



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE- GUAYAQUIL

CAMPUS MARÍA AUXILIADORA

**ESTRATEGIAS DE FORTALECIMIENTO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES
USUARIOS DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA.**

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

AUTORA:

Nicole Andrea Altamirano Panchana

TUTORA:

Psi. Cl. Cinthya Sesme Cajo

Guayaquil – Ecuador

2025

II. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Nicole Andrea Altamirano Panchana** con documento de identificación N° **0950105072** manifiesto que;

Soy la autora y responsable del siguiente 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, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,

Nicole Altamirano

Nicole Andrea Altamirano Panchana

0950105072

III. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana

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

Yo, **Nicole Andrea Altamirano Panchana** con documento de identificación N° 0950105072, 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 autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: "Estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores usuarios de un centro de salud pública"**, 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, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,



Nicole Andrea Altamirano Panchana

0950105072

IV. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Cintha Beatriz Sesme Cajo** con documento de identificación N° **0924194889** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ESTRATEGIAS DE FORTALECIMIENTO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES USUARIOS DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA**, realizado por **Nicole Andrea Altamirano Panchana**, con documento de identificación N° **0950105072**, 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, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,


Psic. Cl. Cintha Beatriz Sesme
Cajo.
0924194889

V. Dedicatoria y agradecimiento

Dedicatoria

Me gustaría dedicar el siguiente trabajo a mi yo pequeña por todo el esfuerzo y dedicación que tomo para llegar hasta donde estoy, sabiendo que a pesar de que ha sido un camino difícil, lleno de obstáculos, siempre ha luchado para cumplir metas sin tomar en cuenta todas las críticas o palabras negativas que recibió en algún momento, a esa versión la cual un día tuvo un sueño de lograr grandes cosas a pesar de que no entendí como formar aquel camino, nunca dudó en correr hacia aquella meta.

Me gustaría dedicar el siguiente trabajo a mi mamá, quién confío en mi en todo momento, fue mi impulso y modelo a seguir cuando me veía perdida. Desde pequeña siempre me animo a conseguir mis metas y a intentar de varias formas a seguir adelante, desde consejos para estudiar hasta consejos para vestir, siempre ha sido muy atenta conmigo y me ha acompañado y estado para mí en las buenas y malas. Muchas veces dude de mí misma, pero ella nunca lo hizo y tenía claro todo lo que yo podía lograr. Siempre me ayudó en todo lo posible y siempre estuvo pendiente de todo el desarrollo profesional que llevaba. Esto no habría sido posible sin su compañía, paciencia, compromiso y amor. Actualmente considero que es de ella quien aprendí todo lo que se dé la vida. También me gustaría dedicarle este trabajo a mis hermanos quienes también son mi motor para seguir y me aportan una gran cantidad de felicidad en mi vida y me enseñaron a ser hermana mayor, por sus locuras y ocurrencias.

Agradecimiento

En el siguiente apartado me gustaría expresar mi profundo agradecimiento a todos/as quienes han contribuido mediante su apoyo incondicional y han hecho que este proyecto sea posible. En primer lugar, me gustaría agradecer a mi madre quién me demostró siempre ser una excelente profesional y mamá, agradezco su fortaleza, amor incondicional y por siempre ayudarme a cumplir mis metas, siempre aconsejarme y ofrecerme lo mejor dentro de sus posibilidades, me encuentro profundamente agradecida por todo lo que me das día a día. A mi hermano, quien a pesar de la distancia siempre ha permanecido presente en todo mi proceso enseñándome siempre que todo es posible con dedicación sin importar los obstáculos, gracias por enseñarme a ser hermana mayor por primera vez y por siempre cuidarnos. A mi hermana quién siempre me ha brindado cariño y compañía sin dudarle, gracias por todos los consejos y momentos de calma que me otorgas, pero sobre todo por también escucharme. A mis macotas, Laika y Víctor, quienes me acompañan junto a su compañía silenciosa y brindan consuelo. A mis amigos, quienes me aceptaron siempre tal y como soy sin nunca juzgarme, me acompañaron en cada paso del camino ofreciéndome apoyo emocional y equilibrio a lo largo de la carrera, siempre recibíéndome con sonrisas y abrazos. Finalmente, me gustaría agradecer a mi pareja, quién también es mi mejor amigo, gracias por brindarme su compañía, apoyo constante y paciencia en aquellos momentos en los que me sentía desmotivada, especialmente por ser mi refugio en todo momento.

VI. Resumen

El siguiente proyecto de sistematización tiene el principal objetivo de poder recopilar y analizar la experiencia obtenida de la intervención por medio de estrategias de fortalecimiento cognitivo dirigidas a adultos mayores usuarios de un centro de salud pública. La intervención realizada bajo el marco de prácticas preprofesionales tuvo un enfoque en las estrategias de fortalecimiento cognitivo para poder estimular las funciones cognitivas como la memoria, atención, lenguaje, orientación por medio de distintas dinámicas previamente establecidas según las limitaciones y capacidades. A lo largo del proyecto de prácticas se implementó un conjunto de sesiones las cuales tenían como principal objetivo establecer dinámicas estructuradas como, cuentos, juegos de memoria, actividades que impliquen la velocidad de razonamiento, activación conductual y cognitiva, ejercicios manuales, entre otras estrategias las cuales buscan fortalecer las funciones cognitivas y también, la autoestima, bienestar emocional, interacción con otros, sentido de pertenencia a un grupo de trabajo.

Por medio del siguiente proyecto se obtuvo un gran impacto de índole positivo en cuanto a la salud mental de los adultos mayores, ya que en ellos se reflejó un cambio en base a la participación en las dinámicas y la motivación de los participantes. También, gracias a la sistematización de la experiencia de la intervención, fue posible adquirir una mirada de forma más integrada y humanizada, permitiendo comprender de mejor forma el contexto biopsicosocial del adulto mayor y resalta la importancia de establecer intervenciones de estimulación cognitiva en servicios de salud pública con la finalidad de prevenir y promover un envejecimiento saludable.

Palabras clave: Adulto mayor, funciones cognitivas, deterioro cognitivo.

VII. Abstract

The main objective of the following systematization project is to compile and analyze the experience gained from an intervention using cognitive strengthening strategies for older adults who are users of a public health center. The intervention, carried out within the framework of pre-professional internships, focused on cognitive strengthening strategies to stimulate cognitive functions such as memory, attention, language, and orientation through different dynamics previously established according to limitations and abilities. Throughout the internship project, a set of sessions was implemented with the main objective of establishing structured dynamics such as storytelling, memory games, activities that involve reasoning speed, behavioral and cognitive activation, manual exercises, among other strategies that seek to strengthen cognitive functions, as well as self-esteem, emotional well-being, interaction with others, and a sense of belonging to a work group.

The following project had a significant positive impact on the mental health of older adults, as they reflected a change based on their participation in the dynamics and the motivation of the participants. Furthermore, the systematization of the intervention experience made it possible to acquire a more integrated and humanized perspective, allowing for a better understanding of the biopsychosocial context of older adults and highlighting the importance of establishing cognitive stimulation interventions in public health services to prevent and promote healthy aging.

Key words: Elderly, cognitive functions, cognitive impairment.

VIII. Índice de Contenido

II. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación	2
III. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana	3
IV. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación	4
V. Dedicatoria y agradecimiento	5
VI. Resumen.....	7
VII. Abstract	8
IX. Datos informativos del proyecto	12
Nombre de la práctica de intervención o investigación.....	12
Nombre de la institución o grupo de investigación.....	12
Tema que aborda la experiencia	14
Localización	17
X. Objetivo	18
XI. Eje de la intervención o investigación	18
Fortalecimiento cognitivo	23
Estrategias de fortalecimiento cognitivo	25
Objetivo del fortalecimiento cognitivo	26
Funciones cognitivas.....	27
Estrategias de intervención de estimulación cognitiva.....	28
Adultos mayores	29
Características del adulto mayor	31
Limitaciones del adulto mayor.....	32
Desafíos psicológicos en el adulto mayor.....	33
Limitaciones físicas del adulto mayor	34
Desafíos sociales del adulto mayor.....	35
Envejecimiento saludable	37
Salud física, mental y emocional del adulto mayor	38
Deterioro cognitivo en adultos mayores	39

Distorsiones cognitivas	41
Creencias subyacentes.....	41
Reserva cognitiva.....	42
Neuro plasticidad.....	42
Cuidado y atención integral en el adulto mayor.....	43
XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	44
XIII. Metodología	44
Técnicas de fortalecimiento cognitivo	46
Psicoeducación	46
Observación directa	47
Reestructuración cognitiva.....	47
Activación conductual.....	47
Estrategias de fortalecimiento cognitivo	47
Registro de asistencia	48
Consentimiento informado	48
Diario de campo.....	49
XIV. Preguntas claves.....	50
Preguntas de inicio.	50
Preguntas interpretativas.....	50
Preguntas de cierre.....	50
XV. Organización y procesamiento de la información	51
<i>Tabla 1. Cronograma de actividades.....</i>	<i>51</i>
Fase de intervención	54
Sesión 1.....	54
Sesión 2.....	55
Sesión 3.....	56
Sesión 4.....	57
Sesión 5.....	58
Sesión 6.....	59
XVI. Análisis de la información	60
<i>Tabla 2. Actividades realizadas</i>	<i>60</i>

XVII. Justificación	64
XVIII. Caracterización de los beneficiarios	67
XIX. Interpretación	68
XX. Principales logros del aprendizaje	72
XXI. Conclusiones y recomendaciones	78
XXII. Referencias	80
XXIII. Anexos	84

PRIMERA PARTE

IX. Datos informativos del proyecto

Nombre de la práctica de intervención o investigación.

Estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores usuarios de un centro de salud pública.

Nombre de la institución o grupo de investigación.

El centro de salud o grupo de investigación está ubicado en la provincia de Guayas, cantón Guayaquil, parroquia Tarqui, específicamente en el kilómetro 17.5 de vía a la costa. A partir del año 1992, el área pasó de ser un área rural a ser un área urbana por su proximidad a la capital cantonal. La institución se ubica exactamente a Oeste de Guayaquil y su superficie es de alrededor 8.000 metros cuadrados.

El centro de salud es considerado uno de los recintos más antiguos, según los registros, el 26 de abril de 1976, Neptali Huayamave Vélez, quién era profesor, se ubicó del otro lado del estero para poder ofrecer educación en Puerto hondo. El profesor obtuvo autorización por parte del director del Departamento de educación municipal, quién era el profesor Rafael Ojeda Granda.

El 7 de mayo de 1976, se pudo retirar el portón que existía en la entrada de la localidad, el cual estaba formado por tubo galvanizado, candado y cadenas, en consecuencia, fue posible fundar la Asociación de pequeños agricultores el 12 de octubre de 1976, del otro lado del estero. Esta asociación se fundó bajo la presidencia de José Ángel Láinez y la asesoría jurídica del Abogado Ángel Yáñez Ormaza.

El primero de marzo de 1978, la Asociación de pequeños agricultores fue notificada sobre la reversión de la hacienda Palo Bamba, la cual era una hacienda que se extendía a lo largo de vía a

la costa, partiendo del Km 14 hasta el Km 22.5, esta hacienda pertenecía a José Castro Díaz quién era residente peruano y posteriormente paso a manos de la Asociación pequeños agricultores. El 30 de septiembre de 1978, se inauguró la escuela Marianita Rodas de Prieto la cual fue construida por el Consejo provincial del Guayas en la prefectura del Sr. Fernando Abad Montero, dando cabida al primer pabellón de la escuela.

La localización obtuvo sistema eléctrico como, redes eléctricas y la instalación de postes de luz en junio de 1979, permitiéndoles obtener mayor seguridad y accesibilidad con relación a los servicios básicos. Para finales del año 1984, en el mes de diciembre se firmó un acta para la construcción de obras con cemento nacional como, la iglesia, sede social, 2 pabellones escolares y el dispensario médico.

El dispensario médico, está focalizado a ofrecer atención médica integral en diversas especialidades, como medicina general, medicina familiar y comunitaria, procedimientos ambulatorios de enfermería, vacunación, pediatría, psicología, odontología, farmacia y enfermería. Los servicios incluyen atención a niños menores de cinco años, escolares, adolescentes, adultos mayores y mujeres en edad fértil, así como atención prenatal y posnatal. También ofrece servicios para enfermedades crónicas, enfermedades de transmisión sexual, planificación familiar, pruebas de VIH e ITS, detección de cáncer de cuello uterino y de mama, manejo de enfermedades crónicas, visitas domiciliarias y consultas en el Centro de Salud de la Mujer, cuidado bucal en escuelas, atención a embarazadas y personas con enfermedades crónicas, equipo de protección personal, restauraciones y extracciones dentales. También se ofrecen medidas preventivas como charlas educativas, tamizaje neonatal, vacunación y estrategias de control de enfermedades.

Tema que aborda la experiencia

El deterioro se manifiesta de distintas formas en relación con cada órgano en la adultez mayor acorde el envejecimiento progresa, entre estos órganos, se encuentra el cerebro el cual se caracteriza por la pérdida o disminución de las funciones cognitivas en cuanto a su funcionamiento. Las funciones cognitivas se caracterizan por ser una agrupación de procesos cognitivos los cuales facilitan a la persona procesar, utilizar o almacenar datos o información. Las funciones cognitivas son consideradas como fundamentales para el procesamiento del pensamiento, para aprender y comunicarse en relación con el medio. Por lo general, es común que el deterioro de las funciones cognitivas como la memoria, atención y percepción sean un poco más evidente, debido a que estas se requieren de forma constante para la interpretación, atención y memoria del entorno. Es de suma importancia lograr identificar cuando se trata de un deterioro cognitivo (Cárdenas et al., 2022).

En relación con la adultez mayor, existen dos subdivisiones en cuanto al envejecimiento. La primera, es el envejecimiento poblacional, el cual se basa en un incremento del porcentaje general de adultos mayores en la población. Por otro lado, se encuentra el envejecimiento individual, el cual se refiere al proceso de envejecimiento de cada persona acorde factores individuales.

Acorde la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología en el año 2017, en los adultos mayores, las funciones cognitivas se ven alteradas o se deterioran, a pesar de que estas funciones permiten que el adulto mayor pueda realizar las actividades diarias y el deterioro de estas podrían infringir cambios o limitaciones. De acuerdo con una revisión sistemática que se realizó en el año 2018, se encontraron resultados que indican que en América latina el 11% de la población de adultos mayores tienen demencia, también, encontraron que el porcentaje de mujeres adultas

mayores era más alto que la tasa de hombres adultos mayores. Por otro lado, los datos también mostraban que los/as adultos/as mayores que residen en áreas rurales la cifra es mayor en relación con la prevalencia de demencia, en comparación a los/as adultos/as mayores residentes de áreas urbanas (Zegarra-Valdivia et al., 2023).

El envejecimiento en Ecuador es considerado un desafío para el sistema y sociedad, con relación a la salud poblacional y limitaciones. Acorde una encuesta realizada por SABE (Salud, bienestar y envejecimiento) en e año 2020 la cual fue realizada por la INEC (Instituto Nacional de Estadística de Población, se estima que alrededor del 6% de adultos mayores padecen de alguna patología, trastorno o deterioro cognitivo en Ecuador, lo que representa una cifre más alta en relación con otros países. Ecuador se posiciona en el puesto número 52 de 149 países en el Índice de Desarrollo Bruto (IDB), con un 71,88%, lo que se considera un buen nivel de vida (Gómez Caicedo, 2022).

De esta manera, un estudio en Valencia realizado en el año 2019 evidenció que alrededor de un 38% de adultos mayores en Ecuador manifestó experimentar sentimientos de inutilidad, por otro lado, el 28% de adultos mayores mencionó sentirse insignificante. Por lo que estos datos sugieren un alto porcentaje con relación a la salud emocional, funcional y cognitiva. Lo cual puede implicar dificultades o limitaciones en cuanto a la fase de la adultez mayor, pudiendo así evidenciar síntomas como vulnerabilidad, aislamiento social, deterioro gradual del estado de ánimo, percepción negativa sobre la vida, entre otros (Gómez Caicedo, 2022).

Según información de los Institutos Nacionales de Salud en 2021, se mostró que alrededor del 25,45% de adultos mayores experimentaban síntomas de una calidad de vida pobre, debido a que esta está relacionada a rasgos de deterioro mental, físico y social, resaltando la influencia del deterioro en el envejecimiento de los adultos mayores, al igual en aspectos

socioemocionales. Por consiguiente, el deterioro en adultos mayores no solo es considerado una limitación de naturaleza clínica, sino que esta también afecta aspectos de la vida diaria de los adultos mayores.

