



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIA: CREACIÓN DE UNA GUIA PARA EL
MANTENIMIENTO DE LOS PROCESOS MENTALES SUPERIORES DE LOS
ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE SALUD #7 EN EL PERIODO DE MAYO A
SEPTIEMBRE DEL 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de **Licenciada en Psicología**

AUTOR:

VALERIA JAMELL CRESPO FARÍAS

TUTOR:

PSIC. CL. MARLYS LISBETH IPIALES VÁSCONEZ, MSC

**Guayaquil-Ecuador
2023**

Guayaquil, 16 de junio del 2023

Doctora
Gisella Argencio Martínez
Centro de Salud# 7
Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Crespo Farías Valeria Jamell** con número de cédula 0932276884, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su Centro de Salud #7.

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, y entrega de datos consolidados para el trabajo de titulación: **Sistematización de experiencias: Creación de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los adultos mayores del Centro de Salud#7 en el período de mayo a septiembre del 2023.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,



Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
C.I.: 092218254-8
Teléfono: 0987296625
Correo institucional: spaz@ups.edu.ec



cc. Valeria Crespo, Estudiante
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UT


Dra. Gisella Argencio Martínez
C.I.: 0907981567
Odontóloga


**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO
DETITULACIÓN**

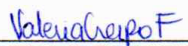
Yo, **Valeria Jamell Crespo Farías** con documento de identificación

N° **0932276884** manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 28 de agosto del año 2023

Atentamente,



Valeria Jamell Crespo Farías

0932276884

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO
DETITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Valeria Jamell Crespo Farías** con documento de identificación No. **0932276884** expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la **Sistematización de experiencia prácticas de investigación y/o intervención: Sistematización de la experiencia: Creación de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los Adultos Mayores del Centro de Salud #7 en el periodo de mayo a septiembre del 2023** el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología** en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 28 de Agosto del año 2023

Atentamente,

ValeriaCrespoF

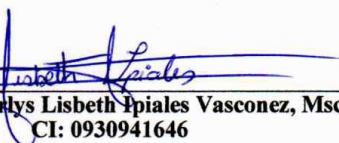
Valeria Jamell Crespo Farías
0932276884

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Psic. Cl. Marlys Lisbeth Ipiates Vásquez, Msc** con documento de identificación N° **0930941646** docente de la Universidad **Politécnica Salesiana** declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIA: CREACIÓN DE UNA GUIA PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS PROCESOS MENTALES SUPERIORES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE SALUD #7 EN EL PERIODO DE MAYO A SEPTIEMBRE DEL 2023**, realizado por **Valeria Jamell Crespo Farías** con documento de identificación N° **0932276884** obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 28 de Agosto del año 2023

Atentamente,


Psic. Cl. Marlys Lisbeth Ipiates Vasquez, Msc
CI: 0930941646

Dedicatoria

A mis padres Martha Farias y Raúl Crespo:

“Que han sido mi apoyo frente a todos los obstáculos que se me han presentado, son mis pilares para seguir mis metas. Me formaron como la persona que soy hoy en día, a pesar de alguna que otra falencia en mi crianza, les doy las gracias por la mujer que soy actualmente, porque estoy consiguiendo mis objetivos para que se sientan orgullosos de mí, no se olviden que los amo muchísimo mamá y papá”

A mi perrita Mocca:

“Mi apoyo incondicional, mi mejor amiga de cuatro patitas en este largo camino y desvelo, sin ella sinceramente no lo hubiera logrado. El amor de una mascota es lo más noble y sincero, su simple compañía me hacía sentir tranquila y segura cuando todo se ponía agotador. Curiosamente me la regalaron justo cuando empecé la universidad y me sigue acompañando, haciéndome la vida más feliz en este proceso de sustentación”

A mis bisabuelas Delia Crespo y Natalia Contreras:

“A pesar de que ya no estén en este mundo físicamente, les doy las gracias por haberme permitido aprender mucho de ustedes. Conocer el mundo de un adulto mayor y todo lo que hubiera querido realizar junto a ustedes, las extraño mucho. Mis viejitas lindas son mi inspiración en este trabajo”

A mis abuelos Raúl Antonio Crespo, Livia Barrezueta y Sonia Huayamave:

“Que han sido mis segundos padres desde el momento en que nací se han preocupado por mí, mis estudios, mi salud. Gracias por estar siempre a mi lado, por apoyarme en mis ocurrencias. Estoy muy agradecida de tenerlos como mis abuelitos, no sé sinceramente que sería de mí el día que me falten, los amo”

A mis queridos Adultos mayores y personal del Centro de Salud#7:

“Que me abrieron las puertas, me hicieron crecer personalmente en muchos aspectos, gracias por dejarme aprender de ustedes”

A mi tutora de Tesis, Marlys Lisbeth Ipiales Vásquez:

“Que me ha permitido terminar el proceso de mi sistematización en un ambiente agradable y cómodo, la admiro mucho por la gran profesional que es. Gracias por ser parte de una de las etapas más importantes para mí”

VALERIA JAMELL CRESPO FARÍAS

1. Resumen

En el presente trabajo de titulación se trata de sistematizar las practicas preprofesionales realizadas en el centro de salud #7 esta posee una población de Adultos Mayores que se sitúan entre los 65 y 85 años. En donde se trabajó de la mano de la psicóloga y directora del centro de salud con el fin de mantener una supervisión profesional constante en la investigación.

Se propuso la elaboración de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores con la finalidad de brindarles herramientas necesarias a este grupo de adultos referentes a sus declives cognitivos y sus aspectos emocionales las cuales fueron detectadas mediante el uso de una prueba de evaluación cognitiva y por consiguiente de las entrevistas a este grupo de trabajo.

Para poder obtener estos resultados se realizaron varias entrevistas mediante las cuales se conocieron afectaciones emocionales tales como irritabilidad, tristeza, ansiedad, angustia, es por este motivo que en este proyecto hacemos énfasis en el impacto emocional que padecen los participantes a causa del deterioro cognitivo, un punto clave para evitar que caigan en este tipo de aislamiento son los factores protectores que los Adultos Mayores tienen en común: el pertenecer a un club para encontrar motivación. A su vez realizamos la aplicación del Test moCA que permitió detectar el deterioro cognitivo en ciertas funciones cognitivas. Por último, la creación de la guía y su respectiva aplicación a través de talleres de para reforzar la importancia de mantener los vínculos afectivos, autoconocimiento, estimulación cognitiva, actividades lúdicas. Cada una de las actividades fueron pensadas para intentar cumplir con el objetivo de la sistematización, además de propiciar autonomía y una mejor calidad de vida.

Palabras claves: Adulto mayor, Guía, procesos mentales superiores, autonomía, factores protectores, emociones, estimulación cognitiva, actividades lúdicas y recreativas.

2. Abstract

In the present work of titulación it is tried to systematize the pre-professional practices carried out in the health center # 7 this has a population of Older Adults who are between 65 and 85 years old.

Where I work hand in hand with the psychologist and director of the health center in order to maintain a balance in research

It was proposed the development of a guide for the maintenance of higher mental processes in order to provide necessary tools to this group of adults regarding their cognitive declines and their emotional aspects which were detected through the use of a cognitive evaluation test and therefore interviews with this working group.

In order to obtain these results, several interviews were conducted through which emotional affectations such as irritability, sadness, anxiety, anguish were known, it is for this reason that in this project we emphasize the emotional impact suffered by the participants due to cognitive impairment, a key point to prevent them from falling into this type of isolation are the protective factors that Older Adults have in common: belonging to a club to find motivation. At the same time, we applied the moCA test that allowed us to detect cognitive impairment in certain cognitive functions. Finally, the creation of the guide and its respective application through workshops to reinforce the importance of maintaining affective bonds, self-knowledge, stimulation workshops, recreational activities. Each of the activities were designed to try to meet the objective of systematization, in addition to promoting autonomy and a better quality of life.

Key words: Older adult, Guide, higher mental processes, autonomy, protective factors, emotions, cognitive stimulation, recreational and recreational activities.

1 Contenido

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Resumen..... | 8 |
| 2. | Abstract..... | 9 |
| 3. | Introducción..... | 13 |
| 4. | Datos informativos..... | 15 |
| | • Nombre del proyecto..... | 15 |
| | • Nombre de la institución..... | 15 |
| | • Localización..... | 15 |
| | • Temas que aborda..... | 16 |
| 5 | Objetivos..... | 16 |
| | Objetivo general de la sistematización..... | 16 |
| | Objetivos específicos..... | 16 |
| 6 | Eje de la intervención o investigación..... | 17 |
| | • Marco teórico..... | 17 |
| 2 | Capítulo I..... | 19 |
| | 2.1 Caracterización de la población de Adultos Mayores..... | 19 |
| | Cambios físicos..... | 19 |
| | Cambios sociales..... | 20 |
| | Cambios cognitivos..... | 21 |
| | Procesos Mentales Superiores..... | 21 |
| 3 | Capítulo II..... | 25 |

| | |
|---|----|
| Deterioro cognitivo | 25 |
| Efectos psicológicos emocionales del deterioro en la vida del Adulto Mayor | 25 |
| Factores de riesgo y factores protectores del adulto mayor | 26 |
| 4 Capítulo III | 29 |
| Estimulación cognitiva..... | 29 |
| Actividades Lúdicas..... | 30 |
| 5 Objeto de la intervención o de la práctica de investigación | 30 |
| 6 Metodología..... | 30 |
| 7 Preguntas clave | 32 |
| 8 Organización y procesamiento de información..... | 33 |
| 9 Análisis de la información e Interpretación..... | 64 |
| 10 Justificación | 65 |
| 11 Caracterización de los beneficiarios | 66 |
| 12 Capitulo IV..... | 70 |
| 12.1 Creación de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los adultos mayores del centro de salud #7 en el periodo de mayo a septiembre del 2023 | 70 |
| 12.2 Presentación:..... | 70 |
| 12.3 Fundamentación Teórica | 71 |
| 12.4 Descripción de la propuesta..... | 75 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 12.5 | Fase 1 | 76 |
| 12.6 | Actividades Lúdicas: Talleres para concientizar, promover el envejecimiento activo y el bienestar emocional del Adulto Mayor | 76 |
| | Objetivo General..... | 76 |
| | Talleres para concientizar, promover el envejecimiento activo y el bienestar emocional del Adulto Mayor | 77 |
| 12.7 | Fase 2..... | 79 |
| 12.8 | Estimulación cognitiva | 79 |
| 12.9 | Fase 3..... | 82 |
| 12.10 | Actividades Lúdicas Ocupacionales y Recreativas: Manualidades y juegos didácticos. | 82 |
| 12.11 | Principales logros del aprendizaje | 84 |
| 12.12 | Conclusiones..... | 85 |
| 12.13 | Recomendaciones | 87 |
| 13 | Referencias..... | 88 |
| 13.1 | Anexos 1 | 91 |
| 13.2 | Anexo 2 Fotografías de las actividades realizadas | 93 |
| 13.3 | Anexo 3: Bingo Ecuatoriano elaborado para el proyecto | 100 |

3. Introducción.

La vejez es conocida por sus visibles y evidentes etapas, al ir envejeciendo el ser humano pierde varias de sus capacidades y vive cambios en tiempo real que no solo son pérdidas de un ser querido, sino también de aspecto físico, no se ven como antes, aparecen arrugas, su paso va más lento, se cambia la pigmentación de su cabello.

Sexualmente, sus funciones se ven afectadas al tener relaciones sexuales o concebir hijos. Las mujeres ya no tienen la capacidad de dar a luz o procrear uno, al pasar por la Menopausia. El hombre a su vez para por la Andropausia y por ende no tiene las mismas sensaciones de placer como antes.

Cognitivamente también existen pérdidas en sus funciones mentales ya sea por envejecimiento de forma natural o por alguna patología. Se ven afectados los procesos mentales superiores tales como: Memoria, Pensamiento, Atención, Funciones Ejecutivas, no permitiéndoles realizar sus actividades cotidianas como solían hacerlo.

La Organización Mundial de la Salud declara que el deterioro cognitivo afecta a nivel mundial a unos 50 millones de personas aproximadamente y se calcula que entre un 5% y un 8% de la población general de 60 años o más sufre deterioro cognitivo en un determinado momento (Velasco, 2021)

Si bien aquí se menciona de un deterioro cognitivo, en esta presente investigación nos basamos en el deterioro a causa natural y no referente a alguna patología.

A nivel emocional al tener todas estas pérdidas tanto cognitivas, sociales y físicas aparecen sentimientos y emociones como la tristeza, miedo, impotencia, angustia. Ya que presentan esto sin alguna información que les ayuden a comprender que estos cambios son

naturales del cuerpo humano y que hay capacidades que pueden enlentecerlas para poder llevar una mejor calidad de vida.

Es por este motivo que se consideró realizar la creación de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los Adultos Mayores del Centro de Salud #7, dado que brinda las herramientas correctas para este grupo de estudio que les ayuden a mantener en funcionamiento sus respectivas funciones mentales y su parte emocional. En este proyecto queremos involucrar e informar con diferentes tipos de actividades lúdicas y estimulación cognitiva a los adultos mayores, de tal manera que puedan fortalecer la autonomía, sus emociones y enlentecer el declive cognitivo.

4. Datos informativos

- **Nombre del proyecto**

Sistematización de experiencia: Creación de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los Adultos Mayores del Centro de Salud #7 en el periodo de mayo a septiembre del 2023.

- **Nombre de la institución**

Centro de Salud #7

- **Localización.**

La sistematización se llevó a cabo desde mayo a septiembre del 2023. El Centro de Salud #7 que permitió realizar mi proceso investigativo está ubicado en: Mapasingue Oeste, Km 5 12, Calle 5TA y AVE 3ERA. Guayaquil, guayas.

