticas u otras que ponen en juego el desarrollo y aplicación de sus habilidades cognitivas. (Schaie, et al. 2000). Hacia los 60 ó 65 años, de acuerdo con el autor, la necesidad de adquirir conocimiento declina aún más y la función ejecutiva se hace menos necesaria debido al retiro laboral y otras circunstancias, por lo que en el estadio de reintegración, la información que adquiere la persona y el conocimiento que aplica “están en mayor medida que en épocas previas de la vida, en función de sus intereses, actitudes y valores...Es poco probable que los ancianos pierdan tiempo en tareas que no tienen sentido para ellos” (Schaie, et al. 2000. P.365); en esta etapa las personas, según Schaie, reducen de manera selectiva las redes interpersonales “para reintegrar las preocupaciones de uno, de una forma más autodirigida y beneficiosa” (Schaie, et al. 2000. P.365); esto implica que los senescentes en esta etapa se ocupen más de situaciones emocionales que intelectuales, buscar como organizar sus finanzas para llevar una vejez tranquila y sustitución significativa del tiempo y el entorno para maximizar su calidad de vida. En el estadio de dejar un legado tenemos que “a menudo empieza con el esfuerzo, ya sea inducido por un terapeuta o autoiniciado de llevar a cabo una revisión de la vida” (Schaie, et al. 2000. P.367); la adquisición y aplicación del conocimiento se dirigen ahora a dejar relatos orales o escritos de su vida, dejar constancia de sus logros y experiencias, traspasar recuerdos personales, organizar los bienes e incluso esto podría implicar hacer disposiciones sobre el funeral, el testamento o las instrucciones para el momento de su muerte.

Si se toma como punto de partida este esquema explicativo sobre la inteligencia en la adultez, es posible comprender porque se deben revisar los conceptos y creencias sobre el tema, incluyendo la evaluación de la competencia en la edad adulta, y sobre lo que se considera salud mental, ya que deben tomarse en cuenta situaciones propias de cada etapa de la vida y sobre todo el uso que se da a las habilidades que se aprendieron en su momento, las cuales no necesariamente han de coincidir con las que en la actualidad se



inculcan en las poblaciones jóvenes. Además, debe reconsiderarse el tema del cómo a partir de los diversos usos que se hace de las habilidades cognitivas, en las distintas etapas de la edad adulta, se intensifican algunas cualidades mentales mientras otras se dejan de lado y con ello se atrofian o disminuyen. Al respecto Satlhouse afirma “la inteligencia se afecta en algunos aspectos (por ejemplo, en rapidez mental) y aumenta en otros (como el conocimiento sobre la vida o la sabiduría)”. (Satlhouse, 1999. p 321).

Bellak (1980), al referirse al tema de la inteligencia en el adulto mayor indica: “Uno de los hallazgos más significativos es que la inteligencia no tiende a decrecer en relación directa con la edad.”(p. 108) y aún más, dice este autor que en la madurez tardía y en la ancianidad se mantiene el desarrollo intelectual. Para el Dr. Bellak el envejecimiento del intelecto no se produce por los años, sino por las expectativas de la sociedad y el ámbito en que se coloca a los ancianos, por lo que él ha abogado por años para que se permita a los adultos mayores continuar con su educación y desarrollo intelectual. (Bellak, 1980).

Entonces, lo que se debe decir al respecto es que, existen factores que influyen en nuestro rendimiento intelectual, pero no en nuestra capacidad, salvo que ya exista un daño masivo a nivel cerebral por enfermedad, caso en el cual sí podemos hablar de deterioro, pero aún en este caso puede haber influencia positiva a partir de la estimulación mental. Estos factores que influyen en el rendimiento intelectual pueden ser biológicos, personales y sociales, y en todos ellos, la estimulación cognitiva puede brindar un soporte fundamental.

Entre los factores biológicos que pueden afectar el rendimiento intelectual están los sensoriales y los neuronales. (Fernández Ballesteros, 2002). En cuanto a los sensoriales, “con la edad pueden aparecer problemas de visión y audición” (Fernández Ballesteros, 2002, p. 32), y para evitar sus efectos sobre el desempeño intelectual, puede acudirse a elementos compensatorios como anteojos o aparatos para mejorar la audición. Sobre los factores neuronales, debe decirse que con la edad se pierden neuronas, “pero esto no justifica la pérdida de funciones intelectuales” (Fernández Ballesteros, 2002, p. 33) ya que existe un número considerable de células cerebrales que no utilizamos y las cuales, con el correcto estímulo, se ocupan de llenar las tareas de aquellas neuronas que han muerto; con el tiempo la persona recupera las habilidades que en un momento perdió y esto es lo que se

conoce como plasticidad cerebral funcional. Además cuando las neuronas funcionan mal, lentamente o de manera defectuosa, ellas mismas, gracias a la estimulación de esas capacidades, crean nuevas conexiones, y a esto se le llama plasticidad cerebral estructural. (Fernández Ballesteros, 2002).

En relación con los factores personales, hay que enfatizar en la idea de que el cerebro es como un músculo, el cual si no se ejercita se debilita, por ello de acuerdo con la historia personal, la educación y las habilidades practicadas durante la vida, así se beneficiarán o afectarán las habilidades cognitivas (Fernández Ballesteros, 2002). Además debe continuarse la motivación para aprender nuevas cosas, practicar actividades diversas y sobre todo enfatizar aquellas que no son las habituales para promover un cerebro activo y sano.

De los factores sociales, debe decirse que existen varios elementos que con la edad se verán modificados y con ello se sentirán las repercusiones en el funcionamiento intelectual.

La jubilación llega con los años y a partir de ésta existe la tendencia a reducir el entorno, el número de personas con las que se tiene contacto, e incluso el recorrido diario por la ciudad; hay una reducción de las demandas del entorno. (Fernández Ballesteros, 2002). Con el paso del tiempo dejan de hacerse muchas actividades y esto provoca una baja en la estimulación cognitiva, disminuye la probabilidad de enfrentarse nuevas situaciones, la persona incluso deja de preocuparse y la familia le sustituye y soluciona muchas cosas, con lo que incluso se crea dependencia. Al respecto dice Rocío Fernández Ballesteros: “esa persona va reduciendo su actividad mental y su familia fomenta esa actitud. Entre todos están favoreciendo su envejecimiento y la disminución de su capacidad intelectual” (Fernández Ballesteros, 2002, p. 35).

En resumen, el deterioro cognitivo que se atribuye a las personas después de los 65 años, en gran parte no se debe a enfermedades específicas, sino que es consecuencia de un ambiente social restrictivo, especialmente después de la jubilación, y de una cultura que proporciona

pocos incentivos para la adquisición de conocimiento o incluso del mantenimiento del que se ha obtenido.

## **2.4 ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN EL ADULTO MAYOR**

Con base en lo anterior, estamos frente al punto medular de esta investigación: la estimulación cognitiva como un mecanismo de mantenimiento y mejoramiento de la capacidad intelectual, las áreas de intervención, sus efectos, sus beneficios y su relación con la prevención del deterioro del desempeño mental.

Como se decía anteriormente, la experiencia y la práctica que cada persona desarrolla a lo largo de la vida mantienen su capacidad para resolver cierto tipo de situaciones. De alguna manera el trabajo, profesión u oficio nos hace especializarnos y aprendemos a realizar ciertas cosas y de un modo determinado; así que cuando la edad se impone, esas tareas se siguen dominando, incluso de manera instintiva y cuando hay una sensación de lentitud o ineficacia se hace más sencillo buscar maneras de compensar esa situación. Por otro lado tenemos que en aquellas tareas que no se han practicado, se hace más notorio el paso de los años. Esto se debe principalmente al hecho de que en el envejecimiento normal, los cambios biológicos que sufre el cerebro con los años, la disminución de las demandas ambientales, y la falsa creencia de que ya no hay nada que aprender, van a producir un declive de ciertas funciones cognitivas: memoria, atención, orientación espacial, praxias y velocidad del procesamiento de la información (que a su vez afecta la resolución de problemas lógicos) (Valencia, C. López, E. Tirado, V. 2008) y como es de esperar de acuerdo con los datos citados, aquellas habilidades menos practicadas se verán afectadas de manera más pronunciada. Si a ello unimos una vejez con patología, entonces el problema se puede ver agravado por la enfermedad misma, por los medicamentos o por la dependencia que aquella genere. Por ello, es importante acudir a la estimulación cognitiva, no solo para retardar los efectos de la vejez sobre la mente, sino para reactivar las habilidades del pensamiento que poco a poco se van dejando de usar, las que casi no hemos practicado a

lo largo de la vida e incluso para aprender nuevas destrezas y con ello fomentar la salud mental.

Pero, ¿en qué consiste lo que llamamos estimulación cognitiva? Pues es el trabajo que se lleva a cabo con las personas adultas mayores (pacientes o interesados), donde se trabajan actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general (memoria, lenguaje, atención, concentración, razonamiento, abstracción, orientación espacial y temporal, operaciones aritméticas, praxias y gnosias), por medio de programas de ejercicios mentales, creativos y prácticos. Consiste, además, en estimular y mantener las capacidades cognitivas existentes, promover la recuperación de habilidades “dormidas” u olvidadas y reactivar el interés por mantenerse intelectualmente activo, con la intención de mejorar o conservar el funcionamiento cognitivo y disminuir la dependencia futura. Es decir, con la estimulación cognitiva se busca trabajar en las llamadas funciones cognitivas superiores, aquellas que están controladas por la zona más evolucionada del cerebro: los lóbulos frontales y la corteza cerebral. La corteza cerebral controla no solo actividades naturales y determinadas de manera genética, como las funciones motoras, sensitivas, visuales y auditivas, sino además estas funciones complejas y elaboradas como la memoria, el lenguaje y el razonamiento abstracto, entre otras. Estas funciones superiores de pensamiento están determinadas por “la capacidad de organizar la información perceptual; la rememorización del aprendizaje anterior; la integración de los mecanismos cortico-subcorticales que sustentan el pensamiento; la capacidad de tratar dos o más informaciones o eventos a la vez” (Rodríguez, 2004. p 27.). Las funciones cerebrales superiores sin embargo, no se encuentran localizadas en un centro aislado del cerebro, sino que implican la integración de toda una red cerebral que necesita de interconexiones neuronales. (Rodríguez, 2004. p. 28).

Antes de analizar cada una de esas funciones cerebrales superiores, los efectos de la estimulación cognitiva en ellas y su eficacia, se hace necesario establecer que en la mayoría de los estudios, prácticas y resultados que se han obtenido están relacionados con un concepto que arriba mencionamos sucintamente: la plasticidad cerebral.

La plasticidad cerebral es un concepto que se ha usado para describir los diversos tipos de cambio asociados a las neuronas y a sus conexiones. Por ejemplo, Redolat y Carmona (1998) la definen como “la capacidad de una neurona de adaptarse a cambios en el ambiente interno o externo, a la experiencia previa o a las lesiones” (p.45). Por su parte, el neurólogo, Francisco Aguilar Rebolledo (2002) se refiere a ella como “la capacidad adaptativa del sistema nervioso para minimizar los efectos de lesiones a través de modificar su propia organización estructural y funcional” (p. 55). Es decir, la plasticidad cerebral es la respuesta que elabora nuestro cerebro para adaptarse a las demandas del ambiente, restablecer el desequilibrio secundario a una disfunción cerebral y es fundamental para comprender porqué puede invertirse el deterioro intelectual en la vejez a partir de los incentivos e instrucción adecuada.

En el adulto mayor, dicha plasticidad cerebral sigue manifestándose por medio de un crecimiento adaptativo y regenerativo y en los receptores para neurotransmisores, no solo en el envejecimiento normal, sino incluso en pacientes con demencias como el Alzheimer (Mirmiran, S. Swaab, D. 1996). Sin embargo, esta plasticidad será promovida por el uso de las habilidades, zonas cerebrales, experiencias y estrategias de potencialización a que se exponga la persona (Redolat et al., 1998); por ello, la intervención en estimulación cognitiva es básica para fomentar este proceso de plasticidad, evitar el “desuso” y provocar este mecanismo adaptativo del que la naturaleza nos proveyó.

Analicemos entonces como la estimulación cognitiva, aplicada sobre cada una de esas funciones cerebrales superiores, puede promover la plasticidad cerebral con efectos directos en el mantenimiento o potencialización de las habilidades cognitivas.

Empecemos por la estimulación que más preocupa a la mayoría de las personas: **la memoria**. Rodríguez Rey (2004) define la memoria como “la facultad del cerebro que permite registrar experiencias nuevas, y recordar otras pasadas” (p. 31). La memoria permite entonces el aprendizaje, por medio de la recepción y registro de la información; el almacenamiento de esa información y el recuerdo, por medio de la evocación y reconocimiento. Pero la memoria no es un solo sistema, sino muchos, que tienen en común

la capacidad de almacenar información, y los cuales varían en duración del recuerdo, desde fracciones hasta la vida entera, y consiste también en “diminutos almacenes momentáneos al sistema de memoria a largo plazo” (Baddeley, 1999. p. 4).

Una característica de todos esos sistemas de la memoria humana es el olvido. El proceso de olvido, según Baddeley (1999) “es aquel por medio del cual las características importantes son filtradas y conservadas, mientras que el detalle no pertinente o predecible es destruido o almacenado de modo tal que no es fácilmente accesible en su forma original” (p.6). Es decir, esta característica es propia de nuestro sistema de memoria, es parte de su funcionamiento, y sólo debe ser motivo de preocupación cuando se presente de manera sistemática, inadecuada de acuerdo con las circunstancias de atención y recepción de información o cuando se da sobre elementos altamente conocidos, pero no ante olvidos benévolos de la vida cotidiana.

Este sistema de memoria se compone, como se decía, de varios subsistemas: tenemos primero la **memoria sensorial o inmediata**, que es un almacén de datos que dura segundos, es necesaria para recordar algo que se ha visto u oído, y se mantiene poco afectada por la edad. (Baddeley, 1999). Luego está la **memoria a largo plazo**, que es la que almacena hechos que ocurrieron hace mucho tiempo y en este tipo de memoria tampoco hay mayor influencia de la edad, más bien, nos dice Rocío Fernández Ballesteros (2002) “ocurre al contrario, que es más fácil recordar lo que hicimos de niños que lo que hicimos hace unos días” (p.25). Además está la **memoria a corto plazo**, la cual mantiene una pequeña cantidad de información de manera consciente, y se prepara la información para enviarla a la memoria a largo plazo. La memoria a corto plazo, se divide a su vez en memoria primaria y memoria de trabajo, cuya diferencia radica en si la información se mantiene de manera pasiva en la conciencia, caso de la memoria primaria, o si se manipula la información de alguna manera, memoria de trabajo. (Schaie, et al. 2000. P.367); por ejemplo si nos dan un número de teléfono, lo mantenemos en la memoria primaria hasta que lo anotemos o marquemos, pero si tenemos que recordarlo hasta un poco más tarde, entonces se almacena en la memoria de trabajo; en este tipo de memoria tampoco influye definitivamente la edad.

La pregunta entonces es **¿por qué las personas mayores reclaman problemas en esta función cognitiva?** La respuesta está relacionada con la atención, el procesamiento de la información y el uso de estrategias de recuperación de la misma. Es decir, “las mayores diferencias con la edad en el rendimiento de la memoria se asocian principalmente con tareas que tienen demandas de procesamiento altas respecto a la memoria de trabajo y a la memoria a largo plazo” (Schaie, et al. 2000. P.336). Añado, que también con el hecho de que con la edad las huellas de memoria se desvanecen más fácilmente, si la capacidad de retener información está sobreexigida, por lo que la atención, codificación y almacenamiento de la información se ven afectadas (Bellak, 1980)

Ante esto es importante, entonces, establecer que la estimulación cognitiva ayudará a la persona adulta mayor a mejorar las estrategias, no solo las atencionales, sino además a establecer mecanismos de clasificación de la información, que faciliten la organización de la misma para potencializar su almacenamiento y sobre todo mejorar el nivel de profundidad del procesamiento de esa información, de manera que todo ello influya en la recuperación de esos datos. Para lograrlo, se trabajará con estrategias mnemotécnicas visuales, de léxico, numerales, imaginarias, materiales vívidos, las cuales fortalecerán la memoria a corto plazo. En cuanto a la memoria a largo plazo, se utilizarán trabajos que mejoren la recuperación y el reconocimiento de la memoria de procedimientos y de la vida cotidiana.

Otro aspecto a considerar es el del **lenguaje**, una de las funciones cerebrales superiores de mayor importancia. La persona adulta mayor, al dejar de lado muchas actividades y ocupaciones con los años, deja también de utilizar muchos conceptos, significados y combinaciones de ellos, con lo que se van reduciendo las habilidades necesarias para conocer palabras, entenderlas y resolver problemas con ellos. (Fernández Ballesteros, 2002) Por esto se debe ejercitar la expresión verbal, valorando el número de palabras que la persona use, así como la elaboración gramatical, incluso la melodía y la inflexión. (Rodríguez, 2004); la comprensión verbal; el lenguaje escrito y comprensión de lectura.

Además al usar técnicas de estimulación del lenguaje se favorece también la memoria y la atención, mencionados con anterioridad, y la capacidad de mantener la concentración.