En Guayaquil, se llevó a cabo investigaciones como, investigaciones hechas por Montes y Velásquez las cuales tienen la finalidad de poder determinar el grado de deterioro cognitivo en relación con los adultos mayores. La investigación se ejecutó bajo una base cuantitativa la cual fue realizada a 384 personas (adultos mayores) los cuales pertenecían a un mismo lugar (Corazón de Jesús) y el 22% tenían un rango de edad de 80-90 años. Esta investigación reflejó que había una mayor proporción de mujeres (74%), lo que concuerda con las estadísticas nacionales e internacionales las cuales mencionan que dentro del rango de personas adultos mayores, el sexo predominante en este es femenino. Dentro de la investigación se concluyó que, en un total de 384 personas adultas mayores, exactamente el 46% de las personas participantes experimentaban un deterioro cognitivo severo, mientras que, por otro lado, el resto de las personas obtuvo respuestas como deterioro cognitivo moderado o deterioro cognitivo (Espinoza Chiriguayo & Vera Barrionuevo, 2021).

El deterioro cognitivo en adultos mayores se ve afectado debido a distintos factores psicológicos, sociales, personales, fisiológicos, entre otros, este no únicamente se atribuye a escases de servicios médicos y de salud. A pesar de que mediante la promoción de intervenciones es posible establecer una atención a la problemática mediante profesionales del área de la salud como Psicólogos o Médicos con la finalidad de contrarrestar el deterioro cognitivo. Adicional a esto, mediante espacios como centro de salud es posible atender a personas pertenecientes de la comunidad. Comúnmente se puede evidenciar escases de recursos dentro de las comunidades urbano-rurales por distintas limitaciones como movilización, falta de ingresos, dificultad de

comunicación, entre otros factores, incluyendo el rango de edad, ya que la adultez mayor, presenta limitaciones como vulnerabilidad o movimientos limitados. Por lo que el establecimiento de programas de prevención es de suma importancia (Muñoz et al., 2022).

En base a la experiencia y oportunidad de trabajar de involucrarse en actividades grupales o sesiones individuales con adultos mayores, fue posible presenciar directamente los diversos efectos en el estado mental y emocional de esta comunidad. Comúnmente la mayoría de las personas quienes acudían al centro de salud, eran consideradas adultas mayores, quienes comienzan a mostrar signos de deterioro cognitivo con el tiempo, como dificultad de comprensión de conceptos o consignas, facilidad de olvido, dificultad para concentrarse o confusión leve, entre otras características. Sin embargo, también mediante la participación en actividades cognitivamente desafiantes (como juegos de memoria, lectura guiada o debates en grupo) es posible lograr una mejor calidad de vida, mayor claridad de pensamiento y una mejor conexión con el mundo. Esto permite entender la importancia de un entorno que fomente la salud mental y que la salud cognitiva en los adultos mayores requiere no solo la función cognitiva, sino también la conexión social, el respeto, la empatía y el apoyo continuo (Muñoz et al., 2022)

Localización

El centro de salud se encuentra ubicado en la siguiente dirección, Avenida principal y Calle 4ta, Vía a la Costa, Guayaquil.

-2.5009° S, 79.9982° W.

Coordenadas:

Norte: Ruta E40 – Cerro Blanco

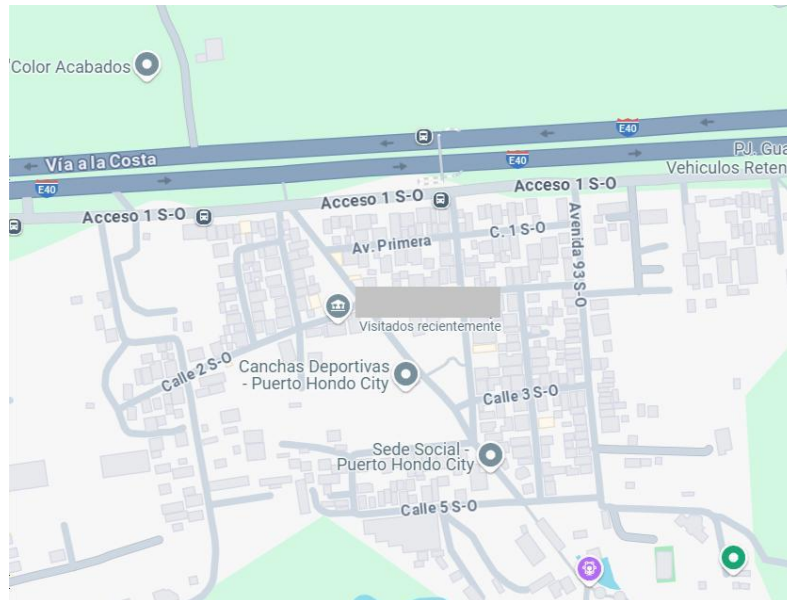
Sur: Estero salado

Este: Universidad Tecnológica Ecotec

Oeste: Grupo de Intervención y Rescate

Figura 1

Ubicación geográfica del centro de salud.



Fuente: *Google Maps (2025).*

X. Objetivo

Caracterizar los elementos claves que contribuyen al fortalecimiento cognitivo en adultos mayores para mejorar la calidad de vida y autonomía, para comprender a profundidad la experiencia y así poder mejorarla.

XI. Eje de la intervención o investigación

En el presente trabajo de sistematización de experiencia como eje de intervención se tiene el fortalecimiento cognitivo en adultos mayores. El cual será abordado desde un enfoque

cognitivo conductual el cual está orientado a la comprensión y resolución de problemas, cognitivos, conductuales en relación con la salud mental de la persona.

El enfoque cognitivo conductual se basa a partir de los pensamientos, emociones y comportamientos y la relación que existe entre ellos. El enfoque cognitivo conductual, es considerado un modelo perteneciente del área de la psicología el cual tiene como objetivo centrarse en el aprendizaje de las conductas mediante la observación, lo cual se ejecuta por medio de procesos como el condicionamiento, entre otros. Por otro lado, el aspecto cognitivo, se focaliza en los pensamientos, interpretaciones, esquemas, creencias, los cuales se relacionan a la forma de comprender los estímulos y ejecutar respuestas. El enfoque cognitivo conductual parte de la base de que las conductas o comportamientos son adquiridos y estos son capaces de mantenerse o modificarse en relación con las consecuencias obtenidas. El enfoque considera conceptos como refuerzo, castigo, entre otros conceptos, los cuales permiten comprender la base del establecimiento de los hábitos y patrones de la conducta (Chand et al., 2023).

El enfoque resalta que las reacciones ante estímulos no siempre tienen las mismas respuestas en todas las personas, los estímulos se procesan por medio de los pensamientos, creencias, interpretaciones, entre otros, las cuales se ven influidas por las emociones y por los comportamientos. Estos procesos pueden darse de forma consciente o de forma automática y son de suma importancia para comprender más a fondo la forma de formulación de respuesta o acción ante un estímulo de una persona, considerando que esta puede ser diferente tomando en cuenta la misma situación.

Acorde al enfoque, los esquemas mentales, también determinan la postura de un individuo y por esquemas mentales se entiende que son estructuras las cuales están encargadas de organizar y representar el conocimiento en base al entorno, sobre uno mismo y sobre los

demás. Es posible representar los esquemas mentales como mapas los cuales facilitan el procesamiento y clasificación de información percibida sobre el mundo exterior para una interpretación más óptima. Los esquemas son construidos a través del desarrollo de una persona mediante experiencias, interrelaciones, cultura, educación, entre otros, lo cual se va ajustando. Estos esquemas en sí intervienen en las interpretaciones de forma estable y automática, por lo que es posible interpretar de una misma información dos cosas totalmente distintas acorde los esquemas de las personas (González, 2021).

Existen varios autores los cuales utilizan las bases del enfoque cognitivo conductual en sus abordajes psicológicos, como en la terapia cognitivo conductual, es la aplicación de un modelo psicológico, esta terapia se forma a partir de los principios del enfoque cognitivo conductual con la finalidad de incluir técnicas para las intervenciones, por otro lado, es importante clarificar que el enfoque cognitivo conductual se basa en la interacción de los aprendizajes y los procesos cognitivos los cuales intervienen en la interpretación del entorno. Por lo tanto, los autores que destacan por la utilización de bases del enfoque cognitivo conductual en sus terapias son los siguientes (González, 2021).

Albert Bandura, quién nació en 1925, fue reconocido principalmente por su teoría del aprendizaje social, en la que contribuyó junto con su experimento del muñeco bobo realizado en el año 1961. En el siguiente experimento, buscó demostrar que los niños eran capaces de imitar comportamientos agresivos o negativos los cuales observaba de parte de adultos. Explicaba que este aprendizaje se podía aprender e imitar sin la necesidad de reforzar o castigar la conducta, por lo que demostró con el experimento que mediante la observación el ser humano puede adquirir modelos de conducta, a comparación de la idea conductista la cual explicaba que se requiere experiencia directa para la consolidación de una conducta (Calicchio, 2023).

Es importante mencionar que la psicología conductista era únicamente centrada en el condicionamiento clásico y operante, los cuales explicaban la relación entre estímulo y consecuencia en el aprendizaje de una conducta, sin embargo, fue A. Bandura quien al proponer que el comportamiento humano puede adquirirse mediante la observación y la imitación, rompió con las ideas conductuales tradicionales. Albert B. también destaca el concepto de Autosuficiencia, conceptuándolo como la capacidad de poder realizar y organizar conductas necesarias para el manejo de estímulos o situaciones. Es decir, la capacidad de la persona para poder realizar acciones acordes los acontecimientos. Bandura mencionó que la Autosuficiencia, integra funciones cognitivas como la atención y centra bases en el enfoque cognitivo conductual (Calicchio, 2023).

Por otro lado, Aaron Beck, quién nació en 1921, fue un reconocido psicoterapeuta y psiquiatra de Estados Unidos, es considerado uno de los fundadores de la teoría cognitiva. A. Beck, basó su trabajo en paciente los cuales padecían de depresión en los años 60, pudo observar de este trabajo que existía patrones de pensamiento negativo a los cuales los denominó Distorsiones cognitivas. Mediante la observación de esta experiencia puedo rescatar que las emociones y las conductas son el resultado de las interpretaciones del exterior o del entorno, de las situaciones. También, identifico una forma de pensamiento y visión en los pacientes depresivos, a lo que llamó Triada cognitiva, esta triada consiste en una visión negativa a uno mismo, al mundo y al futuro. Este patrón de pensamientos se fundamenta en esquemas disfuncionales los cuales eran característicos de los pacientes depresivos. Se comprendió mediante este estudio y planteamiento, como las distorsiones cognitivas interactúan con las emociones y explica así la relación cognición-conducta (Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, 2024).

Los pensamientos automáticos según A. Beck consisten en estructuras cognitivas las cuales intervienen en las interpretaciones del entorno. Estas interpretaciones van ligadas de las emociones y pensamientos y pueden ser negativas como positivas. Su enfoque integra componentes del enfoque cognitivo conductual permitiendo realizar una intervención de forma estructurada orientada a objetivos. Beck trabajó con técnicas como la reestructuración cognitiva las cuales se convirtieron en técnicas fundamentales para la intervención psicológica actual.

Albert Ellis, quién nació en 1913, fue un psicólogo de Estados Unidos quién creó la Terapia racional emotivo conductual, la cual es una de las terapias las cuales se derivan de la terapia cognitivo conductual. Albert E. mencionaba que las creencias irracionales eran aquellas que alteraban nuestra percepción ante una situación, explicaba que comúnmente estas creencias llevaban a experimentar emociones negativas de culpa o ansiedad. También, A. Ellis estableció el modelo ABC, el cual tiene la finalidad de poder interpretar como la persona reacciona ante eventos acorde sus creencias y como esta reacción genera un malestar. El modelo ABC se divide en (A) antecedentes, (B) Creencias, (C) Consecuencias, en las cuales se coloca los antecedentes de una situación, las creencias o comportamiento realizado ante una situación, y las consecuencias ante esa situación y comportamiento, el resultado que se obtiene de esta interpretación (Quintanilla et al., 2024).

Este modelo fue establecido con la finalidad de poder identificar la relación existente entre pensamiento y conducta para poder trabajarlo en intervención mediante procesos de cambio, esto permite al profesional tener un acercamiento al paciente para poder cuestionar las interpretaciones del paciente y poder reemplazar aquellas creencias disfuncionales.

Timothy A. Salthouse, quién es un profesor del departamento de Psicología en Virginia, propuso su teoría basada en el envejecimiento cognitivo diferencial, menciona que el

envejecimiento tiene un gran impacto a las operaciones mentales y también tiene impacto en las funciones cognitivas. Salthouse se basa en hallazgos y estudios en base a la ralentización general de las funciones cognitivas según la edad y el nivel o velocidad de procesamiento se ve afectada (Lang et al., 2022).

Fortalecimiento cognitivo

Las personas poseen capacidades las cuales les permite desenvolverse de forma mas eficaz en relación con el entorno. Entre las capacidades destacan las habilidades funcionales, emocionales, motoras y psicosociales, las cuales se relacionan en función al bienestar integral del individuo. Las capacidades que posee la persona son capaces de ser fortalecidas mediante su práctica y fortalecimiento. Por medio de intervenciones es posible realizar un fortalecimiento cognitivo con la finalidad de establecer una agrupación de técnicas y estrategias con la finalidad de poder mejorar el funcionamiento de las habilidades y funciones mentales. Las funciones mentales son los procesos de naturaleza cognitiva que permiten interpretar, procesar y almacenar la información que se obtiene del medio. Gracias a las funciones cognitivas es posible comprender el comportamiento, aprender, adquirir experiencias y desarrollar interacciones sociales a lo largo de la vida. Las funciones cognitivas permiten que la persona pueda mantener concentración ante un estímulo en específico, interpretar estímulos, almacenar información, comprender y expresarse mediante el lenguaje, analizar y resolver problemáticas, entre otras funciones. Por lo tanto, el fortalecimiento cognitivo permite trabajar las distintas funciones cognitivas y también busca abarcar aspectos emocionales, sociales y familiares, al igual que la conducta. Mediante las distintas dinámicas de fortalecimiento cognitivo es posible trabajar en varias dimensiones aportando así al bienestar y autonomía de la persona (Rodríguez Román et al., 2023b).

El fortalecimiento cognitivo está orientado a estimular de forma cognitiva mediante actividades o dinámicas específicas con la finalidad de preservar las funciones cognitivas o las habilidades mentales con la finalidad de retrasar signos de deterioro mental para el adulto mayor. La importancia de promover estrategias de fortalecimiento cognitivo es debido a que esta al ser fomentada permite que las capacidades mentales puedan mantenerse conservadas o preservadas, en el caso de los adultos mayores, es posible que en el envejecimiento, debido a los cambios propios de la edad, el deterioro cognitivo sea evidenciado de forma leve, moderada o grave, sin embargo, mediante el fortalecimiento cognitivo es posible trabajar en grados leves las funciones cognitivas con la finalidad de mantener o mejorar el autoestima, otorgar sentido de utilidad, mejorar la calidad de vida, entre otros. Es de suma importancia mencionar que las estrategias de fortalecimiento cognitivo no tienen la finalidad o la capacidad de revertir un deterioro cognitivo, a pesar de que estas son una herramienta fundamental para poder mejorar o prevenir los procesos neurodegenerativos. Mediante la contribución a la reserva cognitiva y la neuroplasticidad es posible encaminar el envejecimiento hacia otro tipo de experiencias.

Según Frías, Haro y Artilles en 2017, mencionan que para poder realizar operaciones mentales de gran complejidad es fundamental utilizar las habilidades cognitivas, las cuales necesitan de estimulación. A lo largo del desarrollo, el ser humano adquiere experiencias y aprendizajes los cuales funcionan de forma indirecta para el fortalecimiento cognitivo, gracias a esto, es posible utilizar estas funciones cognitivas para distintos procesos, situaciones, resolución de problemas, entre otros. Por otro lado, López (2018), expresa que las funciones cognitivas no surgen o se establecen de forma innata, sino que estas se aprenden a lo largo del desarrollo y se adaptan acorde las necesidades o lo que se requiera ejecutar. El proceso mediante el cual se adquieren habilidades surge a partir de que la persona nace y continúa desarrollándose a lo largo

de su vida, sin embargo, la falta de estimulación de estos procesos cognitivos o la falta de su fortalecimiento puede implicar una limitación en la ejecución de las actividades diarias o la autonomía convirtiéndose así las actividades o situaciones dificultosas para la persona. Para el envejecimiento saludable es de suma importancia trabajar en un fortalecimiento cognitivo ya que va de la mano de la neuroplasticidad debido a que este se caracteriza por ser un proceso mediante el cual se establecen conexiones neuronales facilitando que el cerebro pueda adaptarse a lo largo del tiempo (Guartatanga, R., Ortega, S., S., & Espinoza, E., 2020).