Ubicación Geográfica del Centro de Salud#7



Ubicación del Centro de Salud #7. Tomado de (Google Maps, 2023)

- **Temas que aborda**

El presente proyecto aborda la creación y aplicación de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores, por medio de uso del test moCA (Test de evaluación cognitiva Montreal) con el fin de evaluar sus funciones cognitivas. Se analizó también el impacto del declive/deterioro cognitivo en la vida diaria del Adulto Mayor descubriendo las repercusiones que tienen a nivel psicológico emocional. Así pues, el envejecimiento cognitivo se verá afectado por diversos factores tales como, un estilo de vida no saludable el cual no solo repercute en la parte física del Adulto Mayor, así como en su parte cognitiva, dificultándole a este sus quehaceres cotidianos, por lo tanto, experimentan una serie de sentimientos y emociones como la angustia, la tristeza, el miedo, el estrés, desesperanza, aislamiento. Por ello es necesario descubrir este impacto emocional y evaluar sus funciones cognitivas para la correcta elaboración de la guía.

5 Objetivos

Objetivo general de la sistematización

Elaborar una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los adultos mayores del centro de salud #7

Objetivos específicos.

- Caracterizar la población de Adultos Mayores y procesos mentales superiores de los Adultos Mayores
- Aplicación del Test moCA (Test de evaluación cognitiva Montreal con el fin de evaluar las funciones cognitivas de los Adultos Mayores del Centro de Salud#7
- Efectos psicológicos emocionales del deterioro cognitivo en la vida del Adulto Mayor
- Diseño de la Guía acorde a los Adultos Mayores del Centro de Salud #7

6 Eje de la intervención o investigación

- **Marco teórico.**

En la sociedad se considera Adulto Mayor a las personas a partir de los 65 años en adelante, ya que este determina “la Jubilación” el comienzo de la vejez, siendo este un término muy general puesto que no todos envejecen de la misma manera o al mismo tiempo, porque se considera mucho su estilo de vida dado que esto impactaría en su envejecimiento.

Pero ¿Qué es envejecimiento? El envejecer es pasar por muchos cambios que implican lo social, lo físico y lo cognitivo. Estos varían mucho según la persona, puesto que hay cambios o declives en las capacidades de los Adultos Mayores que se dan por el simple hecho de ir avanzando en edad, otros cambios más notorios son categorizados como deterioros debido a alguna patología incluyendo la forma en la que ha llevado su trayecto de vida.

Debido a estos cambios muchos familiares incluyendo la sociedad los cataloga como “cargas” le llama “viejitos” “son como niños” frases que les impacta mucho a nivel emocional dado que ellos aún se sienten funcionales mientras que la construcción social en la que vivimos los hace de menos, y los suelen dejar de lado en actividades familiares, se empiezan a alejar y descuidan su bienestar emocional y sus autonomías dejándose llevar por estos comentarios negativos.

En nuestro país Ecuador existe un total de 1.049.824 personas mayores de 65 años lo que equivaldría al (6.5% de la población total). La ciudad en la que se realizara el proyecto es Guayaquil que en total posee 1.264.423 Adultos Mayores lo que correspondería al (4,7%) de la población total. (Gobierno del Ecuador , 2020)

Los procesos mentales superiores son funciones que se desarrollan a partir de otros más básicos, por lo que hacemos uso de estos desde el momento en que nacemos, ya que mediante

estos se encuentran la atención, la memoria, la percepción, las funciones ejecutivas y lenguaje. Cada una va de la mano para poder llevar a cabo los aprendizajes y la actividad que realizamos en nuestra rutina diaria.

Los Adultos Mayores si no ponen en práctica estas funciones cerebrales tienden a adelantar aquellos declives o deterioros en sus capacidades, no solo físicas, sino también las sociales y cognitivas. Esto se da por la desinformación hacia la sociedad de las respectivas pautas para mantener un equilibrio en el desarrollo del adulto mayor.

Con todo lo antes mencionado es importante resaltar esto no solo repercute en hacer el envejecimiento más rápido, si no que afecta la parte emocional de los adultos mayores, esto generado a causa de los comentarios que se hacen día a día acerca de esto, al hacerlos a un lado y tratarlos como niños.

Existe una forma de poder ayudar a los Adultos Mayores en su aspecto emocional y poder ralentizar los efectos que se dan por el mismo envejecimiento e incluso puede ser utilizado en personas que padezcan de alguna enfermedad como el Alzheimer. Por medio de una guía que implemente todo acerca de estimulación cognitiva y actividades lúdicas les sea de utilidad para que puedan obtener todos los datos necesarios y resultados esperados que les permitirá tener bienestar emocional dado que se sentirían más autónomos e independientes.

2 Capítulo I

2.1 Caracterización de la población de Adultos Mayores

Cambios físicos

El envejecimiento abarca muchos factores en la vida del Ser Humano, puesto a que sus capacidades se ven afectadas a medida va desarrollándose en edad.

Los cambios en la denominada “vejez” son más evidentes ya que comienzan una transición de la piel joven y tersa que solían tener en su juventud, se les ablanda y estira aquella tez que solían cuidar tanto, esto y más les produce varios desniveles emocionales porque la sociedad desde años atrás vende en los mercados “cremas para las arrugas” “Aplicarse Botox para verse más joven” y demás realidades que se viven día a día, esto sumado de comentarios como “Te estás haciendo más arrugadito y aguado”. Todos estos comentarios negativos les afectan emocionalmente a los Adultos Mayores.

De la misma forma que la piel se vuelve elástica, la pigmentación del cabello disminuye apareciendo las denominadas “canas”, asimismo su estatura se disminuye dado que su sistema óseo comienza a envejecer lo que genera que se vuelvan encorvados es por esto por lo que pierden alrededor de 1 centímetro de su estatura.

Sus funciones motoras se ven afectadas, claro está que aquí muchas funciones dependen del estilo de vida que lleva el adulto mayor, puesto que si es una persona sedentaria, que acostumbra solo estar sentado o acostado y no realiza ninguna clase de actividad física.

Se verá afectado en las actividades que acostumbran puesto que, si sufren alguna caída, muy aparte del golpe, sus huesos no están lo suficientemente fuerte para aguantar hasta una caída pequeña. Se podría evitar un poco esta debilidad y este deterioro en sus funciones motrices si realizarán actividades físicas, se ha demostrado que los Adultos

Mayores que toda su vida han realizado algún deporte en su vejez siguen siendo activos y autónomos en sus habilidades motoras, ya que les permitirá muy aparte de no perder la masa muscular, esto les genera una liberación de Adrenalina y Serotonina que les será de gran ayuda en su bienestar emocional.

Está claro que el adulto mayor tiene que pasar por un proceso de adaptación hacia estos cambios, es una pérdida para ellos, el no poder ser autosuficientes como lo eran de jóvenes, aun así, los impactos que genera este cambio a nivel físico dependen mucho de cómo es su personalidad y su resiliencia en adaptarse a estos cambios y hacer algo por no sentirse dependientes.

Cambios sociales

Como se mencionó en el apartado físico, el adulto mayor pasa por una serie de cambios y una de ellas que tiene un peso emocional bastante grande son los roles sociales.

Su papel social cambia al pasar por procesos como “la jubilación”, en el que el adulto deja de trabajar por motivos de edad o porque ya no se siente con la energía para realizar sus labores como antes.

Las redes de apoyo son fundamentales cuando hay cambios en el rol social, porque en esta etapa tienden a asilarse, deprimirse, y sentirse sin ganas de realizar sus actividades. Se sienten como “cargas” ya que al perder varias de sus capacidades, algunos mayores necesitan de otro para que les ayuden en sus funciones diarias, lo que desencadena una dependencia y varios desniveles emocionales. Es por esto que la familia, amigos son base para que el adulto mayor se pueda adaptar a estos cambios.

Cambios cognitivos

El cerebro humano, así como los demás órganos tienden a cambiar constantemente en sus funciones lo que afectaría en la atención, memoria, percepción, funciones ejecutivas y lenguaje. que son los procesos mentales superiores. Hago énfasis en que el envejecimiento cognitivo no es necesariamente un envejecimiento patológico (maragall, 2022)

la forma en la que solían llevar su vida diaria se dificulta cada vez más, un ejemplo para comprender mejor esto es “la memoria”, muchos al momento de salir algún lugar a pasear quedan completamente desorientados dado a que no logran recordar donde están o como regresar a su hogar, por lo que entran en un estado de desesperación o frustración. Varias de sus actividades diarias las empiezan a realizar con más lentitud y dificultad esto se debe al cambio en sus funciones cognitivas

Procesos Mentales Superiores

Los procesos mentales superiores son un conjunto de operaciones que se encargan de gestionar los conocimientos.

(Torres, 2017) menciona que “Los procesos psicológicos básicos o elementales son compartidos por muchas especies de animales y están presentes en las personas desde el nacimiento”. Esto es porque dentro de estos procesos se encuentran la atención, memoria, percepción, funciones ejecutivas y lenguaje.

Atención

La función de la Atención está ligado a diversos tipos de procesos.

Dado que tiene la habilidad de que el ser humana puede concentrarse en los estímulos y por ende procesarlos. Este proceso cognitivo es utilizado en nuestro diario vivir puesto que permite al cerebro puede procesar de manera correcta la información.

Existen varios tipos de atención los cuales son los siguientes:

Atención sostenida:

Es la habilidad de sostener la concentración de un estímulo determinado o actividad durante un tiempo prolongado de tiempo.

(Sánchez y Pérez, 2008) mencionan que la atención sostenida es básicamente un mecanismo complejo que implica la interacción de aspectos motivacionales más que cognitivos.

Atención selectiva

Primordialmente permite al individuo seleccionar espontáneamente e integrar estímulos específicos.

(Corbin, 2016) menciona que la atención selectiva es también conocida como “atención focalizada” hace referencia a la capacidad de un organismo de focalizar su mente en un estímulo o tarea en concreto, a pesar de la presencia de otros estímulos ambientales.

Atención alternante y dividida

La atención alternante consiste en la capacidad de cambiar el foco atencional entre dos o más estímulos. Mientras que la atención dividida es básicamente la habilidad del cerebro para atender a diversas actividades en un mismo momento.

Memoria

Es la habilidad mental que tenemos todos los seres humanos para poder procesar, almacenar y recuperar información. Esto quiere decir que el proceso mental de la Memoria es

esencial para poder guardar nuestras experiencias, sentimientos, imágenes, entre otras. Esta función es base para el aprendizaje de día a día, es por esto que se dice que todos los procesos mentales dependen del uno del otro.

Tipos de memoria:

Memoria sensorial

(Papalia, 2009) Menciona que la Memoria sensorial es el primero de los tres almacenes de la mente, debido a que registra temporalmente información: cualquier cosa que vemos, estudiamos, escuchamos, saboreamos o tocamos.

Se dice que esta memoria va pasando por diversos cambios a medida vamos envejeciendo, en la adultez se suele conservar bastante bien.

Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo permite mantener activada y accesible una cantidad muy limitada de la información, en un periodo de tiempo corto, mientras se manipula mentalmente esa u otra información.

Memoria a largo plazo

(Papalia, 2009) Menciona que, aunque se cree que la memoria a largo plazo tiene un espacio de almacenamiento casi ilimitado, no se puede acceder a todos sus contenidos. Esta memoria permite guardar recuerdos por un amplio periodo de tiempo, y en ocasiones, estas memorias se mantendrán durante todo el desarrollo de nuestra vida, sin embargo, si se presenta alguna patología o un accidente que implique el deterioro de los procesos.

Percepción

La percepción es el proceso cognitivo en el cual permite al ser humano tener esta habilidad de encontrarle una representación de las cosas.

(Lupón, Torrents Y Quevedo, 2012) mencionan que tiene su origen en la interacción física que se da entre el medio y el organismo a través de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto).

Funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas representan habilidades cognitivas requeridas para controlar y regular nuestros pensamientos, emociones y acciones. Estas son fundamentales para la toma de decisiones, para proponerse metas, planificación de ideas, recordar alguna cosa en específico, entre otras, y son indispensables para el día a día.

Lenguaje

Este proceso mental es clave para la comunicación de las personas, ya que mediante el lenguaje podemos expresar nuestros pensamientos e ideas.

Lev Vygotsky relaciona el lenguaje y el pensamiento como partes de un mismo proceso en el que el lenguaje precede al pensamiento ya que el primero es el resultado de la interacción con el medio social. (Procesos cognitivos, 2012)

3 Capítulo II

Deterioro cognitivo

El envejecimiento como ya se conoce conlleva un sinónimo de cambios a nivel cognitivo, físico y social, por ende, no siempre podemos obtener una vejez saludable o libre de este deterioro. Conforme pasan los años, las personas y la gran parte la tercera edad, suelen tener diversas patologías en especial aquellas enfermedades neurodegenerativas, tales como el Alzheimer; las cuáles les hace ser más dependientes al otro.

Se conoce que el deterioro cognitivo afecta en muchos aspectos del adulto mayor, por lo que los procesos mentales ya mencionados anteriormente tienden a enlentecerse y disminuir su rapidez en sus actividades.

Si bien es cierto existen varios tipos de deterioro cognitivo, uno de los más comunes es el deterioro cognitivo leve, que está relacionado a la dificultad de las funciones memoria, pensamiento, entre otros.

El deterioro cognitivo leve, permite que el adulto mayor aun pueda ser autosuficiente si pone en práctica sus funciones cerebrales, dado que, al no ser una escala grave del deterioro, permite que la persona puede empezar a realizar actividades que le mantengan activas y mejoren sus funciones cognitivas.

Efectos psicológicos emocionales del deterioro en la vida del Adulto Mayor

Según (Vargas, Rojas, Pérez, Morales, Pérez y Cordovés, 2021) El deterioro cognitivo en los adultos mayores es una etapa en la que el individuo reduce sus capacidades de razonamiento, pensamiento, memoria, entre otros. Por lo que comienzan a tener dificultades en la convivencia en el núcleo familiar, por ende, disminuye en la calidad de vida.