La **praxia** es otro elemento que se debe trabajar en la estimulación cognitiva. Rodríguez (2004), define praxia como “la capacidad de ejecutar movimientos aprendidos, simples o complejos, en respuesta a estímulos apropiados, visuales o verbales” (p. 36). Es decir, es la capacidad de planear una determinada situación y de llevarla a cabo e incluye los gestos de comunicación, de producción y reconocimiento; los gestos secuenciales de construcción, copia o reproducción de memoria de dibujos o modelos; y los gestos relacionados con vestirse o realizar situaciones de la vida diaria. Por medio de la estimulación cognitiva se fomenta el mantenimiento o recuperación de las habilidades relacionadas. Si es del caso se trabaja con ejercicios de gestos, con habilidades para manejar diversos objetos y su utilidad, con la creación de rutinas relacionadas con distintas actividades y con secuencias necesarias para llevarlas a cabo --(por ejemplo: inventar, actuar o describir que se debe hacer para preparar una comida, encender un fuego, etc.)-- y también con construcción de modelos, copia de formas o dibujos, esquemas corporales y de vestimenta,

El área anterior está muy relacionada con lo que se ha denominado **Funciones Ejecutivas**, en la cual se ubican las capacidades de trabajar con semejanzas, diferencias, procedimientos, secuencias, capacidades de planificación, incitación de información, estimación temporal y espacial, conceptos, evaluación de situaciones y adecuación de la conducta a ellas (capacidad de juicio), reconocimiento del propio estado, distinción de signos o procedimientos, la orientación espacial y temporal. Es un área en la cual muchos adultos mayores reclaman deficiencia o lentitud al recordar rutas, signos viales, horarios o fechas (Fernández Ballesteros, 2002), ya que la persona, con los años tiende a reducir los lugares que visita, recorre y con el tiempo se presenta temor por no saber llegar si sale por su cuenta. En esta área se trabaja a partir de: años, nombres de lugares, direcciones, fechas, referencias del ambiente, señales, planear actividades, resolución abstracta de situaciones personales o de la vida diaria, diferencias o similitudes entre objetos y situaciones, entre otros; incluso puede usarse la creación de diarios donde incluyan dudas y respuestas



confeccionadas por ellos mismos, de manera que se combine el estímulo con otras áreas cerebrales.

En la estimulación cognitiva, además debe trabajarse en el área de **gnosias**. Se denomina gnosias “al conocimiento obtenido por medio de la elaboración de las experiencias sensoriales” (Rodríguez, 2004. p.37). Es decir en esta función cerebral superior nos encontramos con la habilidad para aprender y reconocer rasgos, formas, objetos, caras, sonidos, partes del cuerpo, entre otros; y sus relaciones. Por medio de la estimulación cognitiva se fomenta la actividad de procesar la información que proviene de cada uno de nuestros sentidos. Por ejemplo se busca reconocer objetos al tocarlos, determinados ruidos, piezas musicales, señalar partes del cuerpo, lateralidad, al ver objetos saber que son y para qué sirven, etc.

Finalmente, se hace necesario reforzar la **capacidad para resolver problemas lógicos y de cálculo**. Como anteriormente se indicó, el paso del tiempo exige cada vez menos el uso de estas habilidades y pueden estas verse afectadas, sobre todo al perderse la velocidad en su resolución; para ello pueden usarse diversos tipos de operaciones aritméticas y problemas de la vida cotidiana, con o sin ayuda de materiales de apoyo. Con la estimulación cognitiva se busca promover el conocimiento y manipulación numérica, mejorar o mantener el cálculo, el razonamiento y la solución de problemas. Hay que recordar que en los gerontes hay una serie de situaciones cotidianas que de una manera u otra les obligan al manejo de dinero, al cálculo del presupuesto y la administración de sus bienes, por lo que esta área de funcionamiento cognitivo debe promoverse y buscar que esté en buenas condiciones, y con ello se permita mantener la autonomía del adulto mayor por un tiempo prolongado.

Queda por determinar si, de alguna manera, existe evidencia de que la estimulación cognitiva tenga o no efectos positivos sobre las personas de la tercera edad. Pues bien, en 1949 ya se había llevado a cabo un experimento sobre si el entrenamiento en habilidades cognitivas mejoraba la sinapsis cerebral, y Hebb demostró que realmente mantenerse activo ayudaba a proteger la conexión entre las neuronas. (Bauer, 1996). Actualmente diversos institutos e investigadores, han realizado estudios experimentales controlados sobre los

efectos positivos de la estimulación cognitiva en ciudadanos de oro y sus resultados en todos los casos han sido el favorecimiento de las funciones cognitivas. Enlisto, a seguir, algunos de ellos:

1. Oswald (2001), reporta un estudio longitudinal con ancianos sometidos a programas de entrenamiento simples para la mejora del funcionamiento cognitivo, y reportan importantes cambios positivos que se mantuvieron aún después de 5 años.
2. El Grupo de Neurociencias de Antioquia, realizó un estudio controlado con 450 adultos mayores, en el cual se realizaron estrategias de estimulación en atención y velocidad, memoria visual y verbal, praxias, lenguaje y funciones ejecutivas. Los resultados de dicho estudio indicaron efectos beneficiosos en la cognición de los adultos mayores, luego de solo 20 sesiones, demostrado incluso por medio de pruebas neurológicas. (Valencia, et al, 2008).
3. La Academia Americana de neurología, ha concluido después de varios estudios que “La ayuda gradual complementada con refuerzo positivo en la práctica demostró mejorar el funcionamiento de las actividades de la vida diaria.”. Así mismo ha establecido que “La reactivación de la rehabilitación ocupacional (entrenamiento de la memoria, actividades manuales/creativas, mejora de las funciones sensoriales-motoras y la terapia de autocuidado) demostraron ser más eficientes para mejorar el funcionamiento cognitivo, el funcionamiento psicosocial, el equilibrio emocional y el bienestar subjetivo que la rehabilitación funcional” (American Academy of Neurology, 2001).
4. La Fundación ACE, de España, lleva 13 años en el trabajo de estimulación cognitiva en adultos mayores. De acuerdo con su experiencia con aproximadamente 600 pacientes, quienes asisten a un programa de actividades promovido por ellos, afirman que han experimentado mejoras en las siguientes áreas: praxis, orientación, memoria, concentración, atención, cálculo y actividades de la vida diaria. (Fundación ACE, 2004).

5. El Hospital Clínico de la Universidad de Chile, también llevó a cabo un estudio con adultos mayores, a los cuales se les aplicó estimulación cognitiva. Sus conclusiones fueron que “la estimulación logra beneficios significativos en el estado cognitivo de los Adultos Mayores, los cambios orientan a un beneficio global en las capacidades cognitivas, lo que influye positivamente en el rendimiento mnésico de los sujetos” (Memorias del VI Congreso Nacional de Geriatria y Gerontología en Chile, 2000).
6. La Universidad de Murcia, por medio del Programa De Estimulación Cognitiva En Personas Mayores De 65 Años Con Perdidas De Memoria Asociadas A La Edad, ha reportado cambios positivos no solo en memoria a corto y largo plazo sino además en socialización, autoestima y motivación.

Ahora bien, es fundamental mencionar que entre los resultados de todas estas investigaciones, se rescata la necesidad de que los procesos de estimulación cognitiva se hagan de manera constante y se prevea al menos de un período mínimo de dos semanas, y en algunos casos, incluso de manera diaria, para fomentar los cambios positivos en los participantes, y que lo ideal sería mantener la actividad de las habilidades mentales superiores de forma persistente, para mantener sus beneficios y aumentarlos.

De los estudios mencionados se desprende también que para poder obtener un efecto duradero, firme y positivo a través de la estimulación cognitiva y que ésta influya en la plasticidad cerebral debe tomarse en cuenta la interacción activa del sujeto con diversos tipos de recursos y sobre todo que las actividades cognitivas, sean metodológicamente administradas, tomando en cuenta las habilidades que permanecen intactas, las que se han debilitado y si hay presencia de alguna demencia, para aplicar las dinámicas que se adapten mejor para favorecer la capacidad intelectual, autonomía y bienestar de los senescentes.

Es decir, según Boada y Tárraga (1998), la estimulación cognitiva, debe aplicarse de manera consistente en el tiempo, o sea, que la frecuencia de los estímulos sea programada en lapsos apropiados y sin dejar pasar períodos muy largos entre uno y otro; ser adecuada

para el grado de funcionamiento del adulto mayor; tomar en cuenta las áreas que mayor trabajo necesitan; presentar el material de manera ordenada; mantener la coherencia de la realidad que rodea al paciente con el contenido de las dinámicas y sobre todo fomentar la motivación.

Estos estudios nos dan una imagen breve de lo que ha sido el crecimiento de la necesidad de prevenir y sopesar las posibles necesidades y atenciones a los adultos mayores. En nuestro país por mas de que contamos con la Ley Integral de la Persona Adulta Mayor, todavía tenemos muchas brechas que solucionar, por lo tanto este estudio es una forma mas de tomar consciencia sobre las necesidades nacionales, con respecto a una realidad actual y a porvenir.

Plantean las estadísticas costarricenses que para el año 2025 el aumento en la población de gerontes corresponderá a un 250% de incremento con respecto a los años anteriores, por lo tanto debemos buscar la forma de prevenir las enfermedades en el adulto mayor para brindarles una mejor calidad de vida, haciendo de esto una forma de de vida y se generaría un ahorro en los gastos de seguridad social. Y sobre todo cumplir con los diversos mandatos humanitarios de proveer a todos los ciudadanos de las oportunidades adecuadas para cumplir con el Derecho a la Salud.

## **CAPÍTULO III**

# **MARCO METODOLÓGICO**

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es del tipo cuantitativo, específicamente del paradigma descriptivo. Según Hernández Sampieri, Fernández, y Baptista, (1997); una investigación descriptiva es aquella en la que se:

*“miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así -y valga la redundancia- describir lo que se investiga.”(p. 34)*

De esta manera, a partir de un estudio descriptivo se busca determinar características importantes de las personas o grupos, o cualquier otro fenómeno analizado, las cuales se establecen como conceptos o variables, las cuales de alguna manera son medidas y a partir de esos resultados se describe el asunto de interés en la investigación.

En la investigación descriptiva se miden “de manera más bien independiente los conceptos o variables con los que tiene que ver. Aunque, desde luego, pueden integrar las mediciones de cada una de dichas variables para decir cómo es y se manifiesta el fenómeno de interés” (Hernández Sampieri, et al. 1997. p. 35). Esto a pesar de que “su objetivo no es indicar cómo se relacionan las variables medidas” (Hernández Sampieri, et al. 1997. p. 35). Precisamente esta es la intención de este trabajo: describir las actividades que se llevan a cabo en el grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”, determinar si incorporan en ellas la estimulación cognitiva y a partir de ello mejorar su aplicación.

#### **3.2 FUENTES DE INFORMACIÓN**

El tema de la estimulación cognitiva en el adulto mayor es relativamente nuevo en Costa Rica, dado que es muy escaso el material documental que hay disponible, a nivel local, las

fuentes materiales de sustento de la presente investigación han sido principalmente libros de autores extranjeros.

Los artículos de revistas de neurología y gerontología, de CONAPAM (en Costa Rica), han sido un apoyo importante, sobre todo por la actualidad de los datos que brindan y la especificidad del tema que representan.

Como fuentes materiales son de particular relevancia las leyes y convenios internacionales y nacionales que sirven de base para el desarrollo de los derechos de la salud y bienestar de los gerontes en nuestro país, las cuales han sido incorporadas en este trabajo. Asimismo han sido utilizados los datos y censos de población adulta mayor del Centro Nacional de Censo y Estadística de Costa Rica y los de la Organización de Naciones Unidas, así como sus proyecciones pertinentes.

En cuanto a los sujetos de información, se ha contado con la participación de las 10 guías del grupo “Un Nuevo Amanecer en el Barrio”, entre las cuales hay maestras pensionadas, empresarias, artistas y voluntarias; cuyas edades oscilan entre los 50 y 70 años, y llevan en promedio dos años al frente de dicha agrupación de 46 adultos mayores.

### **3.3 DEFINICIÓN DE VARIABLES**

Las variables de la presente investigación son:

1. Actividades que se llevan a cabo en el Centro
2. Grado de estimulación cognitiva
3. Mejoramiento del nivel de estimulación cognitiva en las actividades que se aplican a los adultos mayores

#### ***3.3.1 Actividades que se llevan a cabo en el Centro***

##### **Definición Conceptual:**

Por actividades se entendió el conjunto de tareas propias del Centro, que se llevan a cabo bajo la dirección de las guías y que desarrollan los participantes.

**Definición Instrumental:**

Se llevará a cabo un proceso de observación, para la descripción de las actividades realizadas en el grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”.

**Definición Operacional:**

La descripción de las actividades del grupo fue generada a partir de la información recogida en cinco observaciones, centradas en distribución del tiempo; tipo de actividades que se llevan a cabo; características de los grupos de trabajo y carga de trabajo de las guías.

**3.3.2 Grado de estimulación cognitiva****Definición Conceptual:**

Con relación con estimulación cognitiva, para efectos del presente trabajo se definió como el trabajo que se lleva a cabo con las personas adultas mayores (pacientes o interesados), donde se trabajan actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general (memoria, lenguaje, atención, concentración o funciones ejecutivas, razonamiento, abstracción, operaciones aritméticas y praxias) por medio de programas de ejercicios mentales, creativos y prácticos. Por ello, el grado de estimulación cognitiva se asumió como la incitación y mantenimiento de las capacidades cognitivas existentes, la recuperación de habilidades “dormidas” u olvidadas y reactivación del interés por mantenerse intelectualmente activo, con la intención de mejorar o conservar el funcionamiento cognitivo y disminuir la dependencia futura.

**Definición Instrumental:**

El cuestionario, se utilizará para determinar el grado de estimulación cognitiva a que son expuestos los participantes del grupo en cuestión. En dicho instrumento de valoración se incluyen ítems sobre el concepto mismo de estimulación cognitiva, áreas que incluye, prácticas comunes en cada área y a partir de ello, obtener el margen de uso de dichas habilidades de pensamiento actual en las dinámicas aplicadas.

**Definición Operacional:**

Para definir el grado de aplicación de estimulación cognitiva, se procedió a valorar si hay presencia de actividades de trabajo en al menos un área funcionamiento cognitivo superior,



en los adultos mayores del grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”, por sesión observada.

### ***3.3.3 Mejoramiento del nivel de estimulación cognitiva en las actividades que se aplican a los adultos mayores***

#### **Definición Conceptual:**

Por mejoramiento, se concibió el proceso de inclusión, aumento, y clasificación por áreas de las actividades de estimulación cognitiva aplicables en el grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”.

#### **Definición Instrumental:**

La observación y el cuestionario se utilizarán para proponer una herramienta incrementadora del potencial de mejoramiento de la estimulación cognitiva.

#### **Definición Operacional:**

En el caso del mejoramiento, se consideró que el progreso vendrá dado por la propuesta de al menos tres técnicas por área de función cerebral superior, por medio del manual que se construyó. Para ello se hizo la clasificación de las actividades de trabajo referidas a las seis áreas de estimulación cognitiva (memoria, lenguaje, praxis, gnosia, funciones ejecutivas y cálculo).

## **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN.**

Los instrumentos para la recopilación de datos son de cosecha personal y han sido validados por medio de criterio interjueces, contando con la participación de la Licenciada Carolina Protti, psicóloga con una especialidad en gerontología; y el Máster en Ciencias, Mario Rodríguez Sáenz, especialista en técnicas de investigación.

Las observaciones se llevarán a cabo de manera no participativa; se referirán esencialmente al trabajo de las guías del grupo, a las actividades que incorporan en su trabajo y el grado de incorporación de la estimulación cognitiva en los participantes.

El cuestionario consta de 27 preguntas cerradas, que incluyen interrogantes específicas para verificar la presencia o ausencia de actividades relacionadas con memoria, praxias, gnosias, lenguaje, funciones ejecutivas y cálculo.

Para el rubro “memoria”, corresponden seis preguntas (1 a 6); para “praxias” tres preguntas (7 a 9); para “gnosias” cinco (10 a 14); cinco preguntas para “lenguaje” (15 a 20); tres para “las funciones ejecutivas” (21 a 23) y cuatro preguntas para “cálculo” (24 a 27).

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS OBTENIDOS**

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS OBTENIDOS**

#### **4.1 RECOPIACIÓN DE DATOS Y MECANISMOS UTILIZADOS.**

Para la obtención de datos en la presente investigación, se usaron dos instrumentos de recolección y medición, a saber:

1. Una encuesta dirigida a las dirigentes que atienden el centro “*Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio*”, que buscó determinar características y creencias sobre estimulación cognitiva en adultos mayores del personal; el uso de actividades que circunscribieran estimulación cognitiva en las habilidades mentales superiores y la frecuencia de aplicación de las mismas en el caso de que se presentaran. La encuesta está compuesta de reactivos de respuesta cerrada.
  
2. Un proceso de observación no participativa, que permitió establecer la distribución del tiempo en las actividades del grupo; el tipo de dinámicas que se llevan a cabo; guías involucradas en cada actividad, que habilidades se ejercitan, frecuencia en el tipo de trabajo y participación de los asistentes. Todo ello con la finalidad de precisar si hay presencia de estimulación cognitiva en el centro, cómo se ejecuta y cómo se podría mejorar por medio del manual a preparar

El uso de estos dos instrumentos permitió no sólo la obtención de la información sino también un control cruzado de las respuestas ofrecidas en las encuestas con la práctica habitual observada, y además corroborar la interpretación que hacen las guías del grupo sobre las actividades que desempeñan con los adultos mayores.

A continuación se ofrece un resumen de los resultados obtenidos, iniciando con las características personales, académicas y de destrezas, reportadas por las guías del grupo; y siguiendo con las habilidades cognitivas superiores que se trabajan o no por medio de las dinámicas habituales aplicadas en el lugar y la frecuencia con que se ha utilizado la estimulación cognitiva.

#### 4.2 SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DEL PERSONAL QUE ATIENDE EL CENTRO.

Debe decirse que el personal que trabaja en el grupo “*Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio*”, está constituido en su totalidad por mujeres, las cuales se ubican en edades entre los 50 y los 80 años. Nótese que, desde su fundación el grupo ha estado dirigido solamente por mujeres.