Estrategias de fortalecimiento cognitivo

Mediante las estrategias de fortalecimiento cognitivo es posible optimizar las funciones cognitivas como la memoria, la atención, entre otras mejorando la autonomía y el bienestar de la persona. La estimulación cognitiva se puede definir como el conjunto de dinámicas las cuales tienen un diseño con la finalidad de preservar o mejorar las habilidades mentales, especialmente utilizadas en adultos mayores y niños, a pesar de que es de suma importancia que esta pueda ser trabajada a lo largo del desarrollo mediante experiencias y actividades sin la necesidad que estas estén previamente diseñadas (Rodríguez Román et al., 2023b).

Las estrategias de fortalecimiento cognitivo no únicamente intervienen en el aspecto cognitivo, sino que buscan también mejorar todos los aspectos del ser humano, como el aspecto físico, emocional o social con la finalidad de fomentar un desarrollo más activo. En relación con las distintas funciones cognitivas, están son capaces de ser trabajadas de forma cotidiana, como, por ejemplo, la memoria o el aprendizaje, son posible trabajarlos mediante la estimulación de la participación o ejecución de autoestima, participación en grupos sociales, dinámicas académicas, entre otras. La utilización de calendarios o registros diarios de actividades es posible trabajar con la finalidad de reforzar la capacidad de memoria y prevenir olvidos. Por medio de la

intervención, es importante tomar en cuenta al momento de trabajar con adultos mayores, evitar la saturación de tareas, con la finalidad de poder enfocarse en finalidad una tarea y cumplir su objetivo. Dinámicas como manualidades estimulan a la persona y permiten que se adquieran destrezas, estimulando la motricidad fina. Los objetivos en las estrategias de fortalecimiento cognitivo son fundamentales para poder colocar metas a cumplir, por lo que es esencial colocar el objetivo principal de la dinámica y como realizarla para una mejor comprensión (Rodríguez Román et al., 2023b).

Estrategias como, por ejemplo, la elaboración de listas, uso de calendarios, lectura comprensiva, crucigramas, juego de memoria, ejercicios de cálculo, manualidades, dibujar, juegos de mesa, entre otras estrategias, son dinámicas guiadas con la finalidad de estimular la memoria, el lenguaje, la atención, el razonamiento, agilidad numérica, coordinación fina, mejorar las habilidades sociales, fortalecer la fluidez de comprensión, entre otros. Estos aspectos son posible ser trabajado mediante actividades diarias como anotar o crear listas, utilizar calendarios, leer, aprender una canción, realizar problemas matemáticos, jugar bingo, dominó, contar historias, entre otras.

Objetivo del fortalecimiento cognitivo

El fortalecimiento cognitivo tiene la finalidad de preservar y optimizar las habilidades cognitivas de la persona con la finalidad de mejorar o mantener la autonomía y calidad de vida, para la correcta ejecución de las actividades diarias y desarrollo personal. Uno de los principales objetivos del fortalecimiento cognitivo es poder ralentizar el deterioro cognitivo conforme la persona se encuentre en el proceso de envejecimiento, propio de la etapa de adultes mayor. Mediante el fortalecimiento cognitivo es posible conservar en lo posible las funciones cognitivas para mejorar la autoestima, el sentido de identidad y, sobre todo, la calidad de vida de la persona.

Gracias al fortalecimiento de las funciones cognitivas es posible compensar el rol en la sociedad del adulto mayor, ya que gracias a las funciones cognitivas es posible, establecer una comunicación, razonar, actuar ante la presencia de un problema o inconveniente, adaptarnos a una situación y más. La participación social, para la persona es fundamental para la persona ya que este permite mantener una mente activa y la integración a distintos entornos sociales y familiares, también previniendo el aislamiento y deterioros en relación con la salud mental (Narvas et al., 2024).

Funciones cognitivas

Las funciones cognitivas cumplen con distintas funciones las cuales permiten a la persona ejecutar distintas actividades o resolver situaciones de la vida diaria. Entre las funciones cognitivas principales se encuentran las siguientes. La memoria es una de las funciones cognitivas más importante, esta función tiene la capacidad de almacenamiento, retención y es capaz de recuperar información. Puede mantener información tanto a largo como corto plazo y la puede utilizar en caso de que la persona lo requiera. Por otro lado, se encuentra la atención, la atención es la capacidad de concentrarse activamente ante un estímulo, esta puede ser sostenida y selectiva. La percepción es un proceso mediante el cual es posible interpretar información del entorno para poder reconocerlo acorde a nuestras emociones y pensamientos, en esta función interviene varios aspectos como la subjetividad del individuo, al igual que la interpretación personal (Bermejo Ferrer et al., 2021).

El razonamiento es una habilidad la cual poseen todas las personas y hacen uso de ella para poder analizar la información y también para identificar ya sean variables, factores, resolver situaciones o tomar decisiones cuando es requerido. También, el lenguaje es la habilidad de comprensión y capacidad de expresar una lengua ya sea escrita o verbal, cabe recalcar que

existen varias formas de comunicar el lenguaje, sin embargo, entre las más comunes se encuentra la forma escrita y verbal (Bermejo Ferrer et al., 2021).

Por último, la velocidad de procesamiento es la capacidad de poder manejar todo tipo de información con la suficiente rapidez con la finalidad de poder ejecutar una respuesta de forma ágil, esta función es de suma importancia ya que nos permite completar tareas cotidianas o acudir a soluciones de forma eficaz ante una problemática. La estimulación de las funciones cognitivas permite que la persona pueda preservar con mejor estado las funciones cognitivas y sus habilidades para así poder tener un mejor desempeño en relación con las actividades diarias y la calidad de vida del adulto mayor.

Estrategias de intervención de estimulación cognitiva

Las dinámicas de la estimulación cognitiva permiten una activación y fortalecimiento de las funciones cognitivas con la finalidad de que estas puedan ser adaptadas acorde la necesidad de la persona. En el siguiente caso, acorde los adultos mayores, es fundamental adaptarse acorde el ritmo o la dificultad de cada adulto mayor, tomando en cuenta sus limitaciones. Es recomendable ejecutar dinámicas de forma grupal o individual, esto dependerá del objetivo que el profesional busque alcanzar.

Los juegos de memoria permiten que la persona pueda mejorar su capacidad para poder retener y poder recordar datos o información, los juegos de memoria por lo general están orientados a el fortalecimiento de la memoria de trabajo. Es posible ejecutar dinámicas de memoria en los que se presentes de 5 a 10 objetos para que se pueden repetir después de un tiempo, la utilización de cartas con imágenes o la búsqueda de pares, permite que se fortalezca el trabajo de la memoria. Por otro lado, es común evidenciar dificultades al momento de hacer una compra para un adulto mayor, ya que generalmente las personas toman esto como una

oportunidad para cometer una estafa, lo que puede representar una situación estresante para el adulto mayor. Mediante el fortalecimiento del cálculo mental es posible estimular la agilidad en relación con los números y su razonamiento mediante el planteamiento de problemas cotidianos o sumas y restas con poca dificultad y sesiones en las que se incluyen juegos como el dominó.

La lectura y escritura permiten que la persona sea capaz de comunicarse con efectividad, diariamente se requiere la utilización de ambas, ya sea para poder anotar un dato importante o para poder comprender las instrucciones de un producto. El fortalecimiento de estas mediante lecturas de cuentos, lecturas de recetas, escritura de cartas, es fundamental, para la autonomía y calidad de vida de la persona adulta mayor (Araujo & Araujo, 2024).

Las manualidades y ejercicios de motricidad fina permiten que se estimula la coordinación al igual que la creatividad, por medio de proyectos como tejer, armar rompecabezas, recordar imágenes, es posible fortalecer esta función para poder ejercitar la motricidad fina. El desarrollo del lenguaje por medio de dinámicas como crucigramas, resolver adivinanzas, sopas de letras, entre otros, permiten que el razonamiento verbal y la atención sostenida puedan ser ejercitados, lo que permite también un lenguaje más claro y fluido al igual que la comprensión de este. Finalmente, actividades como la ejecución de sesiones donde se establezcan conversaciones es ideal para que se pueda dar espacios para reflexiones, los adultos mayores son capaces de compartir experiencias, lo que puede fomentar las habilidades interpersonales (Araujo & Araujo, 2024).

Adultos mayores

Los adultos mayores podrían ser definidos como aquellas personas las cuales pertenecen a un rango de edad de 60 o 65 años en adelante. Los adultos mayores se caracterizan

principalmente por atravesar fases de deterioro general, lo cual es propio de el proceso de envejecimiento, este es un proceso complejo que se da de forma distinta en cada individuo. Al igual que en los órganos, el proceso de envejecimiento ocurre de forma distinta (Boyzo et al., 2021).

Generalmente los cambios suelen ser manifestados mediante la ejecución de dinámicas o realización de tareas, como por ejemplo la pérdida de audición, limitaciones en la movilidad o atención dispersa, la cual puede representar una gran dificultad al momento de realizar una tarea, afectando la autonomía y calidad de vida de las personas. La OMS menciona que el envejecimiento es un proceso mediante el cual la persona se enfrenta a cambios vinculados a la edad, en este proceso los cambios dependen de la edad, del género, el entorno o también del estilo de vida de la persona. A pesar de que la evidencia científica mencione que la promoción de un envejecimiento saludable es posible mediante el fortalecimiento cognitivo, también es importante considerar enfermedades neurodegenerativas propias de la edad. Sin embargo, la participación en dinámicas con el fin de fortalecer las funciones cognitivas es fundamental para poder garantizar un mejor estilo y bienestar general de la persona (World Health Organization: WHO, 2024c).

Acorde datos señalados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), actualmente 1.342.664 personas que pertenecen al rango de edad de 60 años o más, residen en Ecuador, lo que implica un aumento en relación con el censo realizado en el año 2011, en el cual se obtuvo una cantidad de 1.229.089 adultos mayores. En su mayoría, los adultos/as mayores residen en la Sierra y la Costa. De esta información se puede deducir un incremento en base a los adultos mayores en Ecuador, sin embargo, este crecimiento es común a nivel de América Latina, por lo que se considera un aumento en la longevidad. Basándonos en información por parte del

INEC, se estima que para el año 2030, la tasa de fecundidad a nivel global descienda a menos de dos hijos por mujer en su edad fértil. Lo que implica un escenario crítico tomando en cuenta el eje de renovación poblacional. También es importante recalcar que acorde estadísticas del INEC, en el año 2010, la esperanza de vida promedio era de 75 años en Ecuador a partir del nacimiento, sin embargo, para el año 2050, la edad aumentaría 5 años y medio más (World Health Organization: WHO, 2024c).

Características del adulto mayor

La adultez mayor es una etapa en la que la persona se encuentra dentro de un rango de edad de 60 o más años. Esta etapa se caracteriza por presentar distintos procesos en relación con el envejecimiento, estos cambios pueden darse de forma gradual y también abarcan distintos niveles del ser humano, como el físico, cognitivo o social, entre otros (Boyzo et al., 2021).

Para el adulto mayor este conjunto de procesos de cambios puede implicar en la vida diaria de la persona, representándose como una posible limitación al momento de querer realizar algo, ya que en estos cambios se incluyen también patologías o limitaciones físicas. Las enfermedades como diabetes o hipertensión o el deterioro cognitivo, puede disminuir la calidad de vida la persona (Bermejo Ferrer et al., 2021).

La persona conforme se va desarrollando y alcanza una edad mas adulta, es posible que se pueda ir presentado de progresiva un envejecimiento, el envejecimiento el cual es el deterioro general del ser humano, se asocia con distintas enfermedades, como las enfermedades neurológicas. Los cambios relacionador a la edad incluyen un conjunto de distintos signos y síntomas dependiendo del sistema, conocemos que cada órgano tiene un proceso de envejecimiento distinto, en este caso, una de las funciones que se ven más afectadas en relación

al deterioro en el envejecimiento son las funciones cognitivas, para el adulto mayor, a medida que el proceso de envejecimiento ocurre, comienzan a evidenciarse dificultades cognitivas como, recordar cosas, mantener la atención en un objeto, la resolución de problemas o la capacidad de adaptarse al entorno, entre otras. Por lo que, en el envejecimiento, ocurren diversos cambios o modificaciones a nivel cerebral, con el tiempo muchos residuos o sustancias las cuales pueden generar un proceso inflamatorio en el cerebro lo que resulta en una afectación a nivel neuronal, específicamente en la comunicación entre neuronas (Sinapsis). Lo que podría considerarse como un proceso interno de deterioro cognitivo (Caserta et al., 2009; Villalba y Espert, 2014).

El adulto mayor tiende a experimentar dificultades o limitación con relación a la ejecución de acciones que hacen uso de las funciones cognitivas, entre ellas, la dificultad para concentrarse, ejecutar tareas, entre otras, lo cual representa un desafío para el adulto mayor. Sin embargo, el proceso de deterioro de las funciones cognitivas en los adultos mayores ocurre de forma diferente en cada uno, estas características no siempre son universales, sin embargo, existen altas tendencias acorde al rango de edad. Por otro lado, a nivel emocional, los cambios como el retiro de un puesto laboral o el aislamiento pueden ser factores predisponentes para un trastorno psicológico, afectando así la capacidad de adaptación o el estado emocional de la persona (Boyzo et al., 2021).

Limitaciones del adulto mayor

Las limitaciones se definen un conjunto de dificultades o desafíos los cuales pueden atravesar los adultos mayores conforme ocurre la etapa de la vejez. Normalmente es común presentar cambios a nivel fisiológico, cognitivo, social, entre otros, los cuales también pueden representarse como retos o limitaciones. Podría considerarse esta una fase de adaptación en la cual se busca sobrellevar de mejor forma los cambios que acompañan el envejecimiento para el

adulto mayor. Entre los enfrentamientos se encuentran algunos tipos como, el enfrentamiento psicológico, o limitaciones físicas, desafíos sociales, conflictos emocionales, ente otros.

Las relaciones sociales se ven disminuidas debido a distintos factores como, la falta o dificultad de movilización, distancia, seguridad social, lo cual se vincula a una pérdida de roles, conflictos en relación con la identidad social y disminución de las redes de apoyo. A nivel emocional, esto puede llegar a afectar a el adulto/a mayor ya que conforme las habilidades van disminuyendo, la capacidad de ejecución de acciones también, por lo que comúnmente puede percibirse como un periodo de vulnerabilidad. A pesar de esto, es fundamental mencionar que las habilidades y su deterioro se ven alterados dependiendo del estilo de vida del adulto/a mayor, ya que dependerá del estilo de vida y las habilidades adquiridas a lo largo de esta, como se verá reflejado el envejecimiento y que tan activo y saludable es este para la persona (Sociedad Española de Geriatría y Gerontología [SEGG], 2017).

Desafíos psicológicos en el adulto mayor

La salud mental es considerada fundamental para el equilibrio psicológico y emocional de una persona, la cual interviene en la forma en la que las personas actúan y se desenvuelven con el entorno. Esta influye en los procesos o decisiones que toma una persona, sin embargo, la salud mental no es sinónimo de la ausencia de trastornos psicológicos, esta mas bien, alude a el hecho de poder mantenerse productivos, establecer relaciones sociales y participar activamente, entre otras. En relación con el adulto mayor, la salud mental es de suma importancia ya que se atraviesan varios cambios propios del envejecimiento y de la edad (Abril, 2022).

Los factores estresantes en adultos mayores se derivan debido a cambio ocurrido en su rutina diaria, como la jubilación, el retiro laboral, puede afectar a la salud mental del adulto mayor, ya que esta representa un cambio radical en relación con la economía de la persona al

igual que el rol ejecutado en el día a día. El aislamiento social puede ser desencadenado debido a dificultades o limitaciones físicas, el involucramiento social es importante ya que este permite desplazar sentimientos como de abandono, evitar episodios depresivos, mantener una motivación constante, entre otros. Por otro lado, Amster y Krauss (1974) identificaron nuevos factores estresantes específicos de las personas mayores, como la suspensión del permiso de manejar, el ingreso en una residencia de ancianos y los sentimientos de intimidación. De igual manera, Guttman (1978) descubrió que las vacaciones y los viajes son eventos vitales importantes para los adultos mayores. Sin embargo, estos cambios se de distintas formas y a pesar de evitarlos, existen situaciones en las cuales no se puede evitar que ocurran. Sin embargo, tomar en cuenta los factores estresantes de los adultos mayores permite comprender como abordar correctamente estos cambios. La promoción de la salud mental en adultos mayores también está relacionada a el fortalecimiento cognitivo, ya que gracias a las estrategias de fortalecimiento cognitivo es posible alcanzar una mejor independencia y autonomía por parte del adulto mayor, lo que resulta en la posibilidad de ejecución de varias actividades o tareas, como las compras del hogar, reuniones sociales, citas médicas, entre otras (Junqué y Jodar, 1990).