Estos cambios en las funciones cognitivas del adulto mayor obtienen un papel importante su parte emocional, porque no les permite realizar sus actividades como solían hacerlo, y sus relaciones sociales también se ven afectados. Es por esto por lo que tienden a caer en el aislamiento, empezar a deprimirse, sentirse solos, tener baja autoestima o le dan poco valor a su persona.

Las personas que tienden a padecer las enfermedades neurodegenerativas, deterioro cognitivo , entre otras enfermedades dependiendo de la personalidad y la resiliencia del adulto mayor podrá lograr obtener un bienestar emocional, claro está que si no hay un bienestar emocional se puede encontrar una armonía en su calidad de vida, al estar más cerca de sus vínculos afectivos más cercanos, realizando actividades que más allá de favorecer en las funciones cognitivas también les beneficie en sus aspectos cognitivos emocionales.

Factores de riesgo y factores protectores del adulto mayor

Factores de riesgo:

(OMS, 2017) Menciona que muchos adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otro problemas mentales o físicos, por lo que necesidad de la ayuda de otro a largo plazo.

Los adultos mayores tienen varias situaciones similares tales como la pérdida de un ser querido, baja estabilidad en la economía a consecuencia de la jubilación o más aun por padecer alguna discapacidad.

Estos inconvenientes provocan aislamiento, soledad, depresión, angustia. Lo cual es un factor riesgo ya que el bienestar emocional de la persona se ve afectado. Así mismo tienden a ser

vulnerables a la exclusión, maltrato, abandono de los familiares, por lo que generan en el Adulto Mayor una gran problemática a nivel emocional.

Factores protectores:

(Llanos y Alvarez, 2020) mencionan que las principales herramientas que le confieren sentido a que los adultos mayores enfrenten de mejor manera su vida en esta etapa son: autonomía personal, presencia familiar, motivación, afectividad, vinculación Social.

Ya que con estos recursos presentes los Adultos Mayores tienen una mayor resiliencia y disposición para seguir adelante en su etapa final.

Como ya se conocemos el envejecimiento se compone de cambios en sus capacidades físicas y mentales de la persona, al igual que su entorno, lo social.

Al referirnos a factores protector nos enfocamos en el apoyo social, las actividades como hacer ejercicio, caminar, andar en bicicleta, estos son componentes esenciales para el correcto envejecimiento y para el beneficio del bienestar emocional del adulto mayor.

Existen las denominadas redes sociales, que son una de las bases más importantes para mantener o mejorar el bienestar emocional, físico. Estas redes son básicamente miembros de familia, vecinos, trabajo, esto quiere decir que son el vínculo más cercano que la persona y en este caso el adulto mayor siente que puede confiar, se sienta amado, valorado. Existen varios tipos de apoyo, como la familia, los hijos, los hermanos, y muchas veces, o más bien lo más frecuente en la etapa adulto son los grupos de comunidades, se reencuentran grupos de adultos mayores para realizar actividades, juegos, y conversar entre sí, acerca de lo que le sucede a cada uno. Esto genera en la persona fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia, los adultos

mayores se reintegran en la sociedad al sentirse acompañados, esto fomenta el evitar las situaciones de aislamiento, soledad, enfermedad, abandono y crisis.

Las personas adultas mayores, pueden formar sus redes de apoyo como:

- Espacios comunitarios donde se reúnen personas con la misma edad
- Actividades dentro de la comunidad o en centros de salud.
- En grupos para realizar danza, actividades físicas, recreativas.
- Se reúnen a hablar del proceso del envejecimiento.

Hemos podido observar que este grupo etario de adultos mayores, realmente disfrutan la compañía de otro, y más aún cuando encuentran su bienestar, su espacio seguro que les brinde lo que no suelen tener en sus hogares, ya que, al unirse a estos grupos comunitarios, se sienten más acompañados, generan hormonas de la felicidad, por lo tienden a entusiasmarse a cuidarse de si mismo por encontrar personas pasando por situaciones similares.

4 Capítulo III

Estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva tiene como objetivo favorecer, mantener y aumentar el rendimiento de las funciones cerebrales, y poder enlentecer aquellas capacidades que se pierden por la vejez.

(Grasset, 2012) menciona que la finalidad de la estimulación cognitivas es poder mejorar la calidad de vida y promover un desempeño autónomo y funcional de los adultos mayores

Es por esto que la estimulación cognitiva consiste en la implementación de actividades y ejercicios que su meta es el mejoramiento de los procesos mentales los cuales son la memoria, atención, funciones ejecutivas, percepción y lenguaje. Los cuales, al verse afectados, le presenta problemas a el adulto mayor en la realización de sus acciones cotidianas,

Más allá de ayudar en la parte cognitiva por el hecho de envejecer, les beneficia incluso a aquellas personas con alguna enfermedad neurodegenerativa, ya que podría ralentizar la aparición temprana de su sintomatología.

Otro de los beneficios de la estimulación cognitiva es la inclusión en el aspecto social del adulto mayor, ya que comienzan a buscar grupos en los cuales sentirse cómodos y aceptados, que les permite socializar, participar en actividades y sentirse acompañados.

Actividades Lúdicas

Según (Real Academia Española, 2022) la terminología “Lúdico/a” proviene del Latino “Ludus” que significa Juego.

Las actividades Lúdicas favorecen en la autonomía de las personas, es básicamente una actividad recreativa que tiene como objetivo educar utilizando dinámicas que permitan captar mejor la atención del participante. (Castillo, s.f.) menciona que tratan de que el adulto mayor pueda atravesar por esta etapa de su vida con estabilidad física y emocional.

5 Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

6 Metodología

La presente sistematización de experiencias posee un enfoque cualitativo, caracterizado por el análisis e interpretación de las realidades que se encuentran bajo el estudio, así como la recolección de datos sin una valoración numérica, lo que facilita la profundización y comprensión de las variables como en el presente trabajo, la realización de la guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores en los adultos mayores.

El objeto de la intervención está basado en los adultos mayores del centro de salud#7 con una población con edades que fluctúan desde los 65 a 80 años. El proyecto se realizará del periodo de mayo a septiembre, donde se estableció con los Adultos Mayores los días de la semana destinados para la realización de la Guía y las respectivas actividades, estos serían los lunes y viernes de 8 am a 11 pm.

Se utilizará la entrevista, la observación y la utilización del Test de evaluación cognitiva Montreal (moCA) para poder medir el grado de deterioro cognitivo de los adultos mayores,

(Carcavilla, 2018) Menciona que el Test moCA es una prueba breve que consta de 30 preguntas cuya aplicación lleva alrededor de 10 a 20 minutos y ayuda a evaluar las disfunciones cognitivas leves. Fue publicado en el año 2005 por un grupo de la Universidad McGill que trabajó durante varios años en clínicas de memoria en Montreal.

La prueba evalúa varios tipos de funciones cognitivas. Estas incluyen:

- **Orientación:** El entrevistador que realiza la prueba le pide al receptor que le indique la fecha, mes, año, día, lugar y ciudad.
- **Memoria a corto plazo:** Se leen cinco palabras, se le pide a la persona que será examinada que las repita, se leen nuevamente y se le pide que repita nuevamente.
- **Función ejecutiva/habilidad visoespacial:** Estas dos habilidades se evalúan a través de la prueba Trails B, que requiere que dibujes una línea para secuenciar correctamente dígitos y números alternos (1-A. 2-B, etc.) y a través de una tarea que requiere para dibujar una copia de una forma de cubo.
- **Lenguaje:** Consiste en repetir dos oraciones correctamente y luego enumerar todas las palabras que se pueden recordar que comienzan con la letra (F)
- **Abstracción:** Se le pide al evaluado que explique en que se parecen dos objetos, como por ejemplo un tren y una bicicleta, que básicamente son un medio de transporte. Esto nos permitirá evaluar su razonamiento abstracto.
- **Denominación de animales:** Se le muestran tres imágenes de animales y se le pide a la persona que nombre cada uno.
- **Atención:** Se le pide a la persona evaluada que repita una serie de números hacia adelante y luego una serie diferente hacia atrás para evaluar la atención.

- **Prueba de dibujo del reloj:** Se le pide a la persona evaluada que dibuje un reloj que marque las once y diez.

Como ya se mencionó se utilizarán estas herramientas para poder realizar una Guía adaptada para las áreas en las que presenten mayor dificultad. A su vez mediante la estimulación cognitiva y las actividades lúdicas obtener una mejoría en su bienestar emocional.

7 Preguntas clave

Se plantearon las siguientes preguntas:

- ¿Que lo motivo a elegir su proyecto?
- ¿A qué población se dirige el proyecto?
- ¿Cuál es el impacto psicológico emocional del deterioro cognitivo en el adulto mayor?
- ¿Cuál es el impacto esperado de evaluar las funciones cognitivas en los adultos mayores del centro de salud # 7?
- ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen con las actividades lúdicas y la estimulación cognitiva?

8 Organización y procesamiento de información.

Se organizo la información de acuerdo con lo planteado en la metodología, que explicamos el orden a realizar, empezando por la entrevista, la toma de test y para finalizar el diseño de la guía, dando paso a la información en una tabla que nos mostrara el número de acciones, fecha, actividades, detalles correspondientes al tiempo estipulado en la sistematización.

Tabla 1

Cronograma de Actividades

| FECHA | ACTIVIDAD | OBJETIVO | MATERIALES |
|------------|---|---|--------------------|
| 2 de junio | Se realizo la convocatoria al grupo de Adultos Mayores del Centro de Salud #7 | Registrar un mínimo de 10 participantes para la realización del proyecto | Hoja de asistencia |
| 5 de junio | Desarrollo: Se realizo dinámica con el grupo de adultos mayores bailo terapia | Reunión de introducción y presentación Obtener cohesión grupal, mediante la participación de los miembros Reducir el estrés y sensaciones de tristeza | Globos, Música |

| | | | |
|-------------|---|---|---|
| | | Promover la motricidad gruesa | |
| | | Estimular varios de sus procesos mentales tales como: | |
| 9 de junio | Se realizó actividad lúdica para la estimulación cognitiva de sus procesos mentales | Memoria Atención | Hojas impresas, monedas, lápiz, pluma |
| | Se elaboro un bingo con imágenes de Ecuador | Funciones ejecutivas Percepción | |
| 12 de junio | Conversatorio acerca de los procesos mentales y la importancia de su mantenimiento. | Lograr que comprendiera la importancia de estimular sus procesos mentales | Papelógrafo, marcadores, cartulina, fomix, tijera, silicona liquida |
| | Actividad artística | Liberar el estrés | |

| | | | |
|-------------|--|--|---|
| | | Trabajar con la memoria y atención | |
| | | Obtener información personal, acerca de los aspectos emocionales relacionadas a los cambios en los procesos mentales | Hojas impresas con la estructura de la entrevista, lápiz o pluma |
| 16 de junio | Se realizan entrevistas enfocadas en la obtención de datos para la sistematización | | |
| | | Reducir el estrés y mejorar el estado de anímico. | |
| 23 de junio | Actividad de estimulación cognitiva | Potencias los procesos mentales tales como: | Lana de varios colores, silicona líquida, tijera, hojas de papel (con la inicial de cada uno) |
| | | Atención, percepción, funciones ejecutivas. | |
| 26 de junio | Conversatorio de la regulación de las emociones en la vejez | Obtener cohesión grupal y comprender la importancia de | Papelógrafo, marcadores, parlante, |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| Actividad lúdica (gimnasia) | regular las emociones para el bienestar emocional | música, pelotas de hule de varios colores. |
| | Reducir el estrés y sensaciones de tristeza (liberar las hormonas de la felicidad) | |
| | Potenciar sus funciones cognitivas y motricidad fina | |
| | Obtener información personal a su vez conocer el aspecto emocional de los | Hojas impresas con la estructura de la entrevista, lápiz o pluma. |
| 30 de junio | Se realizan entrevistas enfocadas en la obtención de datos para la sistematización de adultos mayores basándose en sus actividades diarias y sus procesos cognitivos | |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| | | Evaluar de forma individual las funciones cognitivas para reconocer en cuales presentas dificultades a una cantidad de 5 participantes. | Hojas impresas del Test moCA Lápiz Borrador |
| 28 julio | Se realizo la toma del Test de Evaluación Cognitiva Montreal enfocadas en la obtención de datos para la sistematización | | |
| | | Reducir el estrés y mejorar el estado de anímico. | Papel bond |
| 28 julio | Actividad Lúdica ocupacional (Colorear Mándalas) | Potencias los procesos mentales tales como: Atención, percepción, funciones ejecutivas. | Lápices de colores Equipo de música |
| | | Evaluar de forma individual las funciones cognitivas para reconocer en | Hojas impresas del Test moCA Lápiz |
| 31 julio | Se realizo la toma del Test de Evaluación Cognitiva Montreal enfocadas en la obtención de datos para la sistematización | | |

| | | | |
|--|--|---|----------|
| | | cuales presentas dificultades a una cantidad de 5 participantes. | Borrador |
|--|--|---|----------|

| | | | |
|----------|--|--|--------------------------------------|
| 4 agosto | Culminación de actividades y compartir con el grupo de adultos mayores del centro de Salud #7 | Se efectuo una reunión de despedida, además de un compartir con el grupo hacia nosotros por el trabajo realizado durante todos estos meses. | Snacks Equipo de Música Globos |
|----------|--|--|--------------------------------------|