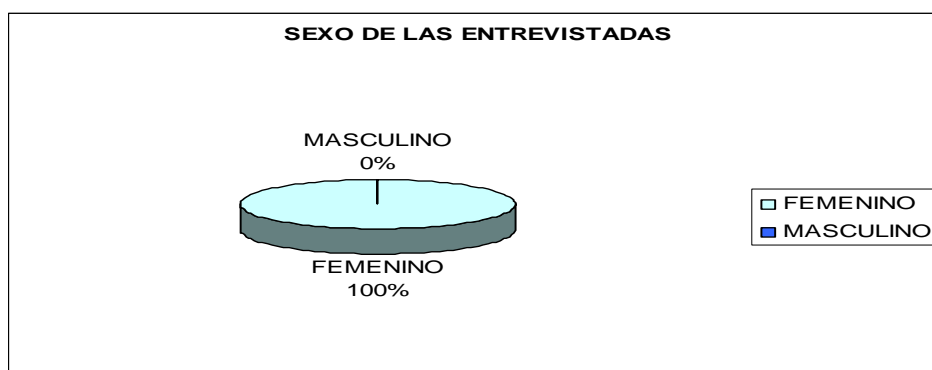
Todas ellas han estado involucradas en el desarrollo de un espacio, para que los adultos mayores del barrio en que viven pudieran invertir parte de su tiempo, viéndose así favorecidos por actividades planeadas por y para ellos. También es de resaltar la edad de las guías, porque todas superan sin excepción los 50 años.

Si bien esto aporta experiencia y compromiso con el trabajo que se lleva a cabo en el grupo, deja la sensación que es poca o nula la involucración de personas más jóvenes con este tipo de voluntariado, siendo un factor determinante para ello la limitación de recursos económicos para pagar profesionales que se involucren en este grupo.

**Cuadro 1**  
**Género de las Guías**

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	7	100
Masculino	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

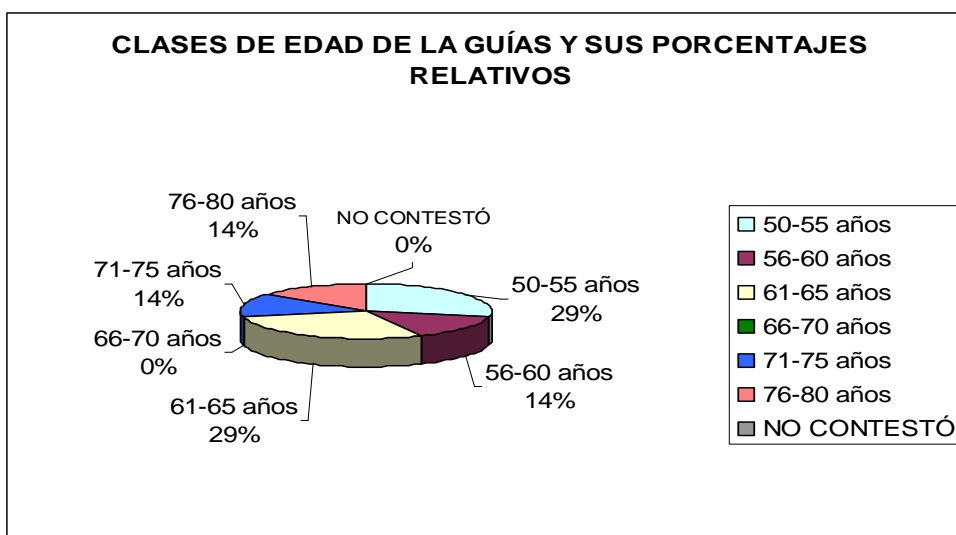
Gráfico 1



Cuadro 2  
Panorama Demográfico de las Guías

Clases de edad de la guías y sus porcentajes relativos		
Clase de Edad	Frecuencia	Porcentaje
50 a 55 años	2	29
56 a 60 años	1	14
61 a 65 años	2	29
66 a 70 años	0	0
71 a 75 años	1	14
76 a 80 años	1	14
No contestó	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Gráfico 2

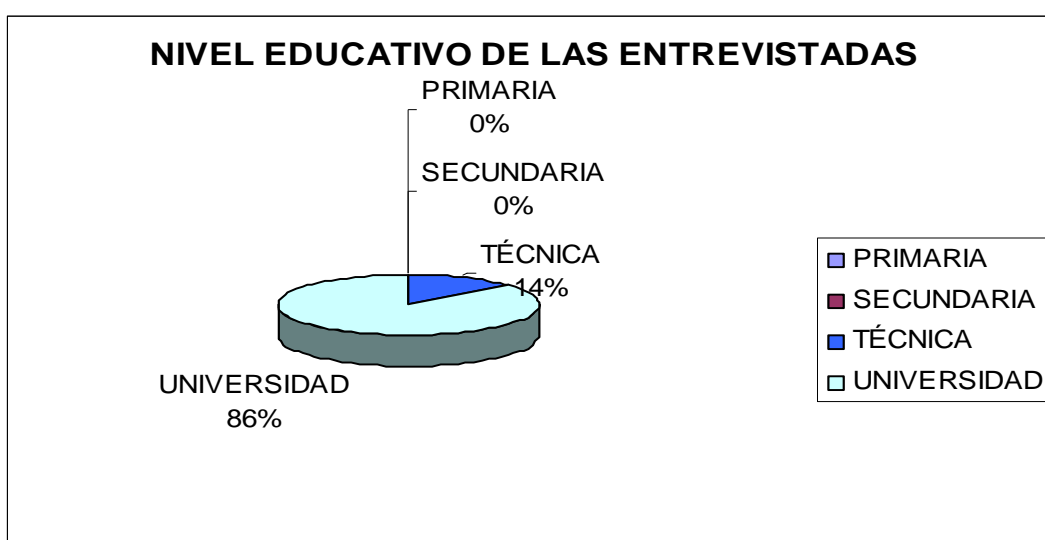


Todas las guías del grupo tienen estudios que superan la educación media, siendo que la gran mayoría cuenta con educación superior y una de ellas con educación técnica. Este elemento es de gran valor para esta investigación, porque da una base importante para la capacitación y puesta en práctica en material y técnicas de estimulación cognitiva en el grupo de senescentes que asisten al centro. Aporta conocimientos previos que pueden ser valiosos para la implementación de un programa coherente de salud mental y sobre todo para el enriquecimiento del aporte que se pueda dar con el Manual que se ha confeccionado a través de su preparación profesional.

**Cuadro 3**  
**Nivel de Escolaridad de las Guías**

<b>Nivel educativo de las entrevistadas</b>		
<b>Nivel Escolaridad</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>Porcentaje</b>
Primaria	0	0
Secundaria	0	0
Técnica	1	14
Universidad	6	86
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Grafico 3



El 86% cuenta con formación como docentes, y presentan estabilidad laboral en el centro en cuestión.

Este dato es fundamental para los propósitos de este trabajo. La gran mayoría de las guías fueron maestras y con ello cuentan con un bagaje importante sobre docencia, transmisión de conocimientos y confección de material didáctico, que serán de utilidad para la aplicación del manual de estimulación cognitiva, promover sus efectos positivos e incluso hacer que las dinámicas que se ofrecen se conviertan en un aprendizaje significativo para la población con que trabajan.

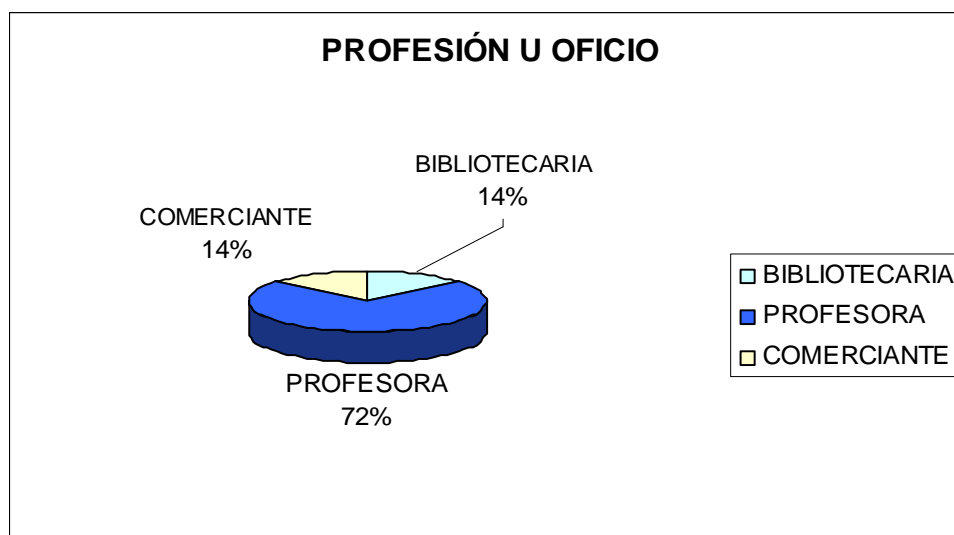
Su experiencia profesional abre la posibilidad de que el manual de estimulación cognitiva sea un paso para la ampliación de esta técnica en el grupo, facilitando que sus metas sean

claramente alcanzables por quienes han de aplicarlo en el futuro. La instrucción de las dirigentes, y su experiencia como docentes, aporta una plataforma adecuada para la puesta en práctica del presente trabajo de investigación.

**Cuadro 4**  
**Profesión u Oficio de las Guías**

Profesión u Oficio	Frecuencia	Porcentaje
Bibliotecaria	1	14
Profesora	5	71
Comerciante	1	14
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Grafico 4



Otro dato que se desprende de esta parte de los resultados obtenidos, y que ofrece un buen panorama para el éxito de la futura aplicación del programa de estimulación mental en este Centro, es que la gran mayoría de las dirigentes tiene entre dos y medio y tres años de laborar en el grupo, el cual viene funcionando precisamente hace tres años.

Todo ello nos hace suponer una estabilidad en la prestación de los servicios y la presencia de un elemento de motivación en las guías para laborar allí. Esto da pie a suponer que habrá

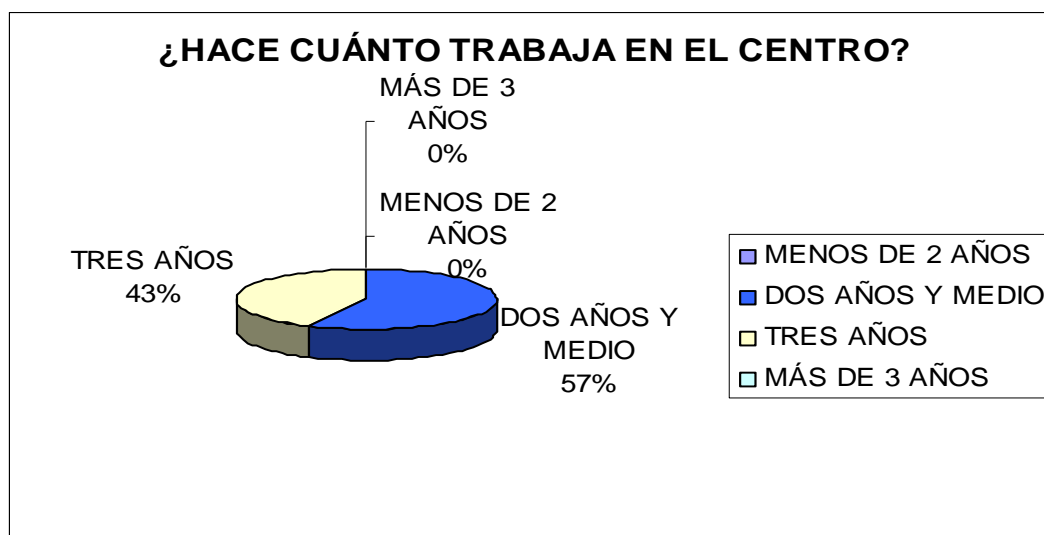


un buen aprovechamiento de la capacitación que reciban, y que esto se revertirá en un servicio aún más completo para los ciudadanos de oro que tienen a su cargo.

**Cuadro 5**  
**Tiempo de Trabajo en el Centro**

Tiempo	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 2 años	0	0
Dos años y medio	4	57
Tres años	3	43
Más de 3 años	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Gráfico 5



A las encuestadas además se les pidió una impresión personal, su creencia, sobre las áreas de trabajo en las cuales consideran que tienen mayores habilidades y facilidades para desarrollar dinámicas que estimulen cognoscitivamente a los ancianos que van al centro.

Los resultados arrojaron una preferencia por áreas de memoria, praxias, lenguaje y menor valoración para gnosis, cálculo y funciones ejecutivas. Estos resultados de hecho se tienen una relación directa con el tipo de actividades que se han llevado a cabo en el lugar y que en el apartado siguiente se especifican.

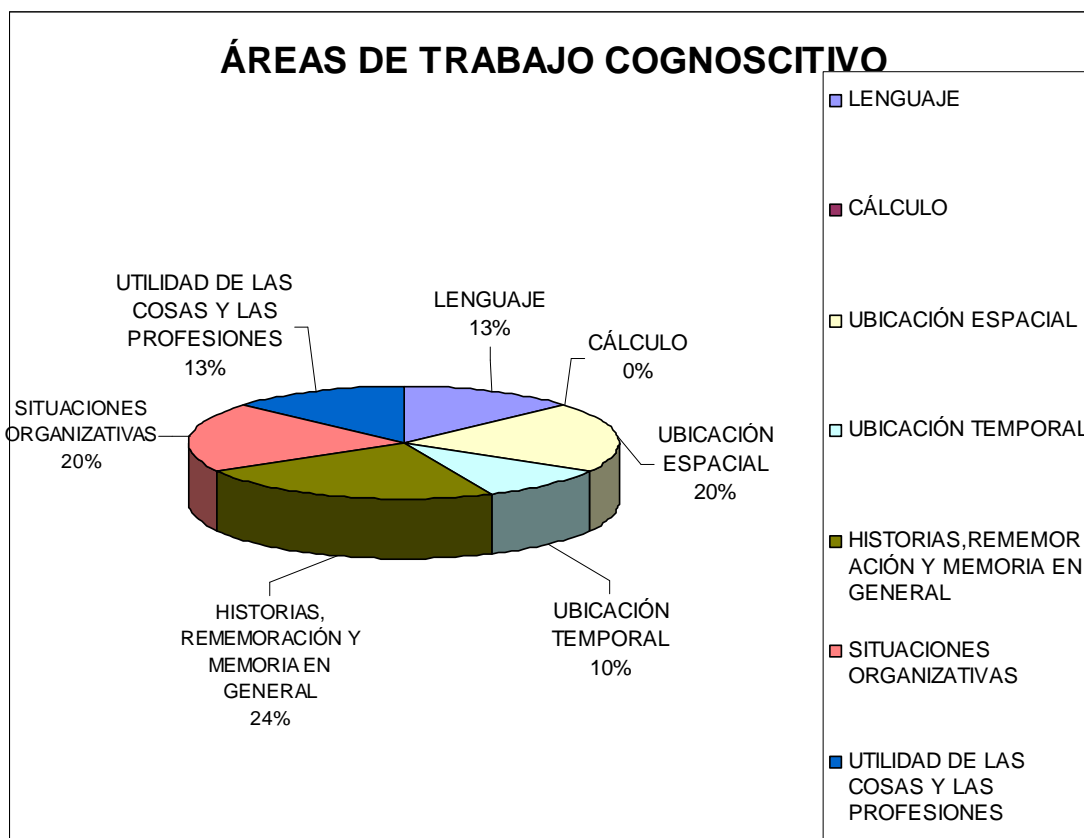
Estos datos nos indican las áreas en que se debe motivar más a las guías para que se animen a trabajar con los gerontes y en las cuales habrá que promover una motivación extra en la

capacitación que se ofrezca a las cuidadoras del centro, todo en función de un trabajo de estimulación coherente y funcional de los ancianos que asisten.

**Cuadro 6**  
**Facilidad para el Trabajo de las 7 Guías en las Áreas de Trabajo Cognoscitivo**

Áreas de trabajo cognoscitivo	Frecuencia	Porcentaje
Lenguaje	4	8
Cálculo	0	0
Ubicación espacial	6	12
Ubicación temporal	3	6
Historias, rememoración y memoria en general	7	14
Situaciones organizativas	6	12
Utilidad de las cosas y las profesiones	4	8
<b>Subtotal</b>	<b>30</b>	<b>no aplica</b>
<b>GRAN TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Gráfico 6



#### **4.3. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS SOBRE TRABAJO REALIZADO EN EL GRUPO QUE INCLUYERAN ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y FRECUENCIA EN LA APLICACIÓN DE DICHA ESTIMULACIÓN.**

La encuesta realizada a las guías del grupo, incluyó preguntas sobre la aplicación de técnicas, dinámicas o prácticas que promueven estimulación en las funciones superiores de pensamiento.

Para facilitar la comprensión de las encuestadas y obtener resultados claros sobre el tema, se optó por considerar rubros descriptivos de actividades que promueven el uso de las áreas a considerar en un trabajo de estimulación cognitiva, áreas que fueron agrupadas de la siguiente manera: memoria, praxias, gnosias, funciones ejecutivas (incluida la orientación personal, espacial y temporal), lenguaje y cálculo.

Cada área fue evaluada por un grupo de preguntas que hacía referencia a opciones de trabajo en esa habilidad cognitiva y son identificadas en cada cuadro de datos por el número original que se incluyó en la encuesta. En anexos pueden ser consultados los datos específicos de cada pregunta que se incluyó, respuestas ofrecidas y porcentajes específicos para cada rubro individual.