Limitaciones físicas del adulto mayor

Acorde la OMS, menciona que el proceso de envejecimiento va de la mano de cambios fisiológicos en la persona. Los cambios físicos se reflejan en el organismo en general y estos se distinguen en el adulto mayor por las características físicas propias de la edad en comparación con otras edades. Cuando el cuerpo envejece se producen cambios respecto a la tonicidad de la piel, empiezan a aparecer cambios visibles en el rostro, como la aparición de arrugas, la piel se torna más delgada y la cicatrización se vuelve más lenta (Abril, 2022).

A nivel fisiológico, debido a el proceso de envejecimiento, se presenta pérdida muscular, por ende, hay menos fuerza en esta etapa. También, la movilidad se ve limita debido a que las articulaciones son más rígidas. Entre los principales sistemas en los cuales se producen cambios, son los siguientes, el sistema cardiovascular, el sistema respiratorio, el sistema nervioso central, el sistema digestivo y el sistema inmunológico. Estos cambios también surgen en base a la función sensorial, los sentidos se ven afectados y estos comienzan a deteriorarse lo que puede dificultar a la ejecución de tareas o dinámicas diarias. Es importante tomar en consideración las limitaciones presentes en un adulto mayor al momento de ejecutar dinámicas o estrategias planificadas, ya que estas pueden verse afectadas debido a la dificultad que pueda presentar el adulto mayor para poder realizarlas correctamente. Según la OMS el concepto de salud abarca tanto el aspecto físico mental y social, y para lograr lo que es un envejecimiento exitoso las personas deben buscar la mejor forma de adaptarse a los cambios normales del envejecimiento y comprender que trabajar en la salud y calidad de vida, no implica la ausencia de enfermedades sino la capacidad de transformación y adaptación (Bermejo Ferrer et al., 2021).

Desafíos sociales del adulto mayor

Acorde estudios realizados por el Censo de población y vivienda en el año 2010, se obtiene que existe un porcentaje elevado en relación con el rango de adultos mayores los cuales residen en Ecuador y mantienen situaciones precarias de vida y generalmente viven en áreas rurales/campo. Alrededor de 537.421 adultos mayores presentan dificultades económicas debido a la escasez de oportunidades para el adulto mayor, esta cifra, representa una gran cantidad de adultos mayores en relación con la cifra total (*DESAFÍOS y OPORTUNIDADES PARA EL ECUADOR ANTE EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL: INEC DESTACA DATOS CLAVES EN EL DÍA MUNDIAL DE LA POBLACIÓN – Instituto Nacional de Estadística y Censos, s. f.*).

Según la encuesta nacional de empleo, desempleo y subempleo, aproximadamente un 13% de adultos mayores mantienen un trabajo acorde las necesidades y adecuaciones según la edad. Sin embargo, el resto de los adultos mayores no mantienen ingresos económicos mensuales lo que implica una vulnerabilidad en base a el grupo poblacional de adultos mayores.

Se comprende por limitaciones sociales las condiciones en las que se puede encontrar una persona a nivel social donde se puede evidenciar riesgos individuales debido a falta de recursos, ingresos económicos bajos, aislamiento, entre otros aspectos. Estos aspectos impactan directamente en la vida de la persona generando desigualdades en relación con el bienestar social de las personas y adultos mayores (Paco.Gomez, 2014).

Factores como la edad, el género y el nivel socioeconómico influyen significativamente en el nivel de vulnerabilidad en las personas mayores. Según Compán y Sánchez (2005), las adultas mayores, suelen tener dificultades para realizar actividades cotidianas debido a problemas de salud y discapacidades, lo que las convierte en personas con mayor dependencia. Además, muchas mujeres carecen de apoyo familiar y los ingresos por pensiones suelen agravar su precaria situación socioeconómica. Se entiende por factores sociales los riesgos que enfrentan las personas mayores debido a factores como bajos ingresos, mala salud, servicios inadecuados, falta de vivienda y falta de una red de apoyo familiar, entre otros. Estos factores afectan directamente su calidad de vida y las colocan en desventaja en comparación con personas de otros grupos de edad. La vulnerabilidad no es responsabilidad de los individuos, sino el resultado de condiciones, como, las dificultades económicas, las desigualdades sociales, los cambios en el mercado laboral y la pérdida de servicios sociales, que requieren acciones sociales y societarias para asegurar el bienestar de este grupo (Montoya Arce & Martínez Espinosa, 2018)

Envejecimiento saludable

La OMS conceptualiza al envejecimiento saludable como la capacidad de poder mantener una salud física y mental estable para una mejor calidad y bienestar de la persona conforme se atraviesa el proceso de envejecimiento. El envejecimiento saludable implica trabajar en distintos puntos o factores con la finalidad de optimizar oportunidades como, la capacidad de realizar tareas diarias o la interacción social (Zarebski, 2021).

La organización panamericana de la salud establece procedimiento general para optimizar la calidad de vida para adultos mayores, se sugiere impulsar en todos los países el envejecimiento saludable, también la formación de entornos recreativos en la que puedan interactuar los adultos mayores, establecer sistemas para la atención de adultos mayores y mejorar el seguimiento del proceso de envejecimiento (*Envejecimiento Saludable*, 2025).

El envejecimiento saludable varias dimensiones como la dimensión física, la cual tiene el objetivo de mantener la movilidad para la ejecución de tareas diarias. La dimensión cognitiva y emocional, se focaliza en la preservación de habilidades y el trabajo de las emociones mediante la resiliencia a los cambios propios del envejecimiento. Las dimensiones sociales y ambientales influyen en las relaciones y en el entorno del adulto mayor (Zarebski, 2021).

Establecer hábitos los cuales mejoren o beneficien al estilo de vida de los adultos mayores es fundamental, entre ellos se consideran, la alimentación balanceada, la cual es una base para el mantenimiento de nutrientes y prevención de enfermedades futuras, el ejercicio físico previene enfermedades y también mejora la condición física de la persona mayor en relación con la movilidad y agilidad. La socialización activa previene del aislamiento y permie

manejar el estrés mediante la contribución de actividades placenteras que generen actividades recreativas (Zarebski, 2021).

Salud física, mental y emocional del adulto mayor

En la etapa de envejecimiento se pueden presentar varias enfermedades debido al proceso natural que se va acumulando a lo largo de la vida de la persona. Principalmente el envejecimiento a nivel celular genera un deterioro y limitación en base a la regeneración de órganos o de tejidos. A medida que pasa el tiempo la eficiencia de regeneración de los tejidos van disminuyendo lo que vuelve mas vulnerable a la persona para contraer enfermedades en general (Bravo, 2021).

También, los factores de riesgo que se acumulan a lo largo de vida intervienen en la salud del adulto mayor, en este caso nos referimos exactamente a estilos de vida, hábitos, falta de ejercicio, factores dañinos para la salud, entre otros factores que afectan a la salud. Los factores de riesgo por lo general pasan desapercibidos ya que las consecuencias de estos no se reflejan hasta alcanzar la adultes mayor, donde estos factores se manifiestan de forma más intensa ya que estos van acompañados de otras enfermedades ya sean neurodegenerativas o enfermedades fisiológicas (Bravo, 2021).

Además, es importante considerar que los sistemas se debilitan conforme el proceso de envejecimiento, se convierte más dificultoso para el cuerpo combatir enfermedades ya sean virales, enfermedades de alto riesgo, y enfermedades de bajo riesgo. Las enfermedades en el envejecimiento se podrían dar a entender como el resultado de varias interacciones o factores de riesgo que se han acumulado a lo largo de la vida lo cual se ve reflejado como respuesta en el organismo y también incide en la salud. Los factores de mantenimiento del deterioro de la salud

en el envejecimiento también pueden ser factores cognitivos como la soledad o el aislamiento lo cual puede provocar complicaciones en relación con la movilidad, incrementando el riesgo de mortalidad en la persona. También es posible presentar episodios depresivos afectando el estado anímico del adulto mayor (Bravo, 2021).

Algunas estrategias para mejorar el estado de salud de una persona que se encuentra en la etapa del adulto mayor se consideran las siguientes, la promoción de actividades sociales y recreativas en las que se pueda cumplir una función u objetivos, fomentar la psicoeducación sobre la prevención y evitación de factores de riesgo, establecer dinámicas de apoyo emocional, ofertar ayuda psicológica en caso de que sea necesario y establecer espacios de comunicación y afectividad.

Deterioro cognitivo en adultos mayores

Las funciones cognitivas a medida del envejecimiento se deterioran u ocurren cambios en estas. Existen distintas funciones las cuales se ven alteradas debido a la fase en la que se encuentre la persona, como, por ejemplo, funciones cognitivas como la memoria, atención, percepción se ven afectadas y deteriorada. El deterioro cognitivo se define como la disminución de las funciones cognitivas de forma progresiva, la capacidad que posee el ser humano para poder desenvolverse, interactuar, atender, aprender, orientarse y más, se ven afectadas debido al deterioro de estas funciones.

Esto afecta principalmente en el rendimiento en relación con las actividades o tareas diarias de la persona, lo que perjudica la autonomía o independencia. La fase inicial en la cual una persona empieza a evidenciar signos y síntomas en relación con las alteraciones de las funciones cognitivas es conocido como deterioro cognitivo leve, es de suma importancia

clarificar que, dentro del aspecto de un deterioro cognitivo leve, se evidencian cambios los cuales no implican grandes modificaciones en la vida de la persona y estas pueden ser compensadas por medio de estrategias de fortalecimiento (Pérez Martínez, Víctor T., 2005).

Por otro lado, cuando el deterioro cognitivo se ve significativamente agravado, con relación a la intensidad de los cambios y extensión de los signos, se puede considerar un caso de demencia. En esta fase de deterioro se presentan dificultades en realizar o ejecutar actividades complejas y puede mostrarse con rasgos de irritabilidad, desinhibición, desorientación y más. La demencia al ser un cuadro clínico es importante que este sea acompañado por parte de profesionales médicos. Este cuadro afecta notablemente la vida cotidiana y debe afectar por lo menos dos áreas o funciones cognitivas (Pérez Martínez, Víctor T., 2005).

A forma de resumen, el deterioro es un síntoma el cual se caracteriza por las pérdidas de las funciones cognitivas de forma leve las cuales no interfieren en el estilo de vida de la persona, por otro lado, la demencia es un síndrome el cual interfiere en las actividades diarias y en varias funciones cognitivas como, la memoria, atención, orientación, entre otros. Existen distintos niveles de demencia como, la demencia leve la cual está acompañada de limitaciones cognitivas, la demencia moderada la cual incluyen deterioros más marcados en conjunto con cambios conductuales y temperamentales, y la demencia grave la cual es la pérdida casi completa de las funciones cognitivas y autonomía. alguna de las causas más comunes de la demencia, basándonos en enfermedades neurodegenerativas, se puede mencionar, el Alzheimer es considerada una enfermedad neurodegenerativa esta es progresiva e irreversible, esta enfermedad ocasiona daños en las neuronas, sin embargo, esta no es la única causa de la demencia, existen

más causas las cuales es importante tener en consideración, como, cuerpos de Lewy, demencia vascular, y más (Queralt & Queralt, 2024).

Distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas se pueden definir como aquellos pensamientos los cuales tienden a conducir a interpretaciones equivocadas o incorrectas en base a la realidad, lo cual puede generar mal interpretaciones o conclusiones negativas que interfieren en el bienestar de la persona. Existen varias formas de identificar las distorsiones cognitivas, entre ellas, el pensamiento dicotómico, el cual se caracteriza por ser un pensamiento extremo el cual no se da la libertad de analizar las posibles ramificaciones, como, por ejemplo, o es negro o es blanco. Por otro lado, la sobre generalización, es aquella distorsión que ocasiona que se dé una conclusión amplia sin tomar en cuenta una situación en específico. La abstracción selectiva, se caracteriza por tomar un elemento de una experiencia, por lo general, este elemento suele ser de naturaleza negativa, lo cual afecta e ignora posibles alternativas positivas o neutrales. Por último la descalificación de lo positivo, implica el hecho de minimizar o desechar totalmente los aspectos positivos de una problemática o situación (Chand et al., 2023).

Creencias subyacentes

Estas se definen como interpretaciones de situaciones, las cuales se comprenden por ideas fundamentales las que hacen referencias a los pensamientos centrales, hacia uno mismo y hacia el mundo y las creencias intermedias, un conjunto de reglas, normas y suposiciones influenciadas por los pensamientos centrales. Estos pensamientos se relacionan a la percepción de la persona y sus creencias, estas se desarrollan a lo largo de la adquisición de experiencias y operan de forma inconsciente interpretando las distintas situaciones (Chand et al., 2023).

Reserva cognitiva

La reserva cognitiva se caracteriza por ser el proceso mediante el cual el cerebro tiene la habilidad de poder compensar lesiones o enfermedades sin que esto represente un deterioro significativo de las funciones cognitivas, al igual que en el comportamiento. En 1986, el Epidemiólogo David Snowdon, realizó un experimento en un congreso en base a la neurociencia, donde eligió a 678 monjas del evento de Norte dram, quienes mostraban comportamiento similares y compartían las mismas actividades, rutinas, comportamientos, objetivos, pero envejecieron de forma distinta, se solicitó a las monjas, al momento de ingresar al convento en los años 30, escribir una carta relatando la autobiografía de cada una, contando su infancia, vocación y visión sobre el mundo, el epidemiólogo, leyó y estudio estas cartas, donde descubrió como algunas monjas contaban su infancia con gratitud y entusiasmo, su vocación con alegría, por otro lado, otras monjas escribían los hechos sin ninguna emoción o entusiasmo. 60 años después, las cartas lograron predecir quienes envejecían con lucidez y quienes no, Snowdon, descubrió que aquellas monjas quienes escribieron sus cartas con más entusiasmo y visión más positiva vivieron hasta 7 años más que el resto y tuvieron menos riesgo de Alzheimer, el motivo de esto fue la reserva cognitiva. La hermana Bernardette, quien murió a los 85 años, daba clases hasta el final, siempre se mantenía alegre, realizaba lecturas, donó su cerebro para este estudio y se logró visualizar un cerebro con una de las formas más severas de Alzheimer, pero nunca mostró ningún síntoma porque tenía una increíble reserva cognitiva (BBC News Mundo, 2022).

Neuro plasticidad

El cerebro tiene la capacidad de poder reorganizar y modificar la formación de conexiones de las neuronas, o también conocido, sinapsis o de nuevas neuronas. Esta capacidad se la denomina Neuroplasticidad, a nivel cerebral es posible adaptarse ante los distintos cambios

externos o a posibles lesiones en las funciones cerebrales por lesiones o enfermedad (Delgado et al., 2022).

La neuroplasticidad se clasifica en dos categorías, las cuales son, la neuroplasticidad estructural, que consiste en todos los cambios a nivel físico que ocurren en el cerebro, como la conexión neuronal, también, está la neuroplasticidad funcional, la cual hace referencia a la capacidad de redistribución que tiene el cerebro en relación con las funciones cognitivas, por ejemplo, en caso que ocurra una lesión, el cerebro es capaz de imitar la función que cumplía la región cerebral en la cual ocurrió la lesión e imitarla en otra región cerebral. Es posible fortalecer el proceso de neuroplasticidad mediante dinámicas estratégicas, entre las más comunes, se encuentran, el ejercicio físico, alimentación saludable, regulación emocional, ejercicios de razonamiento lógico, entre otras dinámicas (Delgado et al., 2022).

Cuidado y atención integral en el adulto mayor

El cuidado del adulto mayor requiere de atenciones en varios aspectos, entre ellos, emocionales, físicos y psicológicos. Las limitaciones presentadas en el envejecimiento requieren que se establezca una planificación personalizada con la finalidad de poder gestionar y cubrir las necesidades de la persona mayor. Tanto la atención como el cuidado de los adultos mayores son importantes con relación al bienestar y calidad de vida, el mantenimiento de las habilidades y funciones del adulto permite preservar la autonomía y también prevenir el deterioro.

Conforme el proceso del envejecimiento, comúnmente se manifiestan limitaciones físicas, sensoriales o cognitivas las cuales generan una barrera para la ejecución de las tareas diarias o incluso la ejecución de una acción con la finalidad de cumplir con alguna necesidad básica. Acciones como vestirse, comprar viveras o tomar medicamentos, comprende un conjunto

de actividades las cuales con el tiempo a medida que progresa el deterioro normal de la edad, se vuelve más complicado debido a las limitaciones de la persona. La atención al adulto mayor permite realizar seguimientos y evaluaciones para poder brindar apoyo psicológico mediante acompañamientos o psicoeducación, entre otras técnicas. La atención profesional, no está únicamente focalizada para el tratamiento de una enfermedad, esta también es esencial para su prevención o seguimiento (Cárdenas et al., 2021).

XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto del trabajo de sistematización de experiencia son las estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores usuarios de un centro de salud pública.

XIII. Metodología

El siguiente trabajo de titulación está estructurado bajo el modelo de sistematización de experiencias, el cual, descrito por Oscar Jara, la sistematización de experiencias es el proceso por el cual se analiza y organiza información con la finalidad de poder interpretarla y detallar las vivencias obtenidas del campo social. Todas las experiencias sistematizadas son consideradas procesos los cuales influyen en factores sociales como personales estos influyen tanto en el contexto social como en la persona de forma emocional en base a las percepciones, por lo que podría entenderse por sistematización una herramienta la cual permite identificar errores y aciertos de la práctica para así poder mejorar y ofrecer nuevas herramientas y formas de intervención acorde a los aprendizajes compartidos (*Alboan.:Sistematización: Orientaciones Teórico-prácticas Para la Sistematización de Experiencias, s. f.*).

Por otra parte, es necesario señalar que la metodología de dicho trabajo tiene un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, el cual es descrito por Sampieri. Según Sampieri, explica que el enfoque cualitativo es una forma de comprender desde una perspectiva en que los sujetos se ven involucrados ante un fenómeno este no se enfoca en aspectos numéricos ni en estadísticas, pero este busca lo que son significados de las acciones, creencias y percepciones de los contextos sociales, este enfoque describe una realidad la cual se construye a nivel social por lo cual se debe estudiar el entorno y comprender como estas experiencias se viven en base a lo que le rodea. Una de las principales características del enfoque cualitativo es que este permite probar argumentos teóricos a partir de hipótesis y permite que mediante la investigación se puedan obtener hallazgos a partir de preguntas generales y objetivos para la recolección y análisis de información.

El enfoque descriptivo tiene como principal objetivo analizar información como ocurren en base a la realidad, mediante la observación o el registro se pueden analizar las variables de un proyecto. Según Sampieri el enfoque descriptivo se centra en las propiedades o características de personas grupos y comunidad. El enfoque descriptivo permite obtener información de forma detallada y con precisión la cual sirve para cualquier tipo de investigación ya sea cuantitativa o cualitativa con la finalidad de realizar estudios que se correlacionen y expliquen la información. Este enfoque no busca alterar información, sino que presenta hechos de forma tal y como se presentaron, la utilización de distintas técnicas e instrumentos en este tipo de enfoque es común ya que sirve de guía para responder las preguntas de cómo o qué dentro de la información para que si las variables puedan ser analizadas de forma más profunda mediante teoría o datos explicativos. Desde la experiencia se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos:

Técnicas de fortalecimiento cognitivo

Mediante las distintas técnicas de fortalecimiento cognitivo se pueden emplear tanto ejercicios como actividades con la finalidad de poder estimular y mantener o reforzar las funciones cognitivas de los adultos mayores en este caso tomar en cuenta funciones cognitivas como la atención, la memoria, el razonamiento, entre otras, de suma importancia para poder establecer objetivos acorde necesidades de las personas. Las distintas actividades o dinámicas de fortalecimiento cognitivos se basan en la neuro plasticidad las cuales van colocando dificultades acorde las habilidades de los adultos mayores por ejemplo se pueden establecer dinámicas como rompecabezas o juegos de palabras mediante los cuales se pueden reforzar las funciones o habilidades cognitivas ya existente. El objetivo de las técnicas de fortalecimiento cognitivo es poder mantener activa las habilidades cognitivas y poder reforzarlas mediante el establecimiento de redes neuronales saludables las cuales pueden reflejarse como deterioro cognitivo al pasar de los años. En cuanto a las técnicas que se implementaron en el desarrollo de la experiencia podemos mencionar las siguientes.

Psicoeducación

El cual tiene la finalidad de poder ofrecer información detallada y certificada en base al tema (Estrategias de fortalecimiento cognitivo). La psicoeducación es una técnica la cual permite realizar espacios donde se explique y aborde el tema a tratar, permitiendo que las personas puedan tomar conciencia y reducir riesgos mediante la motivación hacia la participación de dinámicas preventivas.

Observación directa

Permite recolectar información de naturaleza cualitativa con el objetivo de obtener datos en base al comportamiento, participación, reacciones, emociones, entre otros factores durante las sesiones. Es una técnica fundamental para poder realizar ajustes en base a la necesidad y limitaciones de los adultos mayores.

Reestructuración cognitiva

Se basa en la identificación de pensamientos automáticos negativos para poder transformarlos en base a la realidad. Es una técnica la cual permite reflexionar y realizar revaloraciones en base al pensamiento.

Activación conductual

Mediante la participación en actividades las cuales tengan el objetivo de fortalecer funciones cognitivas es posible promover la ejecución de actividades de forma diaria para poder establecer una rutina la cual responda ante una prevención del deterioro cognitivo.

Estrategias de fortalecimiento cognitivo

Lo cual busca fortalecer las capacidades cognitivas, entre ellas, la atención, la memoria, entre otras. La realización de ejercicios previamente diseñados para poder reforzar estas capacidades permite una estimulación constante con objetivos claros en los adultos mayores. Las estrategias de fortalecimiento cognitivo se basan en el establecimiento de dinámicas previamente planificados, como los siguientes, el juego de palabras lo cual permite estimular la concentración y la memoria de trabajo, también, el establecimiento de ejercicios de asociaciones, ejercicios de memoria episódica, ejercicios de atención sostenida, lecturas guiadas, juegos de mesa y manualidades (Araujo & Araujo, 2024)

Registro de asistencia

El cual es un instrumento que permite controlar los participantes de las actividades propuestas. Normalmente este consiste en un listado el cual permite observar nombres de participantes los cuales asisten a las distintas actividades establecidas según la fecha o sesiones. el registro de Asistencia nos permite observar los resultados de forma individual y grupal, lo que también, suele implicar un mayor compromiso hacia las actividades por parte de las personas en este caso, adultos mayores. Es de suma importancia mantener el registro de Asistencia actualizado para poder ofrecer un correcto inicio y cierre de actividad para las personas que asisten a las sesiones, también nos permite verificar y comprobar las asistencias o ausencias. El registro de asistencia permite integrar la asistencia en relación a las fechas o números de personas que participaron en las actividades en base a la experiencia, esto permitirá poder analizar la participación y posibles causas de ausencia para una mejor interpretación crítica o para poder obtener resultados de mejoramiento o sugerencias para la facilidad de todas las personas permitirá también obtener al profesional recomendaciones sobre cómo ajustar horarios o modalidades para optimizar así la participación de las personas.

Consentimiento informado

Es un documento en el cual de forma legal una persona acepta de manera voluntaria a la participación de una actividad o tratamiento, intervención o investigación. Es importante que el documento sea claro, de fácil comprensión y suficiente en base a la información detallada. Por lo general, dentro del consentimiento informado se explican de forma clara los objetivos y no busca ocultar ningún tipo de información. El involucramiento de la persona es totalmente voluntario, lo cual hace referencia a que la participación de la persona debe ser totalmente voluntaria y sin presiones. El motivo por el cual se utiliza un consentimiento informado es por la ejecución de

una investigación, por lo que los participantes representan una parte del estudio a tratar, también, se hace uso de un consentimiento informado para intervenciones psicológicas o para aspectos educativos o de salud, como alguna cirugía. El consentimiento informado busca principalmente la protección de los derechos del profesional y el participante, la presentación de información con total transparencia y fomentar el respeto y autonomía.

La aplicación de estas actividades o técnicas de fortalecimiento cognitivo permiten mejorar la interpretación y análisis de ejercicios mediante la práctica, poder visualizar y realizar un seguimiento de estas actividades permiten interpretar resultados y su efectividad acorde el contexto y características de la comunidad en la que se está trabajando.

Por otra parte es necesario describir las técnicas y formularios para estructurar la sistematización de experiencia:

Diario de campo

El diario de campo es una técnica o instrumento la cual permite realizar anotaciones acorde las actividades son realizadas en el transcurso de los días, también nos permite especificar acciones relevantes las cuales son observadas al momento de ejecutar una práctica con la finalidad de poder incluir descripciones de la actividad personas las cuales estén presentes en la actividad y comentarios o reflexiones las cuales facilitan el proceso de evaluación y también mantiene una actualización acorde la evolución de la necesidad del contexto social. El diario de campo permite recaudar información de forma detallada mediante el registro de aspectos claves permite al observador o profesional mantener una coherencia y consistencia acorde el proceso o planificación. También la efectividad de la utilización de un registro semanal en una práctica es poder obtener información de forma primaria para construir la experiencia. el registro semanal

permite recaudar información de forma ordenada y clasificada mediante la cual se puede analizar logros y dificultades para poder analizar tendencias y también incluir sugerencias.

XIV. Preguntas claves

Preguntas de inicio.

- ¿Qué necesidades presentaban los adultos mayores en relación con el deterioro cognitivo?
- ¿Como influye el deterioro cognitivo con relación a los aspectos emocionales y sociales del adulto mayor?
- ¿Por qué es necesario impartir estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores?

Preguntas interpretativas

- ¿Cómo impacta las estrategias de fortalecimiento cognitivo en relación con el rendimiento de los adultos mayores?
- ¿Cuáles son las características por tomar en consideración en base a las estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores?
- ¿Qué fortalezas se adquieren mediante el desarrollo de sesiones de estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores?

Preguntas de cierre

- ¿Cuáles son los aprendizajes obtenidos por medio de las intervenciones de las estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores?

- ¿Qué tipo de factores se podrían agregar en futuras sesiones para el trabajo de estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores?
- ¿Cómo influyen las estrategias de fortalecimiento cognitivo implementadas en los adultos mayores?

XV. Organización y procesamiento de la información

Desde las distintas técnicas, herramientas y estrategias establecidas, la siguiente sistematización se estructuró desde la información obtenida en el desarrollo de las seis semanas. Se realizó distintas estrategias de fortalecimiento cognitivo las cuales fueron aplicadas en adultos por medio de seis actividades.

Tabla 1. Cronograma de actividades

SEMANA	ACTIVIDAD	PARTICIPANTES	OBJETIVO	FECHA
SEMANA 1	Psicoeducación, charla Envejecimiento saludable	Nicole Altamirano	Ofrecer información y conceptos a usuarios perteneciente del centro de salud	25 de noviembre del 2024-29 de noviembre del 2024.
SEMANA 2	Taller #1 Creando mi jardín.	Nicole Altamirano, Adultos mayores.	Realización del primer taller de adultos mayores con la finalidad de establecer dinámicas	2 de diciembre del 2024-6 de diciembre del 2024.

	Observación directa.		previamente planificadas para la estimulación y fortalecimiento cognitivo.	
SEMANA 3	Taller #2 Buscando parejas Observación directa.	Nicole Altamirano, Adultos mayores.	Establecimiento de dinámica de pares, se ofrecen cartas a los participantes con la finalidad de encontrar todos los pares, también se solicitó a los participantes colorear las cartas.	9 de diciembre del 2024-13 de diciembre del 2024.
SEMANA 4	Taller #3 Cuenta cuentos Observación directa.	Nicole Altamirano, Adultos mayores.	Dinámica de cuentos previamente planificada para establecer estrategias de fortalecimiento cognitivo (Atención, memoria). Se redactaron 3 historias	16 de diciembre del 2024-20 de diciembre del 2024.

			con la finalidad de luego ordenar la historia asignada de forma cronológica con imágenes.	
SEMANA 5	Taller #4 A ganar estrategias! Observación directa	Nicole Altamirano	Propuesta de juegos y dinámicas como el bingo con la finalidad de estimular funciones cognitivas (Atención, memoria, agilidad).	6 de enero del 2025-10 de enero del 2025
SEMANA 6	Devolución	Nicole Altamirano	Se establece un espacio con la finalidad de poder reflejar el proceso y compartir aprendizajes y limitaciones observadas.	13 de enero del 2025-17 de enero del 2024.

Fase de intervención:

Esta es una fase de suma importancia debido a que permite generar cambios en base a las necesidades del grupo participante. Gracias a las distintas intervenciones es posible observar los efectos de forma real conforme se cumplen los propósitos. Durante la fase de intervención, se utilizan un conjunto de herramientas como fichas de observaciones o diarios de campo para poder recoger información necesaria para construir una conclusión. En el siguiente caso, se hizo uso de herramientas como el diario de campo.

Sesión 1 (25 de noviembre del 2024-29 de noviembre del 2024):

El taller psicoeducativo "Envejecimiento saludable" fue realizado con la finalidad de poder realizar un acercamiento a los usuarios pertenecientes del centro de salud, a este atendieron 10 personas con las cuales se inició la planificación del taller acorde el cronograma de la dinámica. El taller inició con la pregunta "¿Que es el envejecimiento saludable?" a la cual los usuarios respondían, como, "bienestar", "estado alegre de la persona", "no tener enfermedades", entre otros

Por medio del taller psicoeducativo Un envejecimiento saludable, se respondió ante la necesidad de ofrecer información de acuerdo a los factores relacionados a un envejecimiento saludable y recomendaciones para promover hábitos de vida saludables. La finalidad del taller durante la fase de intervención es considerar distintos factores cognitivos, emocionales y sociales en relación con el envejecimiento para promover la participación de usuarios dentro del rango de edad perteneciente a los adultos mayores.

Se presentaron conceptos acordes a la Organización mundial de la salud, conceptuando cambios físicos, cognitivos y emocionales, también se presentaron factores relacionados al envejecimiento saludable, hábitos y estilos de vida saludable. En la presentación del taller psicoeducativo se hizo uso de unas laminas como apoyo visual y luego del taller ofrecido mediante la exposición oral, se realizaron preguntas guiadas con la finalidad de evaluar la comprensión grupal en base al tema. El taller psicoeducativo permitió identificar que la mayoría de los usuarios presentaban conceptos limitados o creencias erróneas sobre el envejecimiento. La participación por parte de los usuarios fue alta y hubo una buena disposición.

Sesión 2 (2 de diciembre del 2024-6 de diciembre del 2024):

En el segundo encuentro se realizó la dinámica "Creando mi Jardín" fue realizado posterior a la primera dinámica en el cual asistieron un total de 12 personas. Se realizó una dinámica introductoria en la que se consultaba a los participantes sobre su día, "¿cómo ha estado tu día?", la mayoría de los participantes respondían con tristeza mencionando que se sentían solos, no tenían mucha motivación, mencionaban tener problemas familiares los cuales afectaban a su estado de ánimo.

Estas actividades propuestas dentro de la creación del jardín tenían la finalidad de estimular distintas funciones cognitivas como la atención, creatividad, entre otras. Se realizó una secuencia de acciones las cuales permitieron a los adultos mayores participantes interactuar con otros y realizar ejercicios para la estimulación y fortalecimiento cognitivo en la dinámica. Principalmente una de las limitaciones las cuales se presentaban era la dificultad para sostener los pinceles y recordar la consigna, de forma repetida los adultos mayores consultaban, "¿y ahora qué hago? ", "¿qué más tenía que hacer? "

Gracias a la dinámica de creando mi jardín se involucraron funciones cognitivas con la finalidad de poder trabajar en ellas, mediante las distintas instrucciones es posible estimular la memoria, también procesos como la atención y la creatividad desarrollan un papel fundamental. La manipulación de utensilios para decorar la maseta permite estimular la motricidad fina lo cual también implica aspectos en cuanto a la coordinación y a la fuerza lo cual también es considerado como fundamental para la autonomía del adulto mayor. También el reforzamiento emocional en el adulto mayor es un factor el cual debe ser tomado en consideración en todos los talleres, ya que este va de la mano de la responsabilidad y motivación, establecer una conexión emocional con el entorno, permite que los participantes mantengan una motivación y expectativas en relación con las dinámicas.

Sesión 3 (Del 9 al -13 de diciembre del 2024):

En el taller de búsqueda de parejas, asistieron un total de 10 participantes los cuales tenían como principal objetivo estimular la memoria, creatividad, motricidad fina y atención sostenida. Por medio del taller de búsqueda de pareja se busca estimular principalmente las funciones cognitivas como, la memoria, con la finalidad de evitar un deterioro progresivo. La consigna del taller de búsqueda de parejas consiste en recibir un total de 12 cartas para encontrar los pares, sin embargo, esta actividad iniciaba de forma básica con 4 cartas y conforme la dinámica avanzaba se incluían más cartas pares. Principalmente se solicitaba a los participantes colorear las cartas pares de los mismos colores para evitar confusiones y facilitar la similitud entre ellas, posterior a esto, se iban incluyendo de forma constante las cartas hasta tener 12 cartas pares por cada participante, con la finalidad de poder completar la dinámica y poder encontrar todos los pares.