Elaborado por: Valeria Crespo Farías

Tabla 2*Cronograma de organización y procesamiento de la información*

| Actividad | Objetivo | Fecha | Logros | Resultados |
|---|---|----------------------------|--|---|
| Entrevistas | Recaudar información acerca del impacto psicológico emocional referente al deterioro de los procesos mentales | 16/06/23 – 30/06/23 | Las entrevistas se realizaron 5 personas por día hasta obtener nuestros 10 participantes. Se realizo dentro del tiempo establecido, se ha obtenido la apertura y cooperación de cada uno. | Las respuestas han abarcado los resultados deseados, llegando a contestar uno de los objetivos planteados en el proyecto referente a la repercusión psicológico emocional |
| Test de Evaluación cognitiva Montreal (moCA) | Evaluar las funciones cognitivas del Adulto Mayor | 28/07/2023 – 31/07/2023 | Se evaluó de forma individual las funciones cognitivas mediante la | Se pudo obtener los resultados completos de todo el participante |

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|--|--|
| | por medio del Test moCA | aplicación del Test moCA. El proceso de elaboración e dio en un ambiente controlado, en el cual se previó que no existieran distractores en los resultados. Los sujetos evaluados se presentaron predispuestos con el proceso de la prueba, lo cual nos facilitó los resultados del mismo. | dado a que estuvieron muy colaborativos con la actividad. |
| Actividades lúdicas e | Estimular los diferentes | Se obtuvo una buena | Cada adulto mayor tiene una |

| | | | |
|------------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| implementación | procesos | participación de | deficiencia |
| de actividades | mentales de cada | cada uno los | diferente en los |
| de estimulación | adulto mayor | integrantes. | diferente en lo |
| cognitiva | referente a la | A lo largo del | que respecta a |
| | problemática | proceso de este | las funciones |
| | obtenida del Test | proceso de este | cognitivas. |
| | moCA | proyecto se | Estas actividades |
| | | mostraron | fueron diseñadas |
| | | motivados a | para cada |
| | | realizar | integrante. Por |
| | | actividades para | lo que se han |
| | | relentecer o | logrado observar |
| | | estimular el | los avances en la |
| | | deterioro | actividad |
| | | cognitivo y a su | cognitiva |
| | | vez brindarle | obteniendo así |
| | | bienestar | un mejor estilo |
| | | emocional. | de vida. |

Elaborado por: Crespo, Valeria

1. Entrevista

Las entrevistas son una técnica efectuadas de manera individual en el centro de salud #7 a un aproximado de 10 Adultos Mayores. Para la realización de las preguntas se ha llevado a cabo un factor de estudio que son los procesos mentales superiores y la repercusión que tiene la pérdida de estos, básicamente el deterioro cognitivo como impacta a nivel emocional, y de que forma los Adultos Mayores de este grupo buscan su vínculo seguro que los mantiene activos y cuidándose de mí mismos.

Se han moldeado las interrogantes acordes a la población, reduciendo a su vez el uso de preguntas semiestructuradas. Para así poder obtener la información acerca del impacto emocional del deterioro de los procesos mentales.

Procesamiento de información: Entrevistas

- **Sujeto 1:**

Mercedes M, tiene 70 años, nacida en Ecuador, Santa Elena. Se encuentra viviendo con su “Esposo”, sin embargo, menciona que es “unión libre”. Actualmente en su residencia vive su nieto sin embargo tiene de vecinos a toda su familia. En cuanto a sus estudios se refiere logro terminar el colegio, a pesar de ello no se dedico a trabajar, ni estudiar en alguna universidad a causa de que siempre contó con un buen apoyo económico por parte de su familia.

Respecto al impacto del deterioro cognitivo, nos comenta que de vez en cuando suele tener problemas al recordar alguna tarea, sin embargo, no tiene mayor inconveniente debido a su constante gimnasia mental en el grupo de Adultos Mayores del Centro de salud#7.

Mercedes refiere que, en casa, siente mayor vínculo con sus hijos y su nieta que vive con ella. Disfruta mucho al salir de casa y romper varias rutinas que le hacen deprimir un poco, por lo que está apoyada en dos grupos comunitarios: Iglesia y del Centro de salud. Que son un soporte emocional para ella, ya que se mantiene activa y disfruta de la compañía de los demás.

- **Sujeto 2:**

Magdalena A, tiene 67 años. Actualmente se encuentra casada, vive junto a su esposo y su hermano. En cuanto a sus estudios se refiere, menciona que logro terminar el colegio, a pesar de ello nos comenta que no trabajó nunca en ninguna empresa, más bien era modista y confeccionaba ropa en su casa. Ahora solo se dedica a hacer arreglos o tejer carteras.

Respecto al impacto del deterioro cognitivo, nos comenta que pocas ocasiones presenta olvidos repentinos de las cosas, tales como: nombres, fechas, entre otros. Magdalena nos comenta que tiene una técnica para recordar las cosas: *“Me acuesto y me imagino el escenario de lo que estaba haciendo para poder recordar”* y esto le ha llevado consigo beneficios que le permite recordar las cosas.

Si embargo suele sentir tristeza por el hecho de envejecer citando la frase *“Ya no soy la misma”* pero se propuso a seguir siendo activa hasta que su cuerpo se lo permita.

Referente a lo emocional magdalena ha pasado por muchas vivencias que le suelen poner muy triste, en varias ocasiones de su pasado presento una fuerte depresión e incluso considero el suicidio, pero con el pasar del tiempo encontró un motivo y un apoyo emocional con el grupo del centro de salud.

- **Sujeto 3:**

María Anita, tiene 63 años. Actualmente es viuda, debido a que su esposo en la época en que la pandemia estuvo en el pico más alto falleció a causa del Covid 19. Tiempo después falleció su hija y su hermano, lo que le generó una fuerte depresión. No salía de casa, no interactuaba con los demás y presentaba pensamientos suicidas.

Por medio de una amiga fue impulsada a unirse al grupo del Centro de Salud, lo que ha generado en María Anita grandes cambios emocionales, se encuentra motivada y con nuevos propósitos en su vida.

En cuanto a sus estudios y al deterioro cognitivo se refiere menciona que nunca aprendió a escribir ni a leer, por ende, esto es una gran limitación cuando hace uso de su teléfono móvil o quiere leer algún periódico. Se suele olvidar de las cosas, no sabe distinguir bien algunos números. Sin embargo, María Anita encontró su motivación y busca aprender, por lo que esta entusiasmada de nuestro trabajo porque quiere mejorar en aquello que le limita realizar sus actividades cotidianas.

- **Sujeto 4:**

Colombia A, tiene 65 años. En la actualidad se encuentra casada, vive junto a su esposo e hijos. En lo que a sus estudios se refiere menciona que termino el colegio y fue profesora de escuela, de hecho, nunca dejo de estudiar puesto que quería seguir creciendo profesionalmente. A la edad de los 60 años se jubiló, esto le cambio su estilo de vida sin embargo no tuvo ninguna repercusión a nivel emocional, más bien se dedica a enseñarle a sus nietos las materias de la escuela.

Respecto al deterioro cognitivo, menciona que presenta dificultades para recordar las cosas, por ejemplo, si va a realizar una actividad deben repetirle 3 veces como mínimo para poder comprender. Al momento de leer, se le nubla la vista. Por ende, esto se ha generado en limitaciones, no obstante, sigue adelante y se aferra al grupo del centro de salud que es su soporte emocional y le permite mantenerse activa en estas dificultades que presenta.

Colombia menciona *“Uno debe ser feliz para uno mismo obtener una mejor calidad de vida dado que después se enferma si se enfrasco en solo lo negativo de las cosas”* es por esta razón que se mantiene en constante aprendizaje y reforzamientos de sus procesos mentales.

- **Sujeto 5:**

María C, tiene 77 años. Está casada, tuvo 6 hijos (4 mujeres y 2 hombres). Actualmente vive con su esposo. (cabe recalcar que la edad de María C fue un dato extra que nos brindó otro integrante del grupo del centro de salud porque ella no recordaba cuantos años tenía)

Ella fue operada del cerebro debido a un accidente cerebrovascular por ende esto le genero múltiples consecuencias tales como no recordar nombres, lugares, fechas y demás. Se ha mentalizado en que no puede realizar las cosas por si misma, pero de hecho trabajando y dialogando con ella se ha logrado encontrar varios puntos clave para su recuperación.

Al igual que los demás integrantes del centro de salud obtiene un gran beneficio emocional al participar con el grupo y trabajar con nosotros. María C tiende a deprimirse y comenzar a llorar debido a su frustración de no poder “ser la misma de antes” a causa de operación, sin embargo, gracias al apoyo de los integrantes del grupo y el trabajo con nosotros se ha motivado a aprender nuevamente, “un día a la vez” es la frase que acordamos con María C, paso a paso hemos logrado que pueda bailar, realizar estimulación cognitiva ha traído consigo grandes beneficios para el deterioro cognitivo generado por el ACV.

- **Sujeto 6:**

Elvia P, tiene 73 años. Actualmente vive con esposo, su hijo, su nuera y sus nietos.

En lo que a su vida laboral se refiere, se ha dedicado a realizar quehaceres domésticos y al tejido.

Referente al impacto del deterioro cognitivo, menciona que no presenta dificultades para recordar cosas, es una persona bastante activa.

En el apartado emocional, comenta que lleva rutinas bastante entretenidas, juega con sus nietos, disfruta mucho de la compañía de su esposo y pertenece al grupo del centro de salud.

Es por esto por lo que Elvia cuenta con varias redes de apoyo que le brindan bienestar emocional

- **Sujeto 7:**

Mercedes S, tiene 86 años. Su estado civil es soltero, vive con su sobrina. Dado que su hijo ya tiene un compromiso aparte.

Referente al impacto del deterioro cognitivo, menciona que se olvida de las cosas y esto le ha generado dificultades al tomar decisiones, otro problema es que se le nublan los ojos al realizar alguna lectura. Esto le produce bastante irritabilidad el hecho de que no puede ser la misma, y no puede hacer todas las cosas como lo solía hacer antes.

En el apartado emocional considera tener apoyo de su hijo y su sobrina, nos comenta que en casa realiza los quehaceres sola, dado que su sobrina que está al cuidado de ella, tiene una enfermedad por lo que no conversa mucho y es dependiente.

La casa para Mercedes lo considera su peor lugar para estar sola con sus pensamientos auto ilícitos, pero encuentra su motivación en su sobrina que se quedaría sola.

Otro factor importante en la vida de ella es el gran soporte emocional que le brinda el grupo del centro de Salud. Es prácticamente su lugar de escape de sus problemas, por lo que le brinde un equilibrio y bienestar emocional.

- **Sujeto 8:**

Dolores S, tiene 73 años, se encuentra soltera dado que hace algunos atrás se separo del papa de sus hijas. Actualmente vive con sus 2 hijas, con las cuales siente un gran vinculo y apoyo emocional. En su tiempo libre le gusta leer la biblia, es participe de dos grupos: el de la iglesia y del centro de salud, que hoy por hoy le generan bienestar emocional y se mantiene activa mentalmente.

En lo que a su ocupación se refiere menciona que antes solía trabajar en un negocio familiar con una tía, sin embargo, tuvo que ser operada de un fibroma, a los 35 años dejo de trabajar y se dedico a sus hijas.

Referente al deterioro cognitivo comento que hace 4 años se olvidaba de las cosas a tal punto de no poder realizar sus actividades diarias, por lo cual fue tratado bajo el uso de medicina y vitaminas. El hecho de tener limitaciones en sus acciones diarias se molestaba, pero cito lo que Dolores nos dijo: *“Hay que sobrellevarlo y salir adelante, hasta que mi cuerpo lo permita”*.

- **Sujeto 9:**

Flor A, tiene 76 años. Es viuda y vive actualmente con su hija (sexta) tiene en total 8 hijos. Su sexta hija, que es con la comparte día a día, siente bastante apoyo como atención y comunicación. Es quien esta para cuando ella lo necesita.

En lo que a sus estudios se refiera menciona que nunca los terminó, y se dedico a los quehaceres doméstico, cuando su esposo falleció dejó de trabajar en domicilios para poderse dedicar a sus 8 hijos.

En cuanto al deterioro cognitivo menciona que padece de lo común del envejecimiento se olvida de ciertas cosas, pero trata de sobrellevarlo, se sienta a meditar para recordar lo olvidado. Si suele frustrarse cuando no puede, porque no quiere depender de nadie.

En el apartado emocional, menciona *“Me siento un 10”* ya que cuenta con el apoyo del grupo del centro de salud, en el cual se mantiene activa, socializa con los demás integrantes y lo mas importante le genera bienestar emocional, es su *“Refugio de la realidad”*.

- **Sujeto 10:**

Nancy V, tiene 71 años, se encuentra casada, actualmente vive con su esposo y 1 hija, en total tiene 8 hijos.

La historia de la señora Nancy es bastante extensa, ha sufrido 2 infartos cerebrales que le han limitado realizar muchas actividades, por lo que tiene 54% de discapacidad. Es por esto por lo que la estimulación cognitiva que realizamos con el grupo del centro de salud le ha traído grandes beneficios.

Referente a su apartado emocional, es una persona bastante sensible debido a factores que le sucedieron en su infancia, por lo cual siente un vacío del amor de un padre o madre, es

por esta razón que cuida mucho de sus hijos. Siente apoyo de su esposo y su hija, la cuidan mucho.

Aun así con todas estas dificultades Nancy V menciona que *“le gusta disfrutar mucho del momento y ser feliz en esos instantes sin importar las heridas del pasado”*.

2. Test de Evaluación Cognitiva Montreal

El test de Evaluación Cognitiva Montreal es un instrumento breve de 30 preguntas cuya aplicación lleva alrededor de 15 minutos y permite evaluar las deficiencias cognitivas leves de los Adultos Mayores. Este evalúa varios tipos de funciones cognitivas tales como la orientación, memoria a corto plazo, funciones ejecutivas, habilidad visoespacial, habilidades de lenguaje, abstracción, denominación de animales, atención, prueba de dibujo de un reloj. Sin básicamente apartados distintos que permitirán encontrar cuales son las deficiencias de cada adulto mayor en este caso a los que pertenecen al grupo del Centro de Salud #7, se procuró realizarle la prueba a un aproximado de 10 personas entre los 65 y 86 años.