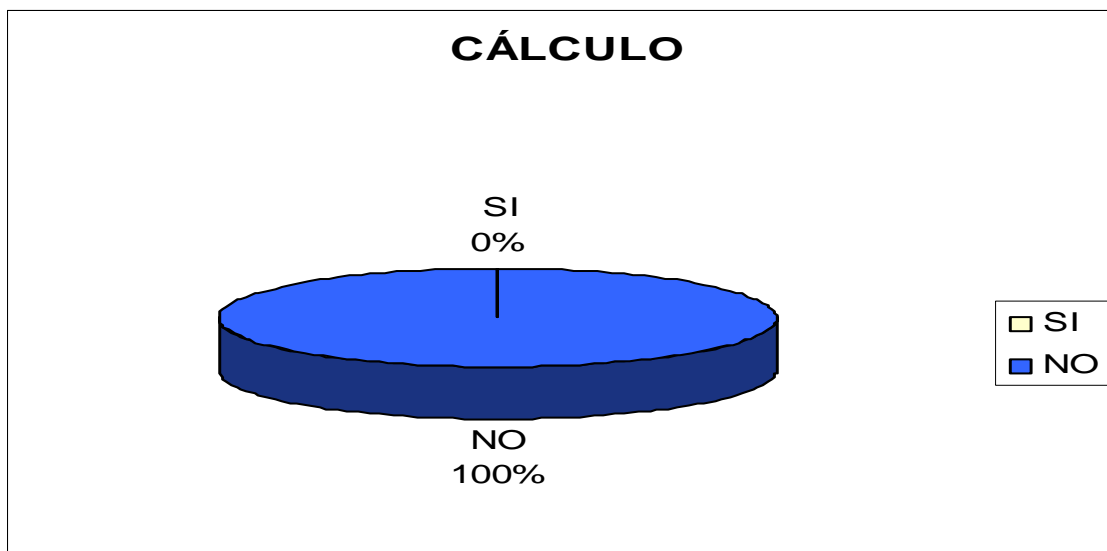
Los resultados por áreas se analizaron en dos porcentajes, uno que indica si se aplica o no la estimulación cognitiva en cada campo de trabajo y otro que especifica la frecuencia con que se hace, cuando se ha presentado. De esta manera se concluye lo siguiente:

- No existe estimulación cognitiva para el área de cálculo. De manera contundente los datos arrojan un resultado negativo en el trabajo de procesamiento numérico o comprensión del mismo. Se ha dejado de lado no sólo el trabajo con números sino una parte importante del pensamiento abstracto y secuenciación lógica.

**Cuadro 7**  
**Respuestas a Preguntas Referidas al Área 6 de Estimulación Cognitiva – Cálculo**

Respuestas	Pregunta 24	Pregunta 25	Pregunta 26	Pregunta 27	Total	Porcentaje
Si	0	0	0	0	0	0
No	7	7	7	7	28	100
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Gráfico 7

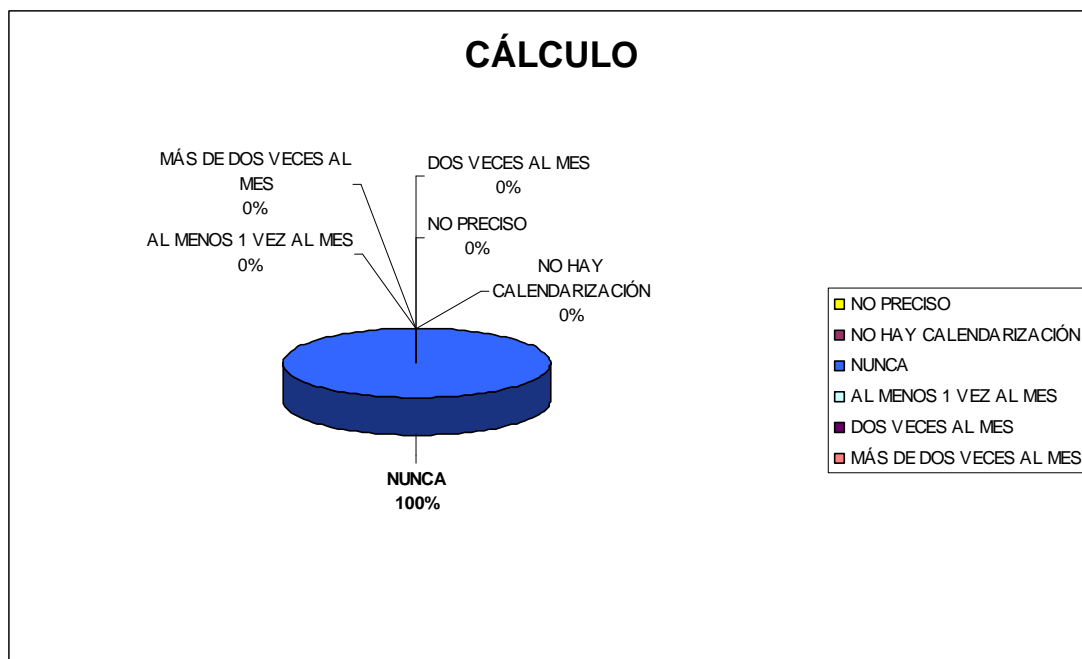


Siendo negativo el resultado anterior, la frecuencia de aplicación es también nula. Este dato alerta sobre la necesidad de incluir en el manual opciones de trabajo en este rubro y sobre todo la necesidad de fomentar la motivación en quienes habrán de aplicar las técnicas de estimulación cognitiva.

**Cuadro 8**  
**Frecuencia de Aplicación de las Técnicas de Estimulación Cognitiva por Áreas**

CÁLCULO						
Periodicidad	Frecuencia				Total	Porcentaje
	Pregunta 24	Pregunta 25	Pregunta 26	Pregunta 27		
No Preciso	0	0	0	0	0	0
No Hay Calendarización	0	0	0	0	0	0
Nunca	7	7	7	7	28	100
Al Menos 1 Vez Al Mes	0	0	0	0	0	0
Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0	0
Más de Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Gráfico 8



- En cuanto a las funciones ejecutivas, el 90% de las participantes no ha aplicado nunca actividades que estimulen esta área. De esta forma es mínima la promoción o mantenimiento de recursos mentales asociados a este rubro.

**Cuadro 9**  
**Respuestas a Preguntas Referidas al Área de 5 Estimulación Cognitiva – Funciones Ejecutivas**

Respuestas	Pregunta 21	Pregunta 22	Pregunta 23	Total	Porcentaje
Si	0	0	2	2	10
No	7	7	5	19	90
<b>TOTAL</b>	7	7	7	21	100

Gráfico 9



Tal como muestra el cuadro sobre frecuencias de aplicación de técnicas de estimulación en el área de Funciones Ejecutivas, se hace evidente que el 10% de las guías que sí han trabajado estas habilidades en los adultos mayores, lo ha hecho sin calendarización alguna o incluso no se precisa el momento o frecuencia con que se ha llevado a cabo.

Esto es importante, máxime cuando se toma en consideración que para mantener las habilidades mentales en los gerontes o incluso fomentar la plasticidad cerebral en ellos, la constancia es básica para obtener resultados positivos.

**Cuadro 10**  
**Frecuencia de Aplicación de las Técnicas de Estimulación Cognitiva por Áreas**

FUNCIONES EJECUTIVAS					
Periodicidad	Frecuencia			Total	Porcentaje
	Pregunta 21	Pregunta 22	Pregunta 23		
No Preciso	0	0	1	1	5
No Hay Calendarización	0	0	1	1	5
Nunca	7	7	5	19	90
Al Menos 1 Vez Al Mes	0	0	0	0	0
Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0
Más De Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0
Total	7	7	7	21	100

Gráfico 10

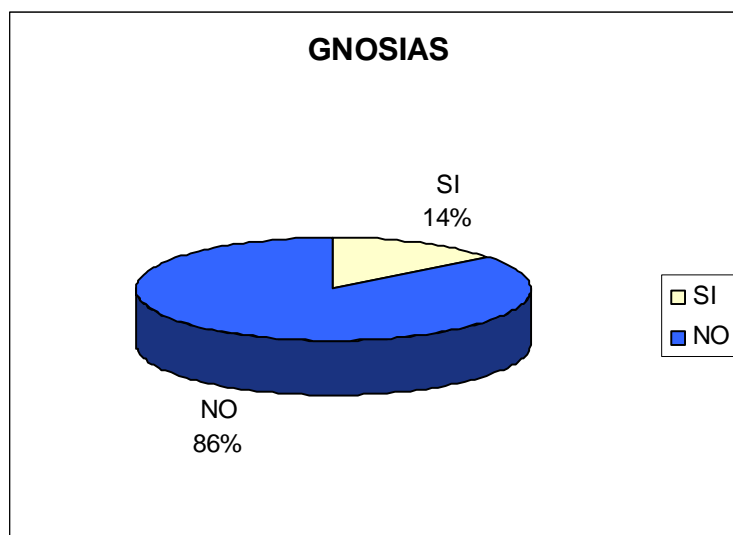


- El área de gnosis, el 86% de las guías no lo ha trabajado nunca y el 14% restante lo ha hecho alguna vez, pero en este rubro tampoco se reporta una sistematización en la estimulación que se hubiese dado.

**Cuadro 11**  
**Respuestas a Preguntas Referidas al Área 3 de Estimulación Cognitiva – Gnosias**

Respuestas	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	Total	Porcentaje
Si	3	1	1	0	0	5	14
No	4	6	6	7	7	30	86
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Gráfico 11

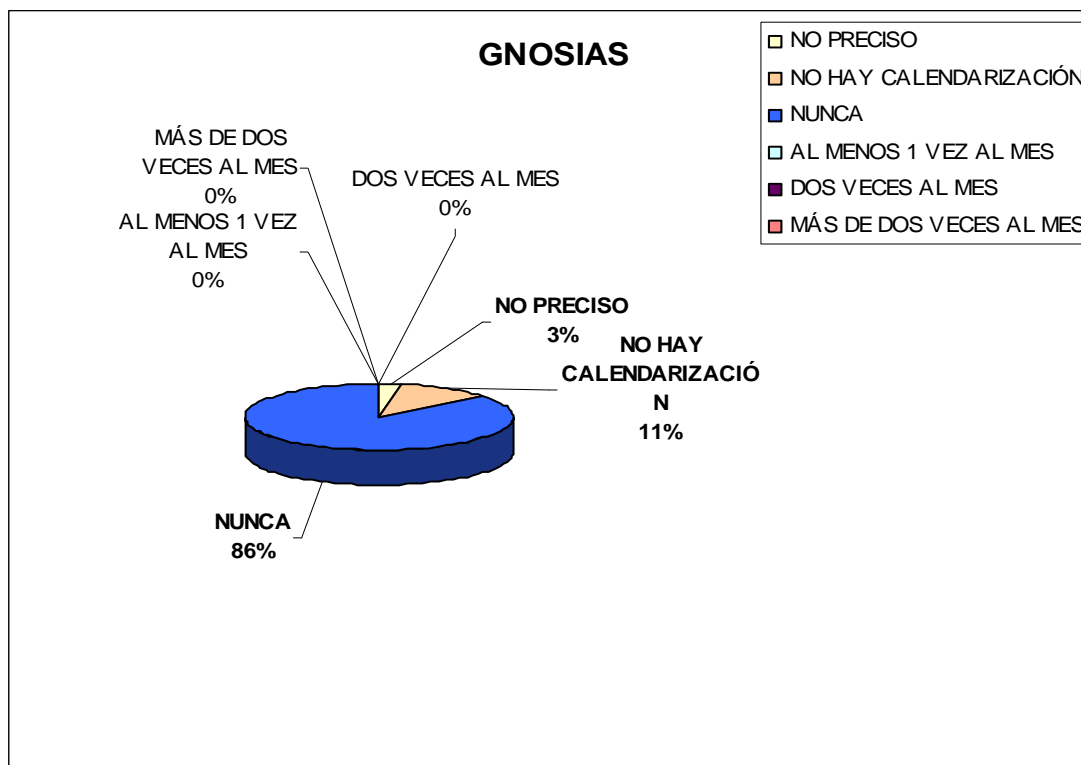


En el cuadro de frecuencias para gnosis, se hace evidente que las actividades que en algún momento se llevaron a cabo en el Centro, no fueron programadas como un consecutivo que favoreciera el desempeño de los adultos mayores que participaron en ellos, sino de una manera más bien aleatoria, lo que resta efecto positivo al trabajo que se realizó.

**Cuadro 12**  
**Frecuencia de Aplicación de las Técnicas de Estimulación Cognitiva por Áreas**

GNOSIAS							
Periodicidad	Frecuencia					Total	Porcentaje
	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14		
No Preciso	0	0	1	0	0	1	3
No Hay Calendarización	3	1	0	0	0	4	11
Nunca	4	6	6	7	7	30	86
Al Menos una Vez Al Mes	0	0	0	0	0	0	0
Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0	0	0
Más De Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	35	7	7	7	7	35	100

Gráfico 12



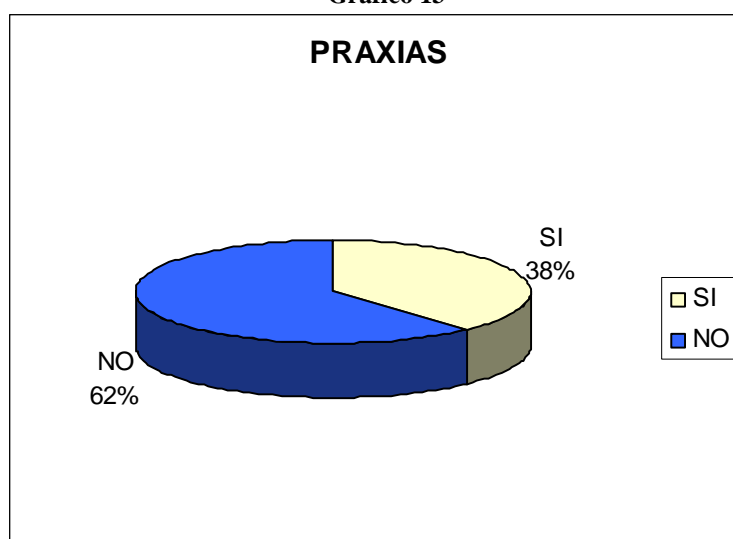


- Praxias es un tópico que no ha sido estimulado en un 62% de los casos y de nuevo cuando se llevó a cabo algún tipo de práctica relacionada con esta área de pensamiento superior fue sin calendarización o programa continuado.

**Cuadro 13**  
**Respuestas a Preguntas Referidas al Área 2 de Estimulación Cognitiva – Praxias**

Respuestas	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Total	Porcentaje
Si	1	7	0	8	38
No	6	0	7	13	62
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

**Gráfico 13**

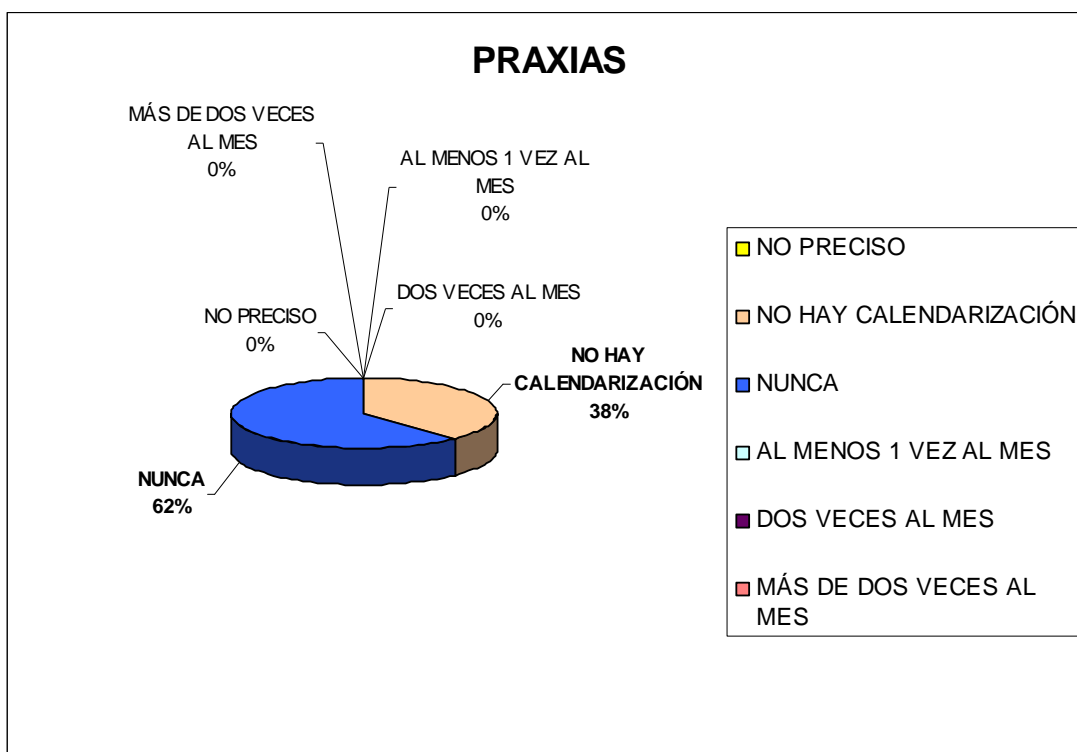


De pronto al observar que se ha aplicado al menos un 38% de exposición a material que promueve esta área, existe la tentación de pensar que se ha obtenido un progreso en cuanto a estimulación mental, sin embargo al observar el cuadro relativo a la sistematización en la aplicación de ese material, se constata de nuevo que se hizo sin un programa continuado en el tiempo y ello implica poca consistencia en la promoción de recursos mentales asociados a las praxias.