El objetivo de la dinámica previamente planificada se focalizaba en combinar dos fases para poder trabajar la estimulación de funciones cognitivas combinadas. Esta dinámica aparte de tener valor pedagógico, también, trabaja de la mano de la estimulación de varias áreas cognitivas y motoras lo cual contribuyen al fortalecimiento cognitivo de los adultos mayores participantes.

En un principio, los participantes presentaban limitaciones en la comprensión de la dinámica, sin embargo, conforme el ejercicio se repetía la actividad inició a mejorar de acuerdo a su desempeño, los adultos mayores, iniciaban a desarrollar estrategias para recordar y poder resolver la actividad. También gracias a que los participantes podían seleccionar sus propios colores y relacionar las imágenes con los colores seleccionados. Además, la mayoría de los adultos mayores experimentó sensaciones de logro y satisfacción al completar la dinámica de búsqueda de parejas.

Sesión 4 (16 de diciembre del 2024-20 de diciembre del 2024):

El objetivo principal del siguiente taller es el trabajo de la estimulación visual, memoria y atención sostenida. Por medio del taller de Búsqueda de pareja, en el que asistieron un total de 13 adultos mayores, es posible estimular la memoria con la finalidad de evitar un deterioro propio del envejecimiento. La consigna asignada consistía en recibir 6 cartas en las cuales se graficaba historias distintas, en total tres historias las cuales eran repartidas de forma aleatoria. Seguido a esto, se solicitaba a los participantes a utilizar y seleccionar distintos lápices de colores para colorear las imágenes las cuales se encontraban en blanco y negro, estimulando así, la motricidad fina de los adultos mayores, una vez, teniendo las imágenes listas, los adultos mayores procederían a escuchar las tres historias de forma continua, luego, se colocaría las imágenes en secuencia acorde los acontecimientos de la historia. El taller permitiría a los adultos mayores

participante estimular distintas funciones cognitivas integrando aspectos cognitivos implicando una adaptación y estilos de aprendizaje.

Gracias a la dinámica de contar cuentos es posible estimular la memoria narrativa y la comprensión de los cuentos para el correcto desarrollo de la actividad. Procesos como la comprensión verbal, la atención sostenida y más funciones cognitivas son de suma importancia ya que estas se requieren de forma constante en el día a día, sin embargo, estas se ven afectadas de forma más temprana en base al deterioro cognitivo.

La mayoría de los detalles fueron recordados por los adultos mayores participantes, así como personajes dentro de la historia, amigos, finales, sin embargo, resultó un poco difícil recordar detalles cronológicos de la historia y reconocer la secuencia de estas. Esta actividad se caracteriza como una herramienta la cual permite estimular el área cognitiva trabajando en las distintas funciones cognitivas y permite ofrecer espacios interactivos y dinámicos con la finalidad de reintegrar y fortalecer roles en la comunidad para los adultos mayores. El taller ofrece el trabajo de la repetición, uso de la memoria, incorporación de material, comprensión del contenido, interpretación, entre otros.

Sesión 5 (6 de enero del 2025-10 de enero del 2025):

El cuarto taller titulado "A jugar! ", el cual se desarrolló de forma entretenida mediante un Bingo, a pesar de parecer simplemente un juego recreativo, su aplicación tiene una base y finalidad terapéutica y estratégica con el objetivo de estimular diversas funciones cognitivas, esta dinámica generó también un espacio motivacional mejorando aspectos emocionales y generando un entorno amigable como una red de apoyo para los adultos mayores.

Atraves del bingo se busca reforzar funciones como la atención, procesamiento de información y la velocidad de respuesta. Asistieron un total de 13 adultos mayores participantes y gracias a la estructura del juego, la estimulación de estas funciones se da de forma flexible y dinámica, convirtiéndose en una herramienta para prevenir el deterioro cognitivo en adultos mayores. Dentro de la dinámica se observaron conductas positivas entre los adultos mayores al igual que motivación, entusiasmo y comentarios positivos, animándose entre ellos. Mediante el juego fue posible compartir emociones y fortalecer el sentido de rol y de comunidad mediante la unión de los adultos mayores participantes. Como ventaja principal del taller es posible destacar la autoconfianza en las capacidades individuales, el dinamismo, positivismo y la motivación permite adentrarse a conseguir el objetivo.

Sesión 6 (13 de enero del 2025-17 de enero del 2024):

La fase final de la propuesta se desarrolló con el cierre y devolución de la información, también es fundamental mencionar que en esta fase se buscó realizar una conclusión de forma reflexiva y participativa en donde también se le permita expresar y opinar a los participantes. En este caso, se realizó la devolución a los participantes sobre la experiencia y logros obtenidos.

Como objetivos principales de la sesión de cierre se buscaba cerrar de forma correcta y estructurada las fases de talleres con finalidad de estimulación y fortalecimiento cognitivo, reconocer la participación por parte de los participantes, recoger por parte de comentarios de los adultos mayores todos los aprendizajes ofrecidos y también devolver los resultados obtenidos.

El cierre se realizó la semana del 13 de enero al 17 de enero del 2024 la cual tuvo una duración de 1 hora y 30 minutos, a la que asistieron 12 adultos mayores. Se invitó a los

participantes a compartir una conclusión sobre los talleres establecidos y opiniones sobre aquellos, los adultos mayores expresaron haber experimentado sentimientos de alegría, agradecimiento y motivación. Los adultos mayores también mencionaron haber tenido mayor motivación a partir de los talleres de fortalecimiento cognitivo, por lo que ahora buscaban empezar a realizar manualidades y dibujos para poder obsequiarlos en la comunidad o a familiares. A esto también, los adultos mayores incluyeron haber resuelto conflictos en el grupo de adultos mayores que antes persistían en base con la relación de amistad.

Se explicó hacia los adultos los logros obtenidos de los talleres realizados, en los cuales se explicaba que el objetivo primordial era el fortalecimiento cognitivo en base a la memoria, aprendizaje, atención y reforzar estas funciones que con el envejecimiento se deterioran. Por lo que se les hizo conocer a los adultos mayores el avance realizado en relación con la promoción del bienestar emocional, físico y psicológico. Junto con una reflexión final y agradecimiento en relación con la participación y la motivación en base con los talleres por parte de los adultos mayores, también los reconocimientos de forma verbal fueron reconocidos ante los adultos mayores por la participación hacia el proyecto.

XVI. Análisis de la información

Tabla 2. Actividades realizadas

TÉCNICAS Y/O INSTRUMENTOS	OBJETIVOS	RESULTADOS	ANÁLISIS
----------------------------------	------------------	-------------------	-----------------

<p style="text-align: center;">Psicoeducación</p>	<p>Incentivar a los usuarios del centro de salud a obtener información con la finalidad de poder brindar definiciones en relación con el envejecimiento saludable.</p>	<p>El taller de psicoeducación se llevó a cabo en con 10 usuarios del centro de salud y se dio de forma fluida. Dentro del taller se analizó los conceptos en base al envejecimiento saludable y se fomentó la participación mediante preguntas.</p>	<p style="text-align: center;">Aspecto positivo</p> <p>El taller se desarrollo en un espacio adecuado, dentro del centro salud lo cual facilitó el desarrollo de las actividades.</p>	<p style="text-align: center;">Aspecto negativo</p> <p>Muchos de los usurarios no comprendían términos como el deterioro cognitivo, lo que significa que se debe emplear un lengua mas sencillo.</p>
	<p style="text-align: center;">Observación directa</p>	<p>Identificar comportamientos y respuestas a interacciones,</p>	<p>La observación directa se incluyó dentro de las 6 sesiones</p>	<p style="text-align: center;">Aspecto positivo</p> <p>La aplicación de este recurso</p>

	observando patrones y reacciones para obtener datos acordes el contexto.	aplicadas a los usuarios adultos mayores del centro de salud, se implementó para la detección de limitaciones y dificultades en base con la interacción e intervención.	nos permitió evaluar la capacidad que tenían los adultos mayores para adaptarse a cada actividad.	observación directa.
Reestructuración cognitiva	Modificación de las distorsiones presentes en los usuarios participantes para reducir el malestar emocional.	Se identificaron pensamientos los cuales representaron un malestar emocional y bajo autoestima, "No sirvo "	Aspectos positivos Esta técnica permitió evidenciar los pensamientos automáticos que influyen en las emociones de	Aspectos negativos Se requiere de mas tiempo para poder trabajar en reestructuración cognitiva en

			los adultos mayores.	adultos mayores.
Activación conductual	Permitió implementar actividades previamente planificadas con objetivos claros en base a las estrategias de fortalecimiento y el deterioro cognitivo con la finalidad de cambiar patrones evitativos	Hubo progreso de acuerdo a la participación, los usuarios participantes y mayor ánimo para conectar con los objetivos de la dinámica.	Aspectos positivos La predisposición para realizar las actividades fue alta en los adultos mayores	Aspectos negativos A pesar de colaborar con las actividades, no todas fueron del agrado de todos los adultos mayores.
Estrategias de fortalecimiento cognitivo	Permitió establecer distintas actividades adaptados a los objetivos,	Se observó varias mejorar en base al fortalecimiento de las funciones cognitivas y los	Aspectos positivos Las estrategias de fortalecimiento	Aspectos negativos El espacio ofrecido no fue el mejor para el

	limitaciones y necesidades de los adultos mayores.	usuarios se mostraban mas seguros de interactuar en las actividades.	cognitivo tuvieron impacto en la autonomía de los adultos mayores en cuanto a sus tareas diarias.	trabajo de estrategias de fortalecimiento cognitivo.
--	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Elaborado por: Nicole Altamirano (2025).

SEGUNDA PARTE

XVII. Justificación

Conforme una persona alcanza la edad adulta, se presentan distintos desafíos relacionados a la salud, entre ellos, siendo uno de los más comunes, el deterioro cognitivo. El deterioro de las funciones cognitivas se ven afectadas acorde la edad, por lo qué si estas no son intervenidas a tiempo, el deterioro cognitivo puede evolucionar a tipos de deterioros mas graves como la demencia. Por lo tanto, es una prioridad de la salud tomar en cuenta la necesidad de implementar estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores con fines de prevención y estimulación.

El proyecto surge a partir de la necesidad de implementar estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores, por motivos propios de la edad y del envejecimiento, la población perteneciente al rango de edad de los adultos mayores atraviesa un conjunto de cambios

biopsicosociales los cuales interfieren en el funcionamiento de las funciones cognitivas, entre ellas, la memoria, la atención, el lenguaje, entre otros. Es posible que este deterioro de las funciones cognitivas afecte la autonomía del adulto mayor al igual que la calidad de vida, sin embargo, la intervención junto con estrategias de fortalecimiento es posible enlentecer el proceso de deterioro cognitivo.

El siguiente proyecto tiene la finalidad de promover la importancia de establecer estrategias de fortalecimiento cognitivo con la finalidad de alcanzar el bienestar y la calidad de vida mediante la ejecución y la implementación de distintos objetivos y dinámicas previamente planificadas para los adultos mayores. El objetivo principal se origina como una respuesta en base a la problemática observada y problemáticas, como, el deterioro cognitivo, falta de motivación y escasas de redes de apoyo. La falta de intervenciones o programas de prevención en base a el fortalecimiento cognitivo resalta la necesidad de la implementación y ejecución de distintas estrategias en las cuales se englobe distintas estrategias orientadas al fortalecimiento cognitivo en adultos mayores. Entre las técnicas comúnmente usadas para el proyecto se encuentran, psicoeducación, activación conductual, dinámicas de fortalecimiento cognitivo, entre otros, las cuales permite realizar un proceso planificado en el cual se intervenga ante la problemática.

Dentro del proyecto las estrategias de fortalecimiento cognitivo buscan atender limitaciones presentes en los adultos mayores, y por medio de estas estrategias reforzar aquellas funciones deterioradas o en proceso de deterioro. El fortalecimiento cognitivo fomenta potenciar las funciones cognitivas que se conservan y trabajar en aquellas que se ven deterioradas, estas estrategias son una herramienta clave para poder retrasar el deterioro cognitivo por medio de actividades que estimulen la memoria, atención, razonamiento, lenguaje, entre otras funciones cognitivas.

El proyecto para el desarrollo de la experiencia se focalizó en la prevención mediante estrategias las cuales se reflejan en un proyecto con adultos mayores usuarios de un centro de salud pública, mediante la reconexión y análisis de la experiencia es posible recuperar aprendizajes y enseñanzas para futuras intervenciones. Mediante la recopilación de experiencias se propone proyectar nuevas alternativas y métodos como, actividades concretas las cuales se adaptan previamente a las necesidades y limitaciones de los adultos mayores.

La práctica provee insumos de suma importancia para el área de la psicología y grupos relacionados a la salud con la finalidad de obtener información sobre el fortalecimiento cognitivo y resultados de dichas intervenciones. Toda la información recopilada, al igual que sus documentos, se convierten en guías para poder ser aplicados en otras áreas o espacios donde exista una necesidad en relación con el fortalecimiento cognitivo en adultos mayores. Es fundamental visibilizar la importancia en la comunidad para promover la creación de espacios estimulantes y un envejecimiento saludable.

Para concluir, es de suma relevancia considerar la implementación de prácticas que intervengan en el deterioro cognitivo en adultos mayores, ya que el deterioro cognitivo de las funciones mentales perjudica en la vida diaria y en la autonomía de ellos. Por lo que el establecimiento y la intervención por medio de estrategias de fortalecimiento cognitivo en la práctica es esencial. Por medio de la intervención es posible identificar las limitaciones presentes en adultos mayores las cuales representan un obstáculo para la correcta ejecución de actividades diarias como, el razonamiento, la velocidad de procesamiento, la atención, memoria, entre otros.

XVIII. Caracterización de los beneficiarios

El proyecto para la extracción de la experiencia fue dirigido a los usuarios participantes del centro de salud pública, los cuales se encontraban en el club de adultos mayores. El grupo se conformó tanto por hombres como por mujeres los cuales pertenecían a un rango de edad de 55 a 80 años, el cual está conformado por 14 adultos mayores pertenecientes y residentes de la comuna donde está ubicado el centro de salud pública. En su mayoría los usuarios pertenecientes al club de adultos mayores cuentan con un nivel educativo básico, dentro de los cuales 9 se han graduado de bachiller y 5 no culminaron sus estudios de bachiller.

Los participantes del club de adultos mayores presentan afectaciones a su salud física tales como enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo leve, diabetes, hipertensión y también presentan otros factores predisponentes al deterioro cognitivo como, la pérdida de roles dentro de la sociedad y de su familia, abandono familiar, aislamiento social, depresión, falta de motivación, entre otros factores, los cuales implican una necesidad en aspectos emocionales y cognitivos.

La predisposición a la participación por parte de los usuarios del club de adultos mayores siempre fue positiva, a pesar de haber conflictos entre tres adultos mayores, después de una intervención mediadora, lograron comprenderse y respetarse con la finalidad de poder mejorar la relación del grupo. También, las actividades fueron del agrado de los participantes quienes comprendieron, lograron realizar y cumplir con todos los objetivos.

A partir de las primeras sesiones, se observó un alto nivel de colaboración y asistencia, había un alto grado de compañerismo y sentido de pertenencia al grupo de adultos mayores.

Tanto como la asistencia al igual que la colaboración fue constante a pesar de que los espacios disponibles no siempre fueron los mejores o los más estimulante acorde las necesidades u objetivos de la actividad.

Mediante el proyecto se logró evidenciar avances en las capacidades cognitivas de los adultos mayores, especialmente en funciones cognitivas como la memoria y la atención. También adicional a esto mejoro la autoestima de los adultos mayores ya que se asignaban consignas las cuales debían cumplirse en tiempo determinados lo cual mejoraba y promovía la pertenencia e integración grupal. También se reforzaron las habilidades sociales del grupo promoviendo a una mejor integración social lo cual permitió disminuir conductas como el aislamiento. Por otro lado, también cabe recalcar que se desarrollaron habilidades sociales como el seguimiento de instrucciones, participar activamente en dinámicas grupales.