Tabla 4*Recopilación de resultados de los 10 participantes*

| Numero | Edad | Participantes | Resultado de prueba Montreal | Observaciones |
|---------------|-------------|----------------------|---|--|
| 1 | 70 años | Mercedes M | <ul style="list-style-type: none">• Visuoespacial/ejecutiva: 5 puntos• Identificación: 3 puntos• Atención: 3 puntos• Lenguaje: 3 puntos• Abstracción: 2 puntos• Recuerdo diferido: 3 puntos• Orientación: 6 puntos <p>Dando como resultado 25 puntos, posible patología</p> | <p>La paciente se encuentra orientada en tiempo, espacio y persona. Según lo dialogado en las entrevistas mercedes presenta dificultades para recordar algunas tareas , esto es a causa de que no suele realizar actividades para mantenerse activa mentalmente, es por esto que los resultados del test se vieron alterados</p> |

| | | | | |
|---|---------|-------------|--|---|
| | | | | en los apartados de “Recuerdo diferido” y “Atención” |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Visuoespacial/ejecutiva: 4 puntos • Identificación: 3 puntos • Atención: 6 puntos • Lenguaje: 3 puntos • Abstracción: 2 puntos • Recuerdo diferido: 4 puntos • Orientación: 6 puntos | La paciente se encuentra orientada en tiempo, espacio y persona. |
| 2 | 67 años | Magdalena A | <p>Dando como resultado 28 puntos, parámetros normales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visuoespacial/ejecutiva: 1 punto • Identificación: 3 puntos • Atención: 3 puntos | En la información tanto por la entrevista y la toma de la prueba moCA. Tenemos como resultado que magdalena es una persona bastante activa. |
| 3 | 63 años | María Anita | | La paciente se encuentra orientada en tiempo, espacio y persona. Por |

4

65
años

Colombia A

- Lenguaje: 3 puntos
- Abstracción: 2 puntos
- Recuerdo diferido: 1 punto
- Orientación: 6 puntos

Dando como resultado
19 posible patología

- Visuoespacial/ejecutiva: 5 puntos
- Identificación: 3 puntos
- Atención: 6 puntos
- Lenguaje: 3 puntos
- Abstracción: 2 puntos
- Recuerdo diferido: 5 puntos

motivos de su infancia no aprendió a leer ni a escribir, se dedico desde joven a realizar quehaceres domésticos. Por ende, se le dificulto en la prueba moCA el apartado de Visuoespacial dado que no reconoce todas las letras y números.

La paciente se encuentra en orientada en tiempo, espacio y persona.

Colombia es una señora bastante activa, fue profesora cuando

5

77
años

María C

- Orientación: 6 puntos

Dando como resultado
30 puntos, parámetro
normal.

trabajaba y aun se
mantiene

enseñando pero a
sus nietos, por lo
que la aplicación
test moCA
demostró sus
grandes
habilidades y que
mantiene activos
sus procesos
mentales.

- Visuoespacial/ejecutiva: 1
punto

La paciente se
encuentra

desorientada en

- Identificación: 1 punto

tiempo. Orientada

en espacio y

- Atención: 2 puntos

persona, pero un

- Lenguaje: 1 punto

poco. Ya que fue

- Abstracción: 2 puntos

operada del

cerebro meses

- Recuerdo diferido: 1 punto

atrás, está en su

- Orientación: 5 puntos

proceso de

recuperación. Es

6

73
años

Elvia P

Dando como resultado
13 puntos, posible
patología.

- Visuoespacial/ejecutiva: 5 puntos
- Identificación: 3 puntos
- Atención: 4 puntos
- Lenguaje: 3 puntos
- Abstracción: 2 puntos
- Recuerdo diferido: 4 puntos
- Orientación: 6 puntos

por esta razón que salen alterados sus resultados en varios aparatados, dado que ella puede realizar las cosas, pero hay que explicarle muchas veces con paciencia y lentitud.

La paciente se encuentra orientada en tiempo, espacio y persona.

Elvia es una persona bastante activa por lo que sus resultados nos arrojaron su mantenimiento en lo que respecta sus

| | | | | |
|---|---------|------------|---|--|
| | | | Dando como resultado 27 puntos, parámetros normales. | funciones cognitivas. |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Visuoespacial/ejecutiva: 5 puntos • Identificación: 2 puntos • Atención: 4 puntos • Lenguaje: 1 punto • Abstracción: 2 puntos • Recuerdo diferido: 3 puntos • Orientación: 6 puntos | La paciente se encuentra orientada en tiempo, espacio y persona. |
| 7 | 86 años | Mercedes S | Dando como resultado 23 puntos, posible patología | En lo recapitulado mediante la entrevista pudimos obtener que mercedes presenta dificultades al momento de la toma de decisiones, al recordar alguna cosa pasado los 5 minutos. Es por esta razón que tuvo inconvenientes en los apartados de: |

| | | | |
|---|---------|--|---|
| | | | Recuerdo diferido y Lenguaje. |
| | | | La paciente se encuentra orientada en tiempo, espacio y persona. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Visuoespacial/ejecutiva: 2 puntos • Identificación: 2 puntos • Atención: 2 puntos • Lenguaje: 2 puntos • Abstracción: 2 puntos • Recuerdo diferido: 5 puntos • Orientación: 6 puntos | Por medio de la entrevista conseguimos información importante acerca de sus funciones cerebrales, desde hace 4 años atrás. |
| 8 | 73 años | Dolores S | Comenzó a seguir un tratamiento dado que estaba presentando problemas con la Memoria. |
| | | Dando como resultado 21 puntos, posible patología | |

9

76
años

Flor A

- Visuoespacial/ejecutiva: 4 puntos
- Identificación: 2 puntos
- Atención: 4 puntos
- Lenguaje: 3 puntos
- Abstracción: 2 puntos
- Recuerdo diferido: 2 puntos

Por esta razón
actualmente
presento aun así
pequeñas
anomalías en sus
resultados en el
apartado de:
Visoespacial,
lenguaje, atención.

Sin embargo,
logro recordar las
palabras en
Recuerdo diferido.

La paciente se
encuentra
orientada en
tiempo, espacio y
persona.

Flor es una persona
bastante activa, sin
embargo en la
entrevista nos pudo

-
- Orientación: 6 puntos

Dando como resultado

23 puntos, posible

patología

mencionar que

suele tener

dificultades para

recordar las cosas.

Esto le causa

frustración.

Sin embargo en el

test moCA

pudimos observar

que presento

dificultades en el

apartado

visoespacial, a

pesar que tiene casi

el mayor puntaje,

no comprendido

bien una actividad.

También pudimos

observar que en

recuerdo diferido

casi no lo logro

recordar ninguna

palabra sin ayuda,

10

71
años

Nancy V

- Visuoespacial/ejecutiva: 5 puntos
- Identificación: 3 puntos
- Atención: 4 puntos
- Lenguaje: 1 punto
- Abstracción: 2 puntos
- Recuerdo diferido: 0 puntos
- Orientación: 6 puntos

Dando como resultado
21 puntos, posible
patología

tuvimos que darle
pista y pudo atinar
en dos términos.

El paciente se
encuentra
orientado en
tiempo, espacio y
persona. Está
diagnosticada con
trastorno de
ansiedad
generalizado, es
por esta razón que
se encuentra
tomando medicina,
que la mantiene
calmada de sus
temblores.

A su vez ha sufrido
en dos ocasiones
de un Accidente
cerebrovascular,
por lo que tiene

varias dificultades con sus funciones cognitivas, en el test se le dificultó el apartado de Memoria, no logra recordar pasado los 5 minutos de retener alguna información suele olvidarla. En el apartado de “Lenguaje” al momento de repetir la oración tuvo problemas al memorizarlas las palabras por lo que las dos frases del ejercicio se vieron alteradas.

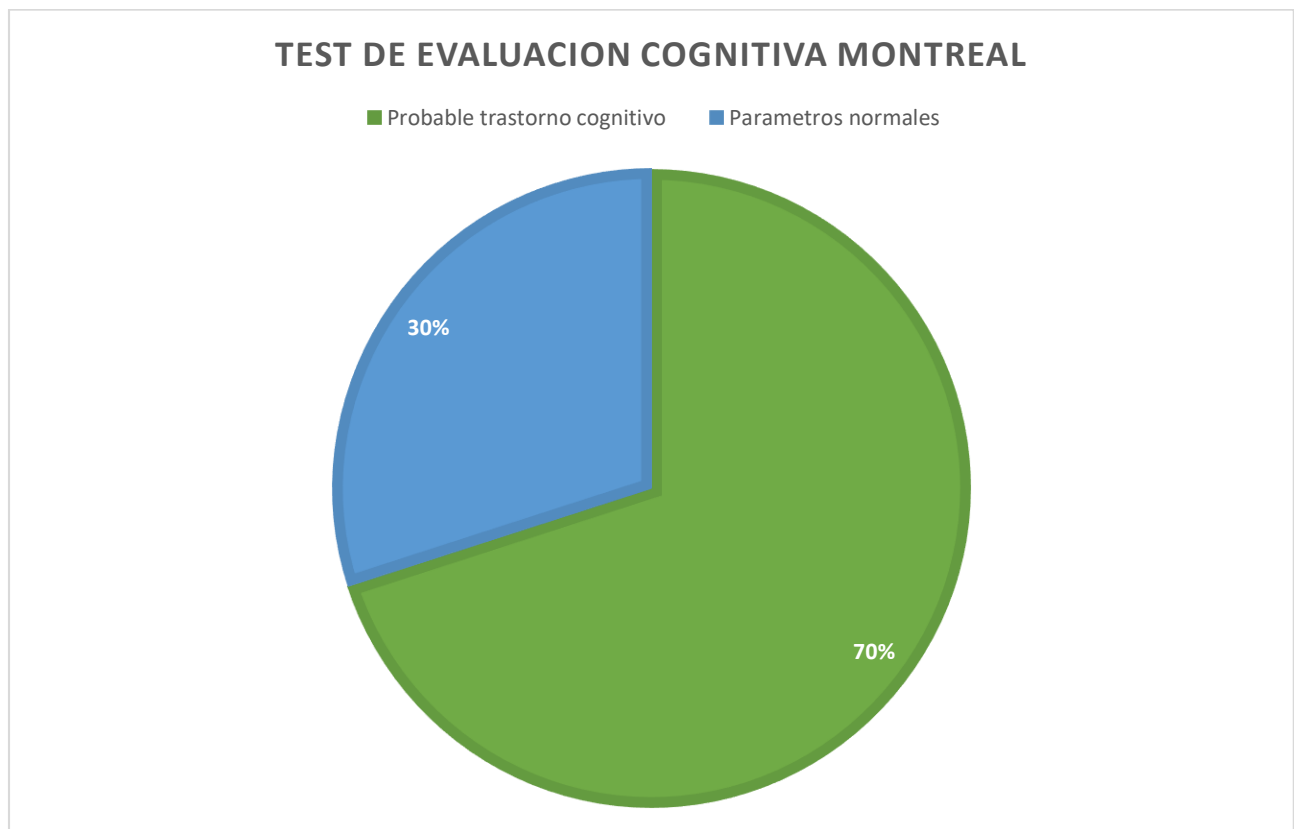
Hay que resaltar que cada uno de los Adultos Mayores que formaron parte del proyecto son un universo completamente diferente, cada uno con sus historias, una más delicada que otra, su

perspectiva al mundo dependiendo del estilo de crianza. Es por esto que como dicen en la vejez, el adulto mayor adquiere mayor experiencia y práctica, pero no necesariamente es sabiduría.

La información otorgada por los integrantes hacia nosotros nos permitió descubrir más allá del posible deterioro cognitivo que pudiesen estar padeciendo, hacerles hincapié de qué forma pueden ralentizarlo, y que puedan reconocer su apoyo a nivel comunitario para brindarles así grandes beneficios. Ya que si están solos y no existe estos vínculos sociales no pudiesen tener alguna motivación para seguir adelante. El ser humano es así, necesita de otro para sobrevivir y, ¿Porque no un adulto mayor?

Ilustración 1

Resultado de la evaluación cognitiva Montreal



En el gráfico se establecen los resultados por sección del Test de Evaluación Cognitiva Montreal, en donde se ha destacado la variable de “Probable trastorno cognitivo”, lo que nos permitió reconocer en cuáles funciones cognitivas tienen deficiencias por ende esto nos permitió diseñar dependiendo cada situación una guía que engloba de forma general las pautas necesarias para que así puedan ralentizar el deterioro cognitivo.

3. Actividades lúdicas e implementación de actividades de estimulación cognitiva

El uso de la estimulación cognitiva, talleres dentro de la presente sistematización. Ha logrado obtener uno de los objetivos principales del proyecto. Puesto que más allá de las entrevistas y la toma de test. Se elaboró y se trabajó con los Adultos Mayores del Centro de Salud #7 únicamente con las falencias que ellos presentaban en sus funciones cognitivas.

Es la unión de estrategias y pautas cuyo fin es conseguir mejoría en el rendimiento y operatividad de los procesos mentales tales como la atención, memoria, lenguaje, percepción y funciones ejecutivas.

La estimulación cognitiva lleva a provocar plasticidad neuronal.

¿Se preguntarán que la plasticidad neuronal? Es básicamente la forma en que las neuronas tienden a regenerarse, el cerebro busca recuperarse, adaptarse a la situación actual.

Mediante el uso de estas herramientas obtendremos el objetivo principal ralentizar y a su vez estimular funciones cognitivas del adulto mayor.