**Cuadro 14**  
**Frecuencia de Aplicación de las Técnicas de Estimulación Cognitiva por Áreas**

PRAXIAS					
Periodicidad	Frecuencia			Total	Porcentaje
	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9		
No Preciso	0	0	0	0	0
No Hay Calendarización	1	7	0	8	38
Nunca	6	0	7	13	62
Al Menos una Vez Al Mes	0	0	0	0	0
Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0
Más De Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	7	7	7	21	100

Gráfico 14



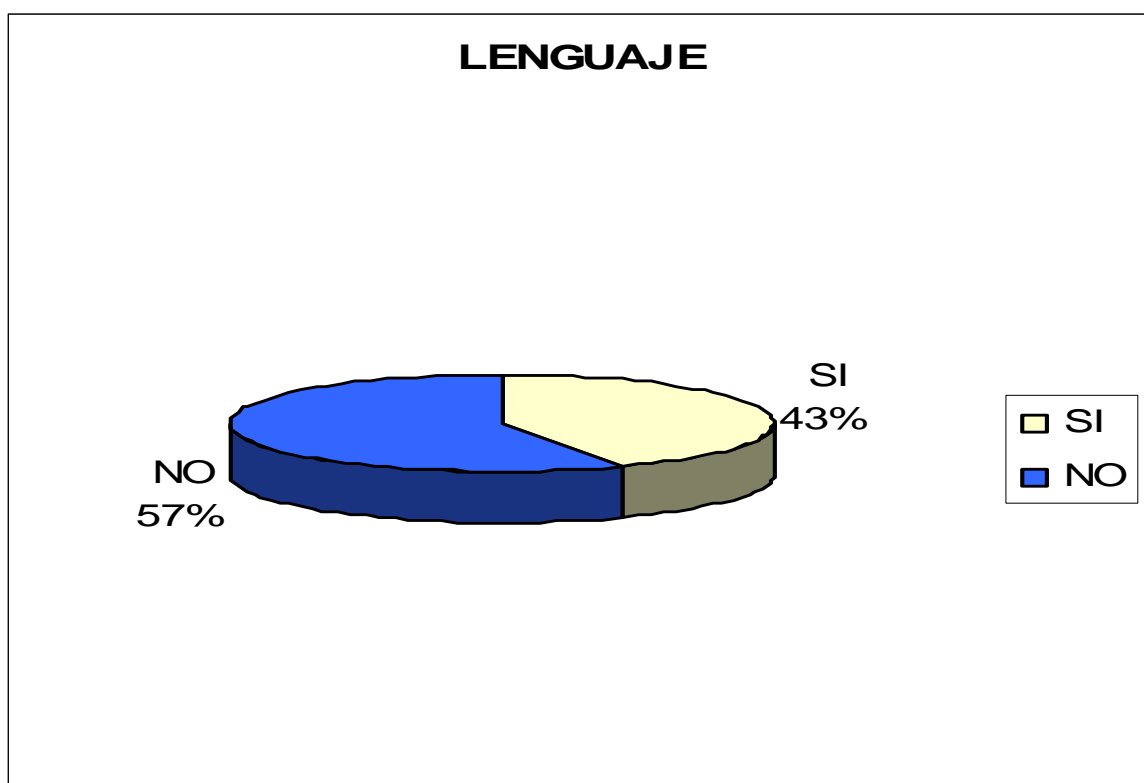
- La estimulación del lenguaje no se ha presentado en un 57% de las veces, un 5% lo ha aplicado al menos una vez al mes; 14% no precisa su uso y un 17% reporta haberlo aplicado pero sin continuidad.

**Cuadro 15**

**Respuestas a Preguntas Referidas al Área 4 de Estimulación Cognitiva – Lenguaje**

Respuestas	Pregunta 15	Pregunta 16	Pregunta 17	Pregunta 18	Pregunta 19	Pregunta 20	Total	Porcentaje
Si	5	1	1	7	3	1	18	43
No	2	6	6	0	4	6	24	57
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

**Gráfico 15**



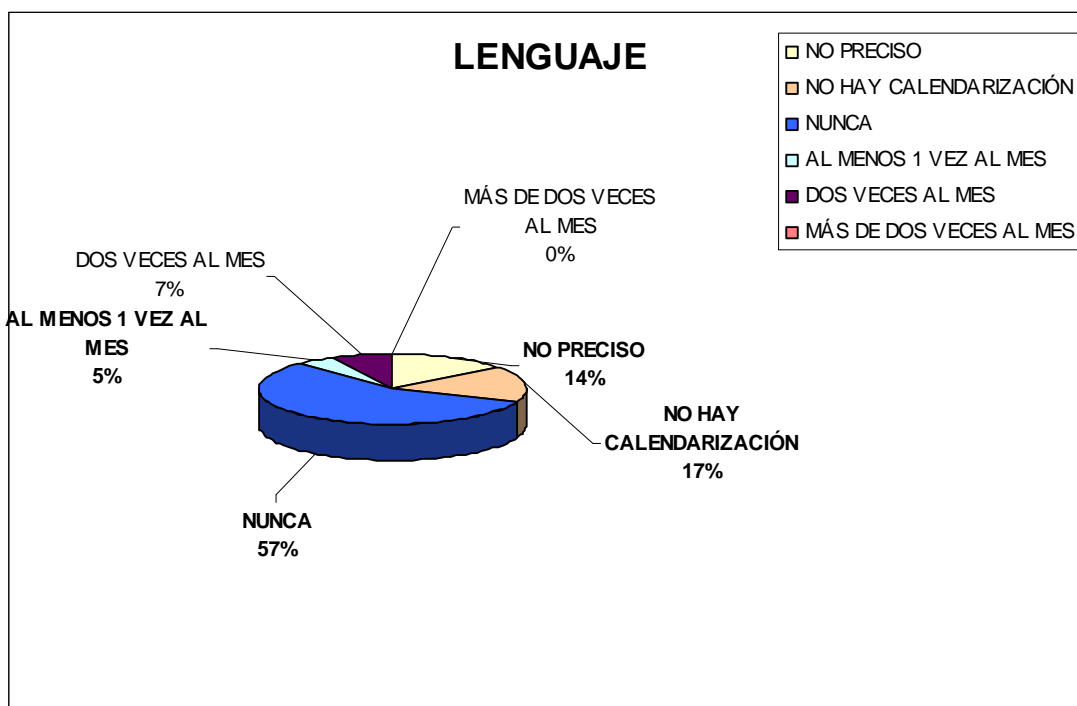
En el área de lenguaje, sí ha existido un poco más de consistencia temporal en la aplicación de dinámicas o prácticas asociadas a esta habilidad cognitiva. Aunque no existe una mayoría de guías efectuando técnicas de estimulación de este campo, sí se ha promovido en un 12% el trabajo mensual en el área y es probable que exista un resultado más consistente para la habilidad involucrada.

**Cuadro 16**

**Frecuencia de Aplicación de las Técnicas de Estimulación Cognitiva por Áreas**

LENGUAJE								
Periodicidad	Frecuencia						Total	Porcentaje
	Pregunta 15	Pregunta 16	Pregunta 17	Pregunta 18	Pregunta 19	Pregunta 20		
No preciso	1	0	0	3	1	1	6	14
No hay calendarización	4	1	1	1	0	0	7	17
Nunca	2	6	6	0	4	6	24	57
Al menos una vez al mes	0	0	0	0	2	0	2	5
Dos veces al mes	0	0	0	3	0	0	3	7
Más de dos veces al mes	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

**Gráfico 16**



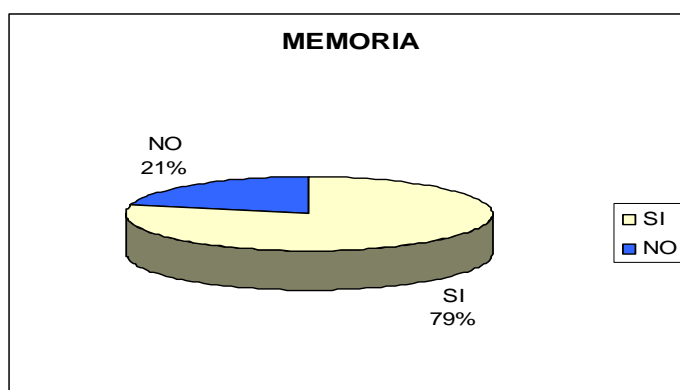
- Es en el área de memoria donde se encuentra un resultado positivo relacionado con la estimulación de habilidades mentales. El 79% de las guías reporta haber realizado alguna dinámica que fomentara la memoria.

Cuadro 17

## Respuestas a Preguntas Referidas al Área 1 de Estimulación Cognitiva – Memoria

Respuestas	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Total	Porcentaje
Si	5	7	7	0	7	7	33	79
No	2	0	0	7	0	0	9	21
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Gráfico 17



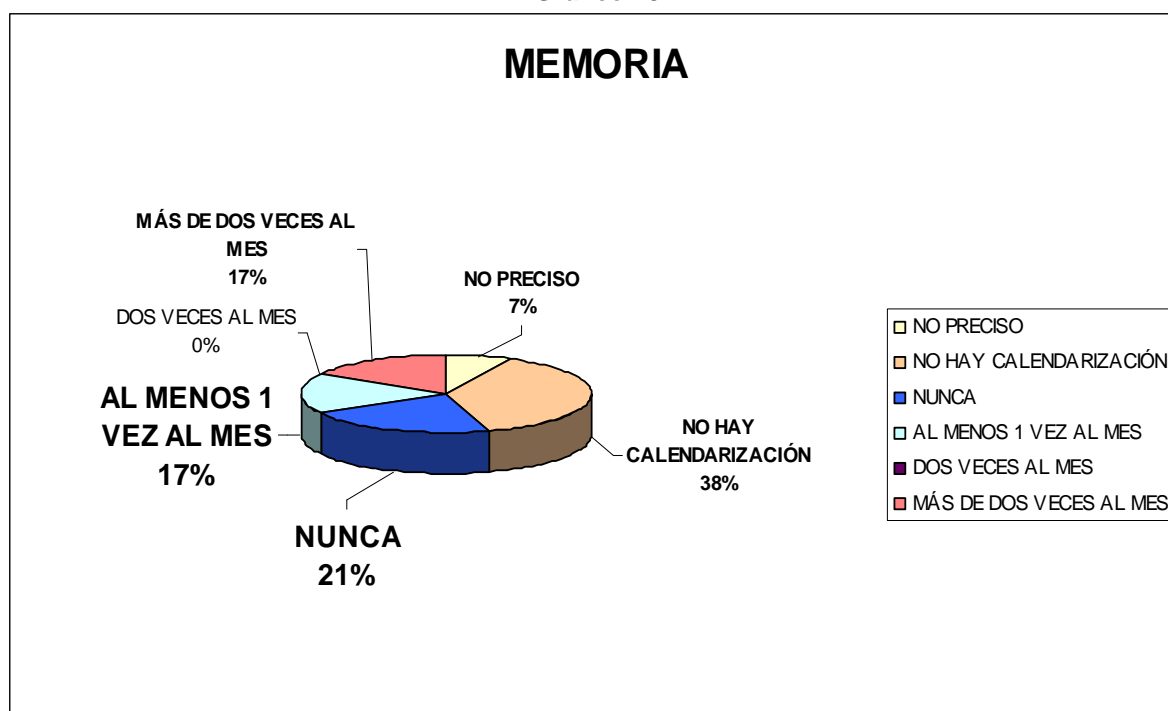
El detalle está de nuevo en la sistematización o continuidad en su desempeño. El 38% lo ha hecho sin calendario alguno; el 17% más de dos veces al mes; otro 17% al menos una vez al mes; el 7% no precisa su aplicación temporal y un 21% no lo aplica del todo. Otra vez se hace notar que al no haber un programa específico de estimulación cognitiva, se desaprovechan recursos y oportunidades de promover un mayor beneficio en las cognias de los senescentes que asisten al grupo, se deja pasar el tiempo entre una actividad y la próxima y con ello se pierde el efecto continuado del material.

Cuadro 18

## Frecuencia de Aplicación de las Técnicas de Estimulación Cognitiva por Áreas

MEMORIA								
Periodicidad	Frecuencia						Total	Porcentaje
	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6		
No Preciso	1	1	1	0	0	0	3	7
No Hay Calendarización	4	5	0	0	0	7	16	38
Nunca	2	0	0	7	0	0	9	21
Al Menos una Vez Al Mes	0	1	6	0	0	0	7	17
Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	0	0	0	0
Más De Dos Veces Al Mes	0	0	0	0	7	0	7	17
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Gráfico 18



Estos resultados nos indican que sólo en un área podemos hablar de estimulación cognitiva extendida pero aleatoria, en 5 áreas se ha dado algún tipo de trabajo de mantenimiento de las habilidades y en un campo de pensamiento superior no ha existido del todo promoción de las cognias. Además, en aquellas áreas que se ha trabajado al menos un poco no ha habido continuidad ni sistematización en la estimulación.

#### 4.4. RESULTADOS DE LAS OBSERVACIONES NO PARTICIPATIVAS.

Se llevaron a cabo 3 observaciones de campo. En cada una de ellas se procuró no interferir en la rutina del grupo y prestar atención a la manera de organización, tipo de actividades, papel de las guías, participación de los adultos mayores y el tipo de estimulación mental que podían representar las dinámicas que se llevaban a cabo.

Las reuniones tienen una duración total de dos horas reloj. En ese tiempo se llevan a cabo diversas actividades bajo la dirección de las cuidadoras, quienes se dividen las oportunidades de participar en la conducción y colaboran entre sí para llevar a cabo el cumplimiento de las acciones planificadas.

Existen actividades rutinarias, se mantienen en todas las sesiones, y otras que incluyen modificaciones semanales.

Entre las actividades que se mantienen en cada sesión se encuentran las oraciones religiosas de apertura y cierre de cada reunión; el canto del himno del grupo (el cual fue compuesto por una de las adultas mayores del grupo) y la merienda.

Por otra parte se desarrollan proyectos de manualidades que implican un trabajo continuado hasta la finalización del material, momento en el cual se puede cambiar de arte e iniciar una nueva idea a desarrollar. Actualmente se ejecutan tejidos (con agujas o telares), bordados, canvas, y delantales decorados.

La elección es una decisión de cada participante de acuerdo a su gusto o preferencia y las cuidadoras les dirigen en el desarrollo de la actividad. No se trata de una actividad impuesta o definida por las guías, aunque se ofrecen alternativas predeterminadas pero la escogencia es personal de cada adulto mayor.

Hay un grupo de 4 gerontes que está recibiendo clases para aprender a leer y escribir. No lo hicieron antes y ahora se han fijado como meta hacerlo. Durante las observaciones solo 3 de ellos estuvieron presentes. Una de las guías se ha encargado de la enseñanza y lo hace con a partir de su experiencia como maestra de primaria. En cada sesión se incorpora una actividad de lectura, canto, dinámica de grupo, a cargo de alguna de las guías.

Con respecto a la estimulación cognitiva que implica este proceso observado, las conclusiones que se obtienen son las siguientes:

En general puede decirse que sobre el tema de estimulación del área de memoria, efectivamente, se realizan, de manera general, actividades que influyen en este campo.

En las tres observaciones realizadas hay actividades que implican el recuerdo de oraciones religiosas, canciones, procedimientos para llevar a cabo manualidades. Sin embargo, estas actividades han venido haciéndose desde hace bastante tiempo de manera rutinaria, el material ya es ampliamente conocido, incluso de épocas anteriores a su participación en el grupo, por lo que no representan necesariamente un nuevo reto de retención de información, o incluso la activación de memoria a corto plazo. La única salvedad a esta acotación se da en el grupo de lecto-escritura, en el cual hay un desarrollo de memoria continuo, con material nuevo en cada sesión e incluso con revisiones periódicas de lo aprendido.

En cuanto al tema del lenguaje, si bien se desarrollan lecturas, tertulias, o prácticas que incluyen su uso, estas actividades tienen el peso en las guías, por lo que la participación activa de los senescentes que van al grupo es poca. Ellos normalmente no leen directamente el material, se enfocan más en escuchar (lo que bien podría estar influyendo en el factor atención y reconocimiento de vocablos, pero no hay corroboración de ello, posterior a la lectura). La guía realiza la lectura una vez, se comenta en la mayoría de los casos por la persona que realizó la dinámica y es poca la actividad que se demanda de los ancianos o la interacción que se genera.

Cuando se hacen dinámicas que implican la conversación, se opta por abrir las opiniones o participaciones de los ciudadanos de oro, pero normalmente son aportes de los mismos individuos y no se promueve la actuación de los demás. Tampoco se incentiva un proceso interactivo, una mayor profundidad del lenguaje o el uso de vocablos nuevos o diversos a los normalmente usados, ni se trabaja con sinónimos o antónimos u otras figuras del lenguaje, de ahí que la estimulación de nuevo aprendizaje o estimulación de conocimiento dormido en el área de lenguaje se queda de lado. Consecuentemente el material que las guías consiguen con buena voluntad, de alguna manera queda sin aprovechar, desperdiciando la oportunidad de promover resultados más amplios y permanentes. De nuevo debe hacerse la salvedad del grupo de lecto escritura el cual por el tipo de trabajo que realiza sí implica una mayor activación del área de lenguaje en sus participantes. El



área de praxias se ve favorecida en algunos aspectos, mientras que en otros está prácticamente olvidada.

Hay algunos ejercicios en las manualidades que realizan que sí fomentan la activación de estas zonas del pensamiento, por ejemplo el uso de algunos objetos, prácticas de dibujo y construcción, pero de manera sumamente puntual y situacional al proyecto manual que se está desarrollando. Por lo que se ha dejado de lado la praxia gestual, el recuento de otros objetos de menor uso para establecer su utilidad, la realización de actividades manuales no habituales, la descripción de actividades o la planeación de ellas.

En relación con el área de gnosias, el factor de estimulación cognitiva es muy pobre, por no decir nulo. No se trabaja con dinámicas que promuevan reconocimiento por medio de los sentidos, no se nota un desarrollo de habilidades de comprensión de situaciones y ubicación general ante la realidad. El procesamiento de la información que pueda llegar por los sentidos está siendo dejado a la deriva y con ello se pierde mucho material que aportan las guías que podría utilizarse para esta finalidad.

El entrenamiento en la zona de funciones ejecutivas que se observa en el grupo es mínimo. No se detecta un trabajo en cuanto a secuencias, semejanzas, diferencias, ubicación temporal y espacial ni en incitación de información, secuencia lógica u organización de datos. La estimulación cognitiva en esta área no se presenta en las visitas realizadas y esto se corresponde con los resultados de las encuestas realizadas.

En cuanto al cálculo, no se pudo observar ni un solo ejercicio que implicara procesamiento o comprensión numérica ni en pensamiento abstracto, no hay estimulación cognitiva de ningún tipo en esta zona. Lo cual está al parecer asociado con las creencias sobre habilidades personales de las guías y se refleja en el tipo de actividades que se desarrollan en el grupo de adultos mayores.

#### **4.5 RESUMEN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.**

De acuerdo con la recolección de datos que se llevó a cabo en el centro, se establece que existe movilización de recursos cognitivos en el área de memoria y lenguaje.