XIX. Interpretación

Partiendo del proyecto realizado “Estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores” es posible evidenciar que el trabajo en relación con la población tiene una base preventiva y con fines estimulatorios lo cual está enfocado en optimizar las funciones cognitivas del adulto mayor. En el proceso, se establecieron distintas estrategias por medio de actividades de forma grupal y lúdica, con la finalidad de poder realizar un fortalecimiento cognitivo en adultos mayores, fue posible visualizar varias dificultades propias de la edad como, olvidos frecuentes o poca concentración ante estímulos, sin embargo, también se pudo observar la alta capacidad de aprendizaje grupal y de adaptabilidad ante un espacio focalizado para el trabajo junto con los adultos mayores, por medio de esta experiencia, es posible destacar postulados de Albert Bandura, como el concepto de autoeficacia ya que por medio del trabajo grupal con

adultos mayores, es fundamental establecer desafíos para alcanzar una motivación personal la cual busque resolver y lograr pasar los obstáculos de una asignación o consigna. Es importante mencionar que la autoeficacia tiene una gran relación con las experiencias vividas y los estados emocionales de la persona, por lo que el entorno y el grupo con el que se trabaja juega un papel relevante para el desarrollo de la autonomía y aprendizaje de nuevas habilidades por medio de la observación. Lo que nos permitió comprender que las estrategias de fortalecimiento cognitivo tienen un gran vínculo ante el crecimiento personal. Por medio de distintos factores como las relacionales, respeto y empatía, es posible potenciar el trabajo de fortalecimiento cognitivo orientado a el aprendizaje y crecimiento, por lo que las estrategias de fortalecimiento cognitivo, desde un enfoque cognitivo conductual también tienen un impacto emocional. Esto coloca en evidencia que las intervenciones deben ser trabajadas en conjunto con acompañamientos emocionales y sociales.

Durante las sesiones se identificaron resistencias leves ocasionadas por distracciones comunes debido a que los talleres eran realizados en espacios abiertos y también, se vieron afectadas inicialmente por pensamientos distorsionados de inutilidad o temor a equivocarse. Sin embargo, se establecieron estrategias adaptadas según las limitaciones y dificultades de los adultos mayores lo que integró juegos tradicionales relacionados a el trabajo de las funciones cognitivas para permitir la adaptación y motivación ante las actividades, lo cual generaba disposición ante el aprendizaje y también permitía lograr metas cognitivas-conductuales en relación con las habilidades cognitivas de los participantes. Las visiones negativas como menciona Aaron Beck en su postulado de la tríada cognitiva influyen en tres aspectos, sobre sí mismo, hacia el mundo y el futuro, por lo que la adaptación de las actividades establecidas acorde las limitaciones y dificultades de los adultos mayores para el fortalecimiento cognitivo

permite desplazar aquellos pensamientos distorsionados mejorando la autopercepción desplazando la autoperpetuación. Es fundamental tomar en cuenta la autopercepción de los adultos mayores, lo cual puede implicar un desafío para la correcta ejecución de las actividades, gracias a la adaptación de estas, es posible mejorar la habilidad de resolución de problemas y búsqueda de soluciones, fortaleciendo la visión hacia si mismos o para interpretar los eventos y desafíos. A partir de la perspectiva cognitivo-conductual se identifica la forma en la que las actividades realizadas en los talleres previamente estructuradas influyen de forma positiva en el comportamiento, percepción y animo de los participantes, por medio de la activación de procesos cognitivos. También es posible identificar patrones negativos de pensamiento lo cual son propios del envejecimiento cuando existen aspectos como la soledad, aislamiento, pérdida de identidad social, deterioro cognitivo y funcional.

Por medio de la intervención, se realizaron distintas estrategias de fortalecimiento cognitivo, y activación conductual por medio de actividades lúdicas y ejercicios orientados a fortalecer las distintas funciones cognitivas. Lo cual ofrecía refuerzos positivos ante la retroalimentación y ejercitación del fortalecimiento cognitivo dentro de un espacio seguro. Además, también se consideraron factores externos, lo cual influye en el estado de ánimo de los adultos mayores, como, problemas en las familias, enfermedades o limitaciones. Es de suma importancia considerar factores externos personales como la problemas familiares y personales ya que esto interviene directamente en relación con la ejecución de las actividades, al igual que, también intervienen distintos aspectos relacionados a condiciones físicas, como problemas auditivos o visuales, representando un obstáculo que requería de apoyo adicional y estrategias multisensoriales.

Las funciones cognitivas son consideradas aquellas capacidades utilizadas para entender y relacionarse con el medio, incluyendo la atención, memoria, percepción, razonamiento y planificación. Estas funciones cognitivas permiten que la persona sea capaz de poder adaptarse al entorno y pueda resolver problemáticas, lo cual es fundamental para el comportamiento de las personas. Por lo que podemos concluir que las funciones cognitivas se relacionan en cuanto a distintos aspectos de la persona, como, aspectos personales o sociales, lo cual implica que las personas estén constantemente haciendo uso de sus funciones cognitivas, a pesar de que estas puedan verse alteradas por la edad por distintos factores. La estimulación cognitiva permite que las funciones cognitivas puedan mantenerse activas y también retrasan el deterioro cognitivo por lo cual es importante reconocer que las funciones cognitivas no se deterioran de la misma forma o al mismo ritmo en todas las personas, como menciona Timothy Salthouse, el envejecimiento tiene un gran impacto en cuanto a la funcionalidad de las operaciones mentales, por ende, implicaciones en cuanto a las funciones cognitivas como la memoria, razonamiento y atención.

Es importante comprender que el envejecimiento o deterioro cognitivos evoluciona de forma distinta en todas las personas ya que no es un proceso uniforme y existen variables. Por lo que se requiere de estimulación para poder disminuir los efectos del deterioro cognitivo y aumentar las potencialidades. La calidad de vida del adulto mayor puede verse altamente beneficiada gracias a la estimulación cognitiva, observando cambios positivos en la calidad de vida. Estos procesos cognitivos en la adultez mayor tienen una alta relación a la plasticidad neuronal, lo cual hace referencia a la capacidad de adaptabilidad que tienen el sistema nervioso ante estímulos, aprendizajes o lesiones a lo largo de la vida por medio de nuevas conexiones neuronales reforzando las ya existentes. En base a la estimulación cognitiva en adultos mayores, según el proyecto, esta se enfoca en estrategias de psicoestimulación cognitiva, lo cual consiste

en un grupo de estrategias con la intención de mejorar la actividad de las funciones cognitivas y trabajar en la autonomía del adulto mayor. Por medio de las actividades de fortalecimiento cognitivo es posible que los adultos mayores puedan mejorar la predisposición gracias a los logros pequeños y constantes que ofrecían las dinámicas, así como mencionaba A. Beck, las emociones y las conductas influyen en los pensamientos automáticos y viceversa.

Entre los aspectos positivos es posible destacar la flexibilidad de la metodología y su visión lúdica en cuanto a las actividades, lo cual permitió ofrecer una mayor facilidad en cuanto a la participación y el reforzamiento positivo. Lo cual promovió un entorno de aprendizaje grupal y fortaleció de forma directa el vínculo del grupo. A pesar de haberse presentado desafíos, como, la falta de recursos y el espacio no adaptado en relación con las actividades, fue posible, realizar de forma adaptada las estrategias de fortalecimiento cognitivo.

Los resultados obtenidos por parte del proyecto coinciden con los planteamientos del enfoque cognitivo conductual, como los pensamientos automáticos y la influencia que tienen en cuanto a la conducta y las emociones, por medio de la ejecución de las actividades se utilizaron técnicas como la reestructuración cognitiva lo cual permitió desafiar creencias irracionales y sustituirlas por pensamientos más funcionales. Es importante recalcar que esto es posible por medio de logros pequeños y por medio de la participación y la autopercepción de los adultos mayores, validando el principio de A. Beck, quién explica la relación existente entre la conducta y el bienestar de las personas.

XX. Principales logros del aprendizaje

¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?

Una de las lecciones principalmente aprendidas fue el hecho de comprender que las estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores son equivalentes a una herramienta fundamental que puede ayudar a la calidad de vida y autonomía de una persona. En general, es posible ejercitar las funciones cognitivas para evitar un deterioro propio del envejecimiento, estimular la capacidad de recepción de información y lograr mantener todas las habilidades mentales con la finalidad de preservar dentro de lo posible sus funciones. Se evidenció dentro de la práctica la relevancia en cuanto al grupo participante, la necesidad de estimular aquellas capacidades individuales, reforzando distintos factores.

¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación?

Dentro del proyecto de práctica fue posible aprender que las estrategias de fortalecimiento cognitivo realmente no deben ser de alta complejidad, sino que estas deben adaptarse al ritmo y necesidad de las personas con el objetivo de favorecer las distintas funciones cognitivas, considerando también que es de suma importancia tener presente los distintos procesos y factores externos que intervienen en la vida personal del adulto mayor, como por ejemplo, distorsiones cognitivas, procesos de duelos, falta de motivación o aislamiento, lo cual influye en la participación y efectividad dentro de las dinámicas.

¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención? Se describen las experiencias positivas y negativas. Finalmente se propone alternativas para situaciones similares. ¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?

Mi formación académica formo un papel fundamental en base a la atención de las prácticas psicosociales en relación con las bases teóricas necesarias para la correcta ejecución de un plan de

intervención acorde las necesidades de la población. Por lo que fue posible relacionar el proceso de envejecimiento como un aspecto biopsicosocial, englobando distintos factores relevantes para la estimulación cognitiva.

Como experiencias positivas rescatadas, resalta la identificación de necesidades en el grupo social en el que se trabaja, es fundamental poder observar las necesidades y limitaciones en relación a la población para poder establecer objetivos determinados para trabajar, en base a la experiencia, es enriquecedor poder trabajar aspectos como el envejecimiento activo y la estimulación de fortalecimiento cognitivo, sobre todo aplicarlos por medio de sesiones grupales con la finalidad de poner en practica habilidades personales como la empatía y el trabajo colaborativo.

Por otro lado, como aspecto negativo se podría considerar el uso de un vocabulario general con la finalidad de poder dar a comprender aspectos relacionados al envejecimiento en relación con la psicoeducación, también la utilización de registros impresos con la finalidad de detallar los detalles de las observaciones en la participación de los adultos mayores. Por otro lado, en cuanto a la aplicación de las estrategias de fortalecimiento cognitivo a pesar de que fueron realizadas de forma oportuna, estas no siempre se desarrollaban en un lugar correcto debido a que al ser un espacio abierto interferían en momentos en los que pasaban vehículos con la atención de los participantes.

Entre las técnicas que repetiría es la observación directa ya que esta técnica permite recolectar información a medida del transcurso de las actividades establecidas y también permite identificar limitaciones y reacciones ante estas, sin embargo, es de suma importancia colocar un formato de registro de información para poder adjuntas y comparar la evolución de los

participantes, también la elaboración de un taller psicoeducativo es fundamental para poder introducir y socializar la relevancia del trabajo de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores.

Finalmente, la reestructuración cognitiva es una de las técnicas la cual cambiaría ya que, a pesar de ser fundamental para la identificación de pensamientos distorsionados o perspectivas personales, esta requiere de mucho mas trabajo en adultos mayores. Por último, en la activación conductual, consideraría elaborar una lista de actividades de preferencia en el grupo a trabajar para que estas puedan ser de mayor agrado de los adultos mayores.

¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

Como resultado por parte del proyecto se dieron distintos productos relacionados al proceso de estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores, entre ellos, se resalto la importancia de la intervención con adultos mayores desde una perspectiva psicológica y personal por medio de actividades con la finalidad de fortalecer habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Se diseñaron distintos materiales con la finalidad de trabajar en conjunto con las funciones cognitivas lo cual permitió a los participantes adquirir estrategias de uso propio. Estos recursos permitieron resaltar la importancia del trabajo de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores para un envejecimiento saludable y retrasar los signos del deterioro cognitivo prematuro.

¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?

Se establecieron principalmente tres objetivos claves durante las prácticas los cuales se basaban en promover el bienestar integral y la calidad de vida de los adultos mayores del centro de salud por medio de actividades psicoeducativas, recreativas y de apoyo comunitario que

fortalezcan su salud mental, emocional y social, también, fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas en los adultos mayores a través de talleres interactivos enfocados en el autocuidado y autonomía. Por último, el diseño de actividades con el objetivo las funciones cognitivas promoviendo un envejecimiento activo. Estos tres objetivos fueron logrados por medio del cronograma y planificación. Gracias a las distintas estrategias de fortalecimiento cognitivo, se pudo realizar una intervención específicamente en las funciones cognitivas como la atención, memoria, razonamiento, velocidad de procesamiento, entre otras. Las cuales estaban enfocadas en la promoción y prevención de un deterioro cognitivo.

¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación?

En cuanto a elementos de riesgo, se detectaron varios factores, entre ellos, el espacio en el cual se realizaban las actividades no era el más óptimo, ya que este era un espacio abierto por lo que generaba muchas distracciones a lo largo de la actividad, también al ser este un espacio abierto, debido a la situación social de peligro, representaba un factor de riesgo para la seguridad de los adultos mayores. Por otro lado, también la edad se tuvo en consideración ya que muchos adultos mayores experimentaban enfermedades como diabetes, hipertensión, dolencias en las articulaciones, entre otras enfermedades las cuales representan una limitación en relación con la salud y también, a las limitaciones físicas de los adultos mayores. En su mayoría los materiales eran escasos dentro del centro de salud, por lo que era necesario dividirse los materiales entre el grupo multidisciplinario conformado por psicóloga, Geriatra, enfermeras, para poder realizar las actividades.

¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?

Por medio de la experiencia se identificó dos elementos innovadores, entre ellos, el establecimiento de actividades didácticas como juegos de bingo, el cual a pesar de ser considerado un juego recreativo, por medio de este fue posible poder intervenir en el fortalecimiento cognitivo de adultos mayores, ya que este permitía trabajar en la atención sostenida, debido a que los adultos mayores requerían mantener la concentración para la correcta ejecución de la actividad, también, la velocidad de procesamiento para poder identificar rápidamente las respuestas y la coordinación visomotora. Por otro lado, también el otro elemento innovador en cuanto a la práctica fue la asignación de una tarea a largo plazo, por ejemplo, se solicitaba a los participantes cuidar y mantener la planta que se había sembrado en la semana #2 del proyecto con la finalidad de asignar un espacio de huerto en el centro de salud propio del club de adultos mayores.

¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?

El impacto que tienen los elementos incluidos en los adultos mayores es a nivel cognitivo, por medio de la estimulación de las funciones cognitivas lo cual permite conservar y fortalecer la capacidad de ejecución y razonamiento, al igual que aumenta la plasticidad cerebral al mantener activa la mente por medio de desafíos dentro de las distintas actividades. También, a nivel emocional, la realización de proyectos en adultos mayores influye en el estado de ánimo generando nuevas experiencias y redes de apoyo. A nivel social la interacción es fundamental para la creación de vínculos y acompañamiento reduciendo el aislamiento social. Por medio de las actividades es posible incluir juegos recreativos con la finalidad de poder implementar una estrategia innovadora la cual genere entusiasmo y curiosidad para poder fomentar el fortalecimiento cognitivo en adultos

mayores, además mejora la intervención enriqueciendo la experiencia de los participantes conectando con intereses y de forma estimulante.

¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

Como consecuencia del proyecto se obtuvo una respuesta por medio de los beneficiarios ya que el proyecto generó que los adultos mayores puedan manifestar una mejora en relación con el estado de ánimo por medio de la trayectoria de las actividades establecidas, también, hubo un incremento en la motivación fomentando a la participación y por medio de elementos fundamentales en cuanto a la etapa de adultez, la percepción del sentido de utilidad y rol. Las estrategias de fortalecimiento cognitivo tuvieron un gran impacto para el bienestar psicológico de los adultos mayores ya que permitió mejorar la calidad de vida y la socialización de la importancia del trabajo de estas para la conservación y mejoramiento de las habilidades cognitivas.

IX. Conclusiones y recomendaciones

Conclusión

- ✓ El presente trabajo de acuerdo con la experiencia logró la caracterización de los elementos claves que contribuyen al fortalecimiento cognitivo en adultos mayores para mejorar la calidad de vida y autonomía, lo cual permitió evidenciar el impacto que tienen las estrategias de fortalecimiento cognitivo en adultos mayores.
- ✓ Entre los aprendizajes más significativos dentro de la experiencia destacan la forma en que las creencias negativas o pensamientos distorsionados pueden transformarse por medio de refuerzos, interacciones y experiencias que sean positivas o contribuyan a la persona.

- ✓ Por último, fue posible constatar que es importante verificar todas las técnicas que se empleen para esta población sean las adecuadas, como, la reestructuración cognitiva, debido a que los adultos mayores requieren identificar los pensamientos distorsionados e intrusivos que giran en torno a su etapa de desarrollo.