9 Análisis de la información e Interpretación

En el presente trabajo de titulación se presentó la propuesta de iniciar el proyecto con 10 adultos mayores, por ende, se comenzó a trabajar las actividades con esa cantidad de personas.

Es de suma importancia tomar en cuenta que el proyecto comenzó en mayo del 2023 hasta inicios de septiembre 2023, en ese lapso se logró presenciar la motivación, el cariño, el esfuerzo, la resiliencia de los adultos mayores con el proyecto, cabe recalcar que esto no fue obligación, sin embargo, disfrutaron del proceso.

Se estableció como primer paso el rapport con cada uno de los participantes, que nos permitió establecer una relación más cercana. Mediante la cual se nos abrió paso para poder realizar las entrevistas y la toma del Test.

Cabe recalcar que durante el proceso les fuimos abordando mediante conversatorios acerca del tema de la sistematización, en este caso son los procesos mentales y de qué manera lograr mantenerlos activos mediante el uso de técnicas y actividades. A su vez profundizamos la importancia de mantener los vínculos afectivos con su círculo más cercano, dado que en la vejez al ir pasando por el deterioro cognitivo sea bien por envejecimiento natural o por haber sufrido alguna patología.

Es vital y de suma importancia que a pesar de estos cambios que suelen deprimirlos, si no llegan a ser acompañados por alguien ya sea amigo, familiar, comunidad e incluso no tengan la capacidad de llegar a ser resilientes y tratar de hacer lo imposible para no quedarse estancados en esa problemática. Esto conllevaría a sufrir varias dificultades para la recuperación y/o reforzamiento de sus funciones cognitivas.

Ya habiendo detallado la información conocemos que el adulto mayor al padecer por estos cambios a nivel cognitivo, social y físico, para poder motivarse en no descuidarse de su salud deben reconocer los factores protectores que le permitirá tener una razón que le brindará pautas para tener un envejecimiento saludable.

Dentro de la realización de las entrevistas individuales pudimos reconocer la importancia que es para ellos, el pertenecer a un grupo, a una comunidad, ya que esto les ofrece una gama de beneficios emocionales, sociales y cognitivos, esto previene el aislamiento y mejora su calidad de vida.

10 Justificación

La presente sistematización tiene la finalidad de crear una guía con el objetivo de mantener activos los procesos mentales de un grupo de adultos mayores. Asimismo, se busca concientizar la importancia los factores protectores tales como realizar actividad física, alimentación, vínculos afectivos e incluso el pertenecer a un club. La información será recolectada por medio de entrevistas semiestructuradas, la aplicación del Test de Evaluación Cognitiva Montreal, especializado para medir las funciones cognitivas. Al igual que por medio de la implementación de la estimulación cognitivas y actividades lúdicas.

Este trabajo es de vital importancia debido a que es aplicado únicamente a un grupo de adultos mayores, permitiéndonos un acercamiento real hacia esta problemática del deterioro cognitivo, y de qué forma es necesario el mantenimiento de los procesos mentales para que puedan ralentizar las dificultades que se dan por esto y a su vez conocer que se desenvuelven mejor en espacios comunitarios, dado que se sienten en compañía y encuentran motivos para poder velar por su bienestar emocional y cognitivo.

Los resultados obtenidos servirán como sustento para la creación de la guía que es el objetivo general de la sistematización, la cual está dirigida para cualquier adulto mayor con el fin de poder evitar el deterioro cognitivo en la adultez mayor y el mantenimiento de los factores protectores en esta etapa de la vida.

11 Caracterización de los beneficiarios

Este proyecto es realizado en el centro de salud #7, ubicado en el sector de Mapasingue tiene sus inicios en la década de los años 60. Considerada un barrio tranquilo, donde el grupo de Adultos Mayores llamado “Años Dorados” es bastante unido, y se dedican a realizar festividades cada feriado.

Para la muestra se contó con 10 integrantes del grupo “Años dorados” para la elaboración de este proyecto, en edades entre los 65 y 86 años. Los encuentros se realizaron en el parque que está ubicado alado del Centro de Salud #7, los mismos fueron acordados realizarse los lunes y viernes.

Los asistentes presentan un nivel socioeconómico medio, en su mayoría son residentes de ahí mismo Mapasingue Oeste, otros son de otras partes y van todos los días a reunirse en el Parque. Durante los primeros encuentros existió una asistencia voluntaria y regular, uno de los factores principales que teníamos era el de lograr que los participantes se sientan motivados para realizar las actividades.

Dentro del grupo se desarrollaron actividades de estimulación cognitiva, adicionalmente, se trabajó la importancia de los vínculos afectivos, tales como reunirse con el grupo “Años Dorados” para conseguir un bienestar emocional.

Tabla 5 *Beneficiarios del proyecto*

| Participantes | Edad | Genero |
|----------------------|-------------|---------------|
| Mercedes M | 70 años | F |
| Magdalena A | 67 años | F |
| María Anita | 63 años | F |
| Colombia A | 65 años | F |
| María C | 77 años | F |
| Elvia P | 73 años | F |
| Mercedes S | 86 años | F |
| Dolores S | 73 años | F |
| Flor A | 76 años | F |
| Nancy V | 71 años | F |

Elaborado por: Crespo, Valeria.

Interpretación:

En el presente trabajo se tuvo como objetivo principal la creación de una guía de mantenimiento de los procesos mentales superiores de los adultos mayores del centro de salud #7 que sirva como soporte para que puedan ralentizar el deterioro cognitivo ya sea por el hecho del envejecimiento o por alguna patología.

Se recabo la información de la mano de 10 participantes que se mostraron motivados y ponían de su parte para la elaboración del proyecto. Donde se trató desde el primer momento tener una buena convivencia, respeto con el grupo.

Para lograr los objetivos planteados se propusieron tres herramientas: la entrevista semiestructurada, la toma del Test de Evaluación Cognitiva Montreal, la aplicación de actividades lúdicas y estimulación cognitiva, la cual facilitó la recolección de datos.

La población adulto mayor vive un sin fin de cambios como la pérdida de sus capacidades tanto físicas, sociales y cognitivas. A su vez suelen tender a caer en el aislamiento, depresión, ansiedad, estas alteraciones a nivel emocional son necesarias de tomar en cuenta en esta etapa, dado que todo va de la mano para obtener un bienestar.

Cabe recalcar que la finalidad del proyecto no es tan solo la elaboración de la guía, si no también evidenciar al adulto mayor la importancia de conservar sus vínculos afectivos y el unirse a grupos en los cuales se sientan identificados, dado que esto es un factor protector en la vida de ellos.

Sin embargo, esto fue un factor positivo dado que, en el grupo de adultos mayores, lo que se logró receptar de las entrevistas es cuán importante es para ellos el unirse a este tipo de

comunidades porque le generan autonomía, le favorecen en el autocuidado tanto en los aspectos físicos y emocionales.

Es necesario exponer ciertos casos en donde encontramos mejoría tanto en sus procesos mental y la importancia de unirse a un club. Por ejemplo, María C es una persona que ha pasado por una operación del cerebro por haber sufrido un ACV, lo cual le cambio por completo su estilo de vida activo e independiente, a ser dependiente de los demás, como sus hijos, esposo y amigos. Lo que podemos destacar de este caso, fue que por la influencia de uno de los vínculos cercanos de Mario fue llevada a pertenecer a un club de Adultos mayores, mediante este ella logró mejorar con el tiempo junto a nuestra ayuda con la implementación de la estimulación cognitiva y las actividades lúdicas. María empezó a mejorar en sus procesos mentales, comenzó a reconocer colores, números, pudo realizar actividades artísticas por sí misma. En el ámbito emocional se encontraba bastante sensible por que le afecto psicológicamente el encontrarme vulnerable y dependiente a terceras personas. Como ya se había mencionado está dentro de un grupo, por medio de ellos se encuentra motivada a querer seguir recuperándose, se siente feliz y con ganas de poder realizar sus actividades por sí misma.

Por otro lado, tenemos el caso de Nancy, que ha sufrido 2 infartos cerebrales que le han limitado realizar muchas actividades dado que tiene 54% de discapacidad. Es por esto que la estimulación cognitiva le ha sido de gran ayuda dado que con la plasticidad neuronal ha logrado adaptarse y desenvolverse mejor en los aspectos como la toma de decisiones, memoria, atención, entre otros. Emocionalmente se encuentra bastante vulnerable por diversos motivos tanto como salud y personales de su infancia, sin embargo, su motivo a seguir cuidándose es el grupo del centro de salud, porque se siente eficiente y dependiente de sus actos.

12 Capítulo IV

12.1 Creación de una guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los adultos mayores del centro de salud #7 en el periodo de mayo a septiembre del 2023

Objetivo General:

- Mantener y estimular los procesos mentales superiores de los adultos mayores con deterioro cognitivo leve sea por envejecimiento o causa de alguna patología

12.2 Presentación:

El desarrollo de la guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de la mano de nuestro marco teórico, los capítulos planteados anteriormente tales como el apartado de los efectos psicológicos emocionales del deterioro cognitivo y a su vez la importancia de fortalecer los vínculos, reconocer los factores protectores del adulto mayor dado que es vital conocer todos estos aspectos para un envejecimiento activo y lograr bienestar emocional.

El diseño de la guía incluirá actividades lúdicas tales como: Manualidades, juegos recreativas y sociales como bailes, actividad física, los cuales otorgan en el adulto mayor la oportunidad de desarrollar nuevas habilidades, con respecto a los juegos sociales es un punto clave de este proyecto, dado que al compartir con un grupo en el que se sientan incluidos les permitirá encontrar un motivo para cuidarse y mejorará a su vez su estado de ánimo.

Al encontrarnos con el apartado de lectura, incluirá información necesaria para el beneficio de su regulación emocional dado que citamos puntos clave para esto como mencionamos anteriormente temas tales como: vínculos emocionales, apoyo social, sentido de pertenencia. Esto

es fundamental para evitar que el adulto mayor caiga en la incertidumbre de sentirse incomprendidos, excluidos, afectándoles a su salud mental cayendo en aislamiento, depresión y se deterioren más rápido.

También encontraremos talleres de estimulación cognitiva para cada uno de los procesos mentales tales como: Atención, Memoria, Percepción, Lenguaje, Funciones ejecutivas. Esto nos permitirá fortalecer, mantener y estimular las funciones cognitivas para lograr el objetivo principal del proyecto, que es permitirle al adulto mayor obtener una mejor calidad de vida ralentizando este deterioro cognitivo producido por el envejecimiento o por alguna patología como se ha presenciado en algunos casos, a su vez en cada fase de la guía, incluiremos talleres para que el adulto mayor se permita expresar con respecto a sus emociones.

12.3 Fundamentación Teórica

La propuesta de la investigación sobre la guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores de los adultos mayores del centro de salud #7, se basará en algunos estudios científicos realizadas por profesionales neurólogos, neuropsicólogos, psicólogos.

(Dres. Jorge Lorenzo Otero, Luis Fontán Scheitler, 2001) Mencionan que la rehabilitación cognitiva es principalmente una forma de poder conseguir que un individuo con declives o deterioro en sus funciones cognitivas pueda ser capaz de adaptarse o mejorar estos aspectos con las correspondientes estrategias.

Aquí hacemos hincapié que es importante el cuidado de los procesos mentales ya sea por el deterioro cognitivo por la vejez o por haber sufrido alguna patología que haya afectado el manejo de sus actividades cotidianas.

Es por esto que hablaremos un poco de la estimulación cognitiva que es un punto clave en esta investigación, es oportuno citar a (Martín, 2021) que nos adentra en el tema de que los procesos mentales nos permiten a las personas desenvolvernos e interactuar con el entorno que nos rodea. Entre las funciones cognitivas que serán reforzadas mediante talleres en la guía son: La memoria, atención, percepción, lenguaje y funciones ejecutivas.

Nos adentraremos a las bases científicas de la Estimulación Cognitiva y el porque nos hemos centrado en ella para el desarrollo del trabajo. Prácticamente tiene credibilidad por el hecho que tocamos dos conceptos principales que están asociadas a las bases neurobiológicas.

1. Neuro plasticidad

(Reyes, 2018) Hace énfasis en que “Es la potencia que tiene el sistema nervioso de modificarse para formar conexiones nerviosas en respuesta a información nueva, por medio de estimulación sensorial”.

Esto quiere decir que el cerebro tiene la función de adaptarse, es flexible y se puede modificar, la estimulación cognitiva de hecho es adecuada para cualquier edad.

2. Reserva Cognitiva

(García, 2023) Menciona que “la reserva cognitiva de una persona es la capacidad que tiene el cerebro de compensar el deterioro relacionado con el paso de los años”

Esto quiere decir que un cerebro activo por largo años de vida muestra un menor porcentaje de deterioro.