Sin embargo, la estimulación que los ancianos están recibiendo parcialmente en estos campos, es desorganizada, en cuanto no hay una meta consciente de promover su mejoramiento o mantenimiento, sino que se ha llevado a cabo al azar. Esto implica que no hay permanencia temporal ni material para cumplir con una meta de fortalecimiento de estas habilidades superiores de pensamiento.

En las restantes áreas, sea gnosis, cálculo, praxias y funciones ejecutivas, la estimulación cognitiva depende aún más de la casualidad que en los dos casos anteriores. Si se da algún trabajo es por proximidad con alguna actividad planeada con otra finalidad y aún así es mínimo o nulo, según el área cognitiva.

Esto provoca que los senescentes que asisten al grupo no estén recibiendo un beneficio en las cogniciones asociadas a estas funciones de pensamiento, e incluso que, si a partir de alguna actividad esas zonas se viesen estimuladas se pierde la movilización de los recursos por el aislamiento con que se obtiene.

De acuerdo con lo anterior, se rescatará la necesidad de organizar el material que se presenta a los gerontes del grupo, sistematizarlo por áreas de trabajo y realizar una inducción con las guías para que las dinámicas que se lleven a cabo tengan una meta clara a alcanzar, promuevan un cambio positivo en las habilidades mentales de quienes las reciben.

Además, esto refleja que debe trabajarse en la motivación de las guías para introducir técnicas, dinámicas o prácticas en las áreas en las cuales hasta ahora no se ha trabajado y son necesarias para un mantenimiento de las funciones cerebrales superiores, en conjunto y de manera coherente. Estos resultados son consistentes con las creencias sobre habilidades o facilidades que reportan las guías para aplicar dinámica en los adultos mayores.

La gran mayoría de ellas reportó sentirse en capacidad de trabajar en actividades relacionadas con memoria y lenguaje, así como en praxias, y son esas las áreas en las cuales al menos en algunas ocasiones se han llevado a cabo en el grupo y como consecuencia de esas creencias de las guías se dejaron de lado zonas importantes a estimular.

Por ello la confección del manual ha tomado en cuenta estos datos con la finalidad de que puedan aplicarse metodológicamente actividades cognitivas a los adultos mayores para que se favorezca su desarrollo intelectual, su autonomía e incluso su bienestar general. Esto es básico, ya que si se toma en cuenta que para desarrollar, mejorar o mantener las habilidades superiores de pensamiento en el adulto mayor, es fundamental mantener un trabajo constante.

La aplicación esporádica de técnicas de estimulación cognitiva puede implicar cierto beneficio, pero no una influencia significativa en la plasticidad cerebral ni en la activación de mecanismos de aprendizaje y razonamiento que hayan caído en desuso.

El Manual de Estimulación Cognitiva que es parte de este proyecto, además de facilitar prácticas sencillas y de poco costo económico, busca dar opciones de trabajo en zonas donde se ha estado dando algún soporte cognitivo, enfatizar la necesidad de mantener constancia en el trabajo de todas las funciones de pensamiento para que los resultados sean positivos y facilitar la introducción de dinámicas en las áreas hasta ahora no estimuladas, lo cual se espera sea de ayuda para las guías y se convierta en un paso para un mayor beneficio para los adultos mayores que están bajo su cuidado.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El inicio de este trabajo de investigación estuvo determinado por un deber, por un requisito a cumplir, por un paso hacia el final de una carrera universitaria. Sin embargo, como pasa muchas veces en nuestra vida, ese deber se transformó en un gusto, en una experiencia plagada de sentimientos positivos, de nuevos proyectos a cumplir y sobre todo, se convirtió en una fuente de inspiración para el trabajo con adultos mayores.

El tema que inspiró esta investigación fue el mejoramiento de la estimulación cognitiva para los senescentes que asisten a un grupo en una pequeña comunidad de la ciudad de Heredia; dirigido por personas del mismo barrio y que ha venido superándose gracias a un esfuerzo conjunto entre sus cuidadoras y asistentes, algunos familiares y el apoyo de la Parroquia del Corazón de Jesús.

Me une a esta comunidad el haber pasado mis años de infancia y adolescencia entre sus fronteras, entre su gente, en su escuela, el que mi abuela paterna (que está conmigo hoy abrazándome desde el cielo y guiándome para cumplir esta meta) y mi padre tuviesen sus raíces allí, y el que muchos de los ciudadanos de oro que hoy asisten al centro son de alguna manera viejos conocidos, que llenan de historias mis relatos de hoy.

Por eso, este proyecto de investigación se convirtió no solo en una necesidad académica, sino también en un retribuir al Barrio Corazón de Jesús, una parte de todo aquel cobijo que en su momento me dio, hoy desde mis conocimientos en psicología.

Para lograr hacer este aporte, convencida de que la estimulación cognitiva funciona como un medio alternativo a la medicación y para sostener y recuperar las habilidades de pensamiento superior en los adultos mayores, enfoqué el presente trabajo de investigación en ofrecer un mecanismo que ayudara a mejorar dicha estimulación de los adultos mayores que asisten al Centro: ¿pero qué implicaba ese mejoramiento? Pues bien, significaba hacer

superior la calidad del estímulo mental que hasta ahora los participantes al grupo estaban recibiendo.

Había entonces que determinar en qué medida se estaban trabajando esta estimulación en los gerontes, si las guías conocían del tema y las actividades que se llevaban a cabo para establecer si promovían el uso de las habilidades de pensamiento superior.

Como se estableció en el Capítulo II, para fomentar la salud mental de los adultos mayores, además de diversos hábitos alimenticios, de ejercicio físico u otros, es necesario ejercitar seis áreas de pensamiento superior: cognias, memoria, funciones ejecutivas, praxias, lenguaje y cálculo para que ello repercuta positivamente en una mayor autonomía y en un proceso de vejez satisfactoria.

Al realizar el proceso de obtención de información se llegó a concluir que las dirigentes del grupo no habían oído hablar de la estimulación cognitiva como método de promoción de las cognias; y que las dinámicas que han programado hasta ahora se basan más en el conocimiento popular de que se debe fomentar el uso de la memoria, proporcionar actividades de habilidades manuales u ofrecer otras actividades de entretenimiento a los senescentes.

Por ello no se pudo determinar la existencia de un proceso de estimulación mental como se ha venido entendiendo en este trabajo sino más bien, se llegó a la conclusión de que por medio de las actividades que se desarrollan en el grupo y de manera casi aleatoria o casual, se trabajaron algunas áreas de pensamiento superior.

Sin embargo, como quedó establecido en el marco teórico, cuando se pretende fomentar el uso de las habilidades de pensamiento en conjunto, cuando se busca promover el empleo de actividades cognitivas que por cambio en las labores diarias, por jubilación, por menores demandas ambientales derivadas de la edad, se han ido dejando de lado; entonces no basta con la activación azarosa de alguna de ellas, sino que se hace necesario un programa coherente en tiempo y actividades para mantener activo el cerebro del adulto mayor.

Ahora bien, no es que se pretenda afirmar que no exista algún beneficio en las actividades que ya se llevan a cabo en el centro, pero el provecho que se obtiene puede ser mejorado en mucho si se organizan las actividades desde la perspectiva de un programa de estimulación cognitiva, lo que implica además que se deben incluir en las labores con los adultos mayores otras zonas de pensamiento que no se han promovido hasta ahora. A partir de lo anterior, entonces se llega a las siguientes conclusiones sobre el trabajo que se lleva a cabo en cada zona de pensamiento:

En el momento que se evaluó la actividad que se lleva a cabo en el grupo, se llegó a determinar que el área de memoria ha sido la más estimulada, pero a pesar de ello, no se ha trabajado de manera consistente en el tiempo o en el material y no ha existido medición alguna sobre los efectos que haya producido.

Además se concluye que las dinámicas que se han utilizado utilizan material bastante conocido por los senescentes, por lo que no promueven nuevas redes de retención de información nueva, poco habitual o en desuso, pero necesaria para fomentar la utilización de todos los sistemas de memoria que fueron mencionados en el Capítulo II. De ahí que aunque sea un área que se ha venido estimulando, puede mejorarse gracias a nuevas maneras de dinamizar el recuerdo, retención y recuperación de información. Para ello deberán incluirse labores en los almacenes de memoria de trabajo, de largo plazo, la recuperación de información y la creación de estrategias de almacenamiento de la misma lo que ha sido tomado en cuenta para crear el Manual de Estimulación Cognitiva que se incluye en los anexos.

El segundo grupo de habilidades que de alguna manera se ha trabajado en el Grupo es el del lenguaje. Se ha venido desarrollando una práctica de realizar lecturas diversas, de comentarlas, de construir alguna historia y eso ha favorecido el uso del lenguaje.

Sin embargo, gracias al trabajo de campo que se llevó a cabo, se concluye que en este aspecto también se puede mejorar bastante. Por ejemplo, no hay corroboración de la

comprensión de lectura, no se fomenta que los participantes lean por sí mismos el material, no hay promoción del uso de antónimos, sinónimos u otras figuras lingüísticas, hay poco manejo de vocabulario nuevo o de uso infrecuente, es poca la construcción del lenguaje por parte de los gerontes y no se promueve la participación activa de todos los ancianos.

Con estos datos, se determina que es posible ampliar el campo de acción en esta área de pensamiento y mejorar así la estimulación de las habilidades del lenguaje.

Hay que recordar que, de acuerdo a los datos teóricos que se han manejado en este trabajo, con el paso del tiempo, las personas adultas empiezan a usar en menor medida las distintas formas de comunicación, disminuyen el uso del vocabulario, centran su atención en ciertos temas y dejan de lado otros; y con ello se pueden llegar a atrofiar las competencias cognitivas asociadas a este rubro.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, se ha buscado mejorar el trabajo que se desarrolla en este campo por medio de prácticas apropiadas que inciten el manejo del lenguaje en aquellos campos que hasta el momento no han sido trabajados en el Centro, las cuales incluso, pueden tener como base el material que ya usan las cuidadoras del Centro. Estas dinámicas se pueden observar en el Manual que se encuentra en los anexos.

En relación con el área de praxias, se ha llegado a la conclusión de que las actividades manuales, los proyectos de construcción por medio de tejido, bordado, canvas, dibujo dirigido, entre otras, han servido para promover algunas de las cualidades de pensamiento incluidas en esta sección. Por ejemplo, copiar modelos, llevar las cuentas del el proceso manual, aprender ciertos procedimientos y concluir un proyecto.

Sin embargo también es posible aportar mecanismos para mejorar su trabajo por medio de nuevas dinámicas, las cuales han de procurar la ampliación de las zonas cerebrales involucradas. Por ello se incluyen en el Manual mencionado, actividades diversas a las acostumbradas en el centro y que contemplan esas áreas que se ha determinado que no son impulsadas con el trabajo que se ha llevado a cabo.



Gnosias es una destreza que ha sido mínimamente estimulada por las actividades programadas por las guías. El desconocimiento de las habilidades que incluye esta parte del pensamiento ha hecho que no sea tomada en cuenta de manera consciente por las cuidadoras al momento de planear sus actividades con el grupo de ciudadanos de oro. Recordemos, tal como se dijo en la teoría relacionada con el tema, que en esta parte de las cognias es donde los seres humanos elaboramos la información que proviene de nuestros sentidos, y como tal, es fundamental para aprender y reconocer rasgos, formas, objetos, caras, sonidos, partes del cuerpo, entre otros; y sus relaciones

Por esta razón se busca por medio del Manual fomentar el uso de los sistemas perceptuales de los adultos mayores así como del uso de símbolos y gestos, para así mejorar su uso, promover su activación o incluso empujar un proceso de plasticidad cerebral si es que existiera ya algún daño en el gerente, a través de una estimulación consistente de las cognias asociadas a este campo.

Lo mismo ocurre con las funciones ejecutivas: un campo fundamental para el adulto mayor y en el cual como se indicó en el Marco teórico, muchos de ellos reclaman sentir enlentecimiento o pérdida de las funciones relacionadas con esta área.

Lo anterior porque, como se insistió en el Capítulo II, estas habilidades se van dejando de usar con el paso de los años debido al cambio de las exigencias laborales o de obligaciones ocupacionales en el ciudadano de oro y con ello se tornan lentas, se deterioran e incluso se atrofian.

Debido a la importancia de esta área de pensamiento superior y a lo poco estimuladas que han sido en el grupo de adultos mayores que nos ocupa, se ha incluido una serie de opciones de trabajo de estas habilidades de pensamiento, las cuales se prevé ayuden a las cuidadoras a disponer de un espacio para incitar su uso. Entre ellas se ha optado por establecer prácticas que incluyan semejanzas, diferencias, procedimientos, secuencias, capacidades de planificación, incitación de información, estimación temporal y espacial,

conceptos, evaluación de situaciones y adecuación de la conducta a ellas (capacidad de juicio), reconocimiento del propio estado, distinción de signos o procedimientos, la orientación espacial y temporales, funcionamiento y utilidad de las cosas, de procedimientos y métodos para hacer algo, la planeación y consecución de metas, lo que brinda la oportunidad de mantener o regenerar al máximo la funcionalidad y autonomía del senescente.

Llegamos aquí al área de cálculo. En este punto es crítica la ausencia de algún tipo de estimulación cognitiva en el grupo estudiado. Es nula la actividad que se desarrolla en este campo. Llamó la atención como en la gran mayoría de las guías, quienes cuentan con preparación académica en educación y han laborado en docencia, hay una reticencia a considerarse aptas para desarrollar dinámicas que se relacionaran con esta área y cómo resultado no han creado mecanismos de estimulación para este campo.

Por ello, se considera fundamental incentivar a las cuidadoras para que tomen en cuenta el procesamiento y la comprensión numérica, el pensamiento abstracto y la solución de problemas en las actividades del centro.

No se trata únicamente del trabajo abstracto con números, sino que debe tenerse claro que al trabajar en esta área nos ocupamos de la resolución lógica de problemas de la vida cotidiana, de que el anciano lleve cuenta del manejo del dinero, la posibilidad de crear o manejar un presupuesto, de administrar sus recursos económicos, de estar en capacidad de ir de compras y de poder incluso organizar sus gastos o ahorros.

De nuevo hay que insistir en que si estas habilidades de pensamiento no se usan se atrofian y es fundamental que el geronte se vea en capacidad de controlar sus cuentas, administrar por sí mismo sus ingresos y poder tener una idea clara de los recursos con que cuenta. No es extraño que muchos adultos mayores manifiesten que no se sienten en capacidad de hacerlo, máxime si poco a poco van sintiendo una mayor demanda social para que otros se ocupen de estos temas. De ahí que se dañe su confianza en sí mismos para manejar números y se produzca un deterioro de esta área del pensamiento superior, lo cual en no

pocos casos, puede tener serias consecuencias y limitar de manera radical la autonomía de la persona adulta mayor.

En el Manual de Estimulación cognitiva se han incluido ejercicios asociados a este campo, buscando que impliquen situaciones significativas para el senescente y que de alguna manera promuevan en las cuidadoras una mejor perspectiva sobre el tema, y se incluya de manera regular en el programa que se desarrollará en el Centro.

Por lo tanto, y después de sellar este proceso investigación, se concluye que sí es posible mejorar la estimulación cognitiva en el Centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”.

Para lograrlo se han clasificado las actividades para este fin en un Manual de Estimulación Cognitiva, el cual sin pretender que sea absoluto o comprensivo de lo que se puede hacer al respecto, sí busca funcionar a manera de guía sobre las actividades que pueden planearse, crearse, inventarse o construir para tal fin. Busca además fomentar el trabajo en todas las áreas de pensamiento superior como un conjunto, eliminando la falsa creencia de que con el adulto mayor solo debe promoverse la práctica de la memoria y al incluir prácticas para las seis áreas cognitivas superiores busca abrir el panorama de trabajo para cuidadores o guías de grupos de adultos mayores.

Sin embargo, se considera que el manual es solo un paso en el mejoramiento de esta técnica y por ello se incluyen las siguientes recomendaciones:

Se considera fundamental desarrollar un programa de capacitación para las guías del grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”; para el cual se ha planificado ya un cronograma de actividades que se incluye en el capítulo IV.

Este programa deberá abarcar no sólo el conocimiento teórico y práctico de las habilidades y dinámicas que incluye el manual sino además la implementación del proceso de estimulación cognitiva a largo plazo en los gerontes que asisten al centro, con una

estimación del tiempo en que se llevará a cabo el trabajo en cada área de funcionamiento cognitivo.

Además se considera fundamental establecer un proceso de motivación no sólo de las guías sino además en los mismos adultos mayores, para que asuman el programa como un reto para una vejez satisfactoria, eliminando falsas creencias sobre esta etapa de la vida.

Es importante hacer que el geronte asuma que la vejez no está únicamente unida a la pérdida de capacidades, a la dependencia y a la poca funcionalidad, sino que el paso de los años es una posibilidad de modificación de las habilidades, en la que la inteligencia cristalizada es una ganancia sobre la inteligencia fluida, la experiencia un suplemento de la condición física, y que esta etapa implica nuevas posibilidades de enriquecimiento de las vivencias, que hay opciones de crecimiento personal, y sobre todo está en sus manos mantener y recuperar las capacidades que piensan se van quedando en el camino de la edad.

Además deberá generarse consciencia sobre la responsabilidad del autocuidado, el compromiso consigo mismos y el reto por sentirse cada vez mejor y construir una vejez autónoma y satisfactoria.

Se considera además, que esta experiencia debería expandirse a otros centros de cuidados diurnos o incluso en los mismos hogares para ancianos. Hay claridad en que solo se ha trabajado en un grupo, de los muchos que hay en nuestro país.

De acuerdo a CONAPAM hay inscritos 127 hogares de ancianos y centros diurnos en nuestro país, sin contar los grupos que de manera comunitaria y sin estar asociados a esta institución están dando servicio a la población de gerontes de Costa Rica. De ahí que nuestra labor de implementar un programa de estimulación cognitiva para adultos mayores representa menos de un 1% del total de instituciones para senescentes de este tipo.