Recomendación

- ✓ Se recomienda seguir incorporando estrategias individualizadas de acuerdo con las características personales de cada adulto mayor para optimizar las intervenciones para el fortalecimiento cognitivo generando un impacto positivo.
- ✓ Se sugiere abordar creencias negativas que surgen en esta etapa desarrollo de tal manera que se refuercen pensamientos positivos que les permita a los adultos mayores experimentar bienestar emocional y cognitivo.
- ✓ Para generar transformaciones y cambios en esta población es indispensable identificar las necesidades de tal manera que se logre emplear técnicas y estrategias adecuadas y acordes a los adultos mayores.

XXI.

XXII. Referencias

Abril, M. C. G. (2022). Limitaciones del adulto mayor en su proceso de envejecimiento frente a los nuevos retos sociales en el Ecuador. Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS, 4(1), 262-274.

Alboan::Sistematización: Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. (s. f.). <https://centroderecursos.alboan.org/sistematizacion/es/registros/6793-orientaciones-teorico-practicas-para-la>

Andrade-Bravo, G. (2021). Salud física y mental en el adulto mayor. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 1(2), 12-16.

Araujo, A., & Araujo, A. (2024, 8 julio). Terapia cognitiva conductual en ancianos: Guía completa - Mental Test Lab. *Mental Test Lab* - <https://mentaltestlab.com/terapia-cognitiva-conductual-en-ancianos-guia-completa/>

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (2024, 14 junio). *Aaron T. Beck* | *Beck Institute*. Beck Institute. <https://beckinstitute.org/about/dr-aaron-t-beck/>

Bermejo Ferrer, E., López Arística, M. A., Santana Isaac, J., Macías Lima, A., Rodríguez Oropesa, Y., & González Toledo, E. (2021). La estimulación física, funcional y cognitiva en

adultos mayores, a partir de la actividad lúdica. *SciELO*, 17(81).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400120

Boyzo, B. L. A., & Felegrino, V. E. P. (2021). Exploración del significado de vejez y envejecimiento en el adulto mayor. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), 675-697.

Calicchio, S. (2023). *Albert Bandura y el factor de autoeficacia: Un viaje a la psicología del potencial humano a través de la comprensión y el desarrollo de la autoeficacia y la autoestima*. Stefano Calicchio.

Cárdenas, M. A. P., Álvarez, M. A. O., & Suárez-Escudero, J. C. (2022). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Salud Uninorte*, 37(02), 488-505. <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>

Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023, 23 mayo). Cognitive Behavior Therapy. StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>

Delgado, J. G., Saavedra, M. M., & Miranda, N. M. (2022). Actualización sobre neuroplasticidad cerebral. *Revista médica sinergia*, 7(06).

Envejecimiento saludable. (2025, 27 marzo). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Espinoza Chiriguayo, N. M., & Vera Barrionuevo, V. B. (2021). Prevalencia del deterioro cognitivo en adultos mayores de 65 a 85 años en el año 2021 en un Hospicio en la Ciudad de Guayaquil [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil].

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17160/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-702.pdf>

- Gómez Caicedo, N. E. (2022). Deterioro cognitivo y calidad de vida en adultos mayores. Hospital General. Puyo, 2022 [Trabajo de titulación para optar al título de Psicólogo Clínico, UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO].
- <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10113/1/G%C3%B3mez%20Caicedo%20N%20y%20Guamangallo%20Pancho%20J%282022%29%20Deterioro%20cognitivo%20y%20calidad%20de%20vida%20en%20adultos%20mayores.%20Hospital%20General.%20Puyo%202022%28Tesis%20de%20Pregrado%29Universidad%20Nacional%20de%20Chimborazo%20Riobamba%20Ecuador.pdf>
- González González, R. E. (2021). *Eficacia del programa de tratamiento cognitivo conductual para la estimulación de la memoria del adulto mayor con deterioro cognitivo leve* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá. Vicerrectoría de Investigación y Postgrado).
- Muñoz, K. P., Juca, J. F. G., & Pacheco, G. A. B. (2022). Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 77-93. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525>
- Navas, J. Á., & Quemag, C. B. (2024). Estrategias y herramientas innovadoras para la disminuir la progresión del deterioro cognitivo en la vejez. *Revista Conecta Libertad ISSN 2661-6904*, 8(3), 104-119.
- Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Álvarez, M. A., & Suárez-Escudero, J. C. (2021). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Revista Salud Uninorte*, 37(2), 488-505.

Quintanilla, A. L. M., Chang, C. D. T., & Chóez, X. E. F. (2024). Emociones y distorsiones cognitivas en los adultos mayores del Centro Diurno del Cantón Montalvo. *Journal of Science and Research*, 9(CININGEC-).

World Health Organization: WHO. (2024c, octubre 1). Envejecimiento y salud.

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

Zarebski, G. (2021). La Organización Mundial de la Salud (OMS): Del envejecimiento saludable a la vejez como enfermedad. Desafíos para la Gerontología. *Revista IGERMED*, 1(2).

Zegarra-Valdivia, J. A., Chino-Vilca, B. N., & Paredes-Manrique, C. N. (2023a). Prevalencia de deterioro cognitivo leve en peruanos adultos mayores y de mediana edad. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 32(1), 43-54. <https://doi.org/10.46997/revecuatneuro132100043>

Lang, D., Cone, N., Miller, S. A., Lally, M., & Valentine-French, S. (2022, 1 agosto). *Cognitive Development in Late Adulthood*. Individual And Family Development, Health, And Well-being. <https://iastate.pressbooks.pub/individualfamilydevelopment/chapter/introduction-to-cognitive-development-in-late-adulthood/>

XXIII. Anexos

Diarios de campo

DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	25 de noviembre, 2024-29 de noviembre del 2024.
Actividad:	Psicoeducación, charla Envejecimiento saludable
Investigador/Observador:	Nicole Altamirano
Objetivo/pregunta:	Ofrecer información y conceptos a usuarios perteneciente del centro de salud
Situación:	Psicoeducación-Dinámica grupal
Lugar-espacio:	Centro de salud
Técnica aplicada:	Psicoeducación
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none">• Nicole Altamirano.• Jose Luis Vera.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Exponer conceptos ante los pacientes/usuarios del centro de salud para poder dar a conocer y ofrecer información relacionada a la adultez mayor y el envejecimiento saludable.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Ninguna.
Observaciones	Sin observaciones. .

DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	2 de diciembre del 2024-6 de diciembre del 2024.
Actividad:	Taller #1 Creando mi jardín. Observación directa.
Investigador/Observador:	Nicole Altamirano
Objetivo/pregunta:	Realización del primer taller de adultos mayores con la finalidad de establecer dinámicas previamente planificadas para la estimulación y fortalecimiento cognitivo.
Situación:	Dinámica grupal
Lugar-espacio:	Centro de salud
Técnica aplicada:	Estrategias de fortalecimiento cognitivo
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> ● Nicole Altamirano. ● Adultos mayores
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Realizar primer taller en relación a las estrategias de fortalecimiento cognitivo para generar una estimulación y fortalecimiento cognitivo.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Ninguna.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	9 de diciembre del 2024-13 de diciembre del 2024.
Actividad:	Taller #2 Buscando parejas. Observación directa.
Investigador/Observador:	Nicole Altamirano
Objetivo/pregunta:	Establecimiento de dinámica de pares, se ofrecen cartas a los participantes con la finalidad de encontrar todos los pares, también se solicitó a los participantes colorear las cartas.
Situación:	Dinámica grupal
Lugar-espacio:	Centro de salud
Técnica aplicada:	Estrategias de fortalecimiento cognitivo
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> ● Nicole Altamirano. ● Adultos mayores
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Realizar segundo taller en relación a las estrategias de fortalecimiento cognitivo para generar una estimulación y fortalecimiento cognitivo por medio de la búsqueda de cartas pares.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Ninguna.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	16 de diciembre del 2024-20 de diciembre del 2024.
Actividad:	Taller #3 Cuenta cuentos. Observación directa.
Investigador/Observador:	Nicole Altamirano
Objetivo/pregunta:	Dinámica de cuentos previamente planificada para establecer estrategias de fortalecimiento cognitivo (Atención, memoria). Se redactaron 3 historias con la finalidad de luego ordenar la historia asignada de forma cronológica con imágenes.
Situación:	Dinámica grupal
Lugar-espacio:	Centro de salud
Técnica aplicada:	Estrategias de fortalecimiento cognitivo
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> ● Nicole Altamirano. ● Adultos mayores
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Realizar tercer taller en relación a las estrategias de fortalecimiento cognitivo para generar una estimulación y fortalecimiento cognitivo por medio de la redacción de historias o cuentas para después obtener imágenes relacionadas a la cronología de cada cuento, por lo que estas deben ser ordenadas.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Ninguna.

DIARIO DE CAMPO

Fecha:	6 de enero del 2025-10 de enero del 2025.
Actividad:	Taller #4 A ganar estrategias! Observación directa
Investigador/Observador:	Nicole Altamirano
Objetivo/pregunta:	Propuesta de juegos y dinámicas como el bingo con la finalidad de estimular funciones cognitivas (Atención, memoria, agilidad).
Situación:	Dinámica grupal
Lugar-espacio:	Centro de salud
Técnica aplicada:	Estrategias de fortalecimiento cognitivo
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none">• Nicole Altamirano.• Adultos mayores
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Realizar la integración de actividades recreativas como el bingo con la finalidad de relacionarla con las funciones cognitivas.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Ninguna.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO

Fecha:	13 de enero del 2025-17 de enero del 2025.
Actividad:	Devolución
Investigador/Observador:	Nicole Altamirano
Objetivo/pregunta:	Se establece un espacio con la finalidad de poder reflejar el proceso y compartir aprendizajes y limitaciones observadas.
Situación:	Dinámica grupal
Lugar-espacio:	Centro de salud
Técnica aplicada:	Estrategias de fortalecimiento cognitivo
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Nicole Altamirano. • Adultos mayores
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Realizar la devolución de todo lo recopilado por medio de las sesiones y observaciones para poder contribuir a un aprendizaje y poder reconocer las limitaciones presentes a nivel grupal.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Ninguna.
Observaciones	Sin observaciones.

Talleres de estrategias de fortalecimiento cognitivo.







Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Perra Celestina Tamalá, con C.I. 0902267947 he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicolie Altamirano Panchana.

Yo Francisca de la Cruz, con C.I. 0907687407, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: Francisca de la Cruz

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicoie Altamirano Panchana.

Yo Aura Alonso, con C.I. 4503791055, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: 

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

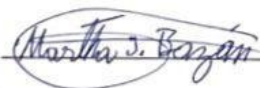
De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Martha Bazán, con C.I. 0905605846, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 08 del mes de enero del 2025

Firma:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Juana Panchana, con C.I. 0906899956, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: Juana Panchana

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad plantcada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Wana maria Gutierrez, con C.I. 0904847100, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: Wana maria Gutierrez _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Juana de la Rosa, con C.I. 0905833992, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: Juana de la Rosa

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Francisca Flores, con C.I. 0405105696, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: Francisca Floreana Guade

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Angelita Belayo, con C.I. 0906569058, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 04 del mes de enero del 2025

Firma: Angelita Belayo

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad plantcada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Aufemia Flores, con C.I. 090247662-1, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma:

Aufemia Flores

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad plantcada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Elminia Ortega, con C.I. 0905894275, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: Elminia Ortega P.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Petra Merijido, con C.I. 0901856823, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: Petra Merijido

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un procesos relacionados a la psicología, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de los estudiantes, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la psicología.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

Nicole Altamirano Panchana.

Yo Maria Ruiz, con C.I. 0908366750, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 01 del mes de enero del 2025

Firma: _____



REGISTRO DE ASISTENCIA



TALLER — Psicoeducación —

Nu.	Nombre	Ingreso	Salida
1	PETRA TOMALA	9 AM	12 PM
2	FRANCISCA DE LA CRUZ	9 AM	12 PM
3	AURA ALONZO	9 AM	12 PM
4	MARTA BAZAN	9 AM	12 PM
5	JUANA PANCHANA	9:15 AM	12 PM
6	JUANA MARIA GUTIERREZ	9:15 AM	12 PM
7	JUANA DE LA ROSA	9:20 AM	12 PM
8	FRANCISCA FLORES	9:20 AM	12 PM
9	ANGELITA BELAYOS	9:25 AM	12 PM
10	AUFEMIA FLORES	9:25 AM	12 PM
11			
12			
13			
14			
15			

REGISTRO DE ASISTENCIA



TALLER — sesión 2 —

Nu.	Nombre	Ingreso	Salida
1	ELMINIA ORTEGA	9 AM	12 PM
2	FRANCISCA FLORES	9 AM	12 PM
3	AURA ALONZO	9 AM	12 PM
4	MARIA RUIZ	9 AM	12 PM
5	JUANA PANCHANA	9:15 AM	12 PM
6	JUANA MARIA GUTIERREZ	9:15 AM	12 PM
7	JUANA DE LA ROSA	9:20 AM	12 PM
8	ANGELITA BELAYOS	9:20 AM	12 PM
9	ANGELITA BELAYOS	9:25 AM	12 PM
10	AUFEMIA FLORES	9:25 AM	12 PM
11	PETRA MEREJILDO	9:26 AM	12 PM
12	MARIA RUIZ	9:27 AM	12 PM
13			
14			
15			

REGISTRO DE ASISTENCIA



TALLER — sesión 3 —

Nu.	Nombre	Ingreso	Salida
1	ELMINIA ORTEGA	9 AM	12 PM
2	FRANCISCA FLORES	9 AM	12 PM
3	AURA ALONZO	9 AM	12 PM
4	MARIA RUIZ	9 AM	12 PM
5	JUANA PANCHANA	9:15 AM	12 PM
6	JUANA MARIA GUTIERREZ	9:15 AM	12 PM
7	JUANA DE LA ROSA	9:20 AM	12 PM
8	ANGELITA BELAYOS	9:20 AM	12 PM
9	ANGELITA BELAYOS	9:25 AM	12 PM
10	AUFEMIA FLORES	9:25 AM	12 PM
11			
12			
13			
14			
15			

REGISTRO DE ASISTENCIA



TALLER — sesión 4 —

Nu.	Nombre	Ingreso	Salida
1	ELMINIA ORTEGA	9 AM	12 PM
2	FRANCISCA FLORES	9 AM	12 PM
3	AURA ALONZO	9 AM	12 PM
4	MARIA RUIZ	9 AM	12 PM
5	JUANA PANCHANA	9:15 AM	12 PM
6	JUANA MARIA GUTIERREZ	9:15 AM	12 PM
7	JUANA DE LA ROSA	9:20 AM	12 PM
8	ANGELITA BELAYOS	9:20 AM	12 PM
9	ANGELITA BELAYOS	9:25 AM	12 PM
10	AUFEMIA FLORES	9:25 AM	12 PM
11	PETRA MEREJILDO	9:26 AM	12 PM
12	MARIA RUIZ	9:27 AM	12 PM
13	MARTA BAZAN	9:30 AM	12 PM
14			
15			

REGISTRO DE ASISTENCIA



TALLER — sesión 5 —

Nu.	Nombre	Ingreso	Salida
1	ELMINIA ORTEGA	9 AM	12 PM
2	FRANCISCA FLORES	9 AM	12 PM
3	AURA ALONZO	9 AM	12 PM
4	MARIA RUIZ	9 AM	12 PM
5	JUANA PANCHANA	9:15 AM	12 PM
6	JUANA MARIA GUTIERREZ	9:15 AM	12 PM
7	JUANA DE LA ROSA	9:20 AM	12 PM
8	ANGELITA BELAYOS	9:20 AM	12 PM
9	ANGELITA BELAYOS	9:25 AM	12 PM
10	AUFEMIA FLORES	9:25 AM	12 PM
11	PETRA MEREJILDO	9:26 AM	12 PM
12	MARIA RUIZ	9:27 AM	12 PM
13	MARTA BAZAN	9:30 AM	12 PM
14			
15			

REGISTRO DE ASISTENCIA



TALLER — sesión 6 —

Nu.	Nombre	Ingreso	Salida
1	ELMINIA ORTEGA	9 AM	12 PM
2	FRANCISCA FLORES	9 AM	12 PM
3	AURA ALONZO	9 AM	12 PM
4	MARIA RUIZ	9 AM	12 PM
5	JUANA PANCHANA	9:15 AM	12 PM
6	JUANA MARIA GUTIERREZ	9:15 AM	12 PM
7	JUANA DE LA ROSA	9:20 AM	12 PM
8	ANGELITA BELAYOS	9:20 AM	12 PM
9	ANGELITA BELAYOS	9:25 AM	12 PM
10	AUFEMIA FLORES	9:25 AM	12 PM
11	PETRA MEREJILDO	9:26 AM	12 PM
12	MARIA RUIZ	9:27 AM	12 PM
13			
14			
15			