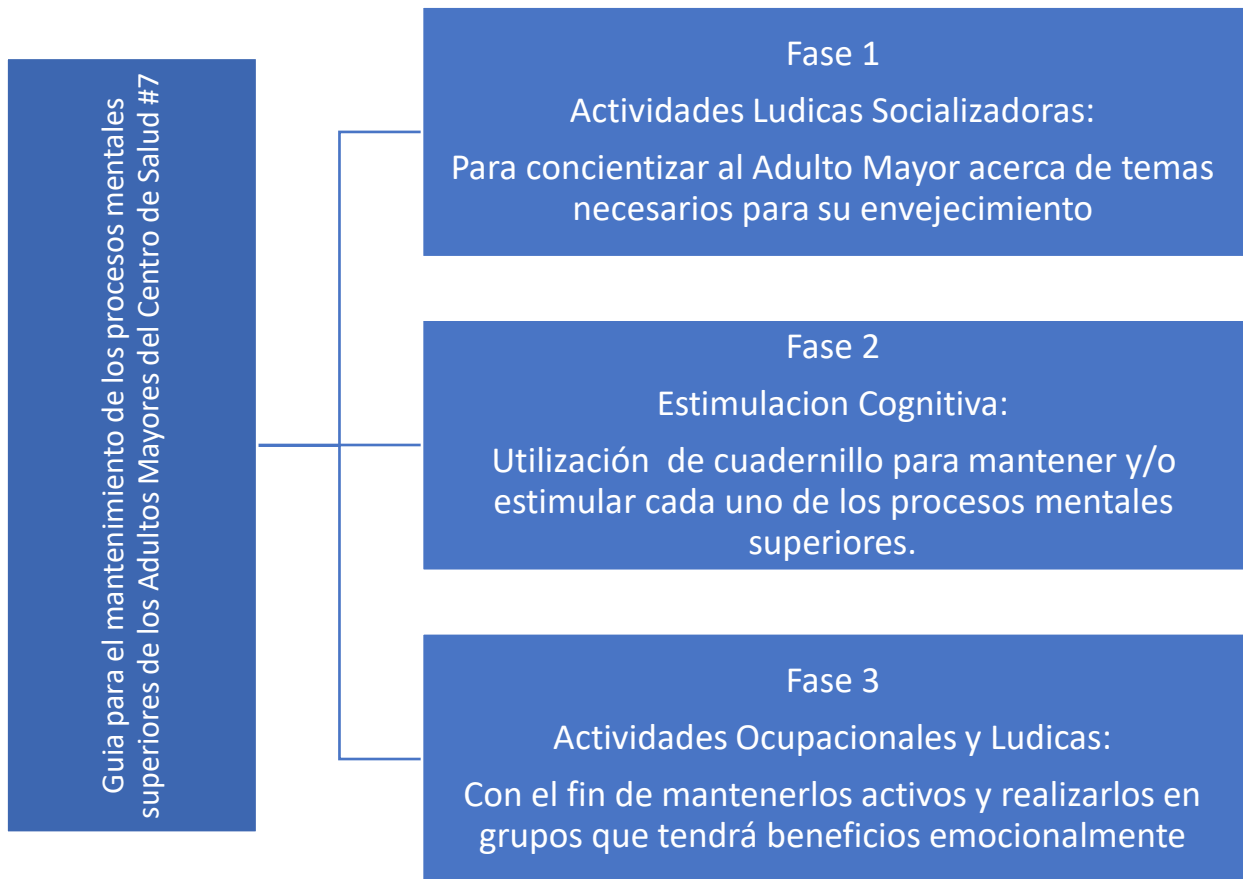
Ambas definiciones nos muestran la importancia de ejercitar la memoria continuamente, para llevar una mejor calidad de vida en la vejez.

Ahora bien, enfocándonos en el ámbito psicológico emocional del Adulto Mayor, hemos determinada dos aspectos claves: Los vinculo afectivos, pertenecer a un grupo.

El grupo de estudio nos demostró que habiendo vínculos afectivos de por medio encuentran una motivación para cuidar de sí mismos. Así mismo, el ser miembro a un grupo de una comunidad que se relacionaban en la edad, se sentían identificados e incluidos en la sociedad. Por ende, esto les ayudaba en su aspecto emocional.

(VitalAstur, 2023) Menciona que las relaciones afectivas proporcionan en el adulto mayor apoyo emocional y reducen la sensación de caer en aislamiento social, obteniendo así efectos positivos en la calidad de vida de estos.

(Mata, 2014) resalta que: “La pertenencia a estos grupos de apoyo proporciona nuevos lazos y relaciones sociales, de modo que compensa sus deficiencias emocionales”. Es necesario sentirse incluido en un círculo social para que el adulto mayor encuentre su impulso para correspondiente equilibrio mental.



Elaborado por: Crespo Farías, Valeria

12.4 Descripción de la propuesta

La presente propuesta posee un contenido principal acerca de la guía para el mantenimiento de los procesos mentales superiores con el fin de obtener una memoria activa y fortalecer la autonomía. Así mismo, de reforzar los vínculos afectivos y mejorando su estado de ánimo del grupo de Adultos Mayores del Centro de Salud #7, sector Mapasingue Oeste.

La guía para el mantenimiento está constituida por 3 Fases, que son:

- Fase 1 Actividades Lúdicas Socializadoras: Talleres para concientizar, promover el envejecimiento activo y el bienestar emocional del Adulto Mayor.
- Fase 2 Estimulación Cognitiva: Cuadernillo para estimular cada uno de los procesos mentales como la atención, memoria, percepción y las funciones ejecutivas.
- Fase 3 Actividades lúdicas Ocupacionales y recreativas: Manualidades y juegos didácticos.

Las actividades seleccionadas han sido elegidas con el fin de mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayor del Centro de Salud #7

12.5 Fase 1

12.6 Actividades Lúdicas: Talleres para concientizar, promover el envejecimiento activo y el bienestar emocional del Adulto Mayor

Objetivo General

Aportar información para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores a través de talleres para concientizar, promover el envejecimiento activo y el bienestar emocional del Adulto Mayor.

Objetivos Específicos

- Explicar cómo mantener activos los procesos mentales y porque es importante para tener un envejecimiento activo.
- Especificar cuan necesario son las relaciones afectivas y los beneficios de pertenecer a un grupo donde se sientan identificados.

Metodología:

Para poder obtener los objetivos de la actividad es vital atribuirles la facilidad de receptar la información de tal forma que quiera participar y lo hagan voluntariamente sin algún tipo de obligación. Con el fin de obtener en el adulto mayores entendimiento e innovar sus perspectivas en base a los temas abordados.

Talleres para concientizar, promover el envejecimiento activo y el bienestar emocional del Adulto Mayor

La importancia de los talleres es poder mostrarle nuevas perspectivas al adulto mayor acerca de cómo mantener ciertas habilidades que suelen verse perjudicadas en este grupo etario, destacando que algunos sufren algún tipo de enfermedad que les ha vuelto vulnerables, no solo afectando su autonomía, si no también sus emociones.

CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD

1. Educación al adulto mayores acerca de los procesos mentales

En esta sección nos encontramos con un apartado literario que les permitirá informarse acerca los procesos mentales, a su vez se encontrarán con unas preguntas al final

2. Reconocer la importancia de mantener activos las funciones cognitivas

Otro apartado literario en el cual incluimos pautas de que hacer para mantener activos los procesos mentales.

3. Importancia de los vínculos afectivos

Aquí explicamos acerca de los vínculos afectivos, con el fin de hacer que el adulto mayor reflexione y a su vez encontramos una actividad que bien es cierta esta realizada con el objetivo de que se permitan conocer a quienes consideran parte de su vínculo afectivo más cercano.

Tabla 6

| Actividad | Tiempo | Grupo al que va dirigido | Recursos |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Presentación del taller | 20 minutos  | Adultos Mayores del Centro de Salud #7, Mapasingue Oeste | <ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo |
| <ul style="list-style-type: none"> Educación acerca de los procesos mentales | 20 minutos  | Adultos Mayores del Centro de Salud #7, Mapasingue Oeste | <ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo |
| <ul style="list-style-type: none"> Reconocer la importancia de mantener activos los procesos mentales | 20 minutos  | Adultos Mayores del Centro de Salud # 7, Mapasingue Oeste | <ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo |
| <ul style="list-style-type: none"> Importancia de los vínculos afectivos | 30 minutos  | Adultos Mayores del Centro de Salud #7, Mapasingue Oeste | <ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo |

Elaborado por: Crespo Farías, Valeria Jamell

12.7 Fase 2

12.8 Estimulación cognitiva

Objetivo General

Estimular los procesos mentales por medio de cuadernillos en beneficio de un envejecimiento activo y ralentizar el deterioro cognitivo.

Objetivos específicos

- Lograr a través de la aplicación de los cuadernillos el mantenimiento de los procesos mentales de acuerdo con el ámbito de desenvolvimiento en el que adulto mayor obtenga capacidad funcional para realizar sus actividades cotidianas.





Metodología:

Lo novedoso de esta fase es que la hemos dividido en varias sesiones por cada proceso mental con el fin de adaptarlos a las particularidades de los integrantes. Queremos que los participantes se sientan en un clima agradable, que les genere confianza y realicen las actividades con el fin de cuidar de sí mismo, para obtener beneficios en su etapa de la vejez.

Estructura Organizativa

La fase está estructurada por 4 Sesiones, esto quiere decir, una variedad de actividades que deberán realizarse en un mismo período o momento. Cada actividad tiene una duración de 30 a 60 minutos, cabe recalcar que no hay problema alguno si se toma más del tiempo debido.

(ver anexo de guía)

| | Sesión 1 | Sesión 2 | Sesión 3 | Sesión 4 |
|--------------------|---|---|---|---|
| Actividades | (Taller de Atención) | (Taller de Memoria) | (Taller de Percepción) | (Taller de Funciones Ejecutivas) |
| Duración | 30 minutos  | 30 minutos  | 30 minutos  | 30 minutos  |

Elaborado por: Crespo Farías, Valeria

Sesión 1 - Taller de Atención

Objetivo: Actividades enfocadas a mejorar y mantener la capacidad de concentración

- Esta sesión cuenta con un aproximado de 4 actividades, cada una con su respectiva consigna.

Sesión 2 – Taller de Memoria

Objetivo: Actividades enfocadas en mejorar el recuerdo de la información tales como lugares, rostros, historias y sucesos.

- Esta sesión cuenta con un aproximado de 4 actividades, cada una con su respectiva consigna.

Sesión 3 – Taller de Percepción

Objetivo: Actividades enfocados en estimular las habilidades de reconocimiento de : color, tamaño, textura, detalles entre otros.

- Esta sesión cuenta con un aproximado de 4 actividades, cada una con su respectiva consigna.

Sesión 4 – Taller de Funciones Ejecutivas

Objetivo: Actividades enfocadas en estimular la resolución de problemas, planificación, organización, entre otras habilidades.

- Esta sesión cuenta con un aproximado de 4 actividades, cada una con su respectiva consigna.

12.9 Fase 3



12.10 Actividades Lúdicas Ocupacionales y Recreativas: Manualidades y juegos didácticos.

Objetivo General

Estimular las habilidades motoras y cognitivas de los Adultos Mayores mediante la elaboración de las Actividades Lúdicas.

Metodología

La implementación de las actividades lúdicas se busca que el adulto mayor pueda valerse por sí mismo, favorezca su autonomía, resiliencia y independencia. Han sido pensadas con el fin de reforzar aquellas deficiencias de nuestro grupo de estudio. Al mismo tiempo permiten reforzar los vínculos afectivos puesto que se pueden realizar en grupos.

| Objetivos | Actividades | Ejecución | Materiales |
|--|--------------------------------|---|--------------------------------|
| Mejorar la motricidad fina y estimular los procesos mentales | Actividad # 1 | 30 minutos | Papel Higiénico |
| | Manualidad con papel higiénico |  | Pintura Agua Papel bond |
| Mejorar la motricidad fina y estimulas los procesos mentales | Actividad #2 | 30 minutos | Papel bond |
| | Manualidad Lana |  | Lana Silicona Marcadores |

| | | | |
|--|--------------------------------------|---|--|
| Mejorar la motricidad fina y estimulas los procesos mentales | Actividad #3 Mándalas | 20 minutos  | Papel bond Marcadores Lápices de color |
| Mejorar la motricidad gruesa y obtener bienestar emocional | Actividad #4 Bailo terapia | 30 minutos  | Equipo de música Globos Pelotas de hule Cartulina |
| Mejorar los procesos mentales, y obtener bienestar emocional | Actividad #5 Organizador de Joyas | 40 minutos  | Fomix Silicona caliente Pedazo de cartón Molde de corazón |

Elaborado por: Crespo Farías, Valeria

12.11 Principales logros del aprendizaje

¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas? ¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o practica de investigación? ¿Cómo apporto mi formación académica a entender las practicas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención?

El aprendizaje personal de la Sistematización fue en base a elaborar una guía, junto a los resultados obtenidos pudimos determinar que estas fases elaboradas para el grupo de Adultos Mayores del Centro de Salud #7 les va a repercutir en su vida cotidiana de forma positiva dado que más allá de los talleres elaborados para su respectiva estimulación cognitiva y las actividades lúdicas que son para mejorar sus habilidades motoras.

Así mismo, buscamos concientizarlos puesto que es esencial tener en cuenta la importancia de mantener los vínculos afectivos, lo necesario que es para el adulto mayor estar acompañados para así evitar una repercusión en sus estados de ánimo y evitando así que caigan en factores como la depresión y la soledad.

Mi formación académica me ayudo a entender lo importante que es incluir al adulto mayor en la sociedad, dado que, por más que atraviesen por diversos tipos de pérdidas físicas, cognitivas y sociales lo esencial es sentirse acompañados para su bienestar emocional.

Por último, entendí que mi trabajo en el Centro de Salud no solo era tener aprendizajes de los adultos mayores, sino que puedan permitirse aprender de mí, se buscó siempre un ambiente agradable para que no se sientan incómodos, y fue así pusieron de su parte para aprender de la información que les íbamos a brindar.

12.12 Conclusiones

Después de haber analizado la experiencia en el Centro de Salud #7. Se logro comprender que el trabajo y aprendizaje en el centro de salud iba en dos direcciones, hacia los adultos mayores pero también en la ejecución de cada una de las actividades, podemos asegurar que la enseñanza obtenida no solo fue netamente académica, sino para futuro, cada uno de los 10 casos nos han dejado bastantes aprendizajes acerca de lo que significa esta etapa de vida, la vejez es un sinnúmero de conceptos erróneos creados por la sociedad, en donde mientras exista el debido apoyo y la motivación pueden rendir y contar con un envejecimiento activo.