Por ello, este trabajo de investigación pretende ser al menos un ejemplo de lo que se puede llevar a cabo en este campo y servir de impulso por medio de sus resultados futuros y su

divulgación, para que otros Centros se animen a crear un programa de estimulación mental como parte de sus sistemas de atención integral para el adulto mayor.

Al respecto se recomienda también, que en el grupo “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio” se hagan mediciones de desempeño de los adultos mayores antes de iniciar el programa de estimulación cognitiva y al menos pasados dos meses volver a realizarlas, de manera que pueda ser medible el resultado que se obtenga a partir de la implementación del programa.

Esto servirá como parámetro de evaluación de la pertinencia del material, de la funcionalidad del mismo y además para determinar la reacción anímica y de recursos de pensamiento en los ciudadanos de oro que participen de este proyecto.

De esta manera a futuro se podrá divulgar con mayor propiedad los beneficios de este tipo de intervenciones cognitivas en adultos mayores en nuestro país y promover su uso en otras instituciones de cuidado de esta población, haciendo la salvedad de que lo deseable sería que en todos los hogares de nuestro país se llegara a conocer al menos en parte esta técnica de salud mental para que se practique de manera preventiva no sólo al llegar la edad de oro, sino desde que se es joven, para así sembrar cimientos para una vejez plena.

Ante las estadísticas sobre el aumento de población mayor a los 65 años en nuestro país, se hace preeminente fomentar el trabajo preventivo y no ya necesariamente curativo. Y ante ello es por tanto una tarea mía, nuestra, difundir lo que hoy sabemos sobre el adulto mayor, comprometernos en la divulgación de las concepciones positivas sobre el desempeño de la mente del senescente y de las posibilidades que siguen existiendo en la vejez para aprender, mejorar, superarse y ser cada vez más pleno, y sobre todo, de que la vida se reinventa tantas veces como estemos dispuestos a hacerlo y que esto es válido no importa los años que se hayan cumplido, solo basta con estar dispuestos a intentarlo, a reconocer nuestras capacidades y limitaciones, a romper estereotipos y sobre todo a luchar por lo que se quiere.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 NATURALEZA DEL PROYECTO**

De acuerdo a la investigación que se ha realizado, los resultados obtenidos y el sondeo sobre la realidad nacional con relación con el tema de la estimulación cognitiva en adultos mayores, la propuesta de este trabajo es la creación de un manual de actividades para promover el ejercicio de las habilidades mentales de memoria, lenguaje, atención, concentración o funciones ejecutivas, razonamiento, abstracción, operaciones aritméticas y praxias, en dicha población.

El manual contiene prácticas específicas para cada área de trabajo, que además de poder usarse de manera directa con adultos mayores, ejemplifican el tipo de estimulación que puede usarse para fomentar la actividad de cada una de las habilidades cognitivas, de acuerdo a las necesidades de la población y/o sujetos meta. A partir de los ejercicios que se incluyen pueden rediseñarse otras actividades y ubicarlas desde la finalidad de estimulación requerida.

#### **6.2 FUNDAMENTACIÓN**

Después de realizar un estudio de la situación en el Centro “Un Nuevo Amanecer en el Barrio Corazón de Jesús” de Heredia, por medio de encuestas y observaciones no participativas, se llegó a los siguientes resultados.

Hasta ahora en el centro en cuestión, las guías han realizado un trabajo de recreación, de relación social y de motivación importante con los adultos mayores que asisten. Sin embargo, dentro de esas labores, si bien se han incluido algunas actividades que promueven el uso de la memoria, el lenguaje y algunas praxias, no se ha realizado de manera constante ni con un orden metodológico adecuado para que reporte una estimulación cognitiva sólida.

En los campos de gnosias, funciones ejecutivas y cálculo, las labores que se realizan sólo fomentan de manera accesoria el uso de estas habilidades superiores de pensamiento, y en algunos casos, como en cálculo y pensamiento abstracto, el aporte es nulo.

Las dirigentes del grupo, si bien han logrado un proceso importante de entretenimiento y de soporte emocional para los gerontes a su cargo, no habían hasta ahora asociado las dinámicas que llevan a cabo con un proceso de estimulación cognitiva organizado y que se tradujera en beneficio a la mente de los ancianos. Esto por cuanto reportan no conocer sobre el tema, y no haber recibido capacitación al respecto.

Al recibir información al respecto, han manifestado un gran interés en conocer sobre este método de mantenimiento, fortalecimiento y creación de nuevas habilidades cognoscitivas en los senescentes, y en recibir la inducción apropiada para incluirlo en su trabajo.

De esta manera el manual que es parte de esta propuesta vendría a llenar varias necesidades establecidas en el centro en cuestión:

1. La sistematización de un sistema de estimulación cognitiva en el grupo.
2. La propuesta de dinámicas apropiadas para cada campo de trabajo en habilidades de pensamiento superior, las cuales se pueden incorporar a las que ya se practican y ofrecen nuevas alternativas.
3. La puesta en marcha de la estimulación cognitiva en aquellas áreas en las cuales no se ha trabajado este tema.
4. La capacitación de las guías para el uso y manejo del manual y de un proceso de estimulación cognitiva en adultos mayores.

### **6.3 OBJETIVOS**

El objetivo general de esta propuesta es la elaboración de un Manual de Estimulación Cognitiva que facilite esta actividad en los adultos mayores del Centro “Un Nuevo Amanecer en el Barrio Corazón de Jesús” de Heredia.



Para lograr este objetivo general se han planteado como objetivos específicos el preparar actividades que mejoren la Estimulación Cognitiva de los Adultos Mayores de dicho centro y clasificarlas por áreas de trabajo para facilitar su aplicación por parte del personal que atiende en el lugar.

Estos objetivos buscan llenar una doble necesidad. Por un lado, los adultos mayores merecen tener acceso a un plan de trabajo que incluya la correcta estimulación de sus habilidades cognitivas, de manera que se mantengan activas y en buen funcionamiento o en su defecto que se reaviven aquellas que por desuso se han dejado de lado y con ello fomentar su salud mental.

Por otra parte, quienes dirigen este centro de atención de ciudadanos de oro, no han recibido hasta ahora, capacitación teórica o práctica sobre el tema de estimulación cognitiva, de manera que las actividades que han estado aplicando y que pueden favorecer al adulto mayor en este campo, han sido usadas sin consistencia, planificación o programación, que permitan el máximo aprovechamiento de la población que atienden.

La creación de este manual facilita a las cuidadoras la organización de las áreas que se desea trabajar con los adultos mayores; enfatizar la estimulación de acuerdo a las necesidades individuales de los participantes y además promueve la creación de nuevo material y su clasificación por habilidad cognitiva.

#### **6.4 LOCALIZACIÓN**

La investigación se llevó a cabo en el centro “Un Nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”, el cual se ubica en Heredia, Barrio Corazón de Jesús y el Manual será donado a dicha institución.

El grupo funciona en un salón parroquial, el cual cuenta con mesas y sillas individuales, pupitres, armarios, pizarras blancas y para tiza, baños, pilas y un área pequeña de cocina.

Para las actividades que se realizan se utiliza el mobiliario disponible y materiales donados o aportados por los participantes (guías o personas que asisten al grupo). No se dispone de medios tecnológicos, sea computadoras, proyectores, pantallas u otro.

Por estas razones se ha considerado importante que el manual se base en materiales accesibles para ellos e incluso que el manual por sí mismo supla de dinámicas de aplicación directa.

## **6.5 METODOLOGÍA**

Para llevar a cabo el manual, se ha realizado la investigación teórica sobre la estimulación cognitiva en adultos mayores, sus beneficios y las principales áreas de trabajo en ella, a partir de bibliografía nacional e internacional.

Posteriormente, se ha invertido en la observación y determinación de las actividades que se llevan a cabo en el centro; la distribución del tiempo; la organización de dinámicas y las opciones de trabajo que se imparten. Para ello se han usado observaciones no participativas que permiten recopilar datos sobre tipo de actividades, tiempo invertido en ellas, guías o dirigentes, instrucciones que se utilizan, participación real de la población y áreas de estimulación cognitiva. Además se ha manejado una encuesta que facilitó la detección de las habilidades que se han trabajado en el centro, de manera que permitió delimitar los campos de mayor necesidad de estimulación cognitiva en los participantes del centro y las zonas de motivación para las dirigentes para incursionar en nuevos mecanismos de estimulación cognitiva en su labor.

Una vez terminado lo anterior se ha procedido a clasificar esas actividades desde la perspectiva de la estimulación cognitiva; es decir, si de alguna manera favorecen la activación de habilidades de pensamiento y la constancia en su aplicación, especialmente para establecer si hay un beneficio por la continuidad de la misma. De aquí se partió para la creación de las actividades que se incluyen en el manual, procurando que se dé mayor

énfasis a aquellas áreas que son de poco o ningún trabajo en el grupo meta y que se den nuevas ideas de dinámicas para las áreas que sí se han estado estimulando.

Para la creación del material, se ha echado mano a material visual creado o producido por la autora, así como al uso creativo de elementos comunes que se describen en las actividades. Cada dinámica incluida en el manual contiene la especificación del área que se trabaja con el adulto mayor, las instrucciones a seguir y los materiales requeridos en cada caso.

### 6.6 UBICACIÓN TEMPORAL

Nº Tarea	Nombre de tarea	Duración	Comienzo	Fin	Calendarización													
					septiembre 2008			octubre 2008				noviembre 2008			diciembre			
					31 ago '08			21 sep '08		12 oct '08		02 nov '08			23 nov '08			
					S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	
1	Coordinación del cronograma con las Guías	1 día	lun 01/09/08	lun 01/09/08														
2	Capacitación de Guías en Estimulació Cognitiva	1 día	vie 05/09/08	vie 05/09/08														
3	Capacitación de las Guías en el Área de Cálculo	1 día	vie 12/09/08	vie 12/09/08														
4	Capacitación de las Guías en el Área de Gnosias	1 día	vie 19/09/08	vie 19/09/08														
5	Capacitación de las Guías en el Área de Praxias	1 día	vie 26/09/08	vie 26/09/08														
6	Capacitación de las Guías en el Área de Funciones Ejecutivas	1 día	vie 03/10/08	vie 03/10/08														
7	Capacitación de las Guías en el Área de Lenguaje	1 día	vie 10/10/08	vie 10/10/08														
8	Capacitación de las Guías en el Área de Memoria	1 día	vie 17/10/08	vie 17/10/08														
9	Aplicación Dirigida del Manual - Área Cálculo	1 día	vie 24/10/08	vie 24/10/08														
10	Aplicación Dirigida del Manual - Área Gnosias	1 día	vie 31/10/08	vie 31/10/08														
11	Aplicación Dirigida del Manual - Área Praxias	1 día	vie 07/11/08	vie 07/11/08														
12	Aplicación Dirigida del Manual - Área Funciones Ejecutivas	1 día	vie 14/11/08	vie 14/11/08														
13	Aplicación Dirigida del Manual - Área Lenguaje	1 día	vie 21/11/08	vie 21/11/08														
14	Aplicación Dirigida del Manual - Área Memoria	1 día	vie 28/11/08	vie 28/11/08														
15	Evaluación del Desempeño de las Guías y los Gerontes	1 día	vie 05/12/08	vie 05/12/08														

## 6.7 RECURSOS HUMANOS

La creación del manual es desarrollada por la autora de esta investigación. Su puesta en práctica ha sido prevista para que sea un esfuerzo conjunto entre mi persona y las dirigentes del grupo “Un nuevo Amanecer en Nuestro Barrio”. Esto implica, el trabajo voluntario y gratuito de la suscrita y de las 7 guías que actualmente están activas en dicho grupo.

Tal y como se refirió en el Capítulo IV y de acuerdo con la evaluación que se llevó a cabo en la institución, las participantes cuentan con la formación académica y la experiencia necesaria en docencia, para recibir la capacitación que se ofrece sobre el manual de estimulación cognitiva. A su vez, su experiencia en educación se convierte en base fundamental para la aplicación de las dinámicas con los adultos mayores, de manera que sea provechosa para ellos, dentro de los parámetros de coordinación material y temporal que implica el manual.

La autora se encargará directamente de la instrucción de las cuidadoras, de que el material necesario esté listo y de evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados originalmente.

Para ello se prevé que la capacitación incluya lo siguiente:

- a. El entrenamiento de las dirigentes, en cuanto a la estimulación cognitiva y principales áreas de trabajo.
- b. Manejo de las prácticas, materiales y posibles modificaciones por parte de las guías, dentro de las metas a cumplir por cada dinámica.
- c. Refuerzo del área de cálculo, gnosias, praxias, funciones ejecutivas, especialmente; ya que son las habilidades cognitivas superiores con menor estimulación en el grupo.

Para ello, la suscrita se encargará de la preparación de las guías y posiblemente de la medición inicial de desempeño de los adultos mayores que asisten al centro para luego hacer un estudio comparativo de los cambios que se han dado por medio de la aplicación del manual.

## 6.8 RECURSOS MATERIALES

La preparación del manual se hará procurando que sea accesible para el Centro que se verá favorecido por esta investigación. Se ha buscado una versión económica para su primer tiraje, el cual implica el uso de instrumentos tecnológicos de la autora y materiales de bajo costo o de fácil acceso por parte de las guías del grupo.

Los materiales requeridos para elaborar la Guía de Estimulación Cognitiva son los siguientes:

Material		Descripción	Costo Unitario	Cantidad	Subtotal (¢)
Cartulina		Hooper, colores surtidos, paquete con 50 unidades	2500	6	15000
Hojas		Bond, 20 lb., resma con 500 unidades	2000	1	2000
Tinta	Negra	Canon IP1000n	3995	2	7990
	Amarilla, Magenta, Cyan	Canon IP1000c	8605	2	17210
Caja		Plástica, 25 cm. largo x 14 cm. ancho x 7 cm. alto	3500	8	28000
Empaste		plástico	750	8	6000
<b>Total</b>					<b>51000</b>

Los recursos económicos para la confección de estos ejemplares se obtendrán por medio de un esfuerzo conjunto entre la Iglesia del Corazón de Jesús de Heredia, las guías del grupo y empresas privadas heredianas. Para ello ya se han llevado a cabo los contactos necesarios a través de la señora Carmen M. Ramírez M. y la suscrita, quienes una vez realizado el

presupuesto lo hemos hecho del conocimiento de las entidades mencionadas y se obtuvo una respuesta positiva.

Con posterioridad a la capacitación de la guías y entregado el manual para cada una de ellas, el material que se necesite para implementar las dinámicas con los adultos mayores que asisten al grupo será obtenido por medio de las actividades propias que realiza el centro para su funcionamiento. Debe tomarse en cuenta que el manual prevé que los materiales que se ocupen sean de uso común, fáciles de conseguir e incluso muchos de ellos ya están en los haberes del centro.

### **EVALUACIÓN SUGERIDA.**

La primera evaluación que se plantea es sobre los objetivos planteados para esta investigación. Por tanto se corroborará la elaboración del Manual de Estimulación Cognitiva para Adultos mayores del Centro “Un Nuevo Amanecer en el Barrio Corazón de Jesús” de Heredia. La preparación de actividades que mejoren la Estimulación Cognitiva de los Adultos Mayores de dicho centro, incluidas al menos tres dinámicas por área de pensamiento superior y su debida presentación clasificada por áreas de trabajo para facilitar su aplicación por parte del personal que atiende en el lugar.

Posteriormente se espera que, una vez realizada la capacitación a las cuidadoras del centro, y antes de implementar las actividades previstas en el manual, se lleve a cabo una medición de desempeño de los adultos mayores en cada una de las áreas que se estimularán. Para ello se elegirá una dinámica de dificultad media para cada habilidad cognitiva incluida en el manual, siendo en total, seis dinámicas por adulto mayor. Se registrará el total de aciertos o fallos, por dinámica, para cada participante.

Una vez tomados estos datos y abierto un record para cada colaborador, se aplicará el manual por un período de dos meses, previendo que se apliquen 3 actividades de estimulación cognitiva en cada sesión, de acuerdo con la calendarización que se establezca con las guías en la capacitación. Luego de esos dos meses, se realizará una nueva medición

de desempeño en los adultos mayores que han participado, tomando como punto cálculo la misma dinámica por área que se aplicó en la medición inicial, estableciendo de nuevo aciertos y fallos para cada una por senescente. Con ello se espera determinar si se han producido cambios gracias a la estimulación cognitiva aplicada.

La idea de este proceso evaluativo será confrontar las condiciones originales de cumplimiento de tareas con el que resulte después de aplicar sistemáticamente el manual, determinar si hubo mejoras y establecer posibles cambios que se hagan necesarios. Además, se evaluará la opinión de las guías del grupo sobre el método y actividades que incluye el manual. Se valorará si éste ha facilitado su trabajo, si ha mejorado la sistematización de dinámicas y la reacción ante el material. Los resultados se confrontarán con los datos obtenidos por medio de las encuestas aplicadas en el Capítulo IV. Se incluirán observaciones no participativas, para determinar cambios en la rutina del grupo, introducción del manual, forma de aplicarlo y actitud de los adultos mayores ante el material propuesto.

A partir de los resultados que se obtengan de estas nuevas mediciones se espera establecer la efectividad del material incluido en el manual a partir de:

- Los efectos que produjo en las guías
- Comprensión de las dinámicas por parte de cuidadoras y adultos mayores
- Cambios en el desempeño en habilidades de pensamiento en los gerontes que lo usaron
- Significación de los temas incluidos para la población que lo utilizó
- Adecuación de los materiales recomendados
- Grado de dificultad de las dinámicas
- Posibilidades de generalizar la experiencia a otros grupos de adultos mayores

La evaluación de esta experiencia servirá entonces no sólo para fijar si el manual, tal como fue construido, promueve el mejoramiento de la estimulación cognitiva en adultos mayores, si debe mejorarse, modificarse o ampliarse y si es posible su aplicación en otros centros de atención de población que supera los 65 años.