Luego de recolectar la información pertinente y sintetizarla en los anteriores puntos podemos determinar que los objetivos de la sistematización, cumple con nuestras expectativas. Por una parte, se logró elaborar la guía según los resultados obtenidos mediante las entrevistas y la aplicación de los Test. Que nos permitió diseñar en base al deterioro cognitivo que presentaron los Adultos Mayores.

Sin embargo, para que ellos obtengan un equilibrio satisfactorio en su día a día, deben contar con factores protectores como los vínculos afectivos, pertenecer a un club, que son esenciales para ellos poder sentirse motivados en el sentido de cuidar de su estilo de vida, encontrar un propósito que les permita seguir disfrutando de su vida.

Con respecto al impacto que causó el proyecto en la parte cognitiva del adulto mayor, podemos sacar a relucir 1 caso que nos fue de gran ayuda y de los cuales estamos agradecidos de poder devolverles un poco de su autonomía.

Tenemos el caso de María C que sufrió de un accidente cerebrovascular y perdió muchas de sus funciones cognitivas ocasionándole que sea dependiente a otros, mediante la estimulación cognitiva y la entrevista. Pudimos reconocer que María se encontraba deprimida por no sentirse igual que antes, pero se vio motivada al trabajar con el club del centro de salud, a eso le sumamos las actividades que le poníamos. Con el paso del tiempo, pudimos ver una mejoría tanto en su parte cognitiva como emocional, ya podía realizar actividades recreativas como el Bingo por si sola logró reconocer Imágenes, números, entre otros. Nos fue grato el haber trabajado con cada uno de ellos y conseguir uno de nuestros principales objetivos para que tengan una mejor calidad de vida y envejecimiento activo.

Las lecciones aprendidas que me llevo con este proyecto son muchas, es tan importante cuidar del adulto mayor y educarlos con la información suficiente para que puedan aun valerse por sí mismos tanto en el aspecto social, cognitivo y físico. Lo importante que es que su círculo social no los deje solos y los valore, y les permitan seguirse sintiendo incluidos en la sociedad, en el mundo y no como una carga.

Con respecto al proyecto se harían las siguientes afirmaciones: El adulto mayor pese a su avanzada edad aún puede permitirse generar cambios, porque son conscientes de las cosas. La estimulación cognitiva, les permite tener activas las funciones cognitivas, al igual que las actividades lúdicas más allá de reforzar sus habilidades motrices refuerza los vínculos afectivos cuando son trabajados en grupo.

12.13 Recomendaciones

En función de los resultados, se sugiere la elaboración de las actividades lúdicas tales como, bailo terapia, gimnasia, juegos cognitivos como Bingo, actividades ocupacionales, puesto que permiten reforzar los vínculos afectivos cuando son realizados en grupo, ya que les otorga bienestar emocional.

Proporcionar un ambiente de seguridad y sentimiento de apoyo, para que no tengan el riesgo de factores negativos como el aislamiento, tristeza, pero sobre todo que no se sientan excluidos dentro de la sociedad.

Incentivar el uso de la guía de ayuda ya que cuentan con determinadas actividades tales como sesiones para cada una de las funciones cognitivas: Atención, memoria, lenguaje, percepción y funciones ejecutivas. Ayudando así al adulto mayor a ralentizar el deterioro mental para brindarles un envejecimiento activo.

13 Referencias

bernal, I. m. (2005). Psicobiología del aprendizaje y la memoria. *Redalyc*, 2.

Carcavilla, N. (Febrero de 2018). *Comunicacion & Demencias*. Obtenido de

<https://comunicacionydemencias.com/test-moca-demencia/>

Castillo, L. (s.f.). Obtenido de [https://theramart.com/blogs/de-salud/actividades-divertidas-](https://theramart.com/blogs/de-salud/actividades-divertidas-juegos-adultos-mayores)

[juegos-adultos-mayores](https://theramart.com/blogs/de-salud/actividades-divertidas-juegos-adultos-mayores)

Corbin, J. A. (13 de Abril de 2016). Obtenido de

<https://psicologiaymente.com/psicologia/atencion-selectiva>

Dres. Jorge Lorenzo Otero, Luis Fontán Scheitler. (2001). La rehabilitación de los trastornos

cognitivos. *Rev Med Uruguay* , 133. Obtenido de

<http://www.rmu.org.uy/revista/2001v2/art8.pdf>

García, M. (4 de Enero de 2023). *Webconsultas*. Obtenido de

[https://www.webconsultas.com/tercera-edad/ejercicios-mentales/reserva-cognitiva-y-](https://www.webconsultas.com/tercera-edad/ejercicios-mentales/reserva-cognitiva-y-cerebral-en-los-adultos-mayores)

[cerebral-en-los-adultos-mayores](https://www.webconsultas.com/tercera-edad/ejercicios-mentales/reserva-cognitiva-y-cerebral-en-los-adultos-mayores)

Gobierno del Ecuador . (2020). Obtenido de [https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-](https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/#:~:text=A%20escala%20global%2C%20cada%20segundo,%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20total)

[adulta-](https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/#:~:text=A%20escala%20global%2C%20cada%20segundo,%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20total)

[mayor/#:~:text=A%20escala%20global%2C%20cada%20segundo,%25%20de%20la%20](https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/#:~:text=A%20escala%20global%2C%20cada%20segundo,%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20total)

[poblaci%C3%B3n%20total](https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/#:~:text=A%20escala%20global%2C%20cada%20segundo,%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20total)).

Grasset, X. P. (2012). *Calidad de vida en la vejez*. Chile: Caja Los Andes.

Llanos y Alvarez. (Diciembre de 2020). *Factores protectores emocionales que utilizan los*

adultos mayores que enfrentan situaciones graduales de abandono por parte de sus

familiar. Obtenido de <https://www.uncervantes.cl/wp-content/uploads/2021/02/TESIS-OFICIAL-version-definitiva-2020-PAME-Y-MAURICIO-1-1-2.pdf>

Lupón, Torrents Y Quevedo. (2012). *Apuntes de psicología en atención visual*.

maragall, F. p. (14 de 10 de 2022). *Habkemos del Alzheimer*. Obtenido de <https://blog.fpmaragall.org/envejecimiento-cognitivo>

Martín, D. (20 de Enero de 2021). *Cefine Neurología*. Obtenido de <https://cefine.es/2021/01/estimulacion-cognitiva-en-adultos-a-quien-va-dirigida-y-que-se-puede-obtener/>

Mata, F. E. (07 de 07 de 2014). Beneficios que percibe el adulto mayor al integrarse a un grupo de ayuda dirigido por personal de enfermería. *Medigraphic*, 32. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim151f.pdf>

OMS. (12 de Diciembre de 2017). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores#:~:text=Los%20adultos%20mayores%20tambi%C3%A9n%20son,p%C3%A9rdidas%20de%20dignidad%20y%20respeto.>

Papalia, D. E. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México : Mc Graw Hill .

Procesos cognitivos. (2012). Obtenido de WordPress.

Real Academia Española. (2022). *dle*. Obtenido de <https://dle.rae.es/1%C3%BAdico>

Renero, M. T. (18 de Agosto de 2020). *Factores protectores y de integración en el Adulto Mayor*. Obtenido de <https://cmuch.edu.mx/blog/factores-protectores-y-de-integracion-en-el-adulto-mayor/>

Reyes, R. (17 de Julio de 2018). *Adulto mayor inteligente*. Obtenido de <http://www.adultomayorinteligente.com/neuroplasticidad-una-nueva-realidad/>

13.1 Anexos 1

Estructura de la Entrevista

Sistematización de experiencia - Universidad politécnica salesiana

Entrevista:

- 1) **¿Cuál es su nombre?**
- 2) **¿Cuántos años tiene?**
- 3) **¿Cuál es su estado civil?**
- 4) **¿Con quién vive?**
- 5) **¿Con quién de sus familiares tiene más apoyo? (Hermano/a, primo/a, hijo/a)**
- 6) **¿Qué hace en su tiempo libre?**
- 7) **¿Cuál es o era su ocupación?**
- 8) **A partir de su jubilación, ¿cómo cambio su vida?**
- 9) **En la escala del 1 al 10, ¿Cómo se siente últimamente? ¿Porqué?**
- 10) **¿Qué emociones predominan en su día a día (Irá, felicidad, tristeza, miedo) y porque?**
- 11) **¿Cómo está su memoria?**
- 12) **¿Ha notado con la edad cambios en la atención, como dificultad al momento de concentrarse en una actividad en específica?**
- 13) **¿Ha notado dificultades al tomar decisiones?**
- 14) **¿Ha notado cambios cuando lee algún libro o el realizar una lectura?**
- 15) **¿En la escala del 1 al 10, los cambios cognitivos presentan alguna limitación para usted? ¿En sus actividades diarias?**
- 16) **¿Ha influido estos cambios cognitivos en su estado de ánimo? ¿Porqué?**

17) ¿Cuál actividad de su día a día le brinda bienestar emocional?

18) ¿Cree usted que reunirse con el grupo del centro de salud le trae consigo beneficios emocionalmente? ¿porqué?

19) ¿Qué estuviera haciendo si no asistiera al grupo del centro de salud? ¿Cómo se sentiría?

13.2 Anexo 2 Fotografías de las actividades realizadas
Inducción y presentación



Actividad ocupacional con el fin de estimular las habilidades motrices y las funciones cognitivas



Aplicación de cuadernillo de Estimulación Cognitiva



Manualidades para potenciar las habilidades motrices



Actividad lúdica Bingo y compartir con el grupo de adultos mayores



Aplicación del Test de Evaluación Cognitiva Montreal



Socializaciones psicoeducativas acerca de la confianza



Conversatorio acerca de la regulación emocional





Actividad Lúdica (Bingo Ecuatoriano) Elaborado por: Crespo, Valeria





Gimnasia para potenciar las habilidades motrices y liberar el estrés.



Bailo terapia para liberar hormonas de la felicidad y fortalecer los vínculos.

Celebración del Día del padre

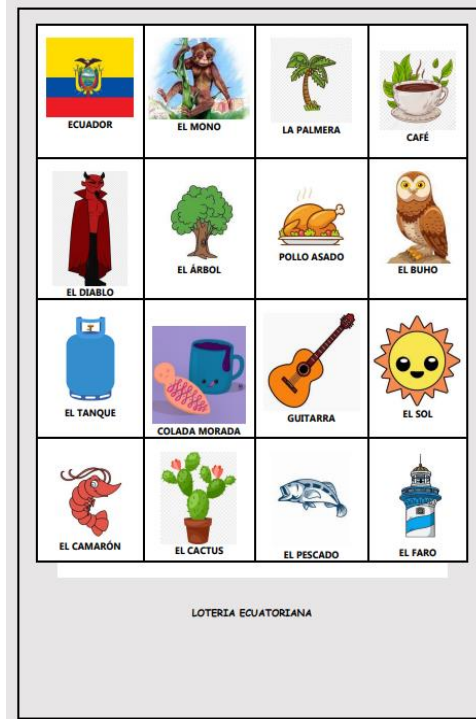
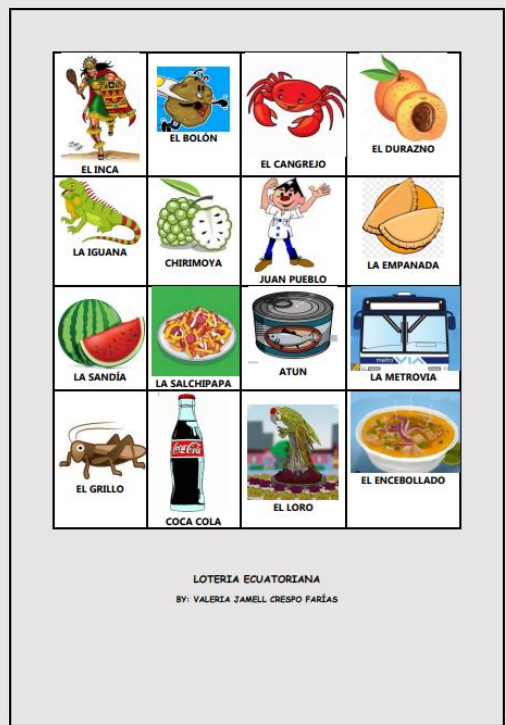


Culminación del Proyecto

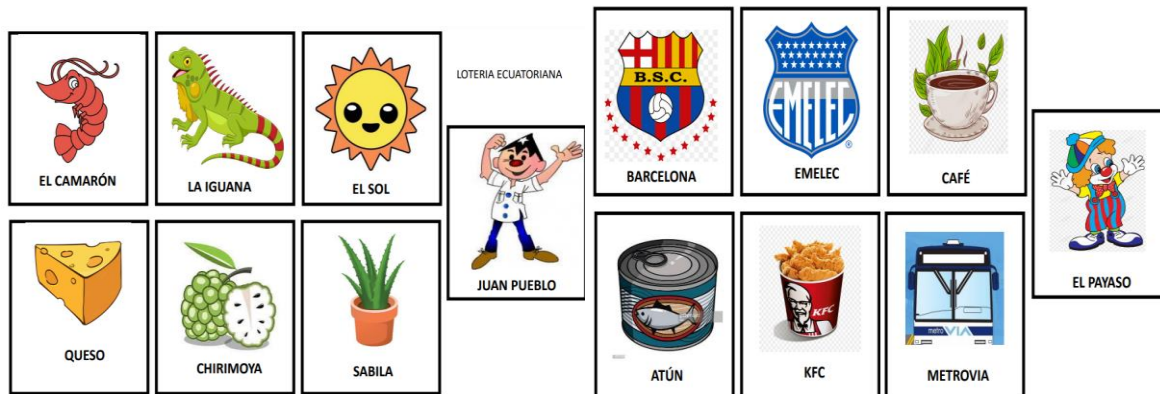


13.3 Anexo 3: Bingo Ecuatoriano elaborado para el proyecto

Cartillas:



Cartas



Elaborado por: Crespo, Valeria