## **BIBLIOGRAFÍA**

## Bibliografía

- Aguilar, F. (2002). Plasticidad Cerebral. México: Instituto Mexicano del Seguro Social.
- American Academy of Neurology. (2001) Neurology Self-Assessment Program. Cognitive Impairment. Barcelona: Medical Trends.
- Asamblea Legislativa de Costa Rica (1993). Ley 7395: Ley Integral para la Persona Adulta Mayor.
- Baddeley, A. (1999). Memoria Humana. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España.
- Bauer, J. (1996). “Disturbed synaptic plasticity and the psychobiology of Alzheimer disease.” En Revista Investigación sobre el Comportamiento del Cerebro: (78), p. 1- 2
- Berk, L. (1999). Desarrollo del niño y del Adolescente. Madrid: Prentice Hall.
- Boada, M. Tárraga, L. (1998). “El tratamiento longitudinal de la enfermedad de Alzheimer.” En: Continua Neurológica 1998, (1), 1, p. 82-106.
- Clark, D. Maddox, G y Steinhauer, K. (1994). “Raza, Envejecimiento y Salud Funcional.” En Revista de Envejecimiento y Salud: (5), p. 536 a 553.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2007 a). Información Institucional. San José: CONAPAM.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2007). Legislación en Beneficio de la Persona Adulta Mayor. San José: CONAPAM.
- Denney, N. (1982). Envejecimiento y Cambios Cognitivos. NJ: Prentice Hall.
- Fernández, R. (2002). Cuide su mente. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández, R. (2002). Envejecer Bien. Que es y Cómo Lograrlo. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Field, D. Schaie, K y Leino, V. (1988). “Continuidad en el Funcionamiento Intelectual.” En Revista de Investigación MENSA: (30), p. 6-19.
- Fuentes, P. “Software Chileno Para Retrasar el Alzheimer”. En Revista Geriatria y Gerontología Hoy: (2), 12, p. 31.

- Fundación ACE. (2004). Cuadernos de Repaso. Barcelona: Editorial Glosa.
- Hidalgo, J. (2001). El Envejecimiento. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2002). Estimaciones y Proyecciones de Población. San José: INEC.
- Márquez, M. Lozada, A. Pérez, G. (2005). Habilidades Y Conocimientos Necesarios Para Trabajar Con Personas Mayores. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Memorias del VI Congreso Nacional de Geriatria y Gerontología en Chile. 25 y 26 de agosto del año 2000
- Mirmiran, S. Swaab, D. (1996). ¿Se mantiene la Plasticidad Cerebral durante la Vejez y en la Enfermedad de Alzheimer? Nueva York: Behavioural Brain Research.
- OMS (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- ONU (1991). Declaración de la Asamblea General, número A/RES/46/91, “Principios de las Naciones Unidas a Favor de las Personas de la Tercera Edad”. Nueva York: Naciones Unidas.
- ONU (2006). World Population Prospects: The 2006 Revision Population. Nueva York: Naciones Unidas.
- OPS (2005). Mejoremos la Salud a Todas las Edades. Un Manual para el Cambio de Comportamiento. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Oswald, W. (2001). Terapias No Medicadas y Prevención de la Enfermedad de Alzheimer. Viena: Z Gerontología-Geriatria.
- Redolat, R. Carrasco, M. (1998). “¿Es la Plasticidad Cerebral un Factor Crítico en el Tratamiento de las Alteraciones Cognitivas Asociadas al Envejecimiento?”. En Revista Anales de Psicología de la Universidad de Murcia: (14), 1, p. 45- 53
- Rodríguez, R. (2004). “Funciones Cerebrales Superiores”. En Revista de Neurología de la Universidad Nacional de Tucumán: (6), 31, p. 26 – 40
- Satthhouse, T. (1999). Teorías de la Cognición. Nueva York: Springer Publishing Co.
- Schaie, K. Willis, S. (2000). A Stage Theory model of Adult Cognitive Development Revisited. New York: Springer Publishing Co.
- Schaie, K. Willis, S. (2005). Psicología de la Edad Adulta y la Vejez. Madrid: Pearson Educación. S.A.

Valencia, C. López, E. Tirado, V. (2008). “Efectos Cognitivos de un Entrenamiento Combinado de Memoria y Psicomotricidad en Adultos Mayores.”. En Revista de Neurología, Universidad de Antioquia: (8), 46, p. 465 – 471

Willis, S. Jay, G y Marsiske, M. (1992). “Cambio Longitudinal y Predicciones en las Competencias Diarias por Envejecimiento.” En Revista de Investigación del Envejecimiento: (14), p. 68-91.

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1**

## **MANUAL**

## **MEMORIA**

## **PRAXIAS**



## **LENGUAJE**

**GNOSIAS**

## **FUNCIONES EJECUTIVAS**

## **CÁLCULO**

**ANEXO 2**  
**OBSERVACIONES**

OBSERVACIONES DE ACTIVIDADES GRUPO “UN NUEVO AMANECER EN NUESTRO BARRIO”

NÚMERO\_1 \_\_\_\_\_

FECHA\_13\_junio\_2008\_\_\_\_\_

ACTIVIDAD	DURACIÓN	HABILIDADES USADAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	GUÍA	ROL DE LA GUÍA	COMENTARIOS
Oración Inicial	15 min	Atención, repetición	30	Doña Miriam	Estab la oración que se sigue de memoria o repetición	Son oraciones conocidas y agradecimientos a Dios que hace la guía y le siguen los AM
Canto del Himno del grupo	2 min	Memoria	30	Carmen	Organiza e inicia el canto	La mayoría sigue el himno de memoria o van esperando que la guía lo continúe. Otras lo lee.
Lecturas varias (4 lecturas diferentes)	15 min	Escucha. Atención	30	María E.	Lleva preparadas una serie de lecturas varias. Lee 4: 1. religiosa; 2. una carta de un padre; una fábula y una oración. Ella hace las conclusiones de cada una.	No hay ninguna participación activa de los AM. Sólo oyen a la guía. Algunos se distraen, otros hasta dormitan.

Se dividen en grupos de actividades	60 min	Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento		Se turnan entre las guías para estar en cada grupo. Hay una encargada en cada grupo, pero todas están en contacto	Revisión de las piezas que cada una confecciona: delantales bordados, aplicaciones, bufandas, etc	Hay espacio para las relaciones sociales, la tertulia y el contacto entre los que participan en cada grupo
Grupo 1. Tejido y bordado		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	10	Miriam		Ya las manualidades están empezadas y el trabajo consiste en avanzarlos.
Grupo 2. Tejido y bordado		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	7	María y Yadira		Los materiales los aportan en ocasiones las guías y en otras los participantes los llevan.
Grupo 3. Otras manualidades		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	10	Eugenia		
Grupo 4. Lecto escritura		Visual, auditiva, motora fina, procesamiento de información, gnosias, praxias,	3	Carmen	Enseña a leer y escribir, usa método de sílabas y revisión de sílabas de la	Estas AM no aprendieron nunca a leer o escribir y lo hacen ahora. El

		lenguaje, ejecutivas.			semana anterior.	proceso es lento, pero entusiasta. Es el grupo en el cual hay mayor estimulación cognitiva.
Refrigerio	20 min	Sociales, gusto.	30	Todas	Ellas preparan los platitos con los bocadillos y el fresco. Lo reparten	Es un rato de socialización. Los alimentos son donados por las guías. Sirve para que se vayan preparando para irse o esperar que vengan por ellos.
Oración final	2 minutos	Memoria y audición	30	Carmen	Hace una oración y rezan algunas cosas conocidas para bendecir el trabajo hecho y el día que resta.	



OBSERVACIONES DE ACTIVIDADES GRUPO “UN NUEVO AMANECER EN NUESTRO BARRIO”

NÚMERO\_2\_\_\_\_\_

FECHA\_20\_junio\_2008\_\_\_\_\_

ACTIVIDAD	DURACIÓN	HABILIDADES USADAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	GUÍA	ROL DE LA GUÍA	COMENTARIOS
Oración Inicial	10 min	Atención, repetición	23	Doña Grace	Establece la oración que se sigue de memoria o repetición. Hace una oración original y las participantes escuchan.	Son oraciones conocidas y agradecimientos a Dios que hace la guía y le siguen los AM
Canto del Himno del grupo	2 min	Memoria	23	Carmen	Organiza e inicia el canto	La mayoría sigue el himno de memoria o van esperando que la guía lo continúe. Otras lo leen.
Dinámica con un canto	5 min	Memoria, audición, visuales, motoras, lateralidad, ejecutivas	23	Carmen	Canta la canción y hace los movimientos acordes a lo que la letra va indicando. Les informa a las participantes que ellas saben la letra y los gestos que deben	Participan todos los AM presentes. Van cantando y haciendo los movimientos. Algunos saben bien como hacerlo, otros se pierden un poco, otros intentan

ACTIVIDAD	DURACIÓN	HABILIDADES USADAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	GUÍA	ROL DE LA GUÍA	COMENTARIOS
					seguir.	seguir adelante. Se nota que lo disfrutan y les gusta la actividad. Manifiestan que quieren unas clases de baile.
Se dividen en grupos de actividades	60 min	Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento		Se turnan entre las guías para estar en cada grupo. Hay una encargada en cada grupo, pero todas están en contacto	Revisión de las piezas que cada una confecciona: delantales bordados, aplicaciones, bufandas, etc	Hay espacio para las relaciones sociales, la tertulia y el contacto entre los que participan en cada grupo
Grupo 1. Tejido y bordado		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	5	Miriam y Oliva		Ya las manualidades están empezadas y el trabajo consiste en avanzarlos.
Grupo 2. Tejido y bordado		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	7	María y Grace		Los materiales los aportan en ocasiones las guías y en otras los participantes los llevan.

Grupo 3. Otras manualidades		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	5	Eugenia y Socorro		
Grupo 4. Lecto escritura		Visual, auditiva, motora fina, procesamiento de información, gnosias, praxias, lenguaje, ejecutivas.	3	Carmen y Yadira	Enseña a leer y escribir, usa método de sílabas y revisión de sílabas de la semana anterior.	Estas AM no aprendieron nunca a leer o escribir y lo hacen ahora. El proceso es lento, pero entusiasta. Es el grupo en el cual hay mayor estimulación cognitiva.
Refrigerio	20 min	Sociales, gusto.	30	Todas	Ellas preparan los platitos con los bocadillos y el fresco. Lo reparten	Es un rato de socialización. Los alimentos son donados por las guías. Sirve para que se vayan preparando para irse o esperar que vengan por ellos.
Oración final	2 minutos	Memoria y audición	30	Doña Miriam	Hace una oración.	

OBSERVACIONES DE ACTIVIDADES GRUPO “UN NUEVO AMANECER EN NUESTRO BARRIO”

NÚMERO\_3\_\_\_\_\_

FECHA\_27\_junio\_2008\_\_\_\_\_

ACTIVIDAD	DURACIÓN	HABILIDADES USADAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	GUÍA	ROL DE LA GUÍA	COMENTARIOS
Oración Inicial	10 min	Atención, repetición	32	María E.	Establece la oración que se sigue de memoria o repetición. Hace una oración original y las participantes escuchan.	Son oraciones conocidas y agradecimientos a Dios que hace la guía y le siguen los AM
Canto del Himno del grupo	2 min	Memoria	32	Carmen	Organiza e inicia el canto	La mayoría sigue el himno de memoria o van esperando que la guía lo continúe. Otras lo leen.
Actividad de lecturas.	35 min	Memoria, audición, visuales.	32	Doña Grace	Se leen varias leyendas y fábulas. Se comenta su significado.	Se les pide que participen comentando lo que significan los contenidos, si ya habían escuchado alguna y si les gustó. Durante la lectura se ve algunos AM

ACTIVIDAD	DURACIÓN	HABILIDADES USADAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	GUÍA	ROL DE LA GUÍA	COMENTARIOS
						entretenidos, otros un poco distraídos. Participan poco y quienes lo hacen aportan comentarios superficiales. No se motiva mayor actividad con el material.
Se dividen en grupos de actividades	60 min	Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento		Se turnan entre las guías para estar en cada grupo. Hay una encargada en cada grupo, pero todas están en contacto	Revisión de las piezas que cada una confecciona: delantales bordados, aplicaciones, bufandas, etc	Hay espacio para las relaciones sociales, la tertulia y el contacto entre los que participan en cada grupo
Grupo 1. Tejido y bordado		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	5	Miriam y Grace		Ya las manualidades están empezadas y el trabajo consiste en avanzarlas.
Grupo 2. Tejido y bordado		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	7	María y Oliva		Los materiales los aportan en ocasiones las guías y en otras los participantes.

ACTIVIDAD	DURACIÓN	HABILIDADES USADAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	GUÍA	ROL DE LA GUÍA	COMENTARIOS
Grupo 3. Otras manualidades		Manuales, discriminación visual, motora fina, memoria de procedimiento	5	Eugenia y Socorro		
Grupo 4. Lecto escritura		Visual, auditiva, motora fina, procesamiento de información, gnosias, praxias, lenguaje, ejecutivas.	3	Carmen y Yadira	Enseña a leer y escribir, usa método de sílabas y revisión de sílabas de la semana anterior.	Estas AM no aprendieron nunca a leer o escribir y lo hacen ahora. El proceso es lento, pero entusiasta. Es el grupo en el cual hay mayor estimulación cognitiva. Hay una de las participantes, al parecer la más joven, quien presenta mayores dificultades de retención del material y es más lento su aprendizaje.

ACTIVIDAD	DURACIÓN	HABILIDADES USADAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	GUÍA	ROL DE LA GUÍA	COMENTARIOS
Refrigerio	20 min	Sociales, gusto.	30	Todas	Ellas preparan los platitos con los bocadillos y el fresco. Lo reparten	Es un rato de socialización. Los alimentos son donados por las guías. Sirve para que se vayan preparando para irse o esperar que vengan por ellos.
Oración final	2 minutos	Memoria y audición	30	Doña Miriam	Hace una oración y rezan algunas cosas conocidas para bendecir el trabajo hecho y el día que resta.	

## **ANEXO 3**

### **RESPUESTAS A LAS ENCUESTAS**



**Cuadro N° 1**  
**Pregunta N° 1 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han trabajado en el grupo ejercicios de completar frases?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	1	14
No hay calendarización	4	57
Nunca	2	29
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 2**  
**Pregunta N° 2 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Se han desarrollado actividades sobre el recuerdo de personajes conocidos, lo que han realizado, o quiénes eran?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	1	14
No hay calendarización	5	71
Nunca	0	0
Al menos una vez al mes	1	14
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 3**  
**Pregunta N° 3 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Realizan dinámicas que incluyan recuerdos de la vida personal de los participantes en el grupo?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	1	14
No hay calendarización	0	0
Nunca	0	0
Al menos una vez al mes	6	86
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 4**  
**Pregunta N° 4 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Hacen actividades de deletreo?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 5**  
**Pregunta N° 5 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han realizado lecturas, después de las cuales se formulan preguntas a las alumnas relacionadas con ellas?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	0	0
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	7	100
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 6**  
**Pregunta N° 6 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Alguna vez han realizado actividades de recuerdo de objetos?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	7	100
Nunca	0	0
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 7**  
**Pregunta N° 7 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Hacen dinámicas que incluyan mímica?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	1	14
Nunca	6	86
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 8**  
**Pregunta N° 8 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han desarrollado actividades de dibujo dirigido?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	7	100
Nunca	0	0
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 9**  
**Pregunta N° 9 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Desarrollan actividades que incluyen posibles usos de objetos comunes?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 10**  
**Pregunta N° 10 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Realizan dinámicas de identificación de símbolos?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	3	43
Nunca	4	57
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 11**  
**Pregunta N° 11 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Se realizan actividades para adivinar en qué consisten ciertos sonidos?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	3	43
Nunca	4	57
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 12**  
**Pregunta N° 12 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han hecho juegos para reconocer cosas usando únicamente el tacto?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	1	14
No hay calendarización	0	0
Nunca	6	86
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 13**  
**Pregunta N° 13 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han realizado actividades de reconocimiento visual?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 14**  
**Pregunta N° 14 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Realizan ejercicios de reconocimiento de olores?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 15**  
**Pregunta N° 15 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Alguna vez han desarrollado actividades de comprensión del lenguaje?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 16**  
**Pregunta N° 16 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Alguna vez han trabajado sinónimos?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	1	14
Nunca	6	86
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 17**  
**Pregunta N° 17 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han hecho dinámicas con antónimos?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	1	14
Nunca	6	86
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 18**  
**Pregunta N° 18 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han hecho ejercicios de vocabulario?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	1	14
Nunca	6	86
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 19**  
**Pregunta N° 19 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han realizado construcción de historias?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	1	14
No hay calendarización	0	0
Nunca	4	57
Al menos una vez al mes	2	29
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 20**  
**Pregunta N° 20 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han realizado actividades dónde se trabajan semejanzas y diferencias?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	1	14
No hay calendarización	0	0
Nunca	6	86
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 21**  
**Pregunta N° 21 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han trabajado con secuencias para realizar diversas actividades?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos 1 vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 22****Pregunta N° 22 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Se han realizado ejercicios con ordenación lógica de situaciones?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 23****Pregunta N° 23 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Se han hecho dinámicas sobre estimación del tiempo?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	1	14
No hay calendarización	1	14
Nunca	5	71
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>



**Cuadro N° 24****Pregunta N° 24 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han hecho ejercicios de cálculo con situaciones abstractas?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 25****Pregunta N° 25 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Han realizado ejercicios de cálculo con situaciones reales?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos 1 vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 26****Pregunta N° 26 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Actividades de procesamiento numérico?</b>		
<b>Respuestas Posibles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Cuadro N° 27****Pregunta N° 27 del Cuestionario por Áreas de Trabajo**

<b>¿Actividades de comprensión numérica?</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No preciso	0	0
No hay calendarización	0	0
Nunca	7	100
Al menos una vez al mes	0	0
Dos veces al mes	0	0
Más de dos veces al mes	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100</